

А. М. Тартак
**БОЛЬШАЯ
ЗОЛОТАЯ КНИГА**

здоровье без лекарств



Издательство: Диля, 2007 г., 624 стр. ISBN 978-5-88503-310-7

Содержание

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

ОТ АВТОРА

Вступление
Письма из России
Письма из Германии
Письма из Израиля
Письма из Америки
Старинная русская медицина
Старинная китайская медицина
Древняя индийская медицина
Методика народного врачевания

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Время года и здоровье
Зима
Весна
Лето
Осень
Профилактика
Дыхание
Методика полного дыхания
Энергетическое дыхание
Закаливание
Контрастный душ
Обливание холодной водой
108 шагов по ручью
Обтирание
Закаливание ребенка
Ходьба босиком
Уход за полостью рта
Очистка языка
Уход за зубами и деснами
Травы, рекомендуемые для ухода
за деснами и полостью рта
Промывание носа
Самомассаж
Уход за ногами
Упражнения для ног
Быстрый способ омоложения ступней
Рецепты кремов для ног
Массаж стоп
Виброгимнастика
Очистка организма
Выведение шлаков
Выведение радиоактивных веществ
Выведение нитратов
Очистка печени, почек
Очистка мочеполовой системы и сосудов
Очистка лимфы
Очистка питьевой воды
Правильное питание
Быстрая еда — фаст-фуд
Омоложение организма
Старость по Залманову
Рецепты молодости
Омоложение по-тибетски
Долгожительство
Учитесь отдыхать
Искусство передышки
Искусство медитации
Искусство отдыха
Упражнения для отдыха

Искусство зевать
Искусство спать
Искусство водных процедур
Утренние потягивания
Экология и здоровье
Лечат животные
Лечат танцы
Лечит смех
Лечат камни
Лечат деревья
Как самому снять боль
Лечение банками
Самовнушение
Бег трусцой
Отказ от курения
О вине
Коллекция заблуждений
Бизнес и здоровье
Зарядка для занятых женщин
Русская баня
Как провести отпуск дома
Одежда и здоровье
Косметика: от внушек до бабушек
Советы косметолога пожилым
Руки — визитная карточка
Волосы — барометр здоровья
Сними половину косметики
Солнечные ванны
Главное — индивидуальность
Советы желающим восстановить здоровье

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Восстановление сил
Ванны
Лечение холодом
Гидромассаж
Шведский душ
Водные процедуры доктора Залманова
Местные ванны
Общие ванны
Скипидарные ванны
Ванны с белой эмульсией
Ванны с желтым раствором
Смешанные скипидарные ванны
Рецептура скипидарных составов и технология приготовления
Как правильно заливать скипидарный состав
Общие указания при проведении скипидарных ванн
Диета при приеме скипидарных ванн
Горячие обертывания
Прохладные и горячие обертывания ног

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Еда: яд и лекарство
Молочные продукты
Мясо
Тонизирующее средство
Жиры
Сладости
Каши, сваренные на воде
Напитки
Овощи и зелень
Фрукты и ягоды
Ищите лекарство в продуктах

Лечение соками
Микроэлементы
Как очистить продукты от жуков, червяков и личинок
Время года и питание
Еда для успеха
На завтрак — «салат красоты»
Обед всегда начинайте с салата
Ужинайте неплотно
Рецепты блюд
Супы
Соусы
Салаты из сырых овощей
Маринованные овощи
Отварные и тушеные овощи
Кабачки
Каши
Рыбные блюда
Мясные блюда
Блюда из макарон
Домашняя выпечка
Блюда из творога
Салаты фруктовые
Салаты из лекарственных трав
Травяные чаи
Горячие алкогольные напитки
Превратим отходы в доходы

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ И НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

«Оборотная сторона» лекарств
Опасная виагра
Лечение травами
Правила применения и хранения трав
Старинный сибирский метод ферментации (подготовка лечебных сборов)
Травник Рафаил Алексеевич Слотин
Лечит глина
Моя диагностика
Как веду прием
Типы больных
Методика лечения
Как повысить иммунитет
Общее укрепление организма
Очистка организма от производственных вредностей
Полная очистка организма
Очищение организма (рецепт В. Тищенко)
Простуда, грипп
Ножная ванна
Голодание
Ингаляции при простуде
Популярные «помощники» в лечении гриппа
Лечит аир болотный
Уникальный рецепт Рафаила Слотина
Профилактика простуды и гриппа
Кашель
Насморк
Гайморит
Кровотечение из носа
Ангина
Бронхиты
Лечение астматического бронхита
Очистка бронхов и легких
Воспаление легких
Бронхиальная астма
Зубная боль
Болезни желудочно-кишечного тракта

Гастрит
Колит
Язвенный колит
Язва желудка
Запоры
Понос
Дизентерия
Дисбактериоз
Геморрой
Грыжа
Газы
«Волос» (водяной червь)
Болезни печени и желчного пузыря
Питание при болезни печени
Очистка печени
Выведение камней и песка из почек, небольших камней из желчного пузыря, очистка печени 218
Цирроз печени
Заболевания почек
Мочегонные растения
Камни в почках
Киста на почках
Цистит
Отложение солей
Подагра
Избыточный вес
Моя программа похудения
Упражнения для похудения
Травы для улучшения обмена веществ
Сборы при избыточном весе
«Запретные плоды»
Народные рецепты для похудения
Диеты в борьбе с ожирением
Неврозы
Стресс
Депрессия
Бессонница
Причины нарушения сна
Средства от бессонницы
«Снотворные» растения
Советы народной медицины
Биоэнергетический способ лечения бессонницы
Головная боль
При головной боли
Биоэнергетическое снятие головной боли
Болезни сердца
Отличие стенокардии от инфаркта
миокарда 273
Народная медицина советует
Советы доктора Залманова
Питание при сердечно-сосудистой недостаточности
Инфаркт: профилактика и восстановление
Инсульт и его профилактика
Гипертония
Измерение давления (способ Слотина)
Рекомендации по режиму
Средства, регулирующие давление
Очистка и оздоровление крови
Очистка лимфы
Метеозависимость
Скорая помощь (рецепт доктора Распайля)
Общая слабость организма
Биоэнергетические способы восстановления сил
Борьба с утомлением
Примеры лечебных чаев

Анемия — «бледная немочь»
Болезни щитовидной железы
Лечение зоба щитовидной железы
Болезни поджелудочной железы. Диабет
Лечение панкреатита
Псориаз
Способ лечения псориаза народного целителя Н. В. Галюка
Средства для лечения псориаза, применяемые наружно
Средства, применяемые внутрь
Экзема
Аллергия
Советы по режиму
Первая помощь при аллергии
Диатез
Герпес
Грибковые заболевания
Ожоги
Раны
Мозоли
Потливость ног
Помощь позвоночнику
Упражнения для шейного отдела позвоночника
Упражнения, которые рекомендует Поль Брэгг
Гимнастика йогов
Упражнения-растяжки
Упражнения для правильной осанки
Боли в спине
Радикулит
Растирания
Компрессы
Травяные ванны
Медовый массаж
Остеохондроз
Болезни суставов
Питание при шпорах и подагре
Упражнения для страдающих суставным ревматизмом, а также остеохондрозом и мышечной дистрофией
Болезни вен
Чтобы ноги не болели
Проблемы со зрением
Гимнастика для глаз
Очистка и подпитка глаз
Стабильная близорукость
или дальнозоркость
Нарушение или даже временная потеря зрения
Исцеление бельма
Прогрессирующая близорукость
Катаракта
Конъюнктивит
Ячмень
Проблемы со слухом
Женские болезни
Доброкачественные опухоли
Миома
Фибромиома матки
Мастопатия
Бесплодие
Киста яичника
Нарушение менструального цикла
Воспаление придатков и матки
Эрозия шейки матки
Климакс
Рак
Народные методы лечения рака

Сбор для лечения всех видов раковых опухолей
Профилактика рака
Профилактика опухолей молочных желез
Простатит
Аденома предстательной железы
Атеросклероз
Алкоголизм
Наркомания
Профессиональные заболевания
Болезни детей
Питание ребенка
Лор-заболевания
Глисты
Дизентерия грудных детей
Аномалия развития половых органов
Скрытый воспалительный процесс
Травмы
Детские страхи
Невроз
Сглаз
Прыщи
Лечение пожилых
Лекарства в пожилом возрасте
Улучшение мозговой деятельности
Лечение сосудов
Тугоухость
Устранение шума в ушах
Исцеление от дальнозоркости
Как укрепить память
Растения, продлевающие молодость
Ощущение счастья

СЕМЬЯ И ЗДОРОВЬЕ

Семейная жизнь
10 старинных заповедей хорошей жены
Советы мужу
Любовь и семья
Свекровь — «всем кровь»
Будьте дипломатом
Ссоры в семье
Если уходит муж
Семья и дети
О дружбе
Зависть
Старинные правила поведения
Выход на пенсию

ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ

Жизненная сила
Прокачки энергетических каналов
Прокачка чакр
Энергетическое прогревание
Сердечные заболевания
Болезни желудка
Недомогание печени
Очистка кишечника
Как излечить почки
Лечение надпочечников
Мочевой пузырь
Желчный пузырь
Размывание камней
Лечение других болезней
Очистка от грязной энергии
Энергетическое лечение животных

Перераспределение энергии
Очистка оболочки
Магическая очистка
Медитация
Молитва
Нарушения энергетической системы человека
Сглаз
Как определить наличие сглаза
Определение местоположения сглаза
Снятие сглаза
Дурной глаз
Разрушение семейного счастья
Проклятие
Отверстие в биополе
Порча
Колдовство
Определение и снятие колдовства
Энергетические вампиры
Очистка помещения
Кармические болезни
Бумеранг кармы
Мои друзья — экстрасенсы
Народные приметы
Опыт прошлой жизни
Сны — вторая реальность
Любовь ушедших хранит нас
Вкус успеха
Советы при поиске работы
Человек рожден для счастья
Переход в высший мир

СЕКРЕТЫ ВОСТОЧНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

Точечный массаж
Методика точечного массажа
Самолечение целителя
Тибетский массаж спины
Общий план лечения точечным массажем
Лимфодренаж
Стимуляция работы сердца точечным массажем
Помощь точечным массажем при бронхиальной астме
Точечный массаж при аллергии
Лечение цистита
Лечение придатков
Лечение предстательной железы
Точечный массаж лица
Избавление от головной боли
Массаж пальцев рук
Массаж ушей
Лечение простуды
Лечение радикулита
Лечение нервного стресса
Снижение температуры
Лечение гайморита
Облегчение гипертонии
Лечение надпочечников с помощью точечного массажа
Отказ от курения на фоне точечного массажа
Отказ от алкоголя на фоне точечного массажа
Дополнительные биологически активные точки на руках и ногах
Тонизирующий точечный самомассаж
Самомассаж позвоночника
Воздействие на мозг
Аварийные (резервные) точки
Корейский самомассаж

КОСМЕТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Массаж задней поверхности шеи и воротниковой зоны
Массаж лица
Массаж передней поверхности шеи
Гимнастика для лица
Массаж головы
Косметические кремы
Кожа
Сухая кожа
Жирная кожа
Нормальная кожа
Увядающая кожа
Морщины
Уход за кожей вокруг глаз
Угри
Прыщи
Пигментные пятна
Расширенные капилляры
Бородавки
Уход за губами
Уход за шеей
Уход за грудью
Уход за руками
Уход за волосами
Старинные средства для лечения волос
Рецепты против выпадения волос
и преждевременного поседения
Старинные рецепты
Как правильно загорать
Рецепты для защиты кожи

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Ясновидение и яснослышание
Книга Судьбы и предсказание будущего
Путь к Высшей Тайне
Моя практика

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Памятка для тех, кто хочет быть здоров
Приложение 2. Состав для подпитки щитовидной железы
Приложение 3. Иммуностимулирующая настойка
Приложение 4. Настойка для поджелудочной железы

ЛИТЕРАТУРА

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Алла Михайловна Тартак — известный народный целитель, травница, профессиональный косметолог, владеет приемами восточных массажей и знаниями народной медицины Востока, России, Индии, Израиля... Ею собрано большое количество способов лечения, используемых с глубокой древности целителями разных стран. Она убеждена, что народная медицина — ее призвание, хотя определилось это не сразу.

Она закончила 2 института — Московский текстильный и Московский авиационный технологический. Работая инженером-химиком, с увлечением разыскивала старинные рецепты и изготавливала для себя и своих друзей косметические кремы, лосьоны, мази.

Однако жизнь заставила ее серьезно заняться народной медициной, когда у нее обнаружили опухоль. Разочаровавшись в традиционных способах лечения, она занялась поиском других методов, вылечилась и настолько уверовала в народную медицину, что решила окончательно сменить профессию. Закончила курсы медсестер, косметологов, экстрасенсов. После серьезной апробации в Центральной республиканской клинической больнице, где в течение двух месяцев вылечила двадцать пять человек, а в последующие полгода — еще сто больных, получила диплом народного целителя.

Затем изучала тибетскую медицину. Работала в советско-шведском оздоровительном центре «Мед-информ» и в советско-германском оздоровительном центре «Гезундунг». Встречаясь со своими пациентами, она

заметила, что, занятые повседневными заботами, они мало внимания уделяют своему здоровью. Они к этому просто не приучены. Нередки случаи, когда мужчины в сорок лет умирают от инфаркта, а у каждой пятой женщины обнаруживают опухоль. Вот и решила рассказать, как следить за своим здоровьем, как беречь его.

Преимущество методов, о которых рассказано в ее книгах, — их безвредность и отсутствие побочных эффектов при лечении, а также простота и доступность применения. Большинство проверено ею на себе, на близких и на многих пациентах-добровольцах.

Слово «целитель» она связывает с понятием «целый», «целостный», так как задача целителя — объединять, исправляя, в единое целое физическую, духовную и душевную составляющие человека, ведь в основе многих болезней лежат неблагоприятные поступки. Даже мысли человека влияют на его здоровье. Причину многих своих болезней и неудач поэтому надо прежде всего искать в себе. Как правило, люди духовно совершенные надежнее защищены от невзгод и болезней.

Алла Михайловна подчеркивает, что не надо считать, что традиционная научная медицина больше никуда не годится и что ей теперь противостоят нетрадиционные методы лечения. И те и другие, — подчеркивает она, — ценный опыт человечества, а сама она только хочет поделиться с читателями тем богатством народных знаний и умений, которые сумела освоить и которые не в праве утаивать, так как считает, что это предназначено ей Свыше.

Эта книга — Справочник здоровья. Пользуйтесь им.

ПОСВЯЩАЮ МОИМ ВНУКАМ

ОТ АВТОРА

Кто из нас счастлив в этом мире? Кто не стремится к недоступной мечте? Кто получил то, что хочет? А получив, не жаждет иного? Не устремляется вперед, к призрачной химере?

А кто может сказать, что он здоров?

Жизнь — это путешествие. Собираясь в длительную поездку, обязательно приведем в порядок автомобиль, отрегулируем тормоза и рулевое управление. Проверим работу двигателя.

А организм — кто его налаживает? Кто делает профилактику, очищает от шлаков, укрепляет нервы?

Я призываю внимательно относиться к своему организму.

Многое зависит от личности больного. Жили 2 брата. Старший, Вадим, был высокий и красивый. Балагур, играл на гитаре. Младший, Игорь, комплексовал из-за невысокого роста, рано полысел. К 40 годам оба расплелись, обзавелись солидными животами.

Игорь стал бегать трусцой, сначала по 2 минуты, потом, постепенно увеличивая, перемежая с ходьбой, довел до 20 минут в день. Сбросил лишний вес, стал стройным! Отрастил бородку, которую аккуратно подстригал и красил в черный цвет. К 60 годам был здоров и подтянут. «Я собираюсь работать, по крайней мере, до 70 лет», — говорил Игорь.

А Вадим стал «спортсменом-заочником». Часто заявлял, что собирается ходить в бассейн, заниматься на тренажерах. Его живот все рос и рос. Ожирение привело к гипертонии. К 62 годам потерял интерес к жизни и работе.

Кто из них внушает вам большее уважение? И здоровье, и болезни братья «ковали» своими руками.

Эмоциональное состояние человека влияет на его самочувствие, и от него зависит возникновение или отсутствие болезней, это известно давно. Например, затяжное состояние враждебности и раздражительности повышает риск сердечных приступов и закупорки коронарной артерии, а длительная глубокая депрессия — вероятность заболеть раком.

Многочисленные исследования показали, что депрессия снижает иммунитет. Негативные состояния плохо сказываются на здоровье. Даже однообразная домашняя работа может привести к депрессии. Знаменитую писательницу спросили, почему в ее книгах так много убийств. «Мысль об убийстве возникает у меня каждый раз, когда я мою посуду», — ответила писательница.

Позитивные состояния полезны. Они приятны, и мы к ним стремимся. По данным американского исследования, у людей, посмотревших комедию по телевидению, наблюдалось повышение иммунитета. Это определялось по содержанию в слюне антител, которые помогают защищаться от простуд и инфекций.

Повышенный иммунитет сохранялся в течение часа. У тех людей, которые говорили, что они часто используют юмор как средство против стресса, среднее содержание этих антител постоянно находилось на более высоком уровне. Юмор лечит. Приезд в город клоунов дает гораздо больше для здоровья жителей, чем вагон лекарств.

На состояние здоровья также оказывают сильное влияние убеждения, взгляды, привычки.

Примерно 2 500 лет назад Гиппократ учил: хорошее здоровье является доказательством того, что человек достиг состояния гармонии как внутри себя, так и со своим окружением. Все, что оказывает влияние на мозг, воздействует и на тело.

По моим наблюдениям, оптимисты выздоравливают быстрее. В каждой ситуации надо находить что-то хорошее. Глядя на бутылку, пессимист скажет, что она наполовину пустая. А оптимист обрадуется: бутылка

наполовину полная. Создайте состояние праздника в душе. Почаще говорите: «Травушка-муравушка. Березка-подружка. Я люблю этот мир!» Это исцеляет.

«Не занимайтесь самолечением», — твердят врачи. Но кто же лучше тебя знает твой организм? А англичане утверждают: «Кто к 40 годам сам себе не доктор, тот дурак».

«Пусть живет или будем лечить?» — говорят врачи, обсуждая, что делать с пациентом. В этой шутке есть доля шутки, но в целом, конечно, не смешно. Смертность от лекарственных отравлений во всем мире растет год от года. Заболевший человек, начав принимать химические препараты, попадает в замкнутый круг: одно он в организме лечит, а другое — калечит. Посмотрите аннотацию к любому лекарству: сколько там противопоказаний и побочных явлений! И чем лекарство дороже, тем, как правило, их больше.

Лекарственные растения занимают и будут занимать самое почетное место среди лечебных средств.

Вещества, накапливаемые в растениях, действуют на человека мягче, чем синтетические препараты. Физиологическая активность их шире. Поэтому снадобья природного происхождения при правильном их применении почти не вызывают побочного действия, часто встречающегося у их химических «коллег».

Комплекс веществ в соотношениях, дозированных природой, улучшает обмен веществ. Стимулирует работу организма в целом, повышает его сопротивляемость к вредным воздействиям среды.

Лечение с помощью растений, по существу, относится к комплексной терапии. По количеству лекарственных растений, их разнообразию наша страна занимает первое место в мире. А огромный опыт, накопленный поколениями россиян в использовании «зеленой аптеки», является частью национальной культуры.

Все хотят, чтобы всё плохое прошло. И сразу стало хорошо. Чтобы включить кнопку — и стал здоров. Как в сказке: «Позови кузнеца, пусть подкуёт мой голос!»

Широко распространен миф. Человек может как угодно издеваться над своим организмом, а потом придет к доктору, тот даст таблетку — и сразу же выздоровеешь. Это не так!

Лечение — это огромный труд. Ты сам должен заботиться о себе, поддерживать свою форму. Об этом пишет читатель.

«У меня был стандартный “актерский” набор: 1) язва желудка (результат нерегулярного питания, всухомятку) — каждую весну и осень проходил курс уколов; 2) хронический бронхит курильщика, 3) бессонница — поздний сон, повышенная эмоциональность. Меня спасла любовь к жизни. Вылечился по Вашим книгам».

А вот другое письмо: «С тех пор, как живу по законам *Аллы Тартак*, меня никто пальцем не тронул. И перестал болеть».

Это, конечно, не мои законы — это законы религиозные.

Чтобы быть здоровым, надо что-то делать. Каждый человек должен подобрать свою систему. Кому-то поможет правильное питание, другому — бег трусцой, кому-то — танцы. Когда человек здоров, то и окружающим рядом с ним легко.

Авиценна сказал: «Болезни Всевышний посылает нам для того, чтобы легкомысленный человек понял, как он счастлив, когда здоров».

В больницах лежат сотни людей с затруднениями дыхания, пищеварения, таких, которые не могут сами питаться и т. д. Они присоединены к разным системам и аппаратам, помогающим им в выполнении тех или иных жизненных функций. И пока человек здоров, не лежит в больнице, и все его органы функционируют как положено, без помощи медицинской аппаратуры — он может, он должен быть счастлив.

На лекции старый профессор рассказал студентам притчу. Он поставил на стол большую банку. Наполнил ее прозрачными пластмассовыми шариками. Потом насыпал мелкие камешки. Вроде бы банка была заполнена. Однако песок тоже поместился. Затем залил пиво. Пояснил: шарики — это самое главное в жизни — здоровье, семья, дети, работа. Камешки — отношения с соседями, сотрудниками, друзьями. Песок — ссоры, злоба, зависть, погоня за наживой.

Жизнь — не безгранична, она имеет строгие рамки. Она — как сосуд. Определитесь со своими приоритетами, займитесь здоровьем. «А что значит пиво?» — раздался вопрос из аудитории. «Я хотел сказать, что в жизни всегда найдется место для кружки пива» — ответил профессор.

Обратите внимание, что профессор в числе главных приоритетов говорит о здоровье.

Эта книга — избранные, наиболее интересные разделы из моих изданных пяти книг. В ней сконцентрированы сведения старинной русской, индийской, китайской медицины. В неё вошел мой практический опыт, а также опыт друзей-целителей, результаты общения с больными и их письма.

Если хотите прожить долгую жизнь, не омраченную болезнями, не травиться лекарствами, плодотворно трудиться, вырастить детей и внуков и насладиться жизнью — эта книга для вас!

АЛЛА ТАРТАК

Вступление

«Современная медицина переживает глубокий кризис. Несмотря на фантастические достижения в предупреждении инфекционных заболеваний, оперативное лечение многих врожденных и приобретенных пороков, профилактику и лечение генетических дефектов, все большее значение приобретают “болезни цивилизации”, естественные возможности организма человека, его психологические и физиологические резервы в преодолении этих болезней» — таково мнение врача-психоневролога, кандидата психологических наук *М. Рейдибойма*.

Многие факты достижений современной медицины кажутся чудом, цитатой из фантастического романа. Однако сделали они здоровее простого человека — того, кто приходит в обычную поликлинику, к рядовому врачу? Нет!

Несмотря на достижения медицины, она не делает человека здоровым, — и об этом пишут мои читатели.

ПИСЬМА ИЗ РОССИИ

«Муж перенес инфаркт. Восстановился, чувствовал себя хорошо. Врач назначил *аспирин* и *нитросорбид* (по 4 таблетки в день). Началась астма, кашель не дает покоя».

Ирина, г. Москва

«У мужа (ему 49 лет) было повышенное давление. Не сразу врачу удалось подобрать лекарство. Наконец назначил *энап*. Олег принимал лекарство 3 года. Побочное действие лекарства — астма. Сейчас лечит астму».

Нина, г. Москва

«Катаракта началась после того, как меня длительно лечили. Случилось так, что я лежала в больнице и однажды пришлось сказать врачу, что на одном глазу словно образовалась сетка. Окулистка обнаружила двухнедельную катаракту».

Тамара, г. Петербург

«У меня удалили желчный пузырь. Теперь идет воспалительный процесс. Болит печень, поджелудочная железа».

Анна, г. Владимир

«Я плохо спал. По совету врача стал принимать *эленум* — по таблетке на ночь. Однажды таблетки кончились. Почувствовал такую потребность! Прошло полтора года, пока победил зависимость».

Юрий, г. Петербург

ПИСЬМА ИЗ ГЕРМАНИИ

«У мужа часто повышалось давление. Лежал в больнице на обследовании. Врачи поставили диагноз: почки работают только на 15%. Выписали сильные лекарства, но от них Петеру плохо. Если принимает лекарства, то плохо спит, постоянное расстройство желудка, тошнота».

Ольга Альбин, г. Мюнхен

«Немецкая медицина — это не то, что наша, русская. Тут хорошие аппараты, но они слепы. Столько лет мне снижали давление, такие сильнодействующие лекарства давали! И теперь болит сердце, болит над желудком и под желудком, и мучает одышка».

Татьяна Стези, г. Гамбург

(Боли могут быть психогенного характера. Необходимо снятие стресса, коррекция биополя, лечение травами.)

«У меня был цистит. Врач назначил антибиотики. Цистит прошел, начался дисбактериоз. Не вылезал из туалета. Сын — врач, живет в Голландии. Он посоветовал пить японский биокефир. Благодаря этому вылечился».

Михаил Цвиллинг, г. Ганновер

ПИСЬМА ИЗ ИЗРАИЛЯ

«В 1993 г. у меня удалили желчный пузырь — он был забит камнями. В 1996 г. стала быстро расти миома, в 1997 г. удалили матку».

Елена Песикова, г. Беер-Шева

(У пациентки нарушение биополя. Требуется очистка биополя, снятие стресса, лечение травами. Надо наладить правильное питание.)

«У сестры была увеличена щитовидная железа. Ей сделали операцию. Сейчас находится под постоянным наблюдением врача, принимает гормоны».

Сильвия Резник, г. Реховот

ПИСЬМА ИЗ АМЕРИКИ

«Во время менопаузы врачи назначили мне гормональные препараты. Пила их 4,5 года. Узнала, что прием таких препаратов в течение 5 лет иногда может вызвать рак. При обследовании у меня в груди обнаружили новообразование. Сделали операцию. Оказалась злокачественная опухоль. Сейчас прохожу химиотерапию».

Лариса, 55 лет. Калифорния

«В Америке живу 3 года. С переездом из России здоровье ухудшилось, все болезни обострились. У меня ноют суставы, боли в желудке, проблемы с почками. Муж потратил массу денег на врачей — результата никакого. Советуют операцию. Я поняла, что в США лечение — это бизнес. И самый большой доход дают операции».

Наташа, Сан-Франциско

По состоянию здравоохранения Франция занимает одно из первых мест в мире. Тем необычнее успех книги самоучки-целительницы *Рики Зараи*.

После автокатастрофы она получила травму позвоночника и перелом ноги. Ей угрожала инвалидность. Приговор врачей: больная навсегда прикована к постели. Эстрадная певица Рики решила бороться за свое здоровье. Стала изучать литературу по народной медицине. Подобрала метод, способствующий сращиванию костей. *В соке двух лимонов сутки держала яйцо в скорлупе.* Сок растворял содержащийся в скорлупе кальций, необходимый для сращивания костей. После завтрака Рики выпивала 1 ч. ложку масла из тыквенных семечек. Перед обедом и ужином она пила смесь *тыре репы, капустного и морковного соков.* Весь день понемногу пила теплый лимонный сок. В еду добавляла *проросшие зерна пшеницы.*

После снятия гипса тайком от врачей прикладывала к местам перелома *глину*, размяченную горячей водой. Через 3 месяца Рики начала ходить по палате.

После выздоровления Зараи стала работать над лечебным питанием людей, страдающих тяжелыми болезнями. Она утверждала, что ревматизм можно лечить потреблением лимонов, клубники и винограда. Астму — гранатовым соком. Бессонницу — мандаринами и грушами. Выпадение волос — кресс-салатом; сердечникам прописывала виноград и лук. Советовала принимать глину внутрь.

В середине 1980-х годов Зараи написала книгу «Моя натуральная медицина». Эта книга имела громадный успех. Рики Зараи говорит: «Я пытаюсь разрушить своеобразную монополию врачей на здоровье людей. Во всей своей деятельности основываюсь прежде всего на многовековом опыте народной медицины. А ведь она возникла очень давно, когда еще не было никаких врачей, никакой медицинской науки. Большинство моих рецептов — результат опыта всего человечества. Сегодня я просто вновь открываю то, что люди давно открыли, но забыли»*.

В настоящее время во Франции насчитывается около 150 тыс. народных целителей. К ним обращаются 8 млн человек. В 3 раза возрос сбыт лекарственных трав.

Удивляет обилие аптек в Париже. Многие из них специализируются на продаже трав.

В Израиле прекрасные медицинские инструменты и отличные лекарства (особенно хороши замечательно очищенные антибиотики). Однако народная медицина советует избегать операций и лекарств.

В статье «Рецепт здоровья» (газета «Вести» от 14.06.2001, Иерусалим) отмечается, что «при всей оснащенности израильских больниц немало случаев, когда не удается справиться с самым примитивным гриппом».

В статье подчеркивается, что лечение одними таблетками не всегда приводит к выздоровлению.

«Гипертоник принимает свои таблетки, его кровяное давление падает, но затем он отправляется на работу, где ждет все та же напряженная обстановка — и давление снова поднимается выше нормы. Человек в панике опять хватается за лекарство. . . Так возникает замкнутый круг. У части больных развивается болезненная зависимость от лекарств. Она не только биохимическая, но и психологическая. Чем больше человек боится остаться без таблеток, тем меньше организм способен самостоятельно противостоять болезням».

Основная проблема современной медицины, по мнению авторов статьи, заключается в том, что врачу стало некогда думать. «Некоторые врачи способны довести больных до больничной койки только потому, что упорно стремятся получить показатели, близкие к норме. А ведь есть люди, у которых давление или частота пульса всегда выше, чем положено. Лекарство только сбивает сложившееся в организме равновесие. Наоборот, его нужно поддерживать — и тогда пациент будет чувствовать себя хорошо».

Российская медицина переживает тяжелые времена. Наука не развивается. Нет способов лечения рака, гипертонии, атеросклероза. Наши медики не научились предупреждать и лечить грипп.

Нередки случаи, когда врачи занимаются реализацией лекарств.

В газете «Аргументы и факты» № 23 (июнь, 2001) опубликована статья «Купленные врачи». В ней говорится, что «некоторым менеджерам по продаже лекарств удается заключать “договоры о сотрудничестве” с медицинскими учреждениями, по которым врачи обязуются назначать пациентам препараты конкретной фирмы. За каждое назначение доктор получает премию».

Вас должно насторожить:

- если у доктора под рукой прайс-лист (список лекарств с ценами) и он сверяется с ним, назначая вам лечение;
- если выписывает вам рецепт, в котором название препарата уже напечатано типографским способом, и в него только вписывается ваша фамилия;
- если тут же в кабинете доктор (медсестра) предлагает вам купить назначенные только что препараты;
- если врач расхваливает средство и тут же доверительно подсказывает, что «в офисе такой-то фирмы его можно приобрести гораздо дешевле».

Масштабы социального бедствия приобрело бесконтрольное применение лекарств. Вот что пишет член-корреспондент РАМН *Александр Вейн*: «Благодаря широкой и навязчивой рекламе среди населения укоренилось мнение о безвредности частого приема

анальгетиков. Это привело к тому, что при любом виде боли — зубной, головной, мышечной, суставной — применяют болеутоляющие препараты.

Между тем ежегодно в мире регистрируются около 200 тыс. случаев побочных эффектов, связанных со злоупотреблением анальгетиками, 20 тыс. человек госпитализируется в связи с осложнениями фармакотерапии, среди которых снижение иммунитета, ухудшение функции печени, почек, желудочно-кишечного тракта. Если ваша проблема — головная боль, обезболивающие препараты — не самый удачный выбор. Наоборот, при длительном и регулярном их применении головная боль усиливается, ее картина меняется, “светлых” промежутков становится все меньше, постепенно головная боль становится каждодневной, практически непрекращающейся. Надо найти причину болезни, а не заглушать боль».

Лекарство, которое принимает больной, притупляет боль, «загоняет» болезнь внутрь: одно лечит, другое — калечит. Через некоторое время человек приобретает новые болезни — и ему понадобятся другие лекарства.

Еще пятьдесят лет тому назад *Герберт Шелтон* предупреждал о том, что человечество становится заложником корпораций-монстров, выпускающих медикаменты.

Химическая промышленность развивается громадными темпами и не всегда можно предугадать отдаленные последствия приема лекарств.

В США было много судебных процессов: пациенты подавали на врача в суд. В конфликтных ситуациях, при проверке работы врача смотрят, как он лечил. Если по схеме — доктора оправдают. Если же врач отступил от утвержденной схемы и у больного ухудшение — врач платит громадный штраф. Это привело к тому, что в США врачи отказываются брать на лечение пациентов с тяжелыми заболеваниями. И страхуются теперь не только больные, но и врачи. Нередко коммерческие мотивы становятся определяющими при назначении лекарства или операции.

Я смотрела американский фильм, где мать привела ребенка в больницу, чтобы сделать операцию на щитовидной железе. Молодой доктор в беседе с матерью сказала, что операция не всегда показана. Об этом разговоре узнало руководство больницы, и врачу сделали серьезное внушение. Ведь по ее вине чуть было не потеряли богатого пациента!

Джин Карнер, главный медицинский обозреватель телекомпании «Си-Эн-Эн», автор книги «Чудесные исцеления», пишет о том, что в США, к сожалению, не известны травы. Они не применяются для лечения.

«Растительные лекарства часто кажутся чужеземными и ненаучными, потому что преобладает теория “волшебной пули”, согласно которой каждое химическое лекарство нацелено только на одну болезнь или симптом. Эта теория послужила основанием для создания современного фармацевтического арсенала, однако она отказывает, когда речь заходит о более тонком и более широком лечебном действии растительных лекарств», — пишет она. — «А как насчет уверений в том, что традиционные лекарства одобрены для конкретных применений Управлением по контролю за пищевыми продуктами и лекарствами и поэтому эффективны и безопасны?»

Тревожная правда состоит в том, что, по данным Американской медицинской ассоциации, до 60% прописываемых в США врачами лекарств — а это примерно миллиард рецептов в год — попадают в категорию “непредусмотренного применения”; они не были одобрены для лечения тех болезней, для которых прописаны. Из отчета Федерального бюро оценки технологий за 1978 год следовало, что клинические испытания прошли лишь 10–20% применяемых врачами лекарств.

В целом растительные лекарства гораздо безопаснее фармацевтических, которые многие глотают, не задумываясь об их возможных отрицательных побочных эффектах.

Такими фармацевтическими лекарствами был нанесен ущерб здоровью тысяч американцев». Автор пишет, что нельзя дольше терпеть игнорирование природных лекарств, которые во всем мире являются неотъемлемой частью разумной медицинской практики. Налицо нужда в них. Пришло время осознать огромный потенциал природных лекарств, разумно использовать их и включать в национальную систему здравоохранения. Они избавят от недугов и напрасных затрат.

«Кто мешает нам использовать эти чудесные лекарства столь же уверенно, как это делают миллионы европейцев? Не признавать и не использовать огромные потенциальные возможности лечебных трав — значит идти против здравого смысла и против науки!».

Медицина в Америке — мафиозная система. «Раньше наживались за счет труда людей, а сейчас — за счет их здоровья», — говорят люди, которые лечились в США.

В книге «Утраченное искусство врачевания» знаменитый американский кардиолог *Бернард Лаун* обвиняет современную отечественную медицину:

«Медицину в США принято считать лучшей в мире. Дня не проходит без сообщения об очередном открытии. Многие болезни, которые прежде вели к гибели, теперь стали излечимыми. И все же вряд ли когда-либо ощущалось острое недовольство, которое пациенты испытывают по отношению к врачам. И сами врачи единодушно признают, что в здравоохранении наступил кризис. Вместо исцеления — сумма манипуляций: менеджмент выпеснил заботу о больных, искусство выслушать страждущего уступило место медицинским технологиям. Докторов больше не интересует личность больного — они озабочены фрагментарными, “не так работающими” биологическими системами и органами. Сам человек “выключен” из игры, его как бы нет на сцене. . .

Одна из причин — появление все более сложных технологий. В сравнении с тем, что дают УЗИ, эндоскопия, ангиография — история болезни пациента кажется субъективной, отрывочной и порой не имеющей отношения к делу. Некоторые врачи убеждены: точная технология обследования делает просто ненужной беседу с больным.

Эту философию подкрепляют мощные экономические рычаги. Время, проведенное в операционной, оценивается в десятки раз дороже, чем собеседование с пациентом и его семьей.

Однако первый шаг врач делает, внимательно слушая пациента. Эта трудная работа, требующая полной отдачи интеллекта, интуиции, исследовательского познания, — самый главный диагностический инструмент в арсенале медика. Врач, который тщательно составит историю болезни, ставит точный диагноз в 70% случаев. Сигналы о боли в сердце, которую пока “не слышат” новейшие методы исследования, — не должны пройти мимо ушей доктора, а страдания пациента — остаться “за историей болезни”.

В США врачи слишком охотно назначают пациентам операцию коронарного шунтирования. Однако пациенты, которым этого не рекомендуют, живут не менее долго, чем оперированные. Операция дает самый большой доход, и врачи всячески подталкивают пациентов прибегнуть к ней».

У доктора Лауна собрана коллекция из нескольких сотен приговоров: «Ваша жизнь — это жизнь взаимы», «Грустный финал наступит очень скоро», «Следующий удар сердца может для вас стать последним», «В любую минуту у вас может начаться приступ или даже хуже», «Ангел Смерти уже у вас за спиной»...

В этой грустной коллекции множество вариаций на тему: «Вы носите в груди бомбу замедленного действия», «Вы — ходячая бомба с часовым заводом». Один кардиолог показал жене пациента на ангиограмме закупоренную тромбом коронарную артерию и сказал: «Этот суженный сосуд сделает вас вдовой».

«Обрушив на пациента мрачный прогноз, врач добивается согласия и избегает объяснений, требующих немало времени. Да и не всегда доктор может уверенно обосновать свое суждение. Откровенное обсуждение проблемы может проявить его неуверенность».

А категорически сформулированное мрачное заключение отсекает всяческие вопросы.

Если в человеке разжечь страх за его жизнь, гораздо легче справиться с вопросами о стоимости процедур и превратить пациента в послушного покупателя.

Мрачный прогноз врачи изрекают под видом того, что не надо скрывать горькую правду. Хотя как лучше, делают как хуже, а плохой результат оправдывают благими намерениями.

Врачи полагают, что, предупредив о самом худшем исходе, они защитят себя от судебных исков. На деле наоборот: исков в этом случае больше. Когда врач не предваряет даже необходимый прогноз добрыми словами, пациент ощущает отсутствие сострадания».

Когда врач запугивает пациента, это отрицательно действует на больного человека. Известный российский актер Евгений Евстигнеев приехал на операцию в Англию. Врач сказал, что сосуды пациента в тяжелом состоянии, что они сужены и забиты. Для артиста, человека эмоционального, как мы знаем, это закончилось инфарктом.

Бернард Лаун рассказывает, как машина современной медицины чуть не убила пациента. Рассказ больного: «Я был абсолютно здоров, только изредка пил аспирин. Однажды решил пройти ежегодную проверку. Как раз рядом с нами открылась большая клиника. Дело было в пятницу утром. Доктор решил, что мне нужно пройти еще тест — с введением таллия и тоже с физической нагрузкой».

Все в больнице работало как часы, вас без всяких ожиданий продвигают от кабинета к кабинету. После теста с таллием мне сообщили, что дела очень плохи. И что немедленно надо пройти ангиографию*, чтобы получить полные сведения о моих коронарных артериях».

«Я доктору поверила, он был такой симпатичный,— говорит жена пациента. — Врач сказал, что все главные сосуды закрыты атеросклеротическими наростами. Когда он добавил, что мой муж — ходячий живой труп, я чуть не лишилась рассудка: “Он может умереть в любой момент”».

Я только спросила: “Какую бумагу я должна подписать?”. Нам сказали, что мы везучие: прямо завтра утром начинаем работать операционная. На операционном столе у Гарольда произошел массивный инфаркт миокарда. А двумя днями позже — инсульт... Я так доверяла этому доктору».

Доктор Лаун говорит о необходимости профилактики. Высокотехнологичная медицина чаще направлена на лечение острых и неотложных состояний, ее не интересует предупреждение болезни.

Известна преданность врачей своему дивному искусству. Полвека назад доктор *Ф. Пибоди* сказал, что секрет успешного лечения в том, чтобы болеть душой за своего пациента. А великий врач-философ XII века *Маймонид (Рамбам)* воскликнул: «Пусть никогда я не забуду, что пациент — это мой друг и брат, охваченный страданием. Дай мне, Боже, никогда не считать его просто вместилищем болезни».

Народная медицина накопила громадный опыт траволечения, массажа, энергетического воздействия. Время диктует необходимость слияния традиционных и альтернативных методов лечения. Древние индусы считали, что медицину невозможно выучить и нельзя считать знающим врачом того, кто ежегодно не изучает ее заново.

Старинная русская медицина

Россия — страна с суровым климатом. «У нас двенадцать месяцев зима, остальное — лето», — шутят россияне.

Россияне вынуждены потреблять в 2–3 раза больше калорий, чем жители южных стран. На отопление мы средств расходует в 7 раз больше, чем французы, и в 3 раза больше, чем финны. Значительная часть территории страны непригодна для жизни. В течение всей своей истории Россия расширялась, так как не могла себя прокормить, и теперь страна имеет громадную площадь.

«Россия ушиблена ширью», — писал русский философ *Н. Бердяев*. Так же думает и певица *Галина Вишневская*: «Нас просторы наши бескрайние мучают. Мужик выходит, хочет начать работать, открыл дверь, смотрит: до леса все мое, после леса — мое. Он сел и задумался, глядя в эту даль. А у европейцев все маленькое, все на вес золота. У нас нет страха помереть с голоду — в тайгу пойду, кедровых шишек наберу. А за границей такой уверенности нет. Вот они и вынуждены работать».

В России сосредоточено 20% мировых запасов пресной воды, 25% древесины. Рыболовство, охота, ягоды, грибы — население издавна кормилось этими промыслами, да и сейчас половина населения кормится до сих пор ими или урожаем со своего огорода.

Мы не платим ренту, как в странах Европы. У нас не существует лицензий на сбор ягод, грибов, орехов. В отличие, например, от Швейцарии, где каждый клочок земли распахан, на огромных просторах России множество долин, перелесков, непаханных земель, на которых произрастают целебные травы. И сама северная природа — нежная, трогательная, ранимая — лечит человека.

В результате социологического опроса выяснилось, что 50% молодежи не хочет жить в России, стремится уехать за границу. Но так ли сладка эмигрантская жизнь на чужбине?

Приведу отрывок из письма, присланного мне из Германии:

«Так уж случилось, что я, мой муж Андрей и трое детей — Андрей, Витя и Егорик — 1 октября 1993 года покинули Родину. Это ужасная ошибка, мне кажется, что за это нужно платить. Никто нас не гнал, жили мы хорошо, я не знаю, почему так случилось. Результат: муж второй год болеет (сердце, давление, печень). Я с октября на больничной койке — рак груди. В Германии лечат операцией. Мне вырезали лимфоузлы под мышкой. Сделали 33 облучения (химиотерапия). Теперь сказали, что щитовидная железа не вырабатывает гормоны. Я обливаюсь потом, поднимается давление, пульс больше 100. Принимаю таблетки, но облегчения нет. Как нам быть? Жить здесь, в Германии, или вернуться на Родину? Меня это сильно мучает».

Эмиграция — процесс тяжелый. Болезни вызваны сильнейшим стрессом. Происходит огромная ломка жизни. Приходится вращать заново в чужую жизнь, чужую землю. Это очень сложный, тяжелый процесс. Человек попадает в «акулье царство», где надо биться за жизнь.

V Из писем читателей

«Этим летом я был в Америке. Знакомый дал адрес родственников. Просил разыскать их. Сказал: пусть обязательно пришлют подарки. Я нашел полуразрушенный дом и двух стариков. Нищета ужасная. У меня было при себе 75 долларов — отдал им».

А вот письмо из Америки:

«13 сентября, на один день подруга дала мне Вашу книгу. Я ее прочла и законспектировала нужные для моего здоровья рецепты и советы. Побежала в русские магазины (их 2 по соседству с домом), но книги не нашла. Как жаль, что я не знала этого раньше! Тогда не было бы гангрены желчного пузыря, не пила бы уйму таблеток от гипертонии, варикоза, тромбоза, псориаза, остеохондроза и т. д. Я бы имела настольную книгу — здоровье без лекарств. Немного о себе: живу в Америке восьмой год, имею 30 кг лишнего веса. Очень трудно от него избавиться, но после Вашей книги появилась надежда. Моей благодарности к Вашему труду нет границ. В Америке медицина на низком уровне, а мы думали, что там чудеса» (*Светлана Тверитина, Лос-Анджелес*).

Да, народная медицина — она и в Америке народная медицина!

Трудности выработали у русского народа невероятную смекалку, ведь людям всегда приходилось выживать, до всего доходить своим умом. *Может быть, именно поэтому Россия так богата талантами — самобытными, яркими личностями. Весь мир пользуется русскими идеями.*

Плохие дороги, отсутствие возможности получить своевременно квалифицированную медицинскую помощь привели к тому, что траволечение всегда было основным при лечении болезней. Русская народная медицина имеет бесценный опыт применения трав при различных заболеваниях.

Великий медик Абу Али Ибн Сина, или, как его называли европейцы, Авиценна, по примеру русских «лечьцов» советовал от многих болезней принимать мед, цветы липы, березовый сок, которые он называл «русскими лекарствами».

К примеру, в XVII веке лекарственные растения заготавливались почти во всех концах Руси. В Воронеже и Саратове собиралось «солодковое коренье вешне и осенне». Из Ярославского уезда привозились ягоды можжевельника, из Коломны — черная черемица, из Казани — почечуйная трава. Кошкину траву, как тогда называли в народе валериану, копали в Рязанской земле. Из Сибири везли зверобой...

В глухих деревнях костоправы творили чудеса. Слышала о девочке, у которой была травма позвоночника. Она могла стать горбатой. Костоправ сажал ее в бочку с горячей водой, правил позвоночник. После курса лечения девочка выздоровела.

Бабки — экстрасенсы, ясновидящие, лечившие людей и животных, — пользовались большим уважением. Ясновидящие на расстоянии могли установить, кто сделал колдовство и навел порчу, и снять колдовские чары.

Прежде чем взяться за лечение, бабка просила у Всевышнего прощения за грехи больного. Экстрасенсы утверждали, что никого нельзя исцелить без любви. Что любовь — самая мощная сила, действующая в мире.

Народное лечение всегда начиналось с очистки биополя. После снятия сгустков отрицательной энергии (сглаза, проклятия) переходили к диагностике. Своими сверхчувствительными ладонями водили вверх-вниз вдоль тела пациента, улавливая сигналы, идущие от больных органов. Некоторые могли поймать сигнал на расстоянии нескольких метров. Другие принимали информацию о болезнях за тысячи километров от больного.

Техника работы целителей отличалась разнообразием. Они явственно ощущали, как энергия перетекает от их ладоней к пациенту. «С моих рук что-то каплет», — говорили они. Часто держали ладони над головой больного и с молитвой посылали на него энергию. Другие для усиления воздействия клали руки на больной орган. «Прокачивали» больные органы своей биоэнергией: например, одну руку клали на спину, другую — на живот. И у

целителей, и у больных была сильна вера в исцеление — может быть, именно поэтому достигали поразительных результатов. Иногда издавали странные звуки, которые гармонизировали биополе. Передаваемые концентрацией мысли сгустки энергии в виде цветных лучей также способствовали исцелению больных. Широко применяли прием передачи энергии через предметы. Заряжали своей энергией, например, браслет, изготовленный из бересты или из металла (или другие украшения) — на удачу.

Браслет впитывал так много энергии, что становился лечебным. А заряженная вода давала громадную силу организму, подпитывая и излечивая его. Человек пил эту воду — и не мог оторваться. С каждым глотком тело наливалось силой и энергией. А здоровому вода казалась обычной. Заряженная вода рассасывала шрамы, рубцы, успокаивала резь в глазах, зубную боль, заживляла ожоги и синяки.

После революции народная медицина была объявлена вне закона. Целителей стали преследовать. Многие рецепты и методики, к сожалению, безвозвратно утеряны.

Российская разведка интересовалась ясновидением, телепатией, биоэнергетикой и брала их на вооружение. Но все это было засекречено.

В последние годы народная медицина вышла из подполья, наступил ее подъем. Появилось много литературы по траволечению, массажу, биоэнергетическому воздействию. Хочу провести аналогию с искусством. Вальс долгое время был уличной музыкой, танцем простолюдинов. Штраус вывел его на другой уровень. Надеюсь, что российские целители возродят народную медицину и она станет признанной отраслью современной медицины.

Старинная китайская медицина

Легенда говорит, что давным-давно в Китае жил крестьянин. Его постоянно мучили головные боли. Однажды, работая в поле, нечаянно ударил себя мотыгой по ноге — попал в большой палец — и головная боль исчезла! (С тех пор в Китае знают: болит голова — лечи ногу.)

Слух об этом чуде дошел до самого императора. Тот повелел ученым разобраться в чудесном исцелении. Они выяснили, что на теле человека существует 367 точек, влияющих на различные органы. Так было положено начало методу, который в Европе получил название «акупунктура», «иглоукалывание», «рефлексотерапия».

Лечение производится путем воздействия на биоактивные точки (БАТ). В Китае секрет расположения точек и их комбинации передавался от отца к сыну, от деда — к внуку. Это были лекари, народные умельцы. Среди них находились и целители высочайшего класса, некоторые оседали в монастырях Тибета. Такой целитель брал в обучение одного-двух учеников и готовил их в течение 15 лет. Обучение было тайным: ни значком, ни иероглифом ничего нельзя было записать — только запоминать.

Во время очередной великой революции китайцы выгнали лам из монастырей. Старый китаец оказался в Алма-Ате. От него я и познала древнее китайское искусство врачевания.

Ряд точек образуют канал, по которому протекает энергия. Эта жизненная сила («чи») влияет на все процессы в организме.

Типичная боль при стенокардии: сжимает сердце, отдает в левое плечо и руку до мизинца — повторяет ход канала сердца.

При заболеваниях печени и желчного пузыря боль ощущается справа в шее, в плече и лопатке, что совпадает с соответствующими каналами.

Если на пути энергии имеются препятствия («блоки», «пробки») — возникает болезнь. Устранение «блоков» и нормализация протекания потока энергии приводят к излечению многих болезней — от воспалительных процессов до заболеваний нервов и психики.

В Древней Греции 2500 лет назад *Гиппократ* предложил теорию лечения, в основе которой лежала мысль о внутренней энергии организма. С этой точки зрения функции врача состояли в охране лечебной энергии, поддержке ее жизненной силы.

Современник Гиппократа, *Демокрит*, был его оппонентом. Идея Демокрита состояла в том, что человек — не более чем сумма мелких частиц, которые, комбинируясь и декомбинируясь, образуют нас. Эти две философские теории стали известны под названиями «витализм» и «атомизм», и бурные дебаты по их поводу не умолкают с давних пор. Медики объявили себя «атомистами».

Один из них, доктор *Бенджамин Раш*, подписавший Декларацию независимости, изложил позицию медиков следующим образом: *«Хотя врачи и считаются слугами природы, на практике они являются ее господами... Вместо того чтобы ожидать медленного естественного процесса удаления предполагаемого вредного вещества из организма, врачебное искусство должно взять дело выздоровления в свои руки».*

Известно, что наш организм обладает способностью самоизлечения. Медицинская терапия вытесняет собственную лечебную энергию организма. Вместо сил организма с вирусами борются антибиотики. Вместо сил самого организма лекарственные средства регулируют химическое содержание веществ в организме.

Как и Гиппократ, древние китайцы верили в природную лечебную энергию. Гиппократ называл ее «physis», китайцы называли ее «чи». Их терапия заключалась в освобождении и усилении «чи», восстановлении баланса сил в организме. Регулировка процессов производится самим организмом.

О способности человеческого организма самопрограммировать исцеление писал писатель *Стефан*

Цвейг:

«Сама природа — наиболее мудрая целительница и нуждается в человеке в лучшем случае как в пособнике. Подобно тому, как кровь, не побывав в выучке у химиков, образует антитоксины против всякого яда, так и организм способен в большинстве случаев без всякой помощи справиться с болезнью. Истинное исцеление всегда совершается изнутри, а не извне. Чудесные исцеления не являются ни чудом, ни исключительным явлением, они лишь отражают все еще неясный для нас закон взаимодействия между телом и душой».

Китайцы веками оставались верны этому принципу. Пока на Западе следовали научной философии атомизма, начиная с ее «греческого происхождения» и до уровня современных технологических достижений, китайцы терпеливо и упорно шли по пути укрепления «чи».

Долгое время Китай был изолирован от остального мира. Благодаря этому ему удалось сохранить свою самобытность и индивидуальность. Так, например, в китайском языке практически нет заимствований из других языков.

Точечный массаж — чисто китайское изобретение.

В настоящее время широко применяются различные методики массажа в оздоровительной, лечебной, спортивной практике. Однако восточный массаж — качественно иная процедура. Принципиальное отличие состоит в том, что европейский массажист массирует мышцы, а восточный воздействует на биоактивные точки с целью нормализации циркуляции тока жизненной силы по организму. При этом происходит излечение болезней. Восточный специалист критически относится к таким приемам европейского массажа, как «рубление», «отбивание». Восточный массаж более тонкий, более деликатный, более эффективный. В основе разнообразных приемов восточного массажа — воздействие на определенные жизненно важные зоны тела.

По древним восточным представлениям болезни обусловлены нарушением циркуляции жизненной энергии по организму. Воздействуя на так называемые «жизненные точки», можно добиться устранения появившихся препятствий, нормализовать ток жизненной силы и тем самым добиться излечения.

Появившийся несколько тысяч лет тому назад метод доказал свою эффективность при самых разнообразных болезнях. Незаменим он при непереносимости лекарственных средств.

Во время восточного массажа пациент испытывает совершенно особые ощущения. Убрав с помощью массажа «блоки» на пути циркуляции в организме жизненной силы, достигается качественно отличный по своему эффекту результат. Улучшается общее самочувствие, прибывают силы, вялость и безразличие сменяются активностью и интересом к жизни. Укрепляется сон, появляется блеск в глазах, розовеют щеки, кожа становится упругой. Повышается сопротивляемость организма, улучшается циркуляция крови, обмен веществ. Пациенты постепенно избавляются от недомоганий.

Более двух тысяч лет назад восточные врачи заметили, что воздействие на точки ушной раковины позволяет снять боль в различных участках тела. Многочисленные исследования позволили установить в ушной раковине проекционные области, «посольства» различных органов. Воздействуя на точки ушной раковины, можно снять боль, вылечить заболевание и провести профилактику многих болезней.

В данной книге я привожу методику тибетского и корейского массажа, которыми при желании вы сможете овладеть и помочь себе и своим близким.

В настоящее время Китай стремительно меняется. Китайскими товарами сегодня торгуют лучшие магазины Парижа, Лондона, Нью-Йорка. Китай в год продает за границу высокотехнологичной продукции на 46 млрд долларов. Основных секретов китайского экономического чуда два — необычайная дешевизна рабочей силы и редкая работоспособность населения. Например, таксисты в Пекине работают в две смены — когда первый водитель вылезает из-за руля и заваливается спать... в багажник, его напарник — водит машину, пока не придет его очередь подремать. И так — месяцами. В очень многих ресторанах, если засидеться допоздна, можно наблюдать, как официанты вытаскивают раскладушки в зал — они остаются ночевать, чтобы рано утром приступить к работе и сэкономить деньги на дорогу.

К сожалению, на смену традиционной китайской честности приходит коррупция и взяточничество, что сказывается даже на медицинском обслуживании. О состоянии современной китайской медицины говорит такой факт. Сын подруги женился на китаянке, живет в Китае. Подруга 3 месяца гостила у сына. «Все говорят — китайская медицина. На самом деле — такое убожество! Возможно, существует тибетская медицина. Но это — только для элиты», — рассказывала она.

Китай перенаселен. Если у нас плотность населения всего 2,5 человека на 1 км², то в Китае на такую же площадь приходится человек 300. Поэтому трудолюбивые и непрехотливые китайцы методично заселяют Дальний Восток. Говорят, уже сейчас в некоторых городах Приморья эмигранты из Китая составляют до 20% населения. И эта цифра быстро растет. В США они теснят избалованных изобилием американцев. Не так давно одного из американских этнических китайцев избрали губернатором штата Вашингтон. За последние двадцать лет из Китая выехали, по разным оценкам, от 5 до 25 (!) миллионов человек.

Несмотря на внешнее дружелюбие, в китайцах сильно чувство национального превосходства. Еще бы, ведь каждый четвертый житель Земли — китаец. Но это не мешает наиболее успешным профессионалам покидать страну. В первую очередь — народным целителям.

Древняя индийская медицина

Легендой овеяна история возникновения учения йогов. *Будто бы в старину собрали дряхлых, немощных людей и отвезли в горы — умирать. А старики жили и жили. За свою жизнь они накопили большой опыт оздоровления и ничего не боялись. Они пили родниковую воду, дышали свежим горным воздухом. Питались дикорастущими травами и фруктами. Много двигались, делали дыхательные и физические упражнения. Когда приехали похоронить стариков — увидели бодрых и помолодевших людей.*

Хатха-йога занимается лечением, а главное — предупреждением болезней. Она учит здоровому, естественному образу жизни. Йоги живут в полном согласии с законами природы, им не требуется вернуться к природе. Йоги говорят следующее: «Если вы останавливаетесь в нерешительности перед массой методов, систем, теорий, не зная чему отдать предпочтение, спросите себя, что наиболее согласовывается с природой — и вы не ошибетесь».

Хатха-йога проповедует здоровый, естественный образ жизни. В ней говорится о здоровом питании без излишеств, специальном дыхании, укрепляющем организм. Большое значение придается физическим упражнениям. В йоге не существует понятия болезней — больным считается весь организм, рассматриваемый как единое целое. Болезнь — как дерево: корни в одном месте, листья — в другом. Чрезвычайно важной считается полная очистка организма от продуктов жизнедеятельности.

Носителем жизни является позвоночник — йоги уделяют большое внимание его оздоровлению.

Важное значение йоги придают эмоциям, положительному настрою. Уверенность в своих силах — залог успешной деятельности. Никогда не говорите: «У меня это не получится». Говоря так, мы воздвигаем стену перед собственным источником силы. Разрушить эту стену удастся только путем громадного усилия. Если кто-то захочет предпринять доброе и полезное дело, никогда не останавливайте его, говоря: «У тебя все равно ничего не выйдет». Мы достигаем цели, если верим в свое дело и в себя.

Если человек эгоистичен, ленив, он никогда не поможет ни другим, ни себе. Он ожидает помощи извне. Сварлив и все время жалуется. Никого не любит, не ждет, что его будут любить. Он не знает, что такое подлинная любовь. То, что он называет любовью, на самом деле — желание чего-либо или кого-либо. Используемая таким образом энергия нарушает душевное равновесие. Эмоции влияют на нервную систему. В организме создаются такие сильные потрясения и колебания, что нервы расстраиваются. Так как работа всех органов контролируется нервами, здоровье ухудшается.

При помощи самовнушения излечиваются серьезные недомогания. Метод состоит в словесном обращении к больному органу: с ним говорят, как с расшалившимся школьником. Человеку предоставляется неограниченная возможность контролировать функции своего организма. В Древней Индии знали о единстве психических и физических функций человека. Установили взаимосвязь сознания и воли человека с работой мышц, сердца, легких, желудка и других органов. Опыт индийцев насчитывает 6000 лет. На протяжении веков создавалась система, сочетающая воздействие дыхательных упражнений, специальных поз, приемов самовнушения на соответствующие участки головного мозга, ведающие работой органов, а также на нервную систему.

Биоэнергию в Индии называют «праной». Согласно понятиям йогов, она поступает в организм вместе с пищей, с водой, находится в солнечных лучах, в воздухе, которым мы дышим, она вырабатывается и при физических упражнениях.

Йоги считают, что в воздухе, пище, солнечных лучах — повсюду находится субстанция, которая обеспечивает энергией все виды деятельности. От нее происходит жизненная сила. Она находится во всем живущем.

В наиболее свободном состоянии прана находится в воздухе — особенно свежем, незагрязненном. Из воздуха ее извлечь легче, чем из чего-то другого. Как электрический аккумулятор накапливает электричество, так мозг накапливает прану. Власть, могущество, достигаемые йогой, во многом зависят от того, как они могут использовать прану. Дыхательными упражнениями не только укрепляют свой организм, доставляя прану к каждому органу, но и добывают громадное количество ее мозгу, развивая его. Человек может научиться накапливать эту жизненную силу и даже передавать ее другим, наделяя их здоровьем и бодростью.

Подобно тому, как кислород воздуха усваивается кровью, так прана усваивается нервной системой. Каждая мысль, каждое усилие воли, движение мускулов требует некоторого количества этой нервной энергии (праны).

Однажды на берегу моря я беседовала с йогом. Вдруг подбежал плачущий мальчик — инстинкт привел его к нам. Мама мальчика потеряла сознание от боли в животе. Йог подошел к женщине и стал делать движения руками, словно что-то извлекая из ее живота и выкидывая на берег. Потом положил правую ладонь на ее живот и погрузился в транс. Некоторое время он оставался в таком положении. Неожиданно женщина вздрогнула, открыла глаза, глубоко вдохнула, улыбнулась и... пошла купаться. Йог объяснил мне, что представил ее живот ведром, наполненным грязной водой. Руками он вытащил эту грязь. А потом наполнил «ведро» чистой, свежей энергией.

Последователи хатха-йоги упражняются систематически, день за днем, год за годом, с терпением и настойчивостью. Они направляют биоэнергию в каждую часть своего тела, открывая в себе скрытые силы. Устанавливают полное равновесие между двумя жизненными потоками в организме — а значит, полное здоровье.

Я занималась йогой 13 лет. Никогда в жизни не чувствовала я такого подъема сил, такой энергии. Была необычайно трудоспособна. Не знала усталости, плохого настроения. Засыпала, едва голова моя касалась подушки. Потом 10 лет без болезней жила на проценты с «заработанного капитала».

В разных странах древняя медицина применяла энергетическое воздействие. Оно описано в старинных книгах, присутствует в ритуалах.

Многие врачи знают о таком эффекте, но не применяют его сознательно. Другие допускают возможность энергетического воздействия. Один врач-терапевт сказал: «Если человек чего-то не знает, отрицать это нельзя. Немало людей придерживаются мнения: если я этого не знаю — это не существует. До того, как Рентген открыл лучи, о них никто не знал. Предположим, за 150 лет до открытия появился бы кто-нибудь, сказал, что может просветить организм и увидеть все, что там есть. Разумеется, это звучало бы фантастично. Если есть примеры положительного влияния биоэнергии, ясновидения, не следует категорически отрицать их. В моей практике были случаи, когда человек мог моментально, без таблеток, снять у больного головную боль».

Доктор, обладающий сильной биоэнергией, сочувствующий своим пациентам, бессознательно подпитывает их. В Маале-Адумиме, небольшом городе возле Иерусалима, работала врач-терапевт Луиза Фишер. Она была прекрасным специалистом, отзывчивым человеком, обладала глубокими знаниями. Но если чего-то не знала, спокойно говорила: «Я этого не знаю, посоветуюсь с другим врачом, тогда скажу тебе». Выписывала бюллетень такой продолжительности, чтобы человек смог выздороветь. Но главное — пациент входил в кабинет больным, а выходил здоровым. Луиза отдавала каждому свою энергию. В городе было 15 врачей, но все хотели лечиться только у Фишер. Внезапно Луиза скончалась. Возможно потому, что она, отдавая энергию, не умела восстанавливать силы.

Эти методы постепенно начинают признаваться и традиционной медициной. Я знаю случай, когда квалифицированный врач, кандидат наук, снимал порчу.

Экстрасенс, заболев, пошла в поликлинику. Врач, зная ее способности, сказала: «Продиагностируй меня». — «Больная, я провела диагностику доктора, — рассказывала экстрасенс. — Я спросила, верит ли она в энергетическое лечение». — «Верю», — ответила врач.

Знаменитый американский экстрасенс *Клиф Сандерс* рассказал, что сейчас в некоторых странах больного направляют сначала к целителю, а потом — к врачу. Перед операцией курс лечения у народного специалиста обязателен.

Мы стоим на пороге прорыва, гигантского скачка в этой сфере. Объединение традиционной и нетрадиционной медицины расширит возможности лечебного воздействия.

Методика народного врачевания

Народная медицина налаживает работу всего организма — только так можно добиться исцеления.

1. Лечение начинаем с корректировки биополя, так как 90% больных имеют нарушение биополя. Часто, как пример, привожу случай. Женщина была в очень тяжелом состоянии. Я показала ей приемы очистки биополя и дала настойки. Пациентка позвонила через год, сказала, что не стала пить настойки, только очищала биополе. Весь год чувствует себя отлично. Этот случай для меня очень интересен. Он показывает, какое значение имеет биополе!

2. Народная медицина придает большое значение системе внутренних энергетических каналов и меридианов. Налаживание их работы приводит к быстрому улучшению здоровья. Воздействие на биоактивные точки активизирует внутренние резервы организма. Это методика древней тибетской медицины.

3. Третий этап — снятие стресса. Он вызывает страх и боль, что, в свою очередь, приводит к еще большему напряжению. Получается замкнутый круг. При стрессе все органы сжимаются, и в энергетические центры не поступает энергия.

4. Водные процедуры — сильное средство, советую воспользоваться им.

5. Правильное питание поможет избавиться от многих болезней.

6. «Если хочешь быть здоровым — бегай. Если хочешь быть умным — бегай. Если хочешь быть красивым — бегай» — так считали в старину. Движение — это лечение. Ставили опыт: молодых, здоровых людей лишали движения. У них начинались физические или психические расстройства.

7. Лечение травами — старинное, проверенное веками. Разнообразно применение трав: клизмы из отваров, травяные настойки, отвары, ванны. Часто спрашивают, чем такое лечение отличается от лекарственного, ведь некоторые таблетки изготавливаются из трав. Но при переработке свойства трав ослабевают. Кроме того, таблетки — это ударные дозы. Отвары же содержат малые дозы и действуют мягко.

Всем этим методам народной медицины будет уделено внимание в настоящей книге.

ЗДОРОВЫЙ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Время года и здоровье

ЗИМА

Зимой рано утром особенно тяжело вставать. Покидать любимую теплую кровать. Одеваться в холодной комнате, выходить на морозную улицу. Но есть средства, избавляющие от сонливости, вялости, слабости, сезонной заторможенности! Можно даже ледяную зиму превратить в праздник. Любоваться деревьями, покрытыми искрящимся на солнце снегом, вдыхать морозный бодрящий воздух.

Прежде всего надо подпитать и активизировать щитовидную железу. Особенно эффективна прокачка № 1, «зигзаги» по щитовидной железе (см. раздел «Оздоровление биоэнергией»), а также подпитка ее отварами трав, содержащими йод.

Хорошо тонизируют организм настойки и отвары трав, влияющих на иммунную систему: *чистотел, элеутерококк, шиповник, подорожник, календула*.

Полезно действуют на сосуды шведский душ (чередование приятно прохладной и приятно горячей воды), 108 шагов по ручью (топать 108 шагов в ванной по холодной, по шиколотки, воде), а также массаж ушей.

На завтрак выпейте горячий *чай с сахаром* — это даст подпитку головному мозгу; хорошо тонизирует *горячий компот*.

Бодрит и улучшает настроение чашка *кофе с чайной ложечкой коньяка*.

В течение дня советую принимать *аскорбиновую кислоту или аскорутин* (по 1 таблетке 2 раза в день. Курс — 2 месяца).

Громадную энергию дает снег. Ничто так не подбодрит, укрепит и успокоит, как прогулка по снежному зимнему лесу.

Зимой особенно изматывает бессонница. Невыспавшийся человек не может активно работать. У него «помятое» лицо и плохое настроение. О своем сне надо тщательно заботиться. Хорошо, если у вас будет даже своеобразный «культ» сна.

Затянувшиеся за полночь вечеринки, чтение в кровати любимого детектива, просмотр теле- и видеофильмов могут испортить сон.

Следите за тем, чтобы ложиться не позже 22.30.

Перед сном полезно погулять минут 20, а затем принять теплую ванну (10–15 минут).

А вот душ действует возбуждающе, даже теплый. Его лучше принимать по утрам.

Успокаивает и усыпляет мешочек с сухой травой, *мятой или хмелем*, под подушкой.

Советую на ночь надеть шерстяные носки. А носки из собачьего пуха — это такое удовольствие! Сразу наступит приятный и крепкий сон.

«Готовь телегу зимой, а сани — летом» — говорит народная мудрость. Кто хочет быть здоров — укрепляет организм заранее. Зимой надо обязательно подготовить себя к весне — самому тяжелому испытанию для здоровья.

Лучше всего это достигается проведением курса тибетского массажа.

Если склонны к аллергии — очистите почки, чтобы избежать весеннего обострения. Пациентку, которая избавилась от псориаза, спросила, как она себя чувствует. «Весна покажет», — был ответ. Не надо дожидаться весны — укрепляйте организм заранее.

ВЕСНА

Весной особенно хочется выглядеть красивой, свежей, молодой. Однако, подойдя утром к зеркалу, видим мешки под глазами, серую кожу, красные прожилки глаз.

«Весною болен я, такой мой организм», — писал Пушкин. Поэт был прав: весной организм ослаблен. Скажите себе: «Милая моя, если ты сама себе не поможешь, никто тебе не поможет». Наши мысли материальны. В мыслях и словах содержится громадная сила. Контролируя мысли и слова, усиливаем биополе. Скажите себе: «Ты — сильная, красивая. Я люблю тебя! Ты все сможешь. Тебя ждет счастливый день». Когда мы любим себя, радуемся жизни, то и жизнь становится прекрасной. И внешность меняется, когда человек в хорошем настроении.

У знакомой тяжело сложилась жизнь. К 58 годам Елена похоронила мужа. Здоровье было подорвано. Несколько раз ее увольняли с работы. Тогда она решила изменить свою жизнь. Из всех сил полюбила себя. Стала всем говорить, какой она хороший специалист, что отлично училась в школе. Как прекрасно готовит. Пришла к религии. Постоянно благодарила Всевышнего. И ее судьба изменилась. Елена вышла замуж за состоятельного человека. Обрела семью, покой, достаток.

Каждой весной нас охватывает острая потребность любви. Без любви жизнь останавливается. *В сущности, вся жизнь — это поиск любви.* Многие болезни вызваны отсутствием любви. Неважно, кого ты любишь, — родителей, ребенка, мужчину, друзей, работу, жизнь, природу, — Творца!

Ничто так не преображает человека, как любовь. Влюбленный человек как будто не касается земли, под собой ног не чувствует.

Весь мир для него становится прекрасным, хочется всем делать что-то хорошее. Ему открывается мир другого человека. Жизнь проходит как бы в другом измерении. И это, наверное, самое естественное состояние человеческой души.

Каждый день начинайте, как будто вступаете в новую жизнь. Ощутите лучи весеннего солнца, услышите журчание ручья. Весной особенно хочется творить, действовать. И осуществлять все надо весело, с улыбкой. Если у вас сжаты губы, значит, сжаты и энергетические центры. Губы связаны с центром Манипура, находящимся в области солнечного сплетения. Поэтому может заболеть желудок. Сигналы пойдут к позвоночнику — заболит спина.

Начните утро с улыбки, шутки, песни, смеха. И весенний день удастся на славу.

ЛЕТО

Весь год мечтаем о лете. Но когда оно наступает, начинаем хандрить, задыхаемся в душном городе.

Летом часто болеем ангинами: слишком соблазняют в жару ледяные напитки. Поэтому заранее закаляйте носоглотку. Помогает полоскание рта прохладной водой утром и вечером. Начинайте с температуры 30 °С, ежедневно понижая. Профилактика будет наиболее эффективной, если добавить чайную ложку соды.

Летом сталкиваемся с особым видом аллергии. При первых солнечных лучах кожа покрывается красной сыпью и начинает зудеть. Когда организм адаптируется, сыпь пройдет. Однако постарайтесь защищать себя от солнца шляпой с широкими полями. И мода носить зонтик в подобных случаях кажется мне очень разумной.

Причина плохого самочувствия в жару — то, что наш организм хорошо работает в определенном интервале температур. При повышении или понижении температуры он начинает перестраиваться, расходуя большое количество энергии. Старайтесь ее беречь! Желательно не злиться, не напрягаться, не нервничать по мелочам. Ведь любой стресс — это расход энергии.

На работе, как правило, мы ведем себя корректно. А вот в транспорте, магазине, дома считаем возможным ругаться, кричать, выходить из себя. Настройтесь на благодушный лад, почаще вспоминайте о достоинствах близких, поменьше их критикуйте. Ведь повышенные требования и претензии к домашним — тоже бездарная трата энергии.

Сколько бы нам ни было лет, мы все равно остаемся детьми — недолюбленными, ждущими ласки и сочувствия. Измените свой характер — и вы измените судьбу. Повторяйте почаще: «Я люблю жизнь. Я люблю своих родных. Все хорошо относится ко мне». У вас установятся хорошие отношения с окружающими, улучшится настроение и здоровье.

Дарите больше любви своим близким. В древнем арамейском языке любить означает «отдавать». Это сделать никогда не поздно. Не жалейте любви детям. Любви никогда не бывает много.

Собираясь в длительную поездку, запрограммируйте себя на удачную дорогу, успешную работу. И все будет отлично!

Наши слова, мысли, грехи идут в информационное поле Земли и возвращаются к нам.

Расскажу о двух женщинах — умных, красивых. Эмма была пессимисткой. Мужчины казались ей противными, женщины — хитрыми, жизнь — скверной. Она часто пребывала в подавленном настроении, чувствовала себя неважно. Проницательная Эмма замечала в людях прежде всего плохие черты. На мое замечание, что так жить нельзя, ответила: «Зато меня никто не обманет». Ее 15-летняя дочь заболела и умерла.

А Полина всегда следовала девизу: «Ждите в жизни только хорошее, а плохое придет само». Она отмечала все праздники, постоянно готовилась к ним и превратила жизнь в ожидание праздника. Много путешествовала. Знакомые говорили, что когда она куда-нибудь приезжала, даже погода менялась. Полина сделала прекрасную карьеру и наслаждалась жизнью. Вы скажете, что это случайность. Но в жизни ничего случайного не бывает.

ОСЕНЬ

Пришла осень. Небо заволочено тучами. Дни стали короткими. Моросит дождик. Голые ветки деревьев дрожат от ветра. Грустно на душе. И в том, что вы грустите, нет ничего страшного. Вы справитесь с отрицательными эмоциями, с осенней грустью.

*Унылая пора, очей очарованье,
Приятна мне твоя прощальная краса,
Люблю я пышное природы увяданье,
В багрец и золото одетые леса.*

Так писал *Пушкин* об осени. Начинайте день с радости. Постарайтесь почувствовать неповторимые осенние запахи: влажной земли, прелых листьев. Попытайтесь улыбнуться. Этот сигнал пойдет в мозг и вызовет улучшение работы организма. Носите одежду теплых тонов осени: цвета кожуры лимона, апельсина, золотисто-коричневого, бордо, оливкового, фисташкового. Особое внимание уделите расцветке зонтика: вишневым, персиковым, желтым зонтик прогонит тоску.

Осенью ешьте много овощей и фруктов, запасайтесь витаминами на зиму. Полезно провести курс лечения арбузами. В арбузах много железа, магния, фолиевой кислоты. Однако они накапливают нитраты. В арбузах нитраты в основном сосредоточены у кожуры, в слое около 3 см. На Украине едят только сердцевину арбуза, остальное отдают свиньям. Прожилки арбуза должны быть бледно-зеленого, а не желтого цвета.

Внимание! Чистка арбузами не рекомендуется:

- при болезнях почек;
- при камнях в почках.

В течение 3–7 дней придерживайтесь вегетарианской диеты. Накануне сделайте теплую клизму с отваром ромашки. Ешьте только арбузы и черный хлеб в течение недели.

В первые дни в моче может появиться белый осадок. Затем моча станет бледно-желтой, прозрачной. Это значит, что организм очищается.

Проходят воспалительные процессы в суставах, вы почувствуете легкость и повысится жизненный тонус.

С 17 до 19 часов принимайте горячую ванну (в это время активизируется биоритм почек и мочевого пузыря).

Осень — время прощения обид. Многих постоянно преследует и изматывает прошлое. Упрекают себя за то, что что-то не сделали, либо страдают от обид. Мне десять лет снилась работа, сослуживцы, с которыми проработала 25 лет. Простив всех, кто обидел меня, успокоилась. Биополе усилилось, как только удалось спокойно относиться к прошлому.

*Не живите уныло,
Не грустите, что было,
Не гадайте, что будет.
Берегите, что есть.*

Как расстроился муж, когда я подала заявление об уходе из НИИ! Он сел, обхватил голову руками и сказал: «Что ты наделала! Ты была старшим научным сотрудником!». «Теперь я на своем месте», — ответила ему. Стала классным специалистом. Если бы не ушла, то продолжала бы заниматься никому не нужной работой в НИИ.

Как я переживала, когда меня уволили из Оздоровительного центра! На мое место взяли зубного протезиста, тот приносил большой доход. Благодаря тому, что осталась без работы, высвободилось много времени. Удалось написать книгу. И теперь вижу, что все, что происходило в моей жизни, — благо.

Профилактика

О своем здоровье надо заботиться, даже когда ничего не болит. Очистить организм полезно в любом возрасте. Начните с обильного питья. Пить надо маленькими глотками, медленно. Воду используйте очищенную или специальную питьевую.

Проснувшись, выпейте стакан воды. В течение дня выпивайте 2–2,5 л воды. Кровь будет разжижаться и очищаться, вы начнете себя промывать. Проходя через печень, кровь очистит ее. Будут очищаться все сосуды, сердце, почки. Через некоторое время почувствуете жажду — организм начал требовать воды.

Второй этап — изменение характера питания. Переходите на овощи и фрукты, злаки. Растительные волокна овощей — самый лучший сорбент. Оруби — природный сорбент. Чем больше едите овощей, тем лучше очищаются желудок и кишечник.

Третий этап — физические нагрузки. Советую бег трусцой, растяжки, суставную гимнастику.

Эти 3 этапа — путь к здоровью. Вы почувствуете бодрость, прилив сил, отступят болезни.

Многие читатели используют мои книги только как справочник, как скорую помощь. «Когда заболел, смотрю, как побыстрее вылечиться», — говорят они. Однако внимательному читателю книги принесут гораздо больше пользы.

Написаны они для того, чтобы человек мог лучше познать свой организм. Вы должны задуматься наконец над вопросами, которые никогда не приходили в голову. И получите ответ.

Вопрос: Прочла, что Вы против голодания. Мои знакомые советуют мне заняться голоданием; говорят, что это эффективно и безвредно.

Ответ: Курс голодания нужно проводить под наблюдением врача. Вот что рассказал 56-летний мужчина. Ему было тяжело дышать. Вадим решил поголодать. На 3-й день дышать стало легко. На 6-й день в моче появился ацетон. Вадим попал в больницу, где ему стали вводить инсулин, сказав, что спасают его. Сейчас Вадим инсулинозависимый диабетик. Нос не дышит.

Вопрос: Ложусь не ранее часу ночи, иначе ничего не успеваю. Встаю с трудом, чувствую себя разбитым. Чем можно взбодриться?

Ответ: Полноценный сон ничто не заменит. Вред, наносимый организму поздним отходом ко сну, йоги приравнивают к причиняемому алкоголизмом, а каждый час сна от 22 до 24 приравнивается к 2 часам после полуночи.

Вопрос: У меня настолько напряженная работа, что не могу выделить время на обед. Когда освобождаюсь — уже есть не хочется. Вредно ли это?

Ответ: Желчный пузырь при поступлении пищи автоматически выбрасывает порцию желчи, необходимой для пищеварения. При больших перерывах в еде желчь застаивается, что может привести к образованию камней в желчном пузыре.

Вопрос: Вечером с соседями сидим на скамейке, дышим воздухом. Полезно ли это?

Ответ: Гораздо полезнее двигаться на свежем воздухе.

ДЫХАНИЕ

Дыхание — это наиболее важная функция организма. «Если бы люди правильно дышали, то болезни стали бы редкостью», — считал *Авиценна*. Человек может существовать некоторое время без еды, без воды — без воздуха он не проживет и нескольких минут. Процесс дыхания способствует не только окислению крови. Йогам известно, что при этом организм получает большое количество биоэнергии, которую они называют праной.

Сердце гонит кровь по артериям, потом она поступает в капилляры, питая каждую клеточку организма. Затем кровь по венам возвращается в сердце, которое гонит ее в легкие.

Артериальная кровь отличается ярким цветом и насыщена питательными веществами. Венозная кровь синеватого цвета и насыщена продуктами распада.

Испорченная венозная кровь в легких соприкасается с воздухом. Происходит сгорание, кровь поглощает кислород воздуха и освобождает углекислый газ, выделяющийся из продуктов распада и ядовитых веществ, полученных кровью из организма.

Очищенная кровь возвращается в сердце.

При недостаточном притоке воздуха к легким кровь не может быть полностью очищена. Продукты распада возвращаются обратно и отравляют организм. Отсутствие свежего воздуха производит такое же действие.

Если человек дышит недостаточно глубоко, его кровь темная, тусклая. У него бледное лицо. Глубокое дыхание и следующее за ним хорошее кровообращение дадут свежий, румяный цвет лица.

На борту парохода «Лондондерри» произошел несчастный случай. Во время шторма капитан велел перевести пассажиров в кают-компанию и задраить все двери и иллюминаторы (чтобы никто не мешал команде бороться со штормом). В результате 12 человек погибли от удушья.

Деревья, парки, скверы поглощают углекислый газ и насыщают кислородом городской воздух. Морской воздух богат йодистыми соединениями. В основном лесу воздух ионизирован, что также полезно.

Зимой воздух чище, чем летом; снег прибывает к земле пыль и грязь.

Воздух горных и приморских курортов имеет много отрицательно заряженных частиц.

Возле бурных рек и водопадов воздух также богат отрицательно заряженными частицами. Люди, живущие в таких местах, редко болеют и долго живут.

Кислород не только освежает каждую клетку тела; процесс пищеварения также зависит от степени окисления пищи. *Часто у людей со слабыми легкими плохое пищеварение.* Поэтому йоги считают, что «дыхание есть жизнь». Те, кто правильно дышит, не простужаются: сгорание, возникающее при распаде, производит тепло и поддерживает температуру тела.

Различают 3 типа дыхания: верхнее, среднее и нижнее. При верхнем дыхании в нем принимает участие верхняя часть легких, при среднем наполняется их средняя часть, при нижнем работает только нижняя часть. Полное дыхание по системе йогов включает все 3 типа. Оно приводит в действие весь дыхательный аппарат, все дыхательные мускулы и альвеолы. Организм насыщается кислородом, при этом усиливается обмен веществ, оказывается благоприятное воздействие на эндокринную систему, излечиваются сердечные недуги и, конечно, болезни легких. Кроме того, полное дыхание обеспечивает зарядку внутренних органов и мышц.

Японские менеджеры сохраняют бодрость во время утомительных многочасовых совещаний. Секрет заключается в специальных дыхательных упражнениях. При первых признаках усталости японцы делают эти упражнения, да так искусно, что деловой партнер ничего не замечает. В течение 6 секунд надо глубоко и равномерно вдохнуть, затем на 6 секунд задержать дыхание и в следующие 6 секунд выдохнуть медленно и равномерно.

Упражнение повторите столько раз, сколько нужно, чтобы избавиться от усталости.

МЕТОДИКА ПОЛНОГО ДЫХАНИЯ

Сделайте выдох, затем начните медленно вдыхать, наполняя воздухом сначала нижнюю и среднюю часть легких (при этом расширяются ребра и грудь) и, наконец, верхнюю (поднимаются ключицы). В этот момент живот втягивается. Задержите дыхание. Потом начните медленный выдох, опуская ребра, грудь, плечи. Волнообразные эти движения должны быть плавными, как прилив и отлив. Если при этом слегка зеваются, значит, техника выполнения усвоена очень хорошо. Долгая зевота свидетельствует о слабости легких. За единицу счета лучше всего принять ритм сердца. Длительность вдоха (выдоха) должна быть в 2 раза больше паузы между ними. Ежедневно следует делать 3–4 полных вдоха и выдоха, желательно на свежем воздухе, сочетая их с ходьбой. При неприятных ощущениях прекратите занятия на

1–2 дня.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Мы все верим в чудеса. В чудодейственные заграничные пилюли. Огромный успех имеют иностранные «сжигатели» жиров. А мои читатели с восторгом используют отвары и настойки трав.

В Грузии слышала притчу.

Князь сильно заболел и поехал лечиться за границу. Его осматривали многие светила-профессора, но не могли помочь. И вот в одной дорогой клинике ему стали давать целебную воду, привезенную издалека. Стал пить князь эту воду и с каждым днем чувствовал, как прибывают силы. Вскоре выздоровел. Счастливый, он спросил

врачей, откуда эта вода и как называется. «Это вода из далекой Грузии, — ответили ему. — Называется «Боржом»».

Мы не придаем значения простым вещам. Не верим, что простым способом можно вылечиться.

Вот один из них для улучшения своего состояния.

Вдох — на 3 удара сердца, через нос. Выдох — на 9–10 ударов сердца, через рот со звуком «с». При вдохе мысленно вытягивайте холодную, голубую энергию. При выдохе медленно выбрасывайте теплую, грязную, серую энергию. Расслабьтесь, дышите свободно, в такт с ритмом сердца.

Попробуйте «дышать» через щитовидную железу, через глаза (в них почувствуете холодок), можно через макушку, основание черепа, через точку на спине напротив солнечного сплетения, поясницу, копчик, анус, промежность, мочевого пузыря, пупок, солнечное сплетение, точку между грудями. Делайте по 10 вдохов и выдохов ежедневно. «Подышите» через желудок, печень, почки. «Подышите» через повернутые вверх ладони, лежащие на коленях. «Подышите» через ступни ног.

Внимание! Нельзя трогать сердце, мозг и поджелудочную железу.

□ Из практики

Элла, 61 год. Стала мысленно «дышать» через ступни, почувствовала боли в ногах. Через неделю боли усилились, начались покальвания. Стала мысленно гонять красный огонь по ногам, потом «морозила» ноги голубой льдиной. Затем водила по ногам колючим ежиком. Чувствовала в бедрах и ягодицах тепло и покальвание. Тепло, покальвание — это победа! Заряженная энергией кровь очищала сосуды. Раскрывались неработающие капилляры. Раньше не могла выдержать в музее 2 часа — начинали жутко болеть ноги. Сейчас ходит без усталости. Значит, и в 61 год в организме есть резервы!

ЗАКАЛИВАНИЕ

Все болезни — абсолютно все! — лечат не таблетки, не пилюли и не какие-то снадобья. С недугом борется сам организм, а травы, настойки и лекарства только активизируют, стимулируют его.

В этой связи особенно важное значение имеет закаливание.

А. В. Суворов выливал на себя каждое утро ушат холодной воды.

И. Кант гулял каждый день — в любую погоду.

И. П. Павлов до восьмидесяти лет купался в Неве не только летом, но и поздней осенью.

Л. Н. Толстой любил ходить босиком, по утрам обливался холодной водой. После напряженной литературной работы писатель в любую погоду, даже в тридцатиградусный мороз, отправлялся на прогулку, продолжавшуюся не менее трех часов. Он говорил: «Есть 2 способа борьбы с болезнями. Один в том, чтобы закалять себя, чтобы болезнь не пристала (правильно жить). Другой в том, чтобы, заболев, лечить болезнь. Первый способ медленный, но гораздо важнее».

Начинать закаливание надо только тогда, когда отсутствуют какие-либо признаки простуды. Период подготовки — 3–4 месяца. Необходимо помнить, что процедуры противопоказаны при аллергии, гипертонии, болезнях сердца, язве желудка. Не стоит заниматься закаливанием пожилым и ослабленным людям. Для них хорош теплый душ с последующим активным растиранием.

А теперь рассмотрим подробнее, как проводятся закаливающие процедуры.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Разденьтесь в ванне. Включите горячий душ (насколько можно терпеть), затем — холодный. Чередуйте 3 раза. Заканчивайте холодным душем. При гипертонии горячим. После процедуры лучше не вытираться — пусть вода постепенно высыхает на теле. Когда кожа станет сухой, похлопайте себя ладонями по всему телу. Нельзя трогать живот, места под коленями, женщинам — грудь. Руки необходимо предварительно активизировать, потерев их друг о друга. Процедура оказывает сильный тонизирующий и общеукрепляющий эффект.

ОБЛИВАНИЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

Вымойтесь горячей водой с мылом. Заготовленными заранее двумя-тремя ведрами холодной воды окатите тело после мытья. Это полезно для кожи, вен, нервной системы.

108 ШАГОВ ПО РУЧЬЮ

Откройте холодную воду, налейте воды по щиколотки и, заткнув пробкой ванну, шлепайте (так называемая «ходьба на месте») по воде 108 раз. Потом разотрите ноги и наденьте носки. Вам обеспечен прилив бодрости, как после хорошей зарядки. Если надо работать — моментально стряхнете с себя усталость и сонливость.

ОБТИРАНИЕ

Для этой процедуры народная медицина советует приготовить следующий состав: *вода* — 0,5 л, *морская соль* — 1 ст. ложка с верхом, *йод* — 20 капель, *водка* — 250 мл.

Утром после душа жесткой перчаткой, смоченной в растворе, оботрите тело с пяток до головы. В районе сердца осторожно сделайте 40 круговых движений по часовой стрелке. Не ополаскиваясь, оденьтесь. Перед сном примите душ. Растирание дает тепло и энергию, омолаживает тело, улучшает кровообращение, тонизирует, делает кожу эластичной.

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

Вода — 0,5 л, *морская соль* — 1 ч. ложка с верхом, *йод* — 3–5 капель, *водка* — 8 ст. ложек. Утром оботрите ребенка тряпочкой, смоченной в растворе. Вечером обязательно вымойте в ванночке или под душем.

Процедура укрепляет и закаливает маленьких, ослабленных детей, склонных к частым простудам.

ХОДЬБА БОСИКОМ

Целитель *Раиса Сумерина* советует для профилактики простуды ходить дома босиком. «Я сама долгое время не вылезала из бронхитов, а вот вылечилась. Если пол холодный — не бойтесь, все равно снимите тапочки и ходите хотя бы по 5 минут. Повторяйте 3 раза в день», — говорит она. Самое полезное — ходить по шерстяному коврику.

Почему процедура дает такой оздоровительный эффект? На ступне имеется масса нервных окончаний. При ее охлаждении сигнал опасности идет в мозг, и организм выстраивает защиту.

А вот совет *Ванги*: «Ходите летом босиком. Не прерывайте свою связь с землей. Пускайте летом детей ходить босиком повсюду, чтобы выработать иммунитет от всех земных болезней».

Из практики

Ира, 9 лет. Часто болела. Постоянно был насморк, ходила с открытым ртом. Дважды ей удаляли аденоиды — они выросли вновь. Летом девочка стала ходить 20 минут по траве. Осенью мама наполняла ванну прохладной водой по щиколотки, и девочка топала в течение 10 минут. Потом 10 минут ходила по шерстяному коврику. Об аденоидах даже не вспоминает. Нет ни насморка, ни головных болей.

Ольга, 43 года. Раньше часто болела. Чуть откроют окно или рядом кто-то заболит — сразу же заболела сама. 2 года тому назад начала обливаться холодной водой и ни разу с того времени не простудилась.

Евдокия, 65 лет. С 40 лет умывается до пояса холодной водой. Чувствует себя хорошо и не простужается.

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

ОЧИСТКА ЯЗЫКА

При общении с людьми иногда можно почувствовать дурной запах, идущий у них изо рта. Он возникает от налета, собирающегося на языке. Этот налет — результат гастрита, язвы желудка, запоров, заболевания печени, ангины, поноса и т. д. Язык надо очищать и внимательно следить за его состоянием. Если увеличился налет — это сигнал о неблагополучии в организме. Следует проанализировать, что вы ели накануне — возможно, какие-либо продукты плохо усвоились. Это могла быть копченая или соленая рыба, грибы, сладости, острые соусы. Очистка языка способствует исчезновению неприятного запаха изо рта, она приостанавливает разрушение зубов. Всегда приятно иметь чистый, свежий рот.

Очистка языка производится утром, после чистки зубов. Станьте перед зеркалом и чайной ложкой (края ее не должны быть острыми) осторожно поскребите язык от корня к кончику. Не следует скрести язык с силой, чтобы не травмировать его. Не следует засовывать ложку глубоко, чтобы не вызвать рвоту. 2–3 легких движения — и язык очищен.

УХОД ЗА ЗУБАМИ И ДЕСНАМИ

Зубы украшают человека. Однако важнее то, что именно с их работы начинается процесс пищеварения. Китайцы говорят, что человек здоров, пока у него здоровы зубы. Больные зубы — источник инфекции для всего организма.

Привожу простые правила ухода за зубами, которые позволят сохранить красоту их и здоровье.

Глоток подсолнечного масла «пожуйте» натошак в течение 15 минут. Выплюньте — масло должно побелеть.

Полощите рот раствором морской соли, в крайнем случае — поваренной.

Для укрепления зубов предлагаю рецепт грузинских стоматологов. Обдайте кипятком скорлупу яиц, прокипятите, а затем высушите и измельчите в кофемолке в пыль. Полученную массу добавляйте в пищу на кончике ножа.

Еще одно средство ухода за зубами. Морскую соль мелко истолките, смешайте с растительным маслом до густоты пасты и осторожно втирайте ее в десны пальцами. В результате десны укрепляются, зубы становятся белыми.

Зубы надо чистить на ночь, а также после еды порошком и щеткой из натуральной щетины. Полоскать их надо только холодной водой. После еды советую полоскать рот настойкой зверобоя или календулы (30–40 капель на полстакана воды).

Для укрепления зубов и десен с утра пережуйте дольку чеснока в кашицу. Кашицу выплюньте. Если будете эту процедуру делать ежедневно — забудете про зубного врача. Жевание чеснока или лука помогает при пародонтозе*. Запах можно отбить, если пожевать грецкий орех, корень или зелень петрушки. Выпейте стакан горячего молока — не будет ни запаха, ни отрыжки.

Простой способ улучшения здоровья. После каждого приема пищи полощите рот соленой водой (на стакан воды 1 ч. ложка соли). Полощите интенсивно, 3 раза в день. Через 2–3 недели почувствуете результат — хорошее самочувствие.

Продолжительное (5–10 минут) полоскание рта оказывает влияние на деятельность центральной нервной системы. Его можно сравнить со своеобразным массажем мозга, оказывающим влияние на протекающие в нем процессы.

Массаж десен. По состоянию десен можно определить степень старения организма. С возрастом они становятся плоскими и бледными.

Массаж десен приводит к омоложению организма. Ежедневно массируйте десны подушечкой большого или указательного пальца.

Массаж десен снаружи и изнутри производят языком, 10–15 раз в одну и другую сторону ежедневно.

□ Из практики

Николай, 49 лет. Жаловался на пародонтоз. У него расшатывались зубы, кровоточили десны. Последние 5 лет практически не отдыхал. Из-за этого барахлили нервы, мучила бессонница, раздражительность. Как понервничает — обливается потом. У отца диабет.

Лечение. Велела срочно отдохнуть, уехать в отпуск хотя бы на 2 недели. Пародонтоз — результат ослабленности организма. Посоветовала пить *отвар перегородок грецких орехов* для щитовидной железы, *настойку перегородок грецких орехов* для поджелудочной железы. Показала, как делать *массаж мизинцев*; прокачку и подпитку сердца биоэнергией. Назначила полоскание рта слабой *настойкой календулы* (развести водой аптечную настойку в соотношении 1:10). Через полгода спросила о самочувствии. Николай ответил, что чувствует себя хорошо, и даже не мог вспомнить, по какому поводу обращался ко мне.

ТРАВЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ УХОДА ЗА ДЕСНАМИ И ПОЛОСТЬЮ РТА

Кора дуба обладает вяжущими свойствами и употребляется при рыхлости и кровоточивости десен. *Лист крапивы* обладает кровоостанавливающим действием. *Цветы ромашки* — вяжущим, антисептическим свойствами, применяются для полоскания при воспалении полости рта. *Лист шалфея* — смягчающим, противовоспалительным свойствами, применяется для полоскания рта и горла. *Цветы календулы* — помогают при воспалительных процессах полости рта.

Китайская медицина советует после еды 3 раза полоскать рот. Интересно, что после третьего раза происходит самая интенсивная очистка полости рта.

Наиболее простые и доступные средства при **зубной боли**:

- полоскание теплым раствором *питьевой соды* (1 ч. ложка на стакан воды); если будете постоянно чистить зубы и массировать десны содой, полоскать горло и рот ее раствором — забудете о болезнях десен и горла;
- полоскание с длительным «орошением», то есть задерживая подолгу во рту, *отваром эвкалипта* (1 ст. ложку измельченных листьев заливают стаканом воды, кипятят 4 минуты, дают настояться);
- полоскание с длительным «орошением» отваром *коры дуба* (способ приготовления указан на аптечных упаковках);

- полоскание теплым настоем *листьев шалфея* (способ приготовления указан на аптечных упаковках).

Процедуру повторяют трижды в течение получаса несколько раз в день.

При *пародонтозе* помогает полоскание раствором из *коры дуба, шалфея, тысячелистника, шиповника, крапивы*: 1 ст. ложку любой травы заварите стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и полощите 5 раз в день теплым раствором, подолгу задерживая его во рту. Укрепляет десны отвар *скорлупы грецких орехов* (цвета крепкого чая).

ПРОМЫВАНИЕ НОСА

Одно из основных условий здорового образа жизни — умение дышать носом. Привычка дышать ртом — причина многих простуд. Ноздри — 2 узких канала, на стенках которых находятся волоски, играющие роль фильтра. Проходя через ноздри, воздух очищается и согревается. Пыль, задержанная волосками и слизистой оболочкой, выталкивается наружу при выдыхании. Но с количеством пыли и микробов, которые мы вдыхаем, нос не справляется. Поэтому его следует ежедневно промывать. Йоги утверждают, что при этом улучшается зрение. Хорошо очищенный нос обеспечивает полноценное дыхание. Свободное перемещение воздуха через промытую полость тонизирует и успокаивает нервную систему. Человек, привыкший к промыванию носа, испытывает неудобство, если хотя бы на один день пропустит эту процедуру.

В случае простуды, насморка необходимо делать промывание 2–3 раза в день. При этом в воду можно добавлять отвары трав с антисептическими и ароматическими свойствами (*мята, ромашка, зверобой, чистотел, календула*) или соль.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Для проведения процедуры требуется фарфоровый чайник. Налейте в него воду (температура 37–38 °С), в которой растворена чайная ложка *морской соли*. Поверните голову так, чтобы левое ухо было направлено вниз. Сделайте выдох правой ноздрей, зажав левую. Дыхание спокойное, через рот. Воду не глотать. Израсходовав половину объема воды, продуйте нос, сделав несколько резких выдохов. Затем поверните голову вправо, вставьте носик чайника в левую ноздрю и продолжайте процедуру. Сморгаться не рекомендуется, так как вода может попасть в среднее ухо.

Воду желательно использовать кипяченую. Если она слишком горячая или, наоборот, холодная, может возникнуть жжение в носоглотке. Неприятные ощущения могут появляться при использовании недосоленной или пересоленной воды. Спустя некоторое время переходите к промыванию носа холодной водой.

САМОМАССАЖ

Массаж улучшает циркуляцию крови, тонизирует нервы и нервные окончания. Лучшее время для проведения массажа — утро.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Мышцы массируемых частей тела должны быть расслаблены. Массаж проводят медленными и равномерными движениями ладоней, по ходу лимфатических путей.

Ноги массируйте по направлению к подколенным и паховым узлам (женщины начинают с правой ноги). Круговыми движениями помассируйте колени. Руки массируйте по направлению к локтевым и подмышечным впадинам. Грудь — от середины в стороны (молочные железы не массировать!), к подмышечным впадинам. Спину — снизу вверх, шею — книзу, к подключичным узлам, от затылка к спине. Массируйте седьмой шейный позвонок по часовой стрелке.

Положите обе руки на копчик. Энергичными движениями рук в стороны и вниз массируйте ягодицы. Движениями в стороны и вверх массируйте спину. Полезно сделать поперечное растирание спины ребрами ладоней.

Массаж лимфатических узлов производить не следует. Живот массируйте по часовой стрелке (по ходу толстого кишечника). Кроме того, делайте круги по каждому плечу. Затем сцепляйте пальцы в замок, и их костяшками массируйте позвоночник снизу вверх. Всего производите по 3–4 массажных движения.

Ежедневно старайтесь проработать максимальное количество суставов.

Нельзя проводить массаж при воспалительных процессах, гнойниках, кожных заболеваниях, варикозных расширениях вен и тромбозе.

УХОД ЗА НОГАМИ

Ноги выполняют огромную работу — большую, чем любая другая часть тела. Они требуют тщательного ухода.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

1. Не отрывая пяток от пола, поднимите пальцы ног как можно выше.
2. Упираясь пятками в пол, поворачивайте стопами навстречу друг другу и в противоположные стороны.
3. Ходите босиком по песку, траве, в неглубокой воде.
4. Пальцами ног поднимайте камушки, карандаши, веревочки (каждой ногой отдельно).
5. «Сыграйте гамму» справа налево и слева направо пальцами каждой ноги.
6. Сидя, вращайте скалку подошвами, перекатывая ее от пальцев к пятке.
7. Стоя вращайте скалку от пальцев к пятке, надавливая изо всех сил на подошву сначала одной ногой,

потом другой.

Эти упражнения надо делать ежедневно по 10–15 минут.

Для уставших, отекающих ног полезны ванны из *мяты* (100 г сухих листьев на таз воды), а также смазывание ног кефиром или кислым молоком.

При вращении ногтей рекомендуется прокипятить напильник и провести им канавку по середине ногтя — продольную или поперечную.

БЫСТРЫЙ СПОСОБ ОМОЛОЖЕНИЯ СТУПНЕЙ

1. Попарьте ноги в горячей воде.
2. Пемзой удалите жесткие ороговевшие частицы.
3. Смажьте ноги кремом и слегка помассируйте ступни.

РЕЦЕПТЫ КРЕМОВ ДЛЯ НОГ

№ 1

<i>Сырой желток</i>	1 шт.
<i>Подсолнечное масло</i>	1 ст. ложка
<i>Уксусная эссенция</i>	1 ст. ложка
<i>Скипидар живичный</i>	1 ч. ложка

Технология изготовления: тщательно перемешайте желток с подсолнечным маслом, затем при помешивании влейте эссенцию и скипидар (можно без скипидара).

Крем омолаживает ступни, они становятся нежными, как у младенца. Так как в ступне имеются многочисленные биологически активные точки, то крем тонизирует весь организм. Крем не смывать.

Крем рецепта № 1 применяется также *при радикулите*. Он дал хорошие результаты и во время приступов воспаления *тройничного нерва*. Применяют его и в других случаях.

При трещинках и ранках крем противопоказан.

№ 2

<i>Оливковое масло</i>	100 г
<i>Воск</i>	15 г
<i>Сосновая смола (канифоль)</i>	20 г
<i>Сливочное масло</i>	1 ст. ложка

Технология изготовления: измельчите канифоль в порошок, положите компоненты в эмалированную посуду и, помешивая, кипятите 10 минут. Снимите пену. Остудите. Храните в стеклянной банке. Крем заживает трещины и ранки на ступнях, смягчает кожу.

Очень хорошо, когда человек заботится об усталых ногах, но лучше добиться такого состояния, когда ноги вообще не будут уставать. Экстрасенсы говорят, что через больные ноги может вытекать энергия. Чем лучше кровообращение в ногах и прохождение по ним энергии, тем меньше вероятность того, что в конце дня наступит упадок сил.

МАССАЖ СТОП

Эффективный способ *борьбы с утомлением* — массаж стоп. На подошву выходит масса нервных окончаний, и ее массаж оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие на все органы.

О своих ногах мы вспоминаем слишком поздно — когда они начинают болеть. За стопами необходимо ухаживать так же, как за лицом. Их надо беречь смолоду. Кожа на стопе должна быть розовой, ухоженной и молодой.

В результате массажа стоп происходит лечение многих болезней. Причинами заболевания самих стоп могут быть: плохо подобранная обувь или обувь на очень высоком каблуке, плохое питание (недостаток мяса, рыбы, яиц, молока, фасоли, орехов, гречки, пшеницы, проса, баклажанов), отсутствие кальция (пища, богатая кальцием: печень, почки, сердце, яйца, овес, орехи, свекла, одуванчики, капуста, салат, морковь, огурцы, апельсины, изюм, молоко, творог, сыр), малое количество упражнений для ног или неправильное их выполнение.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Сядьте по-турецки на пол и выверните ноги подошвенной стороной вверх. Потрите пальцы ног между ладонями. Подержайте, потяните их.

2. Проведите точечный массаж стопы при помощи больших пальцев рук. Воздействие должно быть достаточно сильным: большие пальцы как бы ввинчиваются в стопу. Стопа с противоположной стороны должна быть зафиксирована остальными четырьмя пальцами. Болезненные точки на стопе проработайте более тщательно. Длительность проработки каждой точки 20–30 секунд.

3. Потрите и погладьте стопу ладонью.

4. Побейте пальцами стопу.

5. Сдавите стопу руками с краев, чтобы образовалась продольная впадина (профилактика плоскостопия).

6. Одной рукой крепко удерживайте ступню, а другой возьмитесь за большой палец и попытайтесь вращать его сначала в одну, а затем в другую сторону.

7. Поставьте ногу на пол и помассируйте круговыми движениями пальцев руки верхнюю сторону стопы (боковые стороны от пятки к пальцам).

8. Помассируйте пальцами рук по направлению от пальцев ног к подъему.

9. Фалангами пальцев помассируйте точки на внутренней и наружной сторонах пятки (подавить с боков от лодыжки к пятке).

Массаж стоп желательно проводить утром и вечером. Утром — после душа, когда стопы разогреты. После массажа следует слегка похлопать по ноге снизу вверх (от пальцев к ягодицам). Вечером перед массажем следует сделать ванночку для ног. На 3 л кипяченой воды добавьте 1 г пищевой соды. Продолжительность теплой содовой ванночки 15 минут. Затем пемзой обработайте пятки, смажьте стопы кремом, после чего проведите массаж стоп. Чем энергичнее вы делаете массаж, тем энергичнее будет циркулировать кровь, которая вымоет токсины и оживит ноги. *Основной признак плохой циркуляции крови — боль и холод в ногах.* С усилением циркуляции кровь будет достигать и самых отдаленных от сердца точек стоп и оживлять их.

Массаж стоп, производимый в течение длительного времени, повышает иммунитет к инфекциям и простуде.

Из практики

Элла, 53 года. Жаловалась на плохую работу кишечника. После недели массажа стоп нормализовалась работа кишечника, прошли хронические запоры. Никаких изменений в рационе пищи не было. Если она хотя бы раз пропускала процедуру, положительный эффект пропадал.

ВИБРОГИМНАСТИКА

Во время виброгимнастики происходит эффективная *очистка клеток от шлаков*. Инженер А. А. Микулин заметил: если подняться на носках так, чтобы пятки оторвались от пола на один сантиметр, и резко опуститься на пол, то испытываешь удар, сотрясение. При этом произойдет то же самое, что и при беге и ходьбе. Благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх. Такие сотрясения надо делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. После 30 упражнений (сотрясений) следует сделать перерыв в 5–10 секунд. Выше сантиметра поднимать пятки не следует, чтобы не повредить венозные клапаны.

Виброгимнастика — это эффективная помощь *в предупреждении тромбоза вен.*

ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА

Большинство болезней происходит в результате отравлений.

После 30 лет у многих людей уровень жизненной энергии становится недостаточным. Это затрудняет выведение солей и токсинов, из-за чего постепенно нарастает зашлакованность организма. Возникает болезнь, а чаще всего — комплекс болезней.

Причины интоксикации различны. Отравляющие вещества поступают в организм из окружающей среды — воздуха, воды, пищи. Образование токсинов происходит также в результате неправильной деятельности органов пищеварения и процессов, происходящих в клетках. Так, например, после хирургической операции разрушается много клеток. Погибшие клетки всасываются в кровь и нарушают работу почек. Пагубно влияют на здоровье и последствия стрессов, способствуя отравлению.

Очистка организма происходит прежде всего через почки и мочевой пузырь, а также через печень, кишечник, легкие и кожу. Нормальное функционирование этих органов возможно только при условии баланса между поступлением продуктов и выводом шлаков и токсинов.

Существует целый комплекс мер, помогающих очистить организм. Наряду с общеукрепляющими средствами, способствующими увеличению объема жизненной энергии (физкультура, закаливание, бег трусцой, зарядка, упражнения по системе йогов), есть специальные меры, направленные на выведение токсинов из организма. Своим пациентам я рекомендую постоянно принимать *лекарственные отвары слабительного, мочегонного, ветрогонного, потогонного действия.*

Полезно прибегнуть к *раздельному питанию.* Чем меньше продуктов питания мы потребляем на определенном отрезке времени, тем больше сохраняем энергии, необходимой для вывода токсинов.

Однако голодание — это насилие над своим организмом, и применять его надо в экстренных случаях: при тяжелых кожных заболеваниях, псориазе, ангине, гипертонии. И всегда соблюдать осторожность.

Рассмотрим некоторые способы очистки организма, известные в народной медицине.

ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ

Сожгите несколько *березовых поленьев* в русской печке. Соберите образовавшуюся золу. 3 ст. ложки золы вскипятите в литре воды. Дайте воде отстояться (процеживать не нужно). Отстоявшуюся воду принимайте по полстакана натощак и перед сном.

Этот способ рекомендуют сибирские целители.

ВЫВЕДЕНИЕ РАДИОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Залейте 3 ч. ложки *черного чая* стаканом кипятка в стеклянном или фарфоровом чайнике, перелейте в чашку, из чашки в чайник, затем опять в чашку. Весь заваренный чай нужно выпить сразу, горячим. Сделать это необходимо утром, натощак. Второй раз между 15 и 18 часами. После приема чая съешьте кусочек *соленой рыбы* или *черного хлеба с солью.* До и после приема чая в течение двух часов нельзя есть сладкое.

Способ получен от японских целителей. Интересно, что иногда при его использовании помимо основного действия наблюдается и *нормализация давления.*

ВЫВЕДЕНИЕ НИТРАТОВ

Гушу окончательно *спитого чая* (уже совершенно не окрашивающего кипяток) съедайте по 1 ч. ложке 1–2 раза в день перед едой.

ОЧИСТКА ПЕЧЕНИ, ПОЧЕК

Заварите *зеленый чай* (1 ч. ложка на полстакана кипятка). Добавьте 1 дес. ложку *соевого соуса.* Пейте ежедневно за один прием.

ОЧИСТКА МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ И СОСУДОВ

Вам потребуется один стакан *семян укропа*, 2 ст. ложки измельченного *корня валерианы.* Все это поместите в стеклянную банку, залейте крутым кипятком (2 л) и настаивайте в течение суток в темном месте, закутав теплым одеялом. Добавьте 2 стакана меда. Пить по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день. Приготовленный таким образом настой рассчитан на курс лечения, после которого улучшается также кровообращение, внешний вид кожи лица, нормализуется давление.

ОЧИСТКА ЛИМФЫ

Горсть фиолетовых *цветков репейника* заварите в 1 л воды. Пейте как чай в течение месяца. При первом приеме съешьте 3–4 средних *корня лопуха* (сырых) и один *корень сельдерея.*

ОЧИСТКА ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ

Причина многих болезней — неудовлетворительное качество питьевой воды. Многие городские жители болеют, например, аллергией. Аллергия — это следствие плохого состояния почек. А почки выведены из строя из-за непригодной воды. Наиболее опасен хлор. Многие его производные влияют на печень, кровь, вызывают общее недомогание. Жесткая вода грозит появлением камней в почках. Кипячение несколько смягчает ее, так как соли уходят в накипь. Можно пользоваться фильтрами. К сожалению, фильтры, через некоторое время становятся рассадником микробов. После очистки кипятите воду 1–3 минуты. Вирусы погибают при температуре 80 °С. Вы, наверное, заметили, что после ночи из крана идет более грязная вода. Сливайте ее, не используйте.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ОЧИСТКИ ВОДЫ

Наполните 3-литровую банку холодной водой из-под крана. В банку бросьте *серебряную* ложку, шунгит или кремний. Отстаивайте воду в течение ночи. Все тяжелые элементы осядут на дно. После этого воду надо вскипятить. Нижнюю треть воды не использовать.

Величайшим очистителем и дезинфектором является *солнечная энергия*. Проведенные израильскими учеными эксперименты показали, что с помощью солнечных лучей можно очистить воду от примесей без хлорирования, окисления, озонирования и других обычных способов. Советую стеклянные банки, наполненные водопроводной водой и закрытые крышками, выставлять на балкон «облучаться». К сожалению, метод действует только в теплое время.

Средство для холодного климата: заморозьте воду в тарелке. В центральной части льда скопятся примеси, а по краям — чистая вода.

Вопрос: На моем чайнике образовался толстый слой накипи. По вашему совету стала брать воду из колодца. И чайник очистился от накипи. Что это значит? (*Наталья, 62 года*)

Ответ: Это значит, что ваши почки, мочевой пузырь, кишки, позвоночник, мышцы, суставы точно так же очистились.

Из практики

Михаил, 61 год. В течение 9 месяцев замораживал воду в холодильнике и пил ее. Прекратились приступы стенокардии.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Большинство пациентов, обращающихся ко мне за помощью, страдает болезнями желудочно-кишечного тракта. Гастрит, колит, запор — это серьезные недуги. В большинстве случаев они являются причинами кожных заболеваний.

Почему же так много людей с болезнями желудочно-кишечного тракта? Ответ простой: неправильное питание.

Придерживайтесь следующих основных правил питания. Пища всегда должна быть свежей — нельзя оставлять на потом приготовленную пищу. Чтобы не выливать ее, варите столько, сколько можете съесть. Хороший обычай наблюдала у дагестанских горцев. В котле варится обед. Вся семья садится за стол. Все свежее, вкусное. На второй день ничего не оставляют.

Старайтесь употреблять больше сырых овощей и фруктов. Сырые вегетарианские блюда оказывают лечебный эффект при гипертонии, атеросклерозе, астме и других заболеваниях. Длительная варка пищи нежелательна. Очищенные и вымытые овощи кладите в конце варки и слегка притомите.

Старайтесь включать в рацион *дикорастущие ягоды и фрукты*. Лесная земляника, голубика, черника, малина, ежевика, смородина, слива, кизил, яблоки, абрикосы, а также морошка, клюква, брусника, рябина хорошо известны. Это ценнейшие поливитаминные продукты. Менее известны в качестве пищевых продуктов крапива (листья), одуванчик (листья, бутоны), подорожник (молодые листья), сныть (побеги, листья), мать-и-мачеха (листья), тмин (семена), щавель (листья, собранные до июня), ежевика (молодые побеги), первоцвет (листья, цветки), заячья капуста (кислица), конский щавель; листья и почки липы, листья рябины, боярышника, яблони, груши, березы, редиса, тыквы, репы, хрена, чеснока; морские водоросли, душица, череда, цикорий (цветки), фенхель, майоран, пастушья сумка, шалфей, зверобой, клевер, иван-чай, мокрица (звездчатка).

Все эти растения следует употреблять в салаты. Крапиву ошпарьте, одуванчик вымочите в воде или ошпарьте. Полезны также кисели из ревеня, напиток из боярышника, морс и кисель из калины, настой шиповника.

Орехи грецкие, лесные (лещина), кедровые — отличные пищевые продукты. Они содержат витамины, микроэлементы, хорошо усваиваемые организмом белки и жиры.

Мед — идеальный продукт питания, содержит более ста физиологически активных веществ, влияющих на сердце и печень. Лучше всего действует утром натощак. Дневная доза меда не более 1–2 ст. ложек.

Очень полезны *плодово-ягодные и цветочно-травяные чаи*. Для их приготовления используются любые части растений: плоды, листья, цветы, стебли. Химический состав у них настолько разнообразен, что их можно употреблять в пищевых и в профилактических, и в лечебных целях как здоровым, так и больным людям. В качестве заварки можно применять бадан, боярышник, бруснику, душицу, смородину, зверобой, мяту, землянику, малину, мать-и-мачеху, рябину, чабрец, чернику, шиповник, крапиву.

Пища должна быть разнообразной. «Хороший повар заменит врача» — говорят французы. Чем больше продуктов включено в рацион, тем больше полезных веществ поступит в организм. Не следует долго питаться одним и тем же, старайтесь разнообразить пищу.

Весной и летом надо увеличить количество растительных продуктов. В холодное время года добавляйте в рацион пищу, богатую белками и жирами.

Не пере едайте. А если заболели, еще сократите количество потребляемой пищи.

Во время еды не спешите. Ешьте медленно, с удовольствием, тщательно пережевывайте пищу, даже жидкую. «За столом посидеть — что в раю побывать» — говорит пословица.

Сократите количество потребляемого мяса. Помимо того, что этот продукт долго переваривается, он содержит вредные вещества, ведь когда животных убивают, они переносят стресс, и в их организме происходят необратимые процессы. Потом их отрицательное влияние переходит на человека. Евреям религия разрешает есть только «кошерное» мясо, то есть мясо животных, которых режет резник. А он действует по правилам, сохранившимся с древних времен, благодаря чему животное не чувствует ни страха, ни боли.

Вот еще несколько советов.

- Во время еды не запивайте пищу водой.

- Не рекомендуется готовить в алюминиевой посуде. Нельзя хранить в ней еду.

- Хлеб предпочтительней бездрожжевой, желательнее его поджаривать.

- Полезны каши, приготовленные на воде и заправленные растительным маслом. Каша на молоке теряет свои абсорбирующие свойства.

- Если вы очень устали или в плохом настроении, то прежде чем садиться за стол, отдохните и успокойтесь.

- Прием пищи производите в одно и то же время.

- Последний раз принимайте пищу не позднее, чем за 3–4 часа до сна.

- Многие продукты не сочетаются друг с другом, поэтому полезнее съедать только одно блюдо.

- «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, что у тебя болит». Помните: пересоленная пища вызывает гипертонию, болезни сердца; острая, жирная пища приводит к заболеванию печени; злоупотребление соусами, спиртным и пивом разрушает печень и почки. Избыток хлеба, пирогов, а также сладостей приводит к воспалительным процессам дыхательных путей и горла.

- Человек, который ест много помидоров и жареного мяса, страдает от отложения солей.

- Главное правило питания — не есть одновременно мясо и молоко.

Пища с химическими добавками (консервы, копченая колбаса, а также продукты, в которые добавлены консерванты — соль, сахар, нитраты) опасна. В сущности, все они — яды, постепенно накапливающиеся в организме.

Подробно о правильном питании см. отдельный раздел, в котором приводятся и рецепты приготовления полезных и вкусных блюд.

Быстрая еда — фаст-фуд

Любая пища фаст-фуд содержит консерванты, вкусовые приправы и т. д. Они нейтрализуются печенью. Пару месяцев здоровый человек может выдержать эту еду, богатую жирами и жареными продуктами. Однако после этого срока вам обеспечены гастрит или язва желудка. Кроме того, фаст-фуд опасна еще и тем, что еда на бегу сомнительна с точки зрения санитарии и качества. Особенно опасны в жаркую погоду пирожки с мясом, картошкой и грибами, купленные в палатке: велика опасность пищевого отравления. А если эта еда сопровождается очень холодными напитками типа пепси-колы, то нарушается работа пищеварительной системы.

Как работает наш желудок? Теплая пища остается в желудке 2–3 часа, происходит расщепление белков. Холодная пища покидает желудок быстро, переваривания не происходит. Человек не может наесться фаст-фудом, придется перекусить еще раз. Непереваренные белки попадают в тонкий кишечник, всосаться не могут, в результате начинается размножение вредных микробов, развивается дисбактериоз.

В Швеции опубликованы данные о вреде чипсов. Согласно этим данным, при высокотемпературной обработке картофеля вырабатывается вещество, которое ученые связывают с развитием рака. Опыты, проведенные на крысах, показали, что у тех зверьков, которые получали жаренную во фритюре картошку, развивался рак.

Не думайте, что бульон из кубиков или лапша «залей кипятком» решат вопрос. Это — тоже фаст-фуд. В этой еде нет витаминов, белков. Зато много консервантов, ароматизаторов и вкусовых приправ.

В пище должно быть достаточно клетчатки. Она дает объем, который заставляет толстую кишку сокращаться. Рафинированная пища не имеет клетчатки.

Хот-дог содержит 600 ккал. А в день женщине требуется 1000 ккал, мужчине — 1250; 300 г пиццы содержат 300 ккал, а порция жареного картофеля фри — 250 ккал. Поэтому фаст-фуд — дорога к ожирению. Много в этих блюдах холестерина, еда жарится на многократно используемом жире.

Как же быть, если на работе нет столовой?

Если не лениться, вполне можно приготовить полезную и вкусную еду дома. Даже борщ можно принести на работу и разогреть. Полезны простокваши, кефир, фрукты, сухофрукты, орехи. Кстати, нет ничего полезнее и ничего вреднее грецких орехов: в малых дозах (3–4 шт. в день) — польза, в больших — вред для печени. Можно принести кусок отварной курицы и тушеные овощи. Даже бутерброд с яичницей — вкусная и полезная еда. Особенно, если добавить огурец и помидор. Полезен хлеб с отрубями или ржаной — из них можно приготовить бутерброды с рыбой и листьями салата.

Фрукты и овощи утолят голод и жажду. Вместо газировки пейте чай из трав, компот или морс.

Не ленитесь, готовьте домашнюю еду — здоровье того стоит! Для тех, кто страдает желудочно-кишечными болезнями, она совершенно необходима.

ОМОЛОЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Исключительно от нас зависит, будем ли наслаждаться здоровой, активной жизнью до последнего вздоха или впадем в неряшливое, вялое существование и станем обузой для своих близких.

На Востоке считают, что человек настолько молод, насколько гибок его позвоночник.

В организме человека все системы должны функционировать на полную мощность, в том числе и сексуальная. Половая система «запускает» весь организм. Гормоны, которые выделяются, заменяют пригоршню таблеток. Если избыток гормонов из надпочечников не выводится, человек становится злым и напряженным. Сексуальная сфера на Востоке издавна считалась самой главной. Поддержанию нормальной сексуальной функции человека до глубокой старости придавалось большое значение.

С древности люди искали средства, продлевающие молодость. В Древнем Египте жрецы советовали 2 раза в месяц потеть и применять рвотное. Китайцы для омолаживания пили настойку из пантов и корня женьшеня. В средние века в Европе считалось полезным кровопускание и очищение желудка.

Потребляйте больше **кальция** — без него увядают железы, вырабатывающие гормоны.

Для лучшей работы мозга принимайте больше **фосфора**.

Я считаю, что главный секрет молодости — работа. Известные кавказские долгожители — большие труженики.

Работать надо продуктивно. Наряду с физической нагрузкой необходимо постоянно тренировать ум. Следует ставить перед собой цель и добиваться ее, получая при этом удовольствие. Надо жить сегодняшним днем, творить и быть оптимистом. Хорошо иметь увлечение. Это очень полезно для самочувствия. Никогда не говорите (даже себе), что стареете. Желательно общаться с веселыми людьми.

Старение — это как бы накопление ядов. Поэтому для омоложения организма необходимо:

- избавиться от запоров;
- дополнительно регулярно очищать кишечник даже при нормальном стуле — хотя бы раз в месяц;
- очищать печень, почки, выводить шлаки;
- стараться не огорчаться по пустякам;
- ежедневно делать упражнение «Лук» (см. раздел «Помощь позвоночнику»), стимулирующее работу половых органов;
- ежедневно пить кефир, простоквашу, которые, как известно, убивают гнилостные бактерии, улучшают обмен веществ и восстанавливают микрофлору кишечника;
- регулярно потреблять дикорастущие растения;
- заниматься спортом, или танцами, или работой в саду и огороде, побольше ходить пешком.

Существует много природных стимуляторов. Однако применять их следует с осторожностью. При повышенном давлении и тенденции к опухолеобразованию старайтесь обходиться без них. Во второй половине дня их также надо избегать.

Восточная медицина утверждает, что препараты **женьшеня** способствуют продлению жизни и молодости, их назначают не только ослабленным и больным, но и здоровым после достижения сорокалетнего возраста. В Китае женьшень запрещают применять при гипертонической болезни, а также детям до 16 лет. Весной и летом стимулирующее действие корня жизни падает. Целители считают, что летом женьшень вреден. Наибольший эффект наблюдается при использовании порошка женьшеня и настойки его на спирту. Розовая дозировка — 15–20 капель спиртовой настойки (1:10) или 0,15–0,2 г порошка. Начинают с малых доз. Затем постепенно их увеличивают. Принимают 2–3 раза в день до еды 30 дней, после чего делают перерыв.

Аралия маньчжурская — ближайшая родственница женьшеня. Настойка корней аралии на спирту (1:5) применяется при физическом и умственном переутомлении и гипотонии по 30 капель 2–3 раза в день. Курс 20 дней. Противопоказана аралия при нервной возбудимости, бессоннице и гипертонии.

Корень элеутерококка по своему воздействию на организм близок к женьшеню, имеет даже некоторые преимущества перед ним. Применяют его как тонизирующее средство при переутомлении. Он повышает сопротивляемость организма, стимулирует умственную работоспособность, возбуждает нервную систему, понижает содержание сахара в крови и кровяное давление, усиливает остроту зрения, улучшает слух, нормализует сон. Элеутерококк противопоказан при гипертонических кризах и лихорадочных состояниях. Жидкий экстракт на спирту принимают по 20–30 капель с водой 3 раза в день после еды. Курс 30 дней, перерыв 15 дней, после чего можно возобновить прием. Наибольший эффект наблюдается после 15 дней приема.

Родиола розовая (золотой корень) является еще более сильным средством, чем женьшень, аралия и элеутерококк. Ее применяют при гипотонии, импотенции, переутомлении. Используют спиртовой экстракт и настойку. Родиола розовая противопоказана при нервном возбуждении, повышенном артериальном давлении, лихорадочных состояниях, ее не принимают во второй половине дня. Приготовление настойки: 10 г сухого корня измельчите, залейте 500 мл воды. Принимать по столовой ложке 2–3 раза в день. Приготовление экстракта: 10 г корня на 100 мл водки, настоять 5–10 дней. Принимать по 5–8 капель 3 раза в день до еды. Курс 10–20 дней.

Цветочная пыльца по своему воздействию близка к растениям типа женьшеня. Она очень эффективна при малокровии, варикозном расширении вен, заболеваниях почек, язвенной болезни, колите, переутомлении, бессоннице. Суточная доза пыльцы — неполная чайная ложка (разделить на 3 раза). Курс — один месяц, затем перерыв. Следует помнить, что у некоторых людей в период цветения растений может возникнуть аллергическая реакция — насморк, конъюнктивит, дерматит. Все это проявления сенной лихорадки, пыльцевой аллергии. При избыточном росте волос на лице у женщин прием пыльцы противопоказан.

СТАРОСТЬ ПО ЗАЛМАНОВУ

Доктор *Залманов* считал капилляры главными защитниками организма в борьбе со старостью.

Капилляры — мельчайшие кровеносные сосуды, пронизывающие все наше тело и органы. Десятки тысяч километров капилляров доносят до каждой клетки организма кислород и все необходимые ей питательные вещества, удаляя при этом продукты ее жизнедеятельности. Именно на границе клетки и капилляра происходит обмен веществ.

При нарушении капиллярного кровотока клетка голодает, испытывает жажду, задыхается от нехватки кислорода. Это ведет к ее болезни и, наконец, к гибели.

Основная причина старения, по мнению *Залманова*, — *клеточный склероз*. Старость характеризуется возрастающей утомляемостью и замедлением размножения клеток, что ведет к клеточному одряхлению.

Причина так называемого старческого клеточного склероза, как и любых клеточных перерождений, — недостаточность капиллярного орошения в организме. В результате нарушается кальциевый обмен. Кальций выделяется из костей, которые становятся хрупкими. Кальций откладывается в связках, сухожилиях и различных органах. Кожа высыхает и теряет эластичность. У пожилых медленно зарубцовываются послеоперационные швы, плохо срастаются переломы костей.

Можно ли воздействовать на такое клеточное одряхление, можно ли его остановить и помочь старикам вести нормальную жизнь? *Залманов* утверждал — и доказал! — можно. Он писал, что даже частичное улучшение капиллярного кровообращения восстанавливает кровообращение во всех тканях в целом. Наполовину отмершие клетки возобновляют нормальный обмен веществ. Они освобождаются от ядовитых продуктов обмена. Свободные от шлаков клетки вновь становятся способными принимать питательные вещества. Действие клеточных ферментов возобновляется, жизнь клеток возрождается. Начинается омоложение организма — улучшается кожа, работа сердца, а вследствие улучшения кровоснабжения мозг снова становится более восприимчивым. Старческое оцепенение, безразличие заменяются пробудившимся интересом к жизни. (Кстати, именно такой эффект наблюдается после курса точечного общеукрепляющего массажа.)

Залманов считал, что для омоложения нужна *очистка организма от шлаков*. Это удастся осуществить растительно-молочным питанием, клизмами из соды, маленькими дозами мочегонных и, конечно, горячими водными процедурами.

Старость, по *Залманову*, может быть определена как высыхание организма вследствие постепенного закрытия капилляров, появления высохших клеточных островков и замедления жизненных процессов. С наступлением старости скорость потока крови может уменьшиться на треть. Всякая хроническая болезнь — это тоже преждевременное старение. Настоящее излечение всегда сопровождается омоложением. Сам доктор *Залманов* в 86 лет принимал 180–200 пациентов в неделю.

РЕЦЕПТЫ МОЛОДОСТИ

• Измельчите 100 г *ромашки* (цветки), 100 г *зверобоя* (травы), 100 г *бессмертника* (цветки), 100 г *березовых почек* в кофемолке и пересыпьте в стеклянную банку с крышкой. Заваривайте 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка. Настаивайте 20 минут. Процедите. Принимайте по одному стакану теплой жидкости с добавлением чайной

ложки меда натошак за 20 минут до еды и перед сном. Вечером после приема отвара больше ничего не есть и не пить. Курс проводить раз в пять лет. Он способствует **похудению**, во время лечения **растворяются жиры**, окружающие сердце, печень, поджелудочную железу и почки, усиливается обмен веществ, организм **очищается от шлаков, сосуды становятся эластичными, исчезает шум в голове и головокружение**. Это средство **предупреждает развитие склероза, инфаркта и гипертонии**.

- Мелко порубите 200 г *чеснока*, добавьте сок 12 *лимонов*. Поместите в банку с широким горлом на 24 дня. Сверху завяжите марлей. Взбалтывайте перед приемом. Принимать один раз перед сном по чайной ложке на полстакана воды. Результат ощущается через 10–15 дней: **пропадает сонливость, улучшается самочувствие**. (Кстати, неприятный запах чеснока устраняется, если пожевать несколько грецких орехов.) В период подготовки к курсу лечения приучите себя выпивать 2 л воды в день. Соблюдайте диету, как при рисотерапии (см. раздел «Заболевания почек»). При больных почках, надпочечниках, желудке средство применять нельзя.

- Залейте в банку стакан *сока сырой свеклы*, стакан *сока моркови*, стакан *сока черной редьки*, стакан *меда*, 1 л *водки* и поставьте в темное холодное место на две недели. А еще лучше — заройте в землю. Можно поставить в холодильник. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день. В результате **восстанавливаются силы, обновится кровь**, из организма **выведутся шлаки, наступит омоложение**. Этот состав я с успехом испытала на себе. Очень рекомендую.

- Разомните 3 *лимона с кожицей*, 3 головки *чеснока*, 3 стакана *клюквы* (лимон и чеснок можно протереть на терке). Настаивайте на 7 стаканах кипяченой воды. Поставьте на холод на 2 дня. Процедите. Налейте 400 г *меда*. Перемешайте и поставьте еще на 2 дня на холод. Пить по столовой ложке 3 раза в день. Применяется **при головных болях, гипертонической болезни, истощении нервной системы**. Соблюдайте диету, как при рисотерапии. При больных почках, надпочечниках, желудке средство применять нельзя.

- Наша пища должна включать *микроэлементы*. Многие из них содержатся в отваре из предлагаемых трав:

Бессмертник песчаный (цветки)

Валериана (корень)

Душица (трава)

Девясил (корень)

Зверобой (трава)

Почки сосновые

Пустырник (трава)

Ромашка (цветки)

Сушеница (трава)

Солодка (корень)

Тысячелистник (трава)

Чабрец (трава)

Черёда (трава)

Золототысячник (трава)

Календула (цветки)

Крапива (листья)

Липа (цветки)

Почки березовые

Мята перечная (листья)

Мать-и-мачеха (листья)

Одуванчик (корень)

Подорожник (листья)

Чистотел (трава)

Шалфей (трава)

Эвкалипт (листья)

Тмин или фенхель

Имеющиеся в наличии травы, не менее 14 наименований, смешайте в равных количествах. Залейте 14 ст. ложек смеси 3 л крутого кипятка (или 7 ст. ложек на 1,5 л), накройте крышкой и дайте настояться в течение

7–8 часов. Процедите через несколько слоев марли и храните в холодильнике не более

4–5 суток. Настой принимайте, предварительно подогрев до 25–30 °С, только натошак: по одному стакану за 50–60 минут до еды и не позже, чем за 2–3 часа до сна. (Состав предложен А. М. Дерябиным, последователем

В. В. Караваева.)

- В качестве средства, омолаживающего и укрепляющего организм, могут быть рекомендованы **проросшие зерна пшеницы, кукурузы, ржи или овса**. Зерна промойте, смочите холодной водой, накройте влажной салфеткой. За 12–24 часа появятся ростки длиной в 1 мм. Принимать по 50 г в день. Такое лечение способствует **заживлению ран, придает бодрость, препятствует преждевременному старению**.

- Одна из причин долголетия горцев — употребление ими *талой воды*. Горная вода — самая вкусная. Известно, что в настоящее время наша обычная питьевая вода содержит много вредных примесей, но и в домашних условиях можно приготовить чистую воду. Поставьте ее в морозильник. Слейте незамерзшую воду, а лед выбросьте.

Таким образом мы освобождаем воду от тяжелых металлов. Незамороженную воду снова поставьте в холодильник, пока не заморозится до половины объема. Теперь незамерзшая вода содержит различные рассолы, примеси и превращается в лед при более низких температурах, иногда при 7 °С. Вылейте ее, а из прозрачного чистого льда приготовьте воду для питья. В нее на ночь можно опустить мелко нарезанную *зелень сельдерея, ботву моркови, свеклы и т. д.* Получится натуральная минеральная вода.

- На наш организм оказывает омолаживающий эффект запах **валерианы**. Следует пользоваться спиртовой настойкой валерианы без применения других трав. Вдыхать запах нужно перед сном. Дозировка индивидуальная.

1–2 раза вдохните поочередно каждой ноздрей. Первые дни делайте неглубокие вдохи. Если на следующий день болит голова, значит, действие слишком сильное. В первый же месяц вдыхание валерианы **укрепляет организм**, даже значительно ослабленный. В течение трех месяцев **самочувствие значительно улучшается**. Начинается **потемнение волос, сон становится крепче, снижается давление, приостанавливается помутнение хрусталика глаза, прекращаются боли в области сердца**. Ни в коем случае нельзя нюхать валериану перед работой.

- Роль эликсира молодости может выполнять **янтарная кислота**. Это природное вещество омолаживает клетки организма. Она содержится в *незрелых ягодах крыжовника, в винограде, соке сахарной свеклы, ревене, а также в яблочном уксусе*.

- В пожилом возрасте необходимы **разгрузочные дни**. «По пятницам — я только на воде», — сказал *Олег Лундстрем*, более 50 лет руководящий джазом. Он и после 80 лет сохранил высокую работоспособность и ясное мышление.

- Прекрасный общеукрепляющий эффект, усиление обмена веществ и похудение дает **бег трусцой**. Начинать надо с быстрой ходьбы. Затем чередуйте: минута — бег, минута — ходьба.

- Омолаживается женский организм **самомассажем матки**. Сидя или лежа расслабьтесь. Представьте, что к мочевому пузырю идет тепло, почувствуйте его онемение. Пошлите тепло к копчику. С помощью мышц промежности, брюшного пресса попытайтесь «запустить» матку. Делайте по 500–600 сокращений матки в день до чувства легкой ее усталости. Курс — 2 недели. Этот массаж, описанный в книге *М. Норбекова и Л. Фотиной* «Дорога в молодость и здоровье», дает оздоровительный эффект. **Исчезают запоры** (вместо них может быть расстройство желудка), **повышается сексуальность, излечиваются гинекологические заболевания**. Упражнение противопоказано при беременности и онкологических заболеваниях.

Из практики

Евгения, 50 лет. У нее была миома и мастопатия: боли в груди, уплотнения. Начала проводить самомассаж матки. Вызывала по 500–600 сокращений в день, после чего матка самостоятельно сокращалась. Чувствовала жжение в низу живота. Курс 2 недели. У нее возобновилась менструация, которой не было 2 месяца. Прошли боли в груди, рассосались уплотнения в ней.

ОМОЛОЖЕНИЕ ПО-ТИБЕТСКИ

Тибетская медицина считает почки главным органом, ответственным за старение.

Процесс омоложения начинается с очистки почек. Одновременно с почками следует лечить и мочевой пузырь, то есть активизировать всю мочеполовую систему. Громадное значение имеет состояние позвоночника. Почки и позвоночник чаще всего выходят из строя. После того, как через мочеполовую систему организм будет очищен от шлаков, позвоночник вылечен, тогда подключаются надпочечники, которые в свою очередь влияют на половые органы и на поджелудочную железу, то есть включается в работу гормональная система и практически «запускается» весь организм.

Из практики

«У нас в Жуковском многие делают Вашу настойку для омоложения и очистки крови. Все довольны».

«После курса приема омолаживающей настойки у меня рассосались лимфоузлы под мышками».

«Ваша омолаживающая настойка поднимает у меня аппетит, чувствую себя бодрей».

«Омолаживающая настойка помогла поднять гемоглобин, который всегда был низким».

Евгения, 50 лет. Сделала состав из *лимонного сока с чесноком*. Приняла ложку на ночь. Сразу же стало легче дышать, горло очистилось. Всю ночь крепко спала.

Вопрос: Моей маме 84 года. Она себя неважно чувствует. Стараюсь, чтобы мама побольше лежала, не даю ей ничего делать. Стараюсь лучше покормить. Чем я еще могу ее порадовать?

Ответ: Самое главное для пожилых — движение. Старайтесь, чтобы мама что-нибудь делала по дому: мыла посуду, вытирала пыль, подметала пол. Опыт показывает, что как только старики «ложатся», они «залеживаются» и уже не могут подняться. Излишняя еда губит стариков. Давайте маме молочнокислые продукты, овощи, фрукты. Животные жиры замените на растительные масла. Полезны салаты, вегетарианские супы, соки. Необходима рыба. Ограничьте продукты с высоким содержанием холестерина: печень, почки, мозги, желтки яиц. Очень важно каждый день бывать на воздухе и делать зарядку. Побольше разговаривайте с мамой. Хвалите ее — пожилые очень ранимы, нуждаются в ласке и любви.

Примеры долголетия людей творческих профессий настолько многочисленны, что многие задумывались, существует ли закономерность между творчеством и феноменом долгожительства.

Минские ученые провели анализ биографических данных около 30 тысяч ученых, изобретателей, артистов, музыкантов, режиссеров, композиторов, художников, писателей. Проанализировали продолжительность жизни таких людей от античности до современности.

Результат: Длительность жизни людей, занимающихся творчеством, была значительно больше, чем средняя. Во все эпохи. В античную — на 38,6 года, в средние века — на 40, в XVI веке — на 36,5, в XVII веке — на 34,7, в XVIII веке — на 36, в XIX веке — на 24,6 года.

Приведенные данные позволяют утверждать, что творческий труд — фактор, связанный с долгожительством.

Я уверена, что длительность жизни нам определена свыше. И от нас самих многое зависит. Человек может улучшить или ухудшить свою судьбу. Если выполнит свою задачу на Земле, выложится, тогда и жизнь его продлится. Замечено, что долго живут и не болеют те, кто никогда не отзывается плохо об окружающих.

Своими руками сотворили свое долголетие и здоровье *Кант, Толстой, Пастер, Гарвей, Дарвин, Суворов, Брэгг.*

Кант создал гигиеническую систему, преодолел врожденную болезненность и даже приступы депрессии. Одним из величайших чувственных наслаждений для себя он считал работу. И главный принцип его системы — не шадить свои силы, не ослаблять их праздностью и излишним комфортом. «Неупражнение» органа столь же опасно, как и его перегрузка — считал он. Кант просыпался в 5 утра, ложился в 10 вечера и только на 80-м году жизни впервые лег в постель днем. В течение 30 лет он ни разу не болел, а старческая дряхлость пришла к нему на пороге девятого десятка.

Поль Брэгг родился слабым ребенком, с большим сердцем. В 12 лет заболел туберкулезом. Родители отвезли его лечиться в санаторий. Лечение состояло в особом питании и упражнениях на свежем воздухе. В 16 лет Поль был здоров. Он посвятил свою жизнь медицине. Разработал систему лечебного голодания. В процессе голодания ему удалось вывести из организма яды — лекарства, которые он принимал в детстве.

Брэгг — автор книг «Как сохранить сердце здоровым», «Как похудеть естественным путем» и др. Поль Брэгг погиб в 95 лет, во время шторма в океане, занимаясь спортом отважных и молодых.

Долгожительство

Случаи долгожительства наблюдались еще в древние века, когда была невысокая продолжительность жизни.

Философ Древней Греции *Демокрит* (V век до н. э.) прожил более 100 лет, до последних дней сохраняя высокую активность.

Древнегреческий врач *Гиппократ* (ок. 460 — 370 до н. э.) достиг 92-летнего возраста. В его трудах, ставших основой дальнейшего развития клинической медицины, отражено представление о целостности организма. Он предписывал пожилым сохранять умеренность в еде, говорил о вреде недосыпания и бесполезности слишком длительного сна, благотворности физических нагрузок, особенно прогулок на свежем воздухе. Сам Гиппократ всю жизнь трудился. Он утверждал, что праздность и «ничегонеделание» — спутники порочности и нездоровья.

Великий ученый Востока, врач и философ *Авиценна* (ок. 980–1037) советовал избегать излишеств, принимать еду небольшими порциями, исключить острую и тяжелую пищу. Пожилым он рекомендовал питаться молоком, овощами, фруктами и зеленью.

И. И. Мечников (1845–1916) считал, что основная причина старения — «гниение в кишечнике». Для очистки кишечника рекомендовал потреблять молочнокислые продукты.

Наглядно связь образа жизни и долголетия прослеживается в Тибете: при средней продолжительности жизни 35 лет монахи в монастырях достигают 80–90 лет! Они правильно питаются и ведут здоровый образ жизни.

Многие ученые и врачи говорили о необходимости трудовой деятельности для продления жизни. Труд, приносящий удовлетворение, — основа долголетия.

«Праздность ведет к ранней дряхлости, а работающий человек сохраняет молодой задор, здоровье и трудоспособность» (*Корнелий Цейс*, врач Древнего Рима).

«Физический труд не только не исключает возможности умственной деятельности, не только улучшает ее качество, но и поощряет ее» (*Л. Н. Толстой*).

«Сидя со стопкой блинов возле печи, ожидать, когда потекут молочные реки в кисельных берегах, — занятие вовсе безнадежное. И потому идущим в завтра, надо знать, что труд, единственно труд, приносит радость и материальный достаток. Труд — радость только тогда, когда в нем живет огонек творчества. Смело зажигайте в себе этот огонек» (С. Т. Коненков, скульптор).

«Нормальное удовлетворение работой больше способствует долголетию, чем физическое строение, способ питания, некурение и долголетие родителей» (М. Бернет, лауреат Нобелевской премии).

Долгожитель, академик А. А. Михайлов, имел плохую наследственность. Его мать умерла в 29 лет от туберкулеза, отец в 65 лет скончался от грудной жабы. Ученый в молодости сам часто болел. Как же он укрепил здоровье?

«Я ничего не делал для этого, но и против этого тоже. Специально не предпринимал ничего для достижения своего возраста, а просто вел такой образ жизни, который способствовал активному долголетию. Я никогда не курил, не пил, спал не меньше 8 часов в сутки. Думаю, что моему здоровью способствует то, что последние 26 лет живу за городом».

Руководитель научной лаборатории в Германии профессор *Роланд Принцингер* считает, что каждому человеку отпущен определенный энергетический запас. Скорость, с которой израсходуется этот «лимит», зависит от темпа жизни. Вспыльчивость, агрессия вызывают выброс энергии. Мужчины живут более интенсивно, чем женщины. Люди с пониженным артериальным давлением живут дольше, чем те, у кого оно высокое. Ученый считает, что спокойная, размеренная жизнь — секрет долголетия.

А вот рассказ знаменитого кинорежиссера *Андруна Кончаловского*:

«Любому человеку важно как можно дольше сохранять энергию. Я начал серьезно заниматься своим здоровьем в 30 лет. Каждый год устраивал себе разгрузочные дни — по 16 дней голодал. Сейчас утро начинаю с того, что выпиваю 3 стакана свежего сока: из свеклы, из моркови и из апельсинов — меня этому научил певец *Брайан Адамс*. А после соков — еще литр воды. Организм получает колоссальный удар энергии — как душ, только внутренний».

Меня часто спрашивают: «Ну и что, ты теперь чувствуешь себя лучше?». Я отвечаю: «Нет. Я просто не чувствую себя хуже». Надо умереть молодым, но постараться это сделать как можно позже. Так говорят китайцы. Для того чтобы молодость длилась, этим надо заниматься. Чтобы «машина» генерировала энергию, ее надо смазывать».

Люди хотят жить долго. Прожить дополнительно 20–30 лет — возможность провести исследования, завершить научную работу, написать книги, снять кинофильмы, путешествовать, больше узнать и сделать. Но большинство людей живет не этим. Вкусная еда (изысканная кулинария), тусовки, выпивка, приятное времяпрепровождение в хорошей компании, развлечения и секс — основные интересы человечества.

А чтобы долго жить, надо правильно питаться, мало есть и много двигаться. Надо изменить стиль жизни.

«Когда наши клетки не работают, не делятся — в них накапливается всякая гадость. В мозгу у нас 14 млрд нейронов, реально работают только 3–4 процента! Зачем нужен такой запас? — говорит геронтолог, доктор биологических наук *А. Н. Хохлов*. — Вот, смотрите, есть цепочка из 5 нейронов. Она ответственна за то, что вы помните, кто такой Хохлов. Один нейрончик погиб, и вы обо мне забыли. Но рядом с ним лежит свободный нейрон. Если вы будете тщательно вспоминать, кто такой Хохлов, то цепочка вновь соединится — через новый нейрон. Если активно заниматься мыслительной деятельностью, мозг стареет не так быстро. А если вы будете валяться на диване, да еще в алкогольном угаре, мозг быстро придет в негодность».

Ученые потому долго живут, что постоянно «ворочают мозгами».

Но к 100 годам из 97% запасных клеток значительная часть повреждена и возможность выбора для восстановления утраченных нейронов все меньше.

Работать должна не только голова, но и половые органы. По данным американцев, для женщин сексуальная удовлетворенность вообще на втором месте среди факторов, влияющих на продолжительность жизни. На первом — фактор того, насколько она довольна семейной жизнью.

Работать, тренироваться должны все органы: легкие, сердце, мышцы. Я говорю: надо вести активный образ жизни, но не заниматься спортом профессионально. И еще: по утрам бегать вредно — надо вечером. По словам британских ученых, утренняя пробежка, да еще на голодный желудок, снижает (и весьма ощутимо) активность защитных сил организма и повышает риск возникновения инфекционных заболеваний.

Есть надо не досыта, чтобы все время чувствовать легкий голод. Ограничивайте употребление сладкого, соленого, жирного, мучного, макарон, картофеля. Ешьте лучше *фрукты и овощи, злаки и орехи*. Воду надо пить только очищенную.

И ни в коем случае старайтесь не увеличивать вес, который вы набрали годам к 25! А после 40 вес должен даже немного снижаться. К 70 годам обязательно нужно процентов на десять похудеть.

Надо срочно бросить курить.

Полезен стакан красного вина в день, но не более! Но тем, у кого повышена восприимчивость к алкоголю, лучше от этого отказаться.

Спать надо много, хоть 16 часов в сутки, — во сне все восстанавливается. А самое главное — замедляются все процессы в организме, и вы стареете медленнее.

Все вышеперечисленное — профилактика здоровья и долголетия.

«Ремонтировать» можно почти все части тела, как зубы, например. Вроде ничего страшного: ну выпадут, можно кашку пожевать. Но больные зубы — это болезни желудка, нарушение слизистой, плохой запах изо рта, проблемы в личной жизни. Что тут говорить о долголетьи?

На Западе человек в 70–80 лет состоит весь из протезов. Теоретически можно «выращивать» печень, почки, сердце — из их собственных клеток или из стволовых. Именно по пути «ремонта» организма мы сейчас и идем.

Но это страшно дорого. И для человека, и для государства. «Господь создал человека, но не дал ему запасных деталей» — плакат на американском заводе.

Выполнение вышеперечисленных условий поможет увеличить жизнь на 20–30 лет. Наш биологический предел — 120 лет.

Учитесь отдыхать

Кто хочет долго жить, должен научиться отдыхать. В жизни надо иногда предаваться праздности. Это позволит вам отдохнуть и принять правильное решение. Так считает *Вероника Вейн*, автор книги «Искусство ничего не делать».

Если мы поймем, что нюансы имеют в нашей жизни не меньшее значение, чем большие и важные дела, повысим нашу способность выполнять работу лучше. Кратковременные «остановки» имеют очень большое значение, это своего рода витамин для души и эмоций. Передышка не уничтожает нашу потребность в конкурентной борьбе и достижениях — она лишь дает нам возможность передохнуть, после чего мы сможем продолжить «бег» еще быстрее. Отдых приобретает тем большее значение, чем активнее работает человек, и утрачивает свою значимость в тех случаях, когда он ничего не делает.

«Душевный покой — это не редкий экзотический цветок, который цветет только на пустынных островах или на вершинах гор, — говорит Вероника Вейн. — Спокойствие — это местное живучее растение, которое можно найти на нашем заднем дворе. Оно никогда не исчезает насовсем, несмотря на то, что мы снова и снова пытаемся вырвать его с корнем».

В любой «гонке по жизни» человек должен находить время для себя.

ИСКУССТВО ПЕРЕДЫШКИ

Десять часов вечера. Компьютер еще не выключен, намеченная работа не сделана, но вы смотрите популярную телепрограмму. Вы готовы смотреть и делать что угодно, но только не заниматься работой, которую нужно сдать завтра утром. Не правда ли, вам это знакомо?! Желание сделать передышку очень естественно.

Вместо того чтобы подготовить к оплате счета, начинаем наводить порядок в ящике с чулками и колготками. Вместо того чтобы починить дверь, предпочитаем искупать собаку. Задержка в выполнении нужной работы — естественный способ навести порядок в углах, до которых у нас обычно не доходят руки.

Рекомендация: занимайтесь в домашних условиях самообучением искусству передышки. Наденьте спортивную обувь, чтобы было легче двигаться, и выберите себе занятие, например, сортировку по датам газет, разбросанных на полу вокруг кровати. Прочтите последнюю фразу каждой статьи, которая покажется вам интересной, но не погружайтесь в чтение всей публикации — ведь вы учитесь делать передышку в делах. Оторвитесь от вашего занятия и посмотрите в окно. Позвольте себе оставить работу незаконченной.

Результат: окажется, что можно чувствовать себя счастливой не только благодаря работе, соблюдению жесткого распорядка дня и высокой зарплате.

ИСКУССТВО МЕДИТАЦИИ

Не обязательно отправляться в Индию, чтобы научиться медитации. Медитировать можно в любом месте и в любое время. Сядьте в тихом уголке, освободите мозг от всех мыслей и ждите. Не совсем понятно чего, но ждите. Это придет. «Просветление» приходит в самые неожиданные минуты. Внезапно вы поймете: пусть будет то, что будет... Это переживание изменит вас.

Приемы медитации даны в конце книги.

ИСКУССТВО ОТДЫХА

Универсальный закон о земном притяжении был сформулирован *Ньютоном*, когда он сидел под деревом. Идея создания громоотвода пришла в голову *Франклину*, когда он запускал бумажного змея. А *Эйнштейн* разрешил загадку строения Вселенной, когда отдыхал с кошкой на коленях. *Менделееву* его «Периодическая система» и вовсе приснилась во сне. Но если великие ученые позволяли себе отдыхать и «бездельничать», то почему мы должны себе в этом отказывать?

Рекомендация: вы можете сидеть на балконе и раскачиваться в кресле-качалке в то время, когда ваши близкие обсуждают неподалеку общие дела. Вы можете встретить знакомых в кафе и вместо того, чтобы разговаривать с ними, сесть в стороне и предаться созерцанию посетителей под гул голосов, похожий на шорох набегающих волн. Для того чтобы научиться отдыхать в окружении людей, нужна тренировка. Тренируйтесь всякий раз, как вам представится такая возможность.

Результат: если вы научитесь совершенно спокойно сидеть или лежать, то дадите возможность вашим мыслям образовать стройную систему.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТДЫХА (рекомендованы Рафаилом Слотиным)

Сядьте на стул, обопритесь спиной о спинку стула. Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Напрягите руки, шею, спину, ягодицы, бедра. Затем расслабьтесь. Усталости как не бывало!

Чтобы быстро заснуть, положите ладонь правой руки под затылок, а левой набирайте энергию (для мужчин). Для женщин наоборот.

Чтобы набрать энергию днем, Рафаил поднимал руки вверх, как это делал Моше, о чем рассказывается в Торе (Библия, Ветхий Завет, Священное Писание):

«И было: как поднимет Моше руку свою — одолевал Израиль. А если опустит руку свою — одолевал Амалек (враг). И отяжелели руки Моше, и взяли они камень, и подложили под него, и он сел на него, а Аарон и Хур поддерживали руки его — один с одной, а другой с другой стороны, и были руки его тверды до захода солнца».

ИСКУССТВО ЗЕВАТЬ

Лентяи умеют зевать естественно. Среди матерей маленьких детей — усталых, невыспавшихся — это явление нередкое. Амбициозные люди, которые постоянно стремятся вперед, зевают только в поздние ночные часы. Зевота — очень эффективное средство: она расширяет носоглотку и имитирует дыхание, ускоряя тем самым ритм работы сердца и снабжая мозг большим объемом крови с порцией кислорода. Даже если вы бодры и полны энергии, не повредит немного позевать — это доставит удовольствие. Известно, что зевота заразительна.

Рекомендация: зевать, зевать и еще раз зевать.

Результат: когда сеанс зевоты заканчивается, вы чувствуете себя немного расслабленными, но более гибкими.

ИСКУССТВО СПАТЬ

Умение подремать в середине дня — замечательное преимущество тех, кто им обладает. И очень жаль, что не всем оно доступно. Полежишь десять минут, положив голову на стол, — и снова полон сил и энергии. *Наполеон, Леонардо да Винчи и Черчилль* были известны своим умением засыпать в любое время дня. Современники утверждали, что Наполеон дремал, сидя на лошади.

Исследования доказали, что во время легкой дремоты в нашем организме происходят сложные процессы, в результате которых мы пополняем запас сил и энергии.

Желание подремать в послеобеденные часы служит предупреждением, что уровень вашей работоспособности снижается. Значит, нужно все отложить, закрыть шторы, скинуть обувь и тесную одежду. Посмотрите на часы и назначьте время, когда вам нужно проснуться. Закройте глаза и представьте, что сидите в лодке, которая отправляется в короткое путешествие. Позвольте ей плыть по течению и не пытайтесь управлять ею. Вы проснетесь, когда лодка уткнется в песчаный берег. Вставайте медленно, освежите лицо водой, потянитесь и откройте окно. Не торопитесь.

Результат: короткий отдых повысит работоспособность, прояснит сознание и поддержит ваше внимание на должном уровне.

ИСКУССТВО ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР

Чаще всего, усталость не позволяет нам предаться удовольствию, принимая ванну или душ. Одно желание — быстрее-быстрее добраться до постели, может быть, немного почитать и — спать, спать. А ведь ванна или душ — одно из самых больших удовольствий, которое к тому же очень просто себе доставить.

Когда вы, к примеру, в последний раз перед душем гасили в ванной комнате свет и зажигали свечи? Когда добавляли в ванну ароматические масла и нежились в воде со стаканом вина в одной руке и захватывающим романом в другой? Гидротерапия — лечение водой. Ароматерапия — лечение запахами. А добавление масел в ванну усиливает успокаивающее воздействие горячей воды.

Рекомендация: в отличие от силы притяжения Земли, которая тянет вас вниз, вода оказывает на нас давление со всех сторон и мягко укачивает. Чем больше ванна и чем глубже бассейн, тем сильнее благотворное воздействие воды.

Результат: после ванны с ароматическими маслами мы сбрасываем с себя напряжение всего дня и испытываем чувство глубокого покоя и умиротворения, успокаиваем свою нервную систему.

Вопрос: Слышал, что существуют геопатогенные зоны. Якобы в таких зонах, если они имеются в квартире, нельзя ставить кровать. Что длительное пребывание в таких зонах может даже вызвать онкологию. Правда ли это?

Ответ: Да, это действительно так. Экстрасенсы чувствуют в такой зоне дискомфорт, например, горит лицо. Чтобы нейтрализовать действие зоны, положите пищевую фольгу под матрас.

Вопрос: Собираюсь делать ремонт. Какие цвета стен полезны для здоровья?

Ответ: Цвет стен должен способствовать хорошему настроению и отдыху. Красный цвет утомляет, возбуждает. Зеленый — успокаивает, оранжевый и желтый — бодрят. Холодные цвета — бледно-голубой, светло-серый — дают ощущение простора. Синий — вызывает тяжелые воспоминания.

Утренние потягивания

В постели вытяните правую ногу: носок на себя, пятка от себя. Потом другую, затем вместе обе ноги. Можно усилить эффект растяжки, если тянуть ногу и противоположную руку в разные стороны.

Это упражнение излечивает судороги в ногах, боли в тазобедренном суставе и улучшает состояние организма.

Не советую утром резко вставать. Немного потянитесь, прогнитесь, покрутите головой.

ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Вот какое письмо получила с Алтая: «Приезжайте к нам, у нас летом красиво: кругом горы, лес, тайга. Доедете до Бийска, потом до Солонешного, потом в село Топольное. Приезжайте, здесь много больных: то щитовидка, то мастопатия, то рак».

Почему же в таком чудесном месте такие страшные болезни? Очевидно, повышенная радиация.

Зная место, могу определить болезнь его обитателей.

Например, в Протвино высокая радиация. Из-за этого — заболевания щитовидной железы, снижение иммунитета, опухоли.

Жители многих подмосковных городов, например Сергиева-Посада, испытывают недостаток йода. Результат — увеличение щитовидной железы.

Меня удивило, почему из благополучного Одинцова приезжают люди с болезнями щитовидной железы и опухолями. Недавно прочла, что там обнаружена свалка радиоактивных отходов.

Среди жителей Москвы и Подмосковья распространены болезни щитовидной железы из-за нехватки йода в питьевой воде. Это приводит к опухолям. В связи с загрязнением питьевой воды все население столицы и области страдает болезнями почек, что в свою очередь приводит к гипертонии, астме, аллергии, остеохондрозу, отложению солей, ухудшению зрения. В Москве и Подольске загрязнение воздуха усиливается выхлопными газами. Отсюда — большое число больных аллергией и астмой.

Вопрос: На работе постоянно зеваю. Зимой стала плохо переносить — вялая, слабая. Многие сотрудники болеют. С чем это связано? (*Анна, Москва*).

Ответ: Подмосковные леса можно назвать «легкими» Москвы. Но они превращены в свалку. Вокруг столицы — пояса-удавка из свалок и помоек. Поэтому в городе нехватает кислорода.

В Краснодарском крае построено много экологически вредных производств: химические заводы, выпускающие средства защиты от сельскохозяйственных вредителей и сорняков, лакокрасочные и другие. И этот регион — здравница с прекрасным климатом — стал экологически неблагополучным. Река Кубань — бурая, с прекрасной глинистой водой — отравлена промышленными стоками. Изумительно вкусная рыба частично погибла. То, что осталось, — нельзя есть.

Вопрос: Хотя до работы всего несколько кварталов, доехать на машине не могу. Постоянно попадаю в пробки. На работе все болеют: у кого — астма, у кого — бронхит. У сотрудника были почечные колики. С чем это связано? (*Константин, Петербург*).

Ответ: Самый красивый город России Петербург — город-музей, город-жемчужина — перенасыщен транспортом, сильно загазован. Машины выбрасывают массу выхлопных газов. Поэтому у жителей больные почки и легкие.

Вопрос: У меня дача возле аэродрома. Можно ли считать место экологически чистым?

Ответ: Нет, нельзя. Продукты сгорания топлива вредны.

«У нас в Красноярске воздух настолько отравлен промышленными отходами, что его можно “жевать”».

«В Стерлитамаке экология ужасная. В первую очередь это бьет по детям: они болеют. Лет двадцать назад врачи даже ввели термин “стерлитамакские дети”».

«С тех пор как переехала в район Орехово-Борисово (Москва), у меня все время аллергия. Причина — плохая экология. Капотня постоянно сбрасывает отходы. Вечером, в летнее время, на небе видны темные сплошные тучи вредных газов. Особенно плохой запах ночью с пятницы на субботу. Думаю, если бы жители создали инициативную группу, писали письма, экология бы улучшилась. Но “народ безмолвствует”».

«Живем в Алтайском крае, на себе испытали последствия Семипалатинского полигона. Болеют наши дети и внуки, и еще будут болеть последующие поколения. Самый низкий прожиточный уровень — это тоже у нас. Одна надежда на Ваши рецепты и советы».

Лечат животные

Мы их не знаем, мы боимся узнать их. Тот же, кто понял животное, привязывается к нему навсегда. Чем больше узнаешь зверей, тем больше удивляешься: насколько они умны, насколько талантливы, как похожи на нас! А в чем-то даже лучше. «Чем лучше я узнаю людей, тем больше люблю собак», — сказал один англичанин.

В нашем сумасшедшем мире стекла и бетона обычные живые кошки и собаки снимают стрессы, накопившиеся за день. Они это делают лучше, чем таблетки, сигареты и крепкие напитки.

Кошки — прирожденные лекари. Они снимают отрицательную энергию, оздоравливая больной орган.

У Елизаветы Ивановны сильно болело сердце. Она стала носить на груди маленького котенка и через две недели почувствовала облегчение.

А вот каким образом кот вылечил мою соседку. У той сильно болело колено, даже ходить было тяжело. Однажды, когда сидела на лавочке, к ней на колени прыгнул кот. Устроился поудобнее и заснул. Спал минут 40, потом спрыгнул и убежал. И с тех пор колено перестало болеть.

Моя пациентка удивлялась, когда ее большая дымчатая кошка ложилась ей на шею. А ведь у женщины были серьезные нарушения в области щитовидной железы! И кошка таким образом лечила свою хозяйку.

Кошка Симочка, прижимаясь к груди хозяйки, успокаивала сердце. А кот Барсик лечил позвоночник. Как только его хозяйка ложилась на живот, он располагался на ее спине и вытягивался вдоль позвоночника. Она — на бок, а он — поперек бока: большую почку грел.

А вот как кот помогал при гипертонии. Когда у хозяина болела голова, кот лизал его виски. И боль проходила. (Кот-лизун — самый лучший лекарь).

Сосед попал в автокатастрофу. Лицо было в ранах и ссадинах. Его мопс лизал лицо, и раны быстро зажили.

Животные создают благоприятный психологический климат в семье. Тому примеров масса. Вот один из них.

«Я певица. Работа требует большой выносливости и эмоционального настроения. К сожалению, обстановка дома не давала возможности отдохнуть и расслабиться. Заболела мама. Сын-подросток вечерами стал где-то пропадать, начал грубить. Думала, что попаду в психбольницу. И вот увидела в подъезде бродячую собаку. Она подошла ко мне и посмотрела в глаза. Как в душу мою заглянула!

В театре шла репетиция оперы “Мавра”, и мы назвали ее Маврой. Собака подходила к маминной кровати, лизала ее руки. Мама разговаривала с ней, оживлялась. Сыну пришлось заботиться о собаке. Он кормил ее, гулял с ней, дрессировал. Взялся за учебу. Я не узнавала своего мужа. Он говорил Мавре такие слова... не подозревала, что знает их...

Премьера оперы прошла с успехом. Я была в ударе, в прекрасной форме. И даже то, что Мавра оказалась Мавриком, ничего не изменило».

Даже птицы снимают стресс. «Когда понервничая, мой попугайчик прилетает и садится на плечо. Верещит до тех пор, пока не засмеюсь», — рассказала знакомая.

Известны случаи, когда животные помогают открыть лечебные свойства растений. Было замечено, что шимпанзе, когда чувствуют себя плохо, используют для лечения листья растения аспипиа, родственника подсолнечника. Недавно химики из Калифорнийского университета обнаружили, что оно содержит сильнодействующий антибиотик. Интересно, что вместо того, чтобы жевать листья, шимпанзе скатывают их в шарик и заглатывают целиком. То есть они делают своеобразные пилюли.

Неистребимый сорняк — *сныть*. Ее очень любят козы. Целебные свойства козьего молока, возможно, зависят от сныти.

Как яростно мы боремся с *мокрицей* (звездчаткой)! А ведь в ней много йода. Мокрицу иногда называют «попугайной травой», ее обожают попугаи. Она особенно полезна при болезнях щитовидной железы, к тому же очень вкусна в салате.

Майская *крапива* — кладезь витаминов. В холодное время года, когда куры перестают нестись, им дают пучок сухой крапивы, которую они моментально поедают и начинают нестись. Очень вкусны щи из крапивы.

Можно ее ошпарить или потереть в ладонях и резать в салат. Отвар крапивы омолаживает человека. Если им умываться, то кожа становится свежей и бархатистой. Крапива лечит зрение, почки, печень.

Известно, насколько добродушны коровы. Любимая трава коров — *розовый клевер*. Цветы клевера помогают при заболеваниях нервной системы. Их заваривают и пьют как чай.

Как-то наблюдала, как животные лечат друг друга. Кошка была «на сносях». Она легла на спину. Кот вспрыгнул ей на живот. И лапами топал по животу. Он делал ей массаж! И вскоре появились на свет здоровые котятки.

Наши меньшие братья обладают телепатией, которой когда-то, видимо, владели и наши далекие предки. Но цивилизация лишила их этой способности. Животные могут «предсказать» наступление стихийных бедствий.

Землетрясение 1975 года не оказалось внезапным для китайцев, и жертв было немного. Предупредили их о беде не приборы, а суматошное поведение животных и массовое нашествие змей: обычно они спят зимой, а тут в великом множестве появились на снегу.

Библейская легенда гласит, что Давид, который впоследствии стал великим царем, спросил однажды у Всевышнего: «Зачем нужны пауки?». Вскоре он узнал ответ. Как-то, убегая от врагов, Давид спрятался в пещере. Паук моментально заткал вход. И враги, увидев паутину, не стали туда входить. Так маленький паук спас великого царя.

Все мы — и люди, и животные, и растения, и насекомые — живем в одном мире, помогая друг другу. Каждый из нас — часть природы, к которой надо бережно относиться. Многие народы это понимают. Мне внушает уважение травница из Карелии, которая просит прощения у листика, прежде чем его сорвать. Мне глубоко симпатичны тибетские монахи, которые, отправляясь в дорогу, всегда берут с собой кисточку. Они ею обмахивают бугорок, прежде чем на него сесть. Не хотят нанести вред муравьям. И в Чувашии боятся повредить муравейник: муравьи проклянут тебя, и твой дом разрушится.

Помню, как-то у нас на балконе под столом птицы свили гнездо, и вылупились птенцы. «Да выбросьте их на помойку», — советовали соседи. «Нет, у нас ведь тоже дети», — ответила моя мама.

Вот рассказ знакомой старушки.

«Уже 3 года, как умерла моя дочь. Если бы не кошка — я бы не выжила. Беру ее на руки, плачу — она язычком слизывает слезы. Говорю: “Вот, Мурочка, нет нашей Ларисы” — так она лапкой закрывает мне рот: не говори, не надо. С утра приходит, ждет распоряжений. Говорю: “Иди, Мурочка, пописай” — идет к своей коробочке, загребает песок. Опять смотрит. Говорю: “Где ням-ням, Мурочка?”. Идет в кухню, лапкой открывает дверцу шкафчика, барабанит лапками по пакету с кормом. У меня рука болела после того, как упала. Мурка спит со мной — то на руку ляжет, то под руку. И рука перестала болеть. Мурка вылечила меня».

Вопрос: Не могу понять, почему сын так увлекается собаками. У него их две. Гуляет с ними, кормит, разговаривает. Развелся с женой, ни с кем не встречается.

Ответ: Вы сами ответили на вопрос. Человек не может жить без любви. Собаки восполняют недостаток привязанности и заботы в его жизни.

Вопрос: Почему многие держат собак?

Ответ: С древних времен собака помогала человеку. Человек выжил благодаря собаке: она помогала охотиться. Когда не спасает медицина — найдите добрую собаку: она может вылечить или облегчить страдания.

Собака снимает стресс, расслабляет. Сейчас в мире много людей умирают от онкологии, сосудистых болезней. Мы гибнем от агрессии. Есть случаи, когда собаки облегчали протекание тяжелых болезней, беря на себя отрицательную энергию.

Пациентка рассказала, что в детстве на лице у нее были лишай. Как-то взяла маленькую собачку на руки, и та долго вылизывала лицо. С тех пор кожа чистая.

А вот как собачка колли вылечила меня от гриппа. Муж заболел, сильно кашлял. Чтобы не заразиться, ушла спать в другую комнату. Ночью чувствую — заболеваю. Заложило грудь, начинается кашель. А утром должны приехать больные из другого города — их надо принять! Схватила собачку, прижала к груди. Та сопротивлялась, зевала мне в лицо. Прижимала ее минут 40. Стало полегче. Рано утром опять прижала собачку к груди, теперь смотрела на часы и держала еще 40 минут. Ни кашля, ни простуды — ничего к утру не было.

А собачка выбежала на улицу, и по ее лапам отрицательная энергия ушла в землю.

Однажды *Рафаил Слотин* увидел возле метро плачущую старушку. Никто не обращал на нее внимания. Слотин подошел, спросил, что случилось. Оказалось, бабуля жила в квартире, хозяева которой уехали за границу. Она сторожила дом вместе с собакой. Ночью залезли воры. Собака двоих загрызла, а третьего схватила мертвой хваткой, и бандит ее застрелил. Остался щенок — полуторамесячная сучка, которую она и предлагала в хорошие руки.

Пока Рафаил разговаривал со старушкой, собачка залезла к нему за пазуху, оттуда — в рукав пальто между рубашкой и костюмом. Торчал только хвостик. Бабуля обрадовалась, сказала, что собачка нашла хозяина. Звали щенка Мона Лиза.

Мона оказалась смышленной. Первое время она жила в коробке из-под ботинок. Сидела так тихо, что теща ее не замечала. Мона была помесью овчарки и лайки. В полтора года, играя с собаками, гоняла всех. Даже гончая не могла поймать ее в игре.

Выяснилось, что Мона может лечить. У Рафаила болела поясница. Он лежал на боку на диване, рукой тер поясницу. Мона играла на полу, увидев движения хозяина, запрыгнула ему за спину. Затем, упираясь своей спиной в стену, всеми лапами нажала в одну точку на крестце. Рафаил вскрикнул от боли — и сразу выздоровел. А Мона, казалось, сияла, довольная. Смотрела в глаза и как будто спрашивала: «Боль прошла?».

Когда у Слотина был сердечный приступ, Мона лапами уперлась ему в плечи, не давая Рафаилу шевелиться. Он подумал: «И так тяжело дышать, а тут она мешает». Стал прогонять собаку, а та уперлась, не отпускает. *Рафаилу пришлось часто дышать — и сердце успокоилось.*

Когда правую ногу хозяина сводят судороги, Мона ложится рядом, согревает своим теплом. И боль проходит.

В детские больницы Америки раза 2 в неделю приводят собак. Отбирают только тех животных, которые чувствуют боль и хотят облегчить ее. Больные дети играют с ними, радуются и быстрее выздоравливают. По искренности, бесхитростности, непосредственности собаки похожи на детей. Собака — это ласковый ребенок, который никогда не нагрубит и никогда не повзрослеет.

Этот друг ходит за вами по пятам, преданно смотрит в глаза, лынет к вам и радостно лает, когда приходите домой. Он никогда не обманет и не предаст. Этот пушистый амортизатор смягчает конфликты в семье. Можно прожить счастливую жизнь, не имея собаки. Но я уверена, что человек чувствует себя лучше и более счастлив, если рядом с ним такой преданный друг.

Много раз мне рассказывали, как собака забирала на себя болезнь хозяина. Он выздоравливал, а собака погибала.

Вот один случай. «У мужа был геморрой. Очень его мучил. Вдруг заболел наш пес. Геморроидальные шишки прямо вываливались. Мы его лечили, но он умер. А муж пошел к врачу проверяться. Оказалось — геморроя нет».

V Из писем читателей

«На юге заразилась малярией. Болезнь изматывала меня. Однажды был очень сильный приступ. Всю трясло под одеялом, была в липком поту. Собака, гончая Дэзи, залезла в постель и вылизала все тело. После этого я пошла на поправку».

А вот индейская легенда о связи человека с собакой.

Когда Творец создал мир и населяющих его тварей, он поддался соблазну испытать их на преданность своему любимому дитяцу — Человеку. Поставил разных зверей, напротив них поместил Человека и... расколол почву между ними громадной трещиной. В рядах зверья началась паника. Они метались, выли, орли на разные голоса. А трещина все росла и росла, отделяя их от Человека.

И лишь Собака не растерялась. В последний момент, когда трещина сделалась уже почти непреодолимой пропастью, она, собрав силы, прыгнула. Пролетев над бездной, она, единственная из всех животных, гордо встала рядом с Повелителем. С тех пор Собака и Человек всегда рядом.

Мы с трудом осознаем, что дает нам собака, так как получаем от нее то, чего ждем. Но вот что заметили психиатры: оказывается, человек, потерявший любимую собаку, часто впадает в жестокую депрессию, не поддающуюся лечению лекарствами.

На наших любимцев распространяются сглаз и порча. Для снятия сглаза надо взять соль и «посолить» позвоночник собаки, от головы к хвосту, а потом вычесать соль щеткой, представляя, что с солью в землю уходит зло.

Лечат танцы

В течение дня человек совершает много движений, однако при этом не расслабляется, мышцы остаются напряженными. Даже занятия спортом не способствуют расслаблению. Эффективным методом психологической разгрузки является лечение танцем. Когда человек двигается легко и непринужденно, под приятную музыку, он чувствует себя раскованным и в мозг поступают положительные импульсы. Энергия гармонично распределяется по телу. На этом принципе основаны медитационные танцы в буддийских храмах, ритуальные — африканских племен и американских индейцев.

Включите негромкую, спокойную, мелодичную музыку. Встаньте, расслабьтесь, чуть согните колени. Делайте легкие вращения бедрами. Не контролируйте движения, отпустите себя на волю. Закройте глаза, представьте себя на поляне в лесу или на берегу моря. Получайте удовольствие от танца. Свободно двигайте руками, ногами, головой. Все должно происходить само собой, под влиянием музыки и вашего хорошего настроения.

Начинайте с 1–2 минут ежедневно. Со временем вы сможете танцевать по 20–30 минут.

После окончания спокойно посидите. Скоро вы станете непринужденным, расслабленным, избавитесь от комплексов.

ЛЕЧИТ СМЕХ

«Смех уменьшает количество гормонов стресса в крови, благодаря чему помогает сохранить эластичность артерий и служит профилактикой кардиологических заболеваний», — заявил *Майкл Миллер*, директор Института кардиологии в Балтиморе.

Медики считают, что смех защищает организм от аллергических и инфекционных заболеваний, улучшает сон и пищеварение.

Вот что говорит *Стив Уилсон* — организатор Международного союза любителей смеха (Огайо, 1999 г.): «Мы просто позволяем себе забыть на время обо всех проблемах. Мы разыгрываем смешные сценки, в которых, например, притворяемся пингвинами».

Медсестра *Роксана Карнес* проводит «смехотерапию» в онкологическом центре. Она считает, что смех повышает качество жизни пациентов, членов их семей и медиков. После сеанса смеха у пациентов снижается артериальное давление, они меньше жалуются на боли, улучшается настроение. Даже воспоминание о чем-то смешном помогает мышцам расслабиться. С помощью смеха организм как бы сигнализирует мозгу, что все будет хорошо. Ничто так не улучшает настроение, как общий смех над удачной шуткой.

Смешить людей — тяжелый труд. Рассказывают, что к врачу пришел больной, страдающий депрессией. Врач посоветовал посетить концерт известного комика. «Я и есть тот комик», — грустно сказал больной.

Смех — позитивный стресс, который нейтрализует негативный стресс.

С возрастом юмор теряется. Усилием воли надо его тренировать, возвращать. Жить без смеха нельзя! Будет очень хорошо, если найдете что-то смешное в том, что казалось грустным. Лучше смех без причины, чем беспричинная грусть.

Лечат камни

Во все времена люди любили и высоко ценили украшения. Верили, что камни могут защитить от болезней и неприятностей, помочь в жизни. С древности считалось, что каждому человеку в зависимости от месяца рождения соответствуют те или иные камни.

Кристаллы — это энергетически активные объекты. Они могут положительно влиять на здоровье, если биополе совпадает с биополем человека, а могут привести к заболеванию.

Существует много суеверий, преданий, сказаний, связанных с действием камней на человека.

Решила в этом убедиться. Я Водолей. Знакомая ясновидящая смотрела мое биополе, когда я брала тот или иной камень, и говорила, какие изменения происходили в моей энергетической оболочке.

Наиболее сильное воздействие оказывал аметист. Он очищал и успокаивал.

Аметист — лиловый хрусталь. Он делает человека бодрым, разумным, его кладут под подушку, чтобы видеть счастливые сны. Однако сила аметиста проявляется, если носят его не каждый день. С помощью кристалла аметиста я снимала сильный сглаз. Брала в правую руку кристалл острием к месту сглаза. Начинала вращать камень, мысленно представляя, что на него наматывается черная нить.

Таким образом обводила чакру, в которой был сгусток отрицательной энергии — горло или голову. И читала молитву. После того как камень вобрал в себя энергетическую грязь, его надо очистить. Лучше всего положить в стакан и держать под проточной водой в течение 24 часов.

Нефрит лечил почки. Когда я взяла в руки большой нефрит, ясновидящая увидела, что вокруг моих почек началось интенсивное движение. (Нефрос — по-гречески «почка».) Пациентки, которые постоянно носили кольцо из нефрита, чувствовали улучшение работы почек. А кольцо светлело.

Камень, биополе которого не совпадает с биополем человека, может вызвать ухудшение самочувствия.

На меня плохо действовал **черный агат**. А на знакомую — Козерога — агат действовал прекрасно, он подпитывал ее энергией.

Горный хрусталь снимал воспалительные процессы в области головы, такое же воздействие оказывал и флюорит. Горный хрусталь — прозрачный, чистойшей воды кварц, имеет особое значение для ясновидения. Считается, что он благоприятен для всех знаков зодиака.

Амазонит устранял неприятные ощущения в животе, а также улучшал внешний вид кожи.

Изумруд лечил глаза.

Тигровый глаз успокаивал.

Сердолик оказывал тонизирующее воздействие на весь организм. Все чакры начинали работать более активно. Красный сердолик считается счастливым и оздоравливающим камнем. Очень любил его *Пушкин*. У поэта было несколько перстней с сердоликом.

Положительно действуют также бирюза, сапфир, турмалин и бриллиант.

Название «**бирюза**» происходит от персидского «фируза» — победа. Бирюза бывает молодая (белесоватая), зрелая (голубая) и мертвая (зеленая). Ей свойственно умирать в руках больного человека, так случилось и с моим кулоном. Когда его взял в руки человек, страдающий болезнью сердца, на камне появилось пятно. Это пятно

никак не удалось снять. Бирюза — счастливый камень. Она отводит гнев, дает достаток. Однако этот камень приносит счастье только людям с высокой нравственностью.

Синий сапфир — благороднейший из камней. Он способствует концентрации внимания при молитве. Его небесный цвет символизирует смирение. Этот камень полезен для зрения и, как утверждают экстрасенсы, помогает при всех физических недомоганиях. Перстень с сапфиром был счастливым талисманом *Булгакова*. Не расставался со светло-синим сапфиром *Святослав Рерих*.

Янтарь всегда считался целебным, помогал при базедовой болезни. Вот что рассказала 90-летняя женщина. «У меня было заболевание щитовидной железы. Мне подарили янтарное ожерелье. Носила его всю жизнь. Щитовидная железа не беспокоила. А бусинки ожерелья уменьшились, стали маленькие-маленькие».

«Блондинкам чаще всего идет золото, а брюнеткам серебро», — говорят искусствоведы. Тибетская медицина дает такой совет: браслеты полезны серебряные, а украшения на шее и в ушах — из золота.

Выбирая украшения, зажмите его в ладони, закройте глаза, прислушайтесь к своим ощущениям. Почувствуйте, как от него идет тепло. Камень должен казаться легким, приятным. Чуждый камень вызовет ощущение дискомфорта.

Если украшение доставляет радость, улучшает настроение — это уже само по себе прекрасное лекарство.

Лечат деревья

В одной старой притче говорится про девушку, которая выходила замуж. «*Кому же я пожалуюсь, если мне будет плохо?*» — спросила она родителей. «*А ты иди к дубу и жалуйся ему*», — посоветовали ей. Так она и сделала. Ходила к дубу и жаловалась. Как-то пришла и смотрит — дерево засохло. Да, деревья лечат нас — отсасывают нашу отрицательную энергию, болезни и подпитывают сильной биоэнергией.

• Сильнее всего подпитывают береза, дуб, сосна. Следует отметить, что энергия сосны для человека очень «тяжелая». Люди с большим сердцем плохо чувствуют себя в сосновом лесу.

• Для жителей средней полосы тополь и осина являются болеутоляющими деревьями.

• Чтобы снять у себя зубную или головную боль, боли от ушибов, ожогов, порезов, от отложения солей, можно воспользоваться плашками из тополя или осины диаметром 8–15 см и толщиной 2–3. Плашки надо прикладывать к больным местам 3 раза в день по 10–15 минут.

• Кладите толстую ветку березы, завернутую в мягкую ткань, под шею на ночь — избавитесь от шейного остеохондроза. Ветку надо срезать с живого дерева.

• Можно прислоняться к тополю или осине. После этого надо провести общую подпитку организма у дуба или березы.

Для того чтобы получить подпитку у дерева, надо «подружиться» с ним. Подойдите к березе, попросите у нее энергию. Обнимите ее ствол, ощутите ногами ее корни, прижмитесь к ней телом. И вы почувствуете, как энергия проходит через вас, поднимается к голове и возвращается в дерево. У каждого человека есть свое дерево. Найдите его.

Крепость цепи определяется по ее слабому звену. Найдите у себя слабое звено. В молодости это — насморк, больное горло, гастрит. Люди постарше жалуются на печень, нервы, у них ноет поясница, покалывает сердце. У людей старше 70 — больные почки, болят колени, они страдают запорами, бессонницей.

Клубок болезней имеет такое свойство: за какой кончик ни потянешь, раскручивается весь клубок. Излечите любую болячку — и польза будет всему организму. Потому что организм человека — самовосстанавливающаяся система. Я даю вам путеводитель в страну здоровья. Но совершить путешествие в эту страну должны вы сами.

Счастливого пути!

Как самому снять боль

Боль — это «сторожевой пес» здоровья. Боль сигнализирует о том, что в организме что-то не в порядке. Сигналы бедствия посылаются не только при внешних повреждениях: уколе, ушибе, порезе и т. д., — но и при внутренних болезнях. Некоторые сразу принимают обезболивающее лекарство, заглушают боль, но этим загоняют болезнь внутрь. Самое главное — установить причину боли.

Головная боль. Если болит половина головы — значит, у вас мигрень. Часто она вызвана остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

Вам кажется странным, что причиной головной боли является остеохондроз? Объясню: нарушения в работе позвоночника затрудняют кровоснабжение мозга, энергетические потоки также не проходят.

Чтобы быстро снять боль, приложите к голове капустные листья или дольки сырого картофеля — их можно прибинтовать к голове. Если хотите избавиться от шейного остеохондроза — кладите на ночь под шею ветку березы.

Мигрень излечивает тибетский массаж позвоночника (раздел «Секреты восточных целителей»).

Боли в спине — результат остеохондроза. Возможно, у вас смещен позвонок. Излечивает остеохондроз тибетский массаж. Быстро снимает боль процедура, которую вы можете проделать в ванной. В ванне с температурой воды 37 °С полежите 5 минут, долейте кипятка, чтобы было комфортно. Затем упритесь ногами и плечами в края ванны — позвоночник будет расслаблен. Медленно поведите бедрами вправо-влево 2–3 минуты. Перевернитесь. Упритесь в дно локтями и положите голову на ладони. Прижмитесь животом ко дну. В таком положении оставайтесь 1 минуту (ноги лежат на краях ванны). Перемещайте живот по дну.

Всплывайте вверх и опускайтесь, прижимаясь животом ко дну ванны 50 раз.

Боли в желудке — часто результат гастрита. Перелейте 0,5 стакана воды из одного стакана в другой 10–15 раз и выпейте эту воду. Если будете так делать ежедневно по нескольку раз, забудете про боли.

Боли в печени — тупая, ноющая боль в правом боку, изжога, отсутствие аппетита. Размешайте в стакане теплой *минеральной воды* 1 ч. ложку *меда* и выпейте натошак маленькими глотками. Затем положите горячую грелку на область печени и полежите так 40 минут. Если печень начнет «ворчать», «бурчать» — лечение пошло.

Боль отдает вниз, в анальное отверстие — симптом неблагополучия в прямой кишке. У вас запор?— Надо вылечить. Простой способ — микроклизма из 2 ст. ложек воды и 2 ст. ложек *растительного масла*. Поставьте ее на ночь — утром будет опорожнение.

Особенно опасная боль — справа в паху, она свидетельствует об аппендиците. «Кинжальная» боль в желудке — характерна для язвы (*рвущая, режущая боль очень опасна, ее нельзя терпеть — нужно срочно обращаться в больницу*).

Боли в пояснице (когда трудно разогнуться) говорят о больных почках. Запомните — почки любят тепло! Разотрите с вечера поясницу водкой, завяжите на ночь шерстяным платком, и боль пройдет. Хорошо носить шерстяной платок на пояснице в течение нескольких дней.

Еще лучше помогает *пояс из собачьей шерсти*. Вообще *изделия из шерсти собак имеют сильный лечебный эффект*: головные боли успокаивает «собачья» шапочка или повязка; при отите (боли в ухе) — повязка; при шейном остеохондрозе и ангине — шарф; бронхите — жилет; при воспалении легких наденьте кофту; при радикулите — пояс. Если болят кисти рук — вам помогут варежки; при болях в ногах — носки; в коленях — наколенники.

Боли в коленях. Причиной болей в коленях могут быть больные почки. Значит, надо их очищать. А быстро снимают боли в коленях следующие компрессы на ночь: смешайте по 1 ст. ложке *соды, соли, меда, горчицы* и намажьте больное колено. Сверху положите полиэтилен, вату и забинтуйте. Утром смойте смесь теплой водой. Курс — не менее 4 процедур.

Боли в груди — мастопатия. Я вылечила сотни женщин настойкой *чистотела*. Боли в груди хорошо снимает лист капусты. Или можно натереть *свеклу*, смешать с *медом* (1:1) и приложить к груди. Лист *лопуха* еще быстрее снимет боль.

Лечение банками

Этот метод позволяет вылечить многие болезни, так как дает мощный импульс для интенсивной работы всех систем организма. Когда банка присасывается к коже, мозг посылает сигнал: «наших бьют». И выстраивается защитная реакция. Улучшается кровообращение, ликвидируются застойные явления, удаляются шлаки.

Хорошие результаты метод дает при простуде, кашле, бронхите; при остеохондрозе, радикулите, артрите; при головных болях, бессоннице, улучшает микроциркуляцию крови в мозге; при болях в шее, суставах; омолаживает организм.

Противопоказания — опухоли, повышенная температура, инфекционные болезни, склероз сосудов со склонностью к кровоизлияниям, припадки, гипертония III степени, инфаркт, сердечно-сосудистая недостаточность, тромбоз, гнойные и грибковые заболевания кожи.

Нельзя проводить процедуру, если человек устал или раздражен. Противопоказана людям старше 80 лет, при психических расстройствах, опьянении, во время беременности.

В купеческой России главными специалистами по лечению банками были цирюльники, орудовали они в банях, пользовали от ста недугов. Вот как описывает процедуру в «простонародной» бане непревзойденный знаток московского быта конца прошлого — начала нынешнего века *В. А. Гиляровский*:

«*“Мыльная” баня полна пара, на лавке лежит грузное, красное, горячее тело, а возле суетится цирюльник с ящичком сомнительной чистоты, в котором находится двенадцать банок, штуцер и пузырек с керосином. В пузырек опущена проволока, на конце которой пробка.*

Приготовив все банки, цирюльник зажигал пробку и при помощи ее начинал ставить банки. Через 2–3 минуты банка втягивала в себя на сантиметр и более тело.

У цирюльников было правило — продержат десять минут банку, чтобы лучше натянуло, но выходило на деле по-разному. В это время цирюльник уходил курить, а жертва его искусства спокойно лежала, дожидаясь дальнейших мучений. Наконец терпения не хватало, и жертва просила окружающих позвать цирюльника.

“Вот сейчас добрею, не велик барин!” — раздавалось в ответ.

Наконец цирюльник приходил, зажигал свой факел. Под банкой — шишка кровавого цвета. “Хирург” берет грязный и заржавленный шуццер, плотно прижимает к возвышению, пресекает кожу, вновь продельвает манипуляцию с факелом, опять ставит банку, и через 3–5 минут она полна крови.

Банка снимается, кровь — прямо на пол. Затем банщик выливает на пациента шайку воды, и он, татуированный, выходит в раздевальню. После этого обычно начиналась консультация о “пользительности” банок».

Безвозвратно ушли, конечно, в прошлое варварские способы постановки банок, ушли в прошлое и более цивилизованные, но тоже малоприятные кровососные банки с насечками. Никого сегодня не заинтересует диспут о «пользительности» банок. Их лечебное значение подтверждено клиническими наблюдениями.

Правильное проведение процедуры. Пациент ложится на живот. Помощник слегка смазывает его спину вазелином, растительным маслом или питательным кремом. Кончик металлического стержня или пинцета обматывает ватой, смачивает одеколоном или спиртом и поджигает. Огнем прогревают банку изнутри 1–2 секунды и быстро придавливают горлышко банки к коже. Она должна присосаться. Одновременно ставят 6–15 банок.

Первый сеанс длится 1 минуту, в дальнейшем продолжительность сеанса 15 минут. Курс лечения составляет 10 процедур через день либо ежедневно. После снятия банок пациент должен отдохнуть в течение получаса. В дальнейшем желательно проводить по одной процедуре в качестве профилактики 1–3 раза каждый месяц.

Банки применяются специальные, медицинские, с закругленными краями. Годятся также стеклянные майонезные, а также из-под детского питания. Обратите внимание на то, чтобы края банок были неповрежденные и неострые.

После воздействия банок кожа краснеет, и остаются круглые пятна. По их интенсивности можно сделать вывод о степени зашлакованности организма. Чем интенсивнее пятна (темно-багровые, с отечными краями) и чем дольше они не проходят — тем сильнее застойные процессы в организме. Красные пятна с точечными кровоизлияниями свидетельствуют о том, что организм не так сильно зашлакован. Через несколько процедур пятна становятся менее яркими — начался процесс очистки организма.

Скорость исчезновения пятен свидетельствует о силе ответа организма на внешние воздействия, об иммунитете и скорости протекания оздоровительных процессов.

Доктор А. С. Залманов говорил: «Заставьте кожу говорить, и она проинформирует вас лучше, чем большинство исследований при помощи самых современных аппаратов! Кожа — это гигантский «периферический мозг», неутомимый сторож, который, будучи всегда начеку, постоянно извещает центральный мозг о каждой агрессии, каждой опасности!».

Врачи установили, что после процедур возрастает скорость микроциркуляции крови в мозге. Улучшается общее состояние, повышается настроение. Если пациент засыпает после сеанса — это свидетельствует о сильном оздоравливающем эффекте. Советую пройти в год 2 профилактических курса по 10 процедур — в начале весны и осенью — это обязательно.

Из практики

Анна, 62 года. Часто страдала головными болями. Метеозависимая, при изменении погоды начинала болеть голова. Муж стал ставить ей на плечи и спину банки. После второй процедуры заснула (сигнал сильного действия, выздоровления). Приняла 9 сеансов. У нее улучшилось настроение, почувствовала прилив сил.

С тех пор прошло 4 месяца — головных болей нет. Банки, которые ей ставили на плечи, улучшили кровообращение в мозге. Решила повторить лечение. Пятна были намного слабее и на следующий день проходили. Обратила внимание, что красные следы от банок были только на правой стороне спины. Это говорило о зашлакованности печени.

После применения банок немного снижается верхнее давление и замедляется пульс. **Однако если давление выше 180, ставить банки нельзя.**

Виктор, 64 года. У него гипертония, давление 160/100. Принимает отвары трав. Давление становится 150/95. В детстве болел воспалением легких. Поэтому любая простуда вызывала осложнение — длительный кашель.

Ему начали ставить банки. После первого сеанса (1 минута) давление немного увеличилось. После следующих сеансов верхнее давление снижалось на 10 единиц. После третьего сеанса начался насморк, стал чихать. Очевидно, не долечился раньше. После восьмого сеанса прошел кашель, которым страдал несколько месяцев. Полностью излечился.

Илья, 10 лет. Слабый мальчик, 4 года назад перенес 2 раза воспаление легких. Врач предупредил, что ему нельзя простужаться. Во время беременности у мамы был «диабет беременных». Врачи считают, что из-за этого мальчик родился со слабыми легкими. Кроме того, он быстро вырос — самый высокий в классе. Такие дети часто бывают болезненными.

Я посоветовала прекрасную профилактику — банки. После третьего сеанса вся спина была покрыта бордовыми пятнами. Решила сделать перерыв, но на следующий день пятна побледнели — организм стал бороться. После четвертого сеанса Илюше стало холодно, надел теплый свитер. После шестого — проспал 2 часа. Его знобило, болела голова. Родители были недовольны: говорили, из-за банок. Вот так всегда: если улучшение — сам выздоровел, а ухудшение — виновата народная медицина.

Оказалось, у него грипп. Илью лечили так же, как и других детей. Однако все болели неделю с высокой температурой, а Илья пошел в школу через 2 дня. Ему стало лучше, заскучал без школы.

Юра, 16 лет. В детстве несколько раз перенес воспаление легких. До 15 лет каждую зиму кашлял. Последний год ничем не болел — мама считала, что он «перерос» болячки. Однако они затаились! После второго сеанса начался кашель: болезнь выходила наружу. Пятна на спине были бордово-лиловые, подолгу не проходили. Я делала большие перерывы между сеансами. После третьего сеанса крепко заснул — сигнал выздоровления. После пятого сеанса пятна стали не такими яркими.

Рита, 15 лет. В детстве перенесла воспаление легких в тяжелой форме. После пятого сеанса начала чихать, кашлять, появился насморк. После седьмого — заснула. Ее стали будить через 2 часа — не могла проснуться. Насморк и кашель прошли. Стала бодрой и веселая.

После курса банок полгода дети ничем не болели.

Замечено, что в процессе лечения обостряются или даже возникают болезни, «тлеющие» глубоко в организме. Не пугайтесь, это болезни «выходят на поверхность» и проявляются. Иначе они бы затаились и атаковали, когда организм будет ослаблен.

При проведении процедуры иногда появляется зуд, причем сильный. Он, очевидно, вызывается избытком шлаков в организме и нарушением обмена веществ.

Сергей, 41 год. После гриппа начался изматывающий кашель. Стал применять банки. После второго сеанса кашель усилился. Выяснилось, что 2 месяца назад Сергей перенес грипп на ногах. После седьмого сеанса кашель прошел. У него псориаз. Во время лечения начинался сильный зуд — организм избавлялся от ядов. Раздражения, вызванные псориазом, к концу лечения немного поблекли. (Банки ставились на неповрежденные участки кожи спины).

Евгения, 31 год. Стала применять баночное лечение для профилактики — следила за здоровьем. Была здорова, чувствовала себя хорошо. Сначала банки оставляли бледные пятна, организм не был сильно зашлакован. Однако после третьего сеанса стала кашлять, отходила мокрота. Кашель продолжался двое суток. Осложнение после прошлогодней простуды «затаилось» в бронхах и ждало своего часа, чтобы перейти в бронхит. Банки помогли его выявить и нейтрализовать.

Банки можно ставить также на грудь (исключая область сердца и соски). При этом лечении иногда даже рассасывается уплотнение-бугорок на шее (так называемая «печать судьбы»), улучшается состояние при остеохондрозе, проходят головные боли.

Очень эффективно действуют банки, поставленные на ягодицы — улучшается общее состояние, излечивается бессонница. Банки, установленные на животе, тонизируют мышцы.

Хорошие результаты лечение дает при лечении колита, язвы желудка, запорах, рассасываются рубцы.

Самовнушение

Громадное значение в процессе исцеления имеет самовнушение. Более всего подвержены этому люди творческих профессий, у которых сильно развито образное мышление.

М. Горького так потряс описанный им самим момент, когда его героя ударили ножом, что он явственно почувствовал боль и закричал. На коже писателя проступила красная полоса.

Г. Флобер в романе «Мадам Бовари» описывал, как героиня отравилась мышьяком. Писатель так ярко представлял себе это, что у него появились признаки отравления.

Известны случаи, когда простуженный актер моментально выздоравливал на сцене, а играя тяжелобольного, — заболел.

В психиатрии описан случай, когда рабочего на ночь нечаянно заперли в холодильнике. Холодильник был отключен, но рабочий не знал этого и... скончался от «переохлаждения».

В Эдинбурге поставили эксперимент: одна группа людей пила виски, а другая — безалкогольный состав с теми же вкусовыми данными. В результате обе группы одновременно опьянели. А утром у всех без исключения болела голова.

Подруга рассказала такую историю. Ее сестра познакомилась с будущим мужем на фронте. После войны у них родилась дочь. Это была счастливая семья, невероятная любовь. Ни разлука, ни бытовые трудности — ничто не могло поколебать их счастья. Но случилась беда — муж умер от рака. И жена внушила себе, что у нее рак. Несмотря на то, что у нее была любящая дочь, внуки, интересная работа, она постоянно думала и твердила об этом, и «убеждение» сработало. Через несколько лет действительно у нее обнаружили рак.

Из практики

У отца *Сергея* была стенокардия, у матери — гипертония. Он очень испугался, когда стал ощущать свое сердце. Ходил по врачам — один диагноз страшнее другого. Я обнаружила причину неприятных ощущений —

сглаз в области сердца. Показала, как его вытащить. Велела постоянно массировать мизинцы рук, энергетически связанные с сердцем. Показала массаж «сердечной» зоны (эти точки были болезненны, что свидетельствовало о нарушениях в работе сердца. Но зная о его болезненной мнительности, не сказала Сергею об этом). Дала настойки для укрепления сердца и нервов — пустырник и пион на водке. Показала, как прогревать сердце биоэнергией. При этом его сердце не стало учащенно биться, что давало надежду на выздоровление. Сказала Сергею, что у него сердце здоровое. После этих слов он просиял.

И каков вывод? Ко мне в кабинет вошел обреченный, подавленный человек, а вышел — окрыленный и сияющий.

Для мнительных, психически неустойчивых людей это хороший прием. Две недели человек продержится на внушении, а потом подействуют настойки и «включатся» биоактивные точки.

Пример из опыта работы врача-психолога, который «кодирует» алкоголиков: он сразу определяет, во что верит больной. Если в гипноз — говорит ему, что гипнотизер. Если в экстрасенсов — проводит экстрасенсорное воздействие. Во время сеанса запугивает больного: «Выпьешь рюмку — умрешь!». В заключение делает укол глюкозы в ягодицу. И все «закодированные» держатся, не пьют восемь месяцев.

Следующий случай показывает, как влияет настроение на течение болезни.

Мне позвонила пожилая женщина и сказала, что под мышками у нее уплотнения. Я не была уверена, что смогу помочь. Тем не менее больная настояла на встрече, сказала, что верит мне. Тогда я дала ей отвар перегородок грецких орехов и подбодрила. Через неделю уплотнения смягчились. После второго курса рассосались. Ей помог не только отвар, но и хорошее настроение, и вера в исцеление.

Несомненно одно: сильнее всего помогает то лекарство, в которое человек верит.

Рассказывали, как в старину врач назначал бедным людям лекарство с горьким вкусом, богатым — в хрустальном стакане, а религиозным — перед приемом читать молитву. А лекарство было одно и то же.

В наше время люди разучились управлять своим телом, эмоциями, мыслями. Не могут проснуться без будильника. Мы не контролируем частоту пульса, давление крови. Даже над кишечником не властны — он работает, как заблагорассудится. А то и вовсе не функционирует без слабительного.

Когда пациенты жалуются, что боятся за здоровье детей, внуков, близких — советую им: «Не думайте об этом». Знаю, что выполнить нелегко, потому что навязчивую идею не так просто прогнать. Но обязательно надо от нее избавиться, заставить себя думать только о хорошем. И жизнь изменится.

Некоторые владеют своими эмоциями, физическим состоянием. Вот что рассказал артист *Лев Лещенко*. Как-то в молодости, когда ему срочно надо было получить бюллетень, стал внушать себе, что болен, что поднимается температура. Так сосредоточенно внушал себе минут десять, и температура поднялась до 37,6 °С! Потом, лежа в постели, внушением доводил пульс от 60 до 120 ударов в минуту. Он представлял себе, что взбирается на 10 этаж, спотыкается, падает и снова бежит.

Сейчас, когда у него учащенное сердцебиение, ложится и представляет, что плавает в теплом море, или лежит на песке, загорает, или находится в состоянии свободного полета. И пульс нормализуется.

Вообще у него много интересных приемов самовнушения. Если утром, после бессонной ночи, выглядит усталым, лицо отекает, он бреется, хлопает себя по щекам, улыбается, настраивается на здоровье, веселый лад. Смотрит — отеки сошли, цвет лица улучшился, и лицо стало приятным и свежим. Так что многое зависит от самого человека, как он себя настроит.

Лев Лещенко говорит: «Настроение играет громадную роль. Особенно для эмоциональной природы: иногда заденет что-нибудь и ты потом полчаса переживаешь, а то и дольше... В этот момент надо сказать себе: “И это пройдет, все, что ни делается, — к лучшему. Такова воля судьбы”».

Бег трусцой*

Одно время бег трусцой был очень популярен. В настоящее время интерес к этому виду спорта угас. Были случаи смерти во время бега. Но ведь любое хорошее начинание можно довести до абсурда.

Бег — комплексное воздействие на весь организм. Во время бега интенсивно нагружаются сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Активно действуют голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, поясница, плечи, шея, локти. Улучшается работа почек и печени. Усиливается кровообращение, активизируется обмен веществ, ускоряются процессы сгорания. Из сосудов удаляются жиры и шлаки.

Люди, которые занимаются спортом, имеют более разветвленную кровеносную систему, чем те, которые ведут малоподвижный образ жизни. В старину говорили: «Если не бегаешь, когда здоров, побегаешь, когда заболеешь».

Перед началом занятий бегом необходимо у врача проверить состояние здоровья. При сердечной недостаточности бег трусцой не рекомендую — достаточно ходьбы.

Оздоровительный бег начинайте в хорошем состоянии и соблюдайте следующие условия.

1. Бегайте только натошак (лучше перед ужином), чередуйте бег с ходьбой.
2. Продолжительность бега 1 минута, потом — ходьба 1 минута.
3. После 60 лет не бегайте больше 4–5 минут в день.
4. Достаточно бегать медленно трусцой 4–5 раз в неделю.
5. Не старайтесь бегать быстро и ни с кем не вступайте в соревнования.

6. Анализируйте свое состояние. Если после бега чувствуете себя бодро — значит не перетренировались. Но если в течение дня ощущаете усталость, вялость, боли в сердце, сонливость — значит, допустили перегрузку. Пропустите 1–2 тренировки, уменьшите длительность и скорость бега. Измеряйте пульс.

После сна норма пульса 60–72 удара в минуту. У людей, занимающихся спортом, частота пульса в спокойном состоянии снижается. Ведите дневник тренировок. Если после бега пульс быстро возвращается к исходному — значит, нагрузка нормальная.

7. Старайтесь бегать по траве, надевайте удобную обувь с тонкой кожаной подошвой, чтобы получать энергетическую подпитку от земли.

8. Боль в мышцах — свидетельство перемен в организме. Возможно, что открываются долгое время бездействовавшие капилляры.

9. Ни в коем случае не перенапрягайтесь. Это особенно касается тех, кто не занимался физкультурой 10 или 20 лет.

10. Бегайте за городом, в лесу, в парке по равнинной местности. Бегать в городе, отравленном выхлопными газами, опасно. В крайнем случае можно бегать в тихом переулке, когда мало машин.

Из практики

Раиса, 72 года. Десять лет тому назад простудилась. Долго лечилась. Кончилось тем, что ей удалили левое легкое. Раиса решила драться за свою жизнь. Стала бегать по лесу, дошла до 20 км через день. В марафоне на 100 км заняла 1 место. Занесена в Книгу рекордов Гиннеса. Бегаёт через день по 20 км. Когда простужается, лекарства не принимает, не ест. Пьет только воду, говорит: «нечего кормить микробов» — и на следующий день выздоравливает.

Вопрос. Что вы можете сказать о «секрете бессмертия», заключающемся в больших физических нагрузках?

Ответ. Знакомый врач рассказал о человеке, придерживающемся упомянутой методики. Этот мужчина 43-х лет утром в течение 40 минут делал зарядку, потом столько же времени бегал. После работы тоже были большие физические нагрузки. В выходные дни либо несколько часов катался на велосипеде, либо 3–4 часа бегал. В результате попал в больницу с онкологическим заболеванием. Тяжелыми физическими нагрузками он подорвал иммунную систему, и это привело к развитию болезни.

Отказ от курения

«Сигареты — это единственная радость, — говорила моя сотрудница. — И еще никто не доказал, что курить вредно».

В настоящее время есть убедительные доказательства вреда курения. Сначала никотин вызывает расширение сосудов, возникает ощущение бодрости. Но вскоре наступает их сужение, ухудшается питание мозга, появляется усталость, подавленное состояние. Кроме того, курение опасно для окружающих. Моя пациентка, которая находилась в окружении курящих сотрудников, стала кашлять, и ее кожа стала сухой, желтоватой («кожей курильщика»).

Курильщики утверждают, что с помощью сигареты можно снять напряжение. Однако еще *А. П. Чехов* писал: «После того, как я бросил курить, у меня не бывает мрачного и тревожного настроения».

Курение отнимает много энергии. Снижается работоспособность, мышечная сила.

Курение мешает заниматься спортом. Не случайно знаменитый бразильский футболист *Пеле* на вопрос журналистов, что бы он пожелал начинающим спортсменам, ответил: «Прежде всего — не курить!». *Пеле* никогда не брал в рот сигареты, не употреблял алкоголя и на многочисленные предложения различных фирм рекламировать сигареты и спиртные напитки всегда отвечал категорическим отказом.

Если сердце нормального человека сокращается примерно 70 раз в минуту, то у курящего — 90–100 раз. Нарушается сердечный ритм, появляется одышка, повышенная потливость, раздражительность, расстройство сна, снижение аппетита, колебания артериального давления, мерзнут руки и ноги.

Ученые установили, что табачный дым содержит более 4000 химических соединений, которые являются причиной 12 видов злокачественных опухолей, трети сердечно-сосудистых заболеваний, 50% смертей мужчин среднего возраста.

У заядлых курильщиков очень высок шанс получить рак желудка. Россия занимает второе место в мире после Японии по распространению этого заболевания.

Курение засоряет легкие и бронхи. Шофер, который бросил курить, рассказал, что в течение года он выплевывал сгустки черной слизи.

Однако главный вред курение оказывает сосудам. Они стареют. А возраст сосудов — это возраст человека. Когда молодые женщины жалуются на боли в ногах, советую бросить курить.

Курильщики уверяют, что курение снижает чувство голода, а значит, не дает полнеть. А происходит вот что: ядовитые компоненты дыма, всасываясь в кровь, блокируют передачу импульсов, сигнализирующих о голоде. «Отдаленные результаты» такого худения — расстроенная нервная система и букет хронических болезней.

В настоящее время, к сожалению, очень возросло число курящих подростков, для которых это особенно опасно, так как никотин разрушающе действует на здоровье неокрепшего, растущего организма.

Подруга жила в общежитии. В выходные, вечерами, девушки маялись от безделья. «Ну что, покурим?» — спрашивала одна из студенток. Все дружно закуривали. Так и пристрастились к курению — от безделья и дури.

Со временем тяга к курению усиливается — человек хватается за сигарету в любой стрессовой ситуации и даже безо всякой причины.

А как относятся к курению за рубежом?

Реклама табака в кинофильмах запрещена в Бельгии, Дании, Ирландии, Италии, Люксембурге, Нидерландах, Португалии, Финляндии, Франции и Швеции.

Реклама в прессе запрещена в 4 странах — Португалии, Финляндии, Франции и Швеции, зато на радио — почти во всех странах, кроме Великобритании и Испании.

В Бельгии, Германии, Финляндии и Франции производителям табака запрещено раздавать образцы своей продукции, так как это — реклама табачных изделий, а кроме того — возможность привлечь к курению колеблющихся. А в Москве, возле метро, раздают пачки сигарет в целях рекламы.

Спонсорские акции табачным концернам (все они «ворочают» многими миллиардами) запрещены в Бельгии, Италии, Финляндии, Франции и Швеции.

На телевидении во всех странах ЕС запрещена реклама табачных изделий.

В США на работе не курят. Человек, который курит, считается странным: что-то у него не в порядке. Разрешено курить не ближе 15 метров от рабочего помещения.

В некоторых фирмах имеются специальные комнаты для курения. Человек, закуривший в нью-йоркском ресторане или кафе, вмещающем более 35 посадочных мест, рискует тут же за столиком расстаться с 1000 долларов.

В ресторанах Бостона отведены специальные места для курящих. В Калифорнии не дадут прикурить даже в парке, на открытом воздухе. В Италии за курение в баре заплатите штраф 125 долларов.

В Англии антиникотиновые строгости введены не только на земле, но и в воздухе, поскольку самолеты «Бритиш эйруэйз» объявлены зоной исключительно для некурящих. Нечто подобное существует и во Франции, где не подымишь ни в метро, ни в кино, ни в ресторанах. В Сингапуре — стране совсем уж экзотической — курить на улицах пока еще разрешается, но если стряхнешь пепел — заплатишь штраф.

Вслед за авиакомпаниями курс на здоровый образ жизни взяли отели. В гостиницах наряду с «некурящими» номерами стали появляться целые «некурящие» этажи. Это новшество уже используют отели в Париже, Берлине, а также 2 московских отеля.

В мире алкоголь и курение приравнивают к наркотикам по разрушительному действию на организм. Статистика подтверждает, что отказ от курения укрепляет здоровье и повышает продолжительность жизни.

□ Из практики

Борис, 47 лет. Постоянно кашлял. Он курил в течение 30 лет. Несколько раз бросал курить на пару недель. Кашель проходил. Однажды простудился и пошел к врачу. Та назначила анализы и определила «астматический компонент». Врач доброжелательно сказала, что Борис может бросить курить и через год. Но тогда это уже не будет иметь никакого значения: у него к тому времени разовьется астма и он станет инвалидом.

И Борис сразу бросил курить. Вот уже 5 лет не курит.

V Из писем читателей

Роман, 35 лет. Курил с 17 лет. Вот что он рассказал:

«Однажды мои дети пришли из школы возбужденные. Им говорили о вреде курения. Чтобы успокоить детей, пообещал бросить курить. Перейти с большого количества сигарет на малое не составило труда. Но совсем отказаться от курения было тяжело. А дети каждый день спрашивали: “Папа, ты курил?”. Это был первый вопрос, которым они встречали меня. Они очень волновались. Дети отучили меня от курения».

О ВИНЕ

С древних времен потребление вина в умеренных количествах связывалось с бодростью, здоровьем, хорошим настроением.

Старинная персидская легенда рассказывает о чудесных свойствах сока виноградной лозы.

Древний царь Джамшид очень любил сок винограда. Однажды, по недосмотру прислуги, ему принесли чуть подкисший сок. Царь рассердился и приказал убрать его с глаз долой. Испуганные слуги выполнили приказ царя: унесли кувшин с соком в отдаленный темный подвал. Прошло несколько месяцев. Любимая наложница царя стала страдать нестерпимыми головными болями и бессонницей и пожелала умереть. Обнаружив отвергнутый царем сосуд с соком, наложница выпила пару стаканов. И, выпив, упала без чувств. После долгих бессонных ночей проспала несколько дней подряд. Когда женщина проснулась, обнаружила, что к ней вернулись бодрость и здоровье. Весть о чудесном исцелении дошла до царя, и он провозгласил прокисший сок удивительных плодов «царским лекарством».

Многовековая симпатия человечества к вину побудила медиков и биохимиков минувшего столетия всерьез обратиться к исследованиям целебных свойств вина. И искомое было найдено! Сегодня большинство исследователей уверены, что умеренное потребление вина положительно влияет на сердечно-сосудистую систему человека, пищеварительный тракт, продлевает жизнь и даже замедляет наступление старости. Так, в красном вине содержатся вещества, укрепляющие вены.

Однако ученые считают, что благотворное действие вина проявляется лишь при его умеренном потреблении (не более 150 мл натурального вина в день).

«Вино на радость нам дано. Но если уж придется пить — пей хорошее вино», — считал Гете.

*Вино несет и яд, и мед,
И рабство и свободу.
Цены вина не знает тот,
Кто пьет его как воду!*

Коллекция заблуждений

Часто то, что считалось полезным, оказывается вредным с точки зрения народной медицины.

Заблуждение 1-е — спать надо 8 часов, вставать рано утром, делать зарядку, принимать холодный душ.

Однако после такой высокой активности быстро наступает спад. Со временем это может вызвать болезни сердца, депрессию, нарушения сна. Особенно вредны последствия утренней активности, когда все это делается по принуждению, через силу. Народная медицина советует: не вскакивать сразу, как проснулись, с постели, а полежать еще минут 10, чтобы организм мягко вошел из состояния сна в бодрствование. Тем, кому приходится рано вставать, советую как следует выспаться в выходные дни. Сон — восстановитель сил. Недосыпание может приводить к ухудшению работы нервной системы, расшатывает психику, снижает иммунитет. Потребность в сне — индивидуальная. Кому-то достаточно шести часов, кому-то и девяти мало. Чем слабее человек, тем больше часов сна ему требуется.

Заблуждение 2-е — днем спать вредно.

Это неверно. Очень полезно днем подремать минут 20–30. К середине дня человек устает, особенно слабеет деятельность мозга. Процесс переваривания пищи тоже требует энергии. Поэтому после обеда так тянет ко сну. У крупных руководителей обычно есть комната отдыха, где они спят 15–20 минут после обеда. Поэтому до конца рабочего дня сохраняют высокую работоспособность.

Детям дневной сон в течение часа совершенно необходим. В выходные дни днем обязательно надо поспать.

Сон полезен всегда, в любое время. Спите, когда вам хочется.

Заблуждение 3-е — спиртное вредно, в качестве снотворного его применять нельзя.

Разумеется, алкоголизм — болезнь опасная. Детям и подросткам спиртное потреблять запрещено. В малых дозах и вино, натуральное (150 мл в день), и водка (30 мл в день) полезны для людей среднего возраста, и особенно пожилым.

Вино содержит большое количество микроэлементов и вещества, укрепляющие вены. Народная медицина советует принимать *по ликерной рюмке кагора* перед обедом и ужином для усиления аппетита. В качестве снотворного можно выпить *30 мл водки или виски* перед сном. *Авиценна* писал:

*Вино — наш друг,
Но в нем живет коварство.
Пьешь много — враг,
А мало пьешь — лекарство.*

Заблуждение 4-е — солнечные лучи вредны.

Солнце полезно утром, до 10 часов. Можно без угрозы для здоровья в течение часа находиться на пляже после 18 часов. А вот постоянно жариться на солнце не следует. Уходите в тень. Солнечные лучи укрепляют иммунную систему и улучшают настроение. В больших дозах солнце вредно — можно получить ожог или даже солнечный удар.

Курпин говорил, что вино, солнце и любовь — прекрасные вещи, если ими не злоупотреблять.

Заблуждение 5-е — применяйте солнцезащитный крем.

Широко рекламируемые солнцезащитные кремы с сильнодействующим химическим компонентом вредны. Под влиянием солнечного нагрева они впитываются и приводят к аллергии, нарушают работу почек и печени.

Заблуждение 6-е — сладкое вредно.

Сахар быстро усваивается. При головной боли, усталости стакан сладкого горячего чая быстро восстанавливает силы. Сахар дает много энергии. Как всегда, нужна мера — не более 100 г сахара в день, включая сахар в варенье, печенье, напитках.

Мед — целебный продукт, полезен для сердца и печени. Норма — не более 1 ст. ложки в день.

Пожилая официантка сказала, что принимала 2 ст. ложки засахарившегося меда в день, одну из них перед сном. Так ей удалось сохранить здоровые ноги.

Неумеренное потребление сахара приводит к полноте, вредно для поджелудочной железы.

Заменители сахара очень вредны. Они вредят работе печени, почек.

Заблуждение 7-е — шоколад — полезный продукт.

На самом деле — это продукт вредный. Он содержит вещества наркотического действия, вызывает аллергию. Его можно потреблять лишь в малых количествах, так как он дает энергию головному мозгу.

Заблуждение 8-е — сливочное масло вредно.

Благодаря содержащимся в сливочном масле витаминам А и D оно полезно для зрения, предохраняет организм от стрессов. С утра обязательно потребляйте 20 г масла с хлебом в виде бутерброда. Это очень полезно! Но не больше — как всегда нужна мера.

Не подвергайте сливочное масло кулинарной обработке — оно теряет полезные свойства.

Заблуждение 9-е — натуральные консервированные соки полезны, содержат много витаминов.

Не ищите витамины в консервированных соках — их там нет. А химических добавок много. Полезны только свежеприготовленные соки. Они оказывают лечебное действие. Причем наибольшую ценность соки сохраняют в течение 10 минут после приготовления.

Заблуждение 10-е — полезно раздельное питание.

Много веков человек питается смешанной пищей. Смесь белков, углеводов и жиров приводит к выделению желудочного сока. Смешанная пища приводит к хорошей работе печени, кишечника, желчного пузыря. *Шелтон* предлагает раздельное питание: не смешивать мясо и рыбу с гарниром.

Однако те, кто придерживается долгое время раздельного питания, рискуют приобрести болезни желудочно-кишечного тракта. Не сочетаются только мясо и молоко, как сказано в Торе: «Не вари козленка в молоке его матери». После молочных продуктов (кроме сыра) можно есть мясо. После мяса молочные продукты разрешается есть только через шесть часов.

Заблуждение 11-е — избегайте стрессов.

Совсем избежать стрессов невозможно, да и не нужно. Нервную систему тоже надо тренировать. Как? Ну в нашей стране об этом можно не задумываться. Нужно стараться избегать сильных стрессов, а умеренные найдут нас сами. Вот, к примеру, воду горячую отключили зимой, а холодную — летом...

Предугадать, где тебя поджидает стресс, трудно. У восточных людей есть другой способ: они умеют преодолевать стрессы — убеждают себя, что это того не стоит, и относятся ко всему невозмутимо.

Бизнес и здоровье

Вопрос: Мой сын хочет заняться бизнесом. Какие черты характера нужны для этого?

Ответ: Бизнес — очень жесткая вещь.

В конкурентной борьбе требуется выносливость, крепкое здоровье, особенно крепкие нервы. Следует хорошо выглядеть, со вкусом и строго одеваться. Если хочешь успеха — должен выглядеть достойным успеха. Нужно иметь обаяние. Улыбка — это инструмент успеха.

Любое дело требует профессионализма — надо досконально знать предмет, которым занимаешься. Важна для бизнеса смелость. Тот, кто боится риска, не должен заниматься предпринимательством. Порядочность, умение держать слово, хорошая репутация — все это особенно важно в бизнесе. По старинной русской традиции, купеческое слово было дороже расписки.

Бизнес — это умение действовать, быстро принимать нестандартные решения. Лучше что-либо предпринять и посмотреть реакцию рынка, чем сидеть и выжидать. Бизнес — это способность налаживать контакты, ладить и убеждать. В конечном счете, все бизнесмены — продавцы.

Бизнесмен жаловался, что дела не идут. Ясновидящая «увидела», что восемь путей ведут к Всевышнему, а он не идет ни по одному из этих путей. Для успеха в бизнесе нужна помощь свыше.

Вопрос: Нет ли у Вас средства от безденежья?

Ответ: В старинной легенде говорится, как бедный человек обратился к другу с просьбой помочь ему заработать. В ответ тот нагрянул к бедняку с целой ватагой приятелей. Для угощения пришлось зарезать последнюю курицу. Он окончательно разорился. В отчаянии кинулся в лес и стал кричать: «Всевышний, видишь, у меня нет средств, чтобы кормить семью! Помоги мне!». Так приятель подтолкнул его обратиться к Всевышнему. И он чудесным образом обогатился — нашел клад в лесу.

Бизнесменами становятся те, кто получает от этого удовольствие. Деньги быстро перестают приносить радость. Ну сколько можно иметь денег? Удовольствия, которые можно купить за деньги, заканчиваются очень

быстро. Вот *Билл Гейтс* построил дом, где в туалете после опорожнения играет музыка. А у японцев в туалете вообще можно получить анализ мочи. Забавно!.. На 1–2 дня. Потом привыкаешь...

Вопрос: У многих предпринимателей бизнес «не идет», несмотря на большое желание и способности.

Ответ: Человек никогда не заработает много денег, если занимается не своим делом. Прежде чем решиться на собственный бизнес, надо для себя определить, какой вид деятельности вам больше всего нравится. Не стоит опираться на моду и советы друзей, родственников или соседей.

Когда человек суетится, спешит срочно что-то начать, скорее и побольше заработать — ничего хорошего не выйдет. Не спешите, хорошенько обдумайте ситуацию. Скажите себе: «Мне некуда и незачем спешить». Девиз народной медицины: «Не суетись». Все в жизни происходит вовремя. Все, что тебе положено, получишь.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ЗАНЯТЫХ ЖЕНЩИН

Физкультура — лучшая профилактика болезней сердца. Она дает бодрость и молодость.

Упражнения надо делать систематически — даже командировка или простуда не должны помешать вашим тренировкам. Упражнения простые, их можно выполнять в любом месте и в любое время. Они не требуют специального оборудования, тренажеров. Можно заниматься в гостинице, на пляже — в любое время и в любом месте. Зарядку проводите в течение 10 минут. Выберите любые упражнения. Они улучшат кровообращение, помогут суставам остаться подвижными и закроют дорогу плохому настроению. Весь день вы будете в хорошей форме.

1. Отжимание (рис. 1). Встаньте на колени, ладонями обопритесь о пол. Ступни положите на диван. Согните руки в локтях, опустите туловище. (Сначала грудью коснуться пола, может, и не удастся, но со временем вы сможете это делать). Выпрямите руки. Упражнение развивает мышцы грудной клетки, плечи, руки.

Другой вариант — ноги до колен лежат на диване.

2. Многие женщины хотят сбросить вес в области бедер и ягодиц. Для тренировки мышц ног и ягодиц им помогут приседания.

Поставьте ноги на ширину плеч, распрямите спину и присядьте, как если бы вы сидели на стуле. Оставайтесь в этом положении 10 секунд, выпрямитесь. Выполните 10 приседаний, отдыхая между ними в течение 1 минуты.

3. Подойдите к стене, упритесь в нее ладонями. Отжимайтесь от стены. Мышцы предплечий станут крепкими.

4. Сядьте на край стула. Поставьте ноги так, чтобы пятки были позади колен. Упритесь ладонями в край стула, не сгибая рук, перенесите вес тела вперед, чтобы бедра оказались перед стулом. Выдохните, согните руки в локтях. Опустите бедра и ягодицы вниз. Задержитесь в этом положении, вдохните и вернитесь в исходное положение. Укрепляются мышцы предплечий (рис. 2).

5. Лягте на спину. Положите руки за голову. Сделайте вдох, согните ноги в коленях и подтяните бедра к груди. Одновременно подтяните грудь, оторвите от пола лопатки и шею. Потяните локти к коленям. Задержитесь в этом положении (рис. 3). Выдохните, вернитесь в исходное положение. Старайтесь выполнять плавно. Укрепляются мышцы грудной клетки.

6. Встаньте сзади стула, положите ладони на его спинку, ноги — на ширине плеч. Отступите от стула. Напрягите спину. Согните правую ногу, наклоните туловище вправо, напрягите мышцы правого бедра. Прodelайте то же в левую сторону (рис. 4).

7. Встаньте спиной к стене. Сделайте маленький шаг вперед, сдвиньте ноги. Руками упритесь в бедра. Опускайте туловище вниз, как бы сползайте по стене. Остановитесь, когда бедра будут немного выше колен. Вдохните, поднимите правую ногу над полом. Удерживайте равновесие 5–15 секунд, глубоко дыша (рис. 5). Вернитесь в исходное положение. Повторите для левой ноги. Укрепляются мышцы ног и ягодиц.

8. Встаньте на четвереньки. Не отрывая коленей и кистей рук, опускайте таз влево и вправо.

РУССКАЯ БАНЯ

Бане на Руси всегда отводилось особое место: посещение бани имело не только гигиеническое, но и духовное содержание. «Он хорошо парится» — говорили с уважением; значит, человек был чистоплотным, выносливым, здоровым. Очищение от груза повседневных забот, следование стадиям банного ритуала наполняло жизнь особым смыслом, объединяло представителей самых различных слоев общества.

О благотворном влиянии бани на тело и дух человека мы читаем даже в «Одиссее». Не исключено, что сам обычай распаривать тело и затем остужать его в холодной воде зародился в Спарте, которая славилась закаленными и стойкими воинами.

«Баня очищает не только тело, но и душу» — считал *Сократ*.

В западной истории банная традиция прервалась с падением Рима больше чем на тысячу лет. Русские же банные обычаи сохранялись и развивались. Первое упоминание о русской бане встречаем в «Повести временных

лет» (XII век). История сохранила множество интересных фактов, связанных с приверженностью русского народа своей древней традиции. Так, *Н. М. Карамзин*, говоря о причинах, оттолкнувших народ от рвавшегося в начале XVII века к русскому престолу Лжедмитрия, отмечал: «Дмитрий Самозванец никогда не ходил в баню: жители московские заключили из этого, что он нерусский».

Многие западные историки с изумлением описывали омовение гренадер *Петра Великого* в банях, специально устроенных русским императором для своих солдат во время пребывания в Париже и Амстердаме. Тогда гофмейстер французского королевского двора *Вертон* умолял Петра запретить гренадерам париться, так как, по мнению француза, от подобной процедуры они неизбежно должны были простудиться и умереть. Отзвук этого события находим и в романе *А. Толстого* «Петр Первый». *Меньшиков* говорит: «В Париже, например, париться, да еще квасом — ничего этого не понимают, и народ поэтому мелкий».

Русская баня вызывала восхищение у иностранных врачей передовых взглядов. В середине XVIII века один из них, испанец *Санчес Антонио Нуньес Рибера*, посвятил целый трактат, в котором, в частности, отмечал «превосходство бань российских перед бывшими вдревле у греков и римлян и перед находящимися в употреблении у турков, как для сохранения здоровья, так и для излечения многих болезней». «Баня российская заступает место двух третей лекарств», — писал Санчес.

Париться рекомендовали даже беременным: «Чтобы ребенок на правильную дорогу стал». Но не только вопросы здоровья и забота о потомстве приводили женщин в баню. Они ухитрились превратить ее в косметический центр. Так, еще в XIX веке женщины заваривали в шайках траву череду «для белизны лица». Сегодня в дамском арсенале — питательные маски для лица из натуральных компонентов, наносимые до, во время и после посещения парилки. Это улучшает кожу лучше, чем импортные средства. Причем особо ценится женщинами русская баня: ее влажная и менее горячая, чем финская сауна, парная (60–80 °C при 90–100%-ной влажности) не сушит кожу, лучше подготавливает ее для впитывания полезных составов.

Русская баня — влажная, действует мягко. Ароматный, пропитанный запахом березовых и дубовых веников воздух нежно обволакивает кожу. Баня русская дает здоровье и бодрость. Семь потов сходит, унося шлаки, очищая почки и печень. Так и хочется запеть: «Ах, русская ты, баня, — ты добрая маманя!».

О лечебном действии бани пишет читатель: «Я нашел прекрасный способ очистки организма. Десять дней подряд ходил в баню и пил там чистую воду (по 1 л). Заходил в парную по 4–5 раз. Это отличная процедура, если сердце позволяет!».

Как провести отпуск дома

Во время отпуска желательно куда-нибудь поехать, сменить обстановку. Но если не получается — не переживайте. Можно прекрасно отдохнуть дома и даже пройти курс санаторного лечения. В удобной одежде и обуви подолгу гуляйте в парке, сквере или в лесу. Любуйтесь цветами, деревьями, облаками, слушайте пение птиц.

Советую подолгу смотреть в небо. Глаза при этом получают подпитку энергией. Сон — восстановитель сил. В отпуске можно вздремнуть и днем. Утро хорошо начинать с теплого душа, затем переходите к самомассажу, прогулке, бегу трусцой.

Чтение детективов и просмотр кинокомедий отвлекает от проблем, создает хорошее настроение. Это необходимый компонент в оздоровлении.

Придерживайтесь диеты, богатой овощами, фруктами и дикорастущими травами. А вот копчености, сладости, алкоголь ограничиваем при многих болезнях.

Известные врачи на Западе сейчас все чаще рекомендуют своим пациентам минеральную воду. Старайтесь в отпуске пройти курс лечения водой из родника. Этой целебной водой ежедневно умывайтесь, пейте ее несколько раз в день. Полезен курс травяных ванн.

Солнечные лучи заживляют раны, убивают бактерии. С помощью солнца в организме вырабатывается витамин D, который позволяет лучше усваивать кальций. Солнце — лекарство от депрессии. В солнечный день заботы и тревоги не кажутся такими тяжелыми. Однако любители пожариться на пляже рискуют жизнью. Загорайте до 10 и после 17 часов. Не забывайте о зонтике и широкополой шляпе.

И еще одно пожелание — в отпуске встречайтесь только с доброжелательными, приятными людьми. Побольше смейтесь, рассказывайте и слушайте анекдоты и веселые истории.

Одежда и здоровье

Одежда делает человека. Так считают модельеры. В этом утверждении есть доля правды. В красивой, удобной и модной одежде человек чувствует себя комфортно и уверенно. Еще Мопассан заметил, что ни разу не видел бедно одетую женщину, которая выглядела бы веселой и счастливой. Есть профессии, в которых одежда играет важную роль. Артист, менеджер не смогут найти работу, если будут плохо одеты. Наши специалисты, которые поехали на работу за рубеж, говорят, что ни врач, ни инженер, ни ученый не сможет на Западе получить хорошую работу и удержаться на ней, если будет плохо одет.

В крупных фирмах Америки требуют, чтобы сотрудники покупали одежду только в дорогих магазинах. В течение недели надо несколько раз менять гардероб. Одежду не стирают, а отдают в химчистку, где ее отглаживают на специальном оборудовании.

Тщательно и с любовью изготовленная одежда положительно влияет на человека, подпитывает его энергетически. Одежда покойного отсасывает энергию. Члены одной семьи могут носить одежду друг друга: между ними всегда существует энергообмен. Некоторые экстрасенсы считают, что она обладает свойством «запоминать» болезни и передавать их другому человеку.

Одежда влияет на здоровье, она должна быть просторной и удобной. Нельзя носить тесные пояса и бюстгальтеры. Когда-то были модны тугие сапоги-краги, вызывавшие расширение вен. Потом в моду вошли колготки и комбинезоны из лайкры. Изделия из супербифлекса и лайкры — плотные, растягивающиеся — нарушают кровообращение и доводят человека до полуобморока. Тугие и «резиновые» пояса и штаны можно носить не более двух часов. Опухли молочные железы — часто следствие тесного бюстгальтера; болезни мужской половой сферы — иногда следствие тугих поясов и синтетических плавок. При этом нарушается кровообращение и ухудшается работа лимфатической системы.

Одежду, и особенно белье, надо носить только из натуральных тканей. Мои пациентки часто надевают пуховые и шерстяные кофты на голое тело. Следует надевать маечку из хлопка, которую можно часто стирать. Шерстяная одежда у некоторых вызывает зуд кожи. В этом случае надо проверить состояние почек и поджелудочной железы.

Искусство одеваться — сложное искусство; многие женщины постигают его только к 30 годам. Этот возраст называют «возрастом элегантности».

Не обязательно иметь много вещей, но они должны в ансамбле хорошо сочетаться. Надо стараться покупать только хорошие, дорогие вещи. «Мы не так богаты, чтобы покупать дешевые вещи» — эта английская поговорка не потеряла актуальности.

Благородство, загадочность придает женскому облику шляпа. Она может выгодно подчеркнуть внешность женщины любого возраста. Шляпа — обязательный элемент одежды замужней женщины. Во многих странах после замужества женщина надевает этот головной убор.

Решающее значение в одежде имеет цвет. Правильно выбранная цветовая гамма создает хорошее настроение. Серый цвет — благородный, он хорошо сочетается с различными дополнениями: бусами любого цвета, ярким шарфом; его хорошо выбрать в качестве основного. Бледно-розовый, сиреневый, голубой — нежные, поэтичные. Сиренево-лиловая гамма дает настроение легкой грусти, задумчивости. Темно-синий цвет называют «любимым цветом миллионеров». Он же был излюбленным цветом нашей партийной номенклатуры.

Чем старше человек, тем внимательнее он должен относиться к одежде: то, что в молодости сходит за небрежность, в пожилом возрасте выглядит неряшливо. За рубежом принято с возрастом носить более «молодые» ткани — все оттенки кораллового, терракотового цветов, пастельные тона.

Пепельные, тщательно ухоженные волосы, рубиново-коралловая блуза, светлая юбка, ухоженные лицо и руки — так, например, выглядела одна 70-летняя художница у себя в квартире в Испании. В Финляндии чем старше человек, тем ярче он одевается.

Человек с возрастом не должен разрушать свое эстетическое начало. Ухоженные волосы, маникюр, бижутерия — все это особенно важно в пожилом возрасте. Неброско, стильно, продуманно. Можно носить 1–2 вещи с уважением к себе и своему возрасту. Есть много примеров, как одежда положительно влияет на образ и на профессию. *Вера Васильева, Людмила Гурченко, Эдита Пьеха, Ирина Понаровская...* Они — женщины, которым всегда хочется сделать комплимент. Да, очень важно следить за собой, любить и не забывать о себе и о других. Насколько себя ценишь сама, настолько тебя оценят окружающие. У нас неверное отношение к возрасту: как за 50, так человек хоронит себя живо. Между тем хорошая шуба, дорогие украшения — все это в зрелом возрасте выглядит по-другому. И чувствуешь себя по-другому. Успех в жизни во многом зависит от того, как себя подашь. Есть люди, которые с возрастом становятся более интересными как личности. В нашей стране плохо относятся к пожилым людям. А вот в Испании, например, и дети, и старушки — все ухожены. Как будто только что из парикмахерской.

В наше время неожиданно потребовалось все: обаяние, умение привлечь клиентов, вести диалог, знание этикета, иностранного языка, умение одеваться.

По тому, как выглядит человек, можно определить его положение, составить представление о его вкусе и понять, какую сферу деятельности он представляет.

Профессия определяет стиль одежды. Бизнесмен, например, должен выглядеть представительно; его одежда должна свидетельствовать об аккуратности, порядочности, ответственности, состоятельности. Хотя «банковский» стиль очень консервативен, можно и в его рамках найти свой индивидуальный образ. Гоняться за модой — это, конечно, не самое главное мужское занятие, однако деловому человеку надо иметь свой стиль во всем, в том числе и в одежде. Чтобы быть элегантно одетым, не требуется большого гардероба. Говорят, что известный английский законодатель мод имел всего 2 костюма и много рубашек, галстуков, жилетов, шарфов.

А что говорит религия об одежде?

Замужней женщине не разрешается носить платье с большим декольте, она должна одеваться строго и прилично.

Ее одежда не должна привлекать внимания, поэтому не надо использовать красный цвет в качестве основного.

«Одежда из смешанной ткани — шерстяной и льняной — да не покрывает тебя» — сказано в Торе (Библии). Религиозные авторитеты считают, что в этом случае молитва не подымается к Всевышнему. В пиджаках из шерстяных тканей наша промышленность применяет бортовку из льна, что недопустимо с точки зрения религии.

«Да не будет одежды мужской на женщине, и да не надевает мужчина женского платья» — говорится в Торе.

Большую часть жизни мы проводим дома. Поэтому следует уделять большое внимание домашней одежде. Не надо донашивать вышедшую из моды, полинявшую или деформированную одежду. Одежда для дома создает настроение; она больше, чем любая другая, отражает вашу индивидуальность, она должна легко стираться, быть опрятной и оригинальной. Это может быть свободное платье из джинсовой ткани с деревянными сабо. Удобна пестрая длинная юбка из ситца с рисунком «крупноузорная пеструха» или просторное ситцевое платье с рисунком «рябь в глазах».

В юности одежда помогает понравиться, привлечь кого-то. В более старшем возрасте она часто помогает в работе произвести хорошее впечатление на партнера. Надо внешне походить на сотрудника, которым ты хотел бы стать. Секретарша в свитере и джинсах навсегда останется секретаршей, она не поднимется по служебной лестнице.

«По платью встречают, по уму провожают» — так считали на Руси.

Одежда может возбуждать; одежда может вызвать преклонение перед женщиной; одежда может лечить; одежда может уничтожить. Однако главное назначение одежды — защита.

Никогда не переохлаждайтесь, одевайтесь так, чтобы не зябнуть. Умейте одеваться по погоде — легко и тепло. Особенно опасно пропотеть, считает народная медицина. На ветру «пот открывает поры в коже, через которые проникает простуда» — так образно описывается этот процесс. Одевайтесь так, чтобы в транспорте легко можно было снять верхнюю одежду. Следите, чтобы обувь была всегда сухой.

«Нет плохой погоды, а есть плохая одежда» — говорят англичане. И они абсолютно правы!

Косметика: от внучек до бабушек

Хотя косметике я посвятила целый отдельный раздел (см. далее), говоря о здоровом образе жизни, кратко хочу остановиться на этой проблеме.

Лицо отражает душевное состояние.

В 20 лет мы такие, какими нас сделали родители. В 40 лет на лице отражаются свойства характера: злоба, зависть, неудовлетворенность или доброжелательность, радость, милосердие — обезображивают или красят его.

Для меня лицо — как рентгеновский снимок, на котором порой видны дурные привычки и заболевания. Чтобы стереть их с лица, надо лечить весь организм.

По коже лица можно определить состояние организма:

- *бледность лица* — гипотония, нарушения кровообращения;
- *желтоватая кожа* — нарушение функции печени, желчного пузыря или почек;
- *красная кожа* — гипертония, злоупотребление алкоголем;
- *коричневые пятна на лице* — заболевания печени;
- *сморщенная кожа лица* — заболевание поджелудочной железы;
- *синеватая окраска губ, щек, лба* — сердечная недостаточность;
- *жирная кожа* — нарушение функции печени, запоры, избыток жиров в питании;
- *сухая кожа* — гастрит с пониженной кислотностью, заболевание щитовидной железы, последствия приема антибиотиков, недостаток витаминов, результат неправильного ухода за кожей.



Из практики

Аня, 20 лет. У нее были сильные боли в левой груди из-за мастопатии. Причина — нарушение работы щитовидной железы и невроз. Аня прошла курс лечения щитовидной железы, делала прокачки эндокринной системы, массаж мизинцев. Через месяц щитовидная железа пришла в норму, нервы окрепли. Улучшился сон. Прошла мастопатия. Кожа на лице была сухая, а стала нормальная. Волосы перестали выпадать.

Даже уши могут сказать многое. Мясистые мочки бывают у долгожителей. Отсутствие мочек говорит о врожденном заболевании.

Для сохранения красоты и здоровья очень важно, чтобы выражение вашего лица было спокойным, доброжелательным, приветливым. Старайтесь чаще думать о чем-то приятном, и тогда на лице у вас заиграет улыбка. А ведь ничто так не украшает и не облегчает жизнь, как улыбка.

Не стану утверждать, что стоит сделать хорошее, спокойное лицо — и все трудности окажутся позади. Но нельзя не учитывать, что между выражением лица и психическим состоянием существует тесная связь.

Не только эмоции влияют на мимику, но и мимика воздействует на настроение. Причем даже искусственно вызванная. Мимические мышцы тесно связаны с мозгом.

Положительные эмоции посылают положительный сигнал мозгу, а он, в свою очередь, дает положительные сигналы органам, которыми управляет.

Можно улучшить настроение, изобразив на лице веселье, радость. Этот прием широко используют американцы — они всегда улыбаются. Глядя на усталые, угрюмые, недоброжелательные лица в метро, автобусе, мы не осознаем, что видим себя. И в этой атмосфере еще более напрягаемся, каменеем лицом. Но попробуйте расслабить лицо, разгладить его — вы почувствуете, что даже физически становится легче, напряжение спадает. Сам вид улыбающегося лица — уже положительная эмоция. Почаще улыбайтесь.

Вопрос: Были ли в вашей практике парадоксальные случаи?

Ответ: Да, однажды мне не удалось омолодить пациентку. Хотя морщины разгладились, все равно она выглядела старше своих лет. Секрет был в высокой должности. Имидж деловой женщины, строгое выражение лица... Муж говорил, что даже во сне у нее было напряженное лицо.

Признаки старения появляются уже к 35 годам. Кожа лица становится дряблой, сухой, теряет эластичность. Истончается жировая клетчатка, заостряя черты и увеличивая нос. Щеки обвисают, лицо как бы стекает вниз. Образуется второй подбородок, овал лица становится размытым. Возле углов глаз прорезаются морщины («гусиные лапки»), покрывается морщинами лоб, образуются глубокие носогубные складки («линия скорби»).

Массаж лица — главная процедура в современной косметологии, рекомендуемая при начинающемся старении лица и шеи. По многочисленным отзывам, русский косметический массаж лица — один из лучших в мире.

Приемы косметического массажа подробно описаны в разделе «Косметика для здоровья». Чаще всего к услугам косметолога обращаются женщины от 30 до 50 лет. Им предлагаю *косметическое молочко* для вечерней очистки кожи лица.

Разболтайте 1 *желток* в 0,5 стакана стерилизованного *подсолнечного масла*. Нанесите на грязную кожу на 5 минут. Потом смойте прохладной водой.

Маска из цветочной пыльцы эффективна для увядающей кожи.

Разведите в сметане пыльцу (1:1) и нанесите на 15 минут. Курс 15–20 масок.

Из практики

Однажды к нам в офис пришла старушка. Ее руки были в морщинах, опиралась на палку. А лицо было молодое и свежее, как у ребенка. Старушка открыла секрет: всю жизнь протирала с утра лицо тампоном, пропитанным кипяченым подсолнечным маслом.

Задумывались ли вы когда-нибудь, сколько средств и энергии в мире тратится на косметику, на то, чтобы женщина чувствовала себя уверенно и была красивой?

В разделе «Косметика для здоровья» приведены рецепты старинных косметических кремов, натуральных лосьонов и масок для лица.

У подростков лицо часто покрывается прыщами. «Что вы можете им посоветовать?» — часто спрашивают меня. Прежде всего надо установить причину. Причиной могут быть заболевания печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, запоры. Но, возможно, ваш ребенок вырастет, и происходит эндокринная перестройка его организма. В этом случае через несколько лет прыщей станет намного меньше и без каких-либо дополнительных усилий.

Многие родители так и рассуждают: «Не обращай внимания — все пройдет». Но в этом возрасте так хочется быть красивой! Из-за прыщей могут развиваться комплексы, которые станут мешать в жизни. Некоторые подростки «лечатся» сами. Мне рассказывали про мальчика, который срезал прыщи бритвой. Я считаю, что подростковые прыщи надо лечить, и тогда кожа всю жизнь будет гладкой и чистой. Всегда полезны овощные, фруктовые, молочнокислые продукты. Исключите жирные, острые, маринованные и копченые блюда. Ограничьте мучные и сладкие кондитерские изделия, шоколад, какао. Для подростков необходимы бассейн, зарядка, танцы, спорт. Утром и вечером умывайтесь теплой водой с туалетным мылом (желательно специальным, можно самим изготовить камфорное мыло для жирной кожи или использовать крем для бритья). 2–3 раза в месяц можно делать паровую ванну: налейте в тазик горячую воду, насыпьте по 1 ст. ложке *мяты* и *ромашки*, вскипятите. Подержите лицо над тазиком 10 минут, накрывшись полотенцем. Вытрите лицо, протрите 3%-ной перекисью водорода и иголкой (которую предварительно прокипятили) проколите прыщ. Чисто вымытыми руками, обернутыми стерильным бинтом, осторожно выдавите прыщ. Выдавливать можно только созревшие прыщи. После этого на место, где был прыщ, нанесите дезинфицирующую маску. Возможна такая маска: *тальк* смешайте со *спиртовой настойкой подорожника*. Эта маска обладает ранозаживляющим и бактерицидным свойством. Через 20 минут снимите ее. Кровоточащие места

присыпьте жжеными квасцами или смазывайте раствором перекиси водорода. Делайте массаж лица по тальку, при этом разминайте уплотнения кожи лица.

Для *жирной кожи* можно делать маску из *тертого картофеля*: натрите картофель на мелкой терке, добавьте белок, 2–3 ч. ложки толокна или ржаной муки. Маску наносите 1–2 раза в неделю на жирные участки кожи.

Полезна маска из *свежих огурцов*: измельчите их и нанесите на лицо.

Лосьон для протирания жирной кожи лица: смешайте 2 ст. ложки *сока огурца, сока лимона, водки, 1/3 стакана отвара ромашки*.

Рекомендую пить отвары трав: *календулу, зверобой, корень одуванчика, крапиву, чистотел*.

Целитель *Ольга Морозова** советует потреблять побольше имбиря, который способствует очищению крови, а также пить сок моркови, отвар петрушки, пивные дрожжи, разведенные теплым молоком.

□ Из практики

Оксана, 19 лет. Ее лицо все было в прыщах. Девушка безрезультатно лечилась в косметическом кабинете. Я определила причину — заболевание печени. Назначила горячие грелки на печень: по 40 минут после приема стакана теплой минеральной воды с 1 ч. ложкой меда. После первых процедур девушка сообщила, что печень «бурчит, жалуется». Я ее успокоила: идет процесс очистки. Через 2 месяца лицо стало чистым.

Светлана, 61 год. После приема курса настойки для поджелудочной железы исчезли прыщи на лице.

Советы косметолога пожилым

Они часто жалуются на образование мозолей, бородавок, пигментных пятен, ороговелости кожи. Все эти явления — сигнал нарушения обмена веществ. Надо лечить основное заболевание: почки, печень. Избавиться от запоров, перейти на бессолевую диету.

Способ лечение *бородавок*, поражающих ладони и подошвы. Разотрите 1–2 дольки *чеснока*, добавьте ложку *уксусной эссенции*, смешайте с *мукой*. В ленте лейкопластыря вырежьте дырочку размером более бородавки на 1–2 мм, наложите на бородавку. Сверху положите лепешку, завяжите бинтом. Через 2–3 дня снимите, и вместе с повязкой извлечется бородавка. Если не поможет с первого раза — повторите. На месте бородавки останется болезненная дырочка. На нее наложите бинтик с листом алоэ до заживления.

Хороший результат при лечении бородавок дают тампоны с настойкой *чистотела*. Если бородавок много, замесите лепешку из *муки и уксусной эссенции*. Попарьте ногу, поскребите бородавки и наложите лепешку на ночь. Утром снимите ее вместе с бородавками.

□ Из практики

Майя, 67 лет. У нее на веке была папиллома — бородавка на длинной ножке. Рядом росла вторая. Майя стала принимать препарат, содержащий чеснок (алисат), и через полгода папилломы рассосались. Исчезли и мозоли на руках.

Нина, 49 лет. У нее пятки были, как наждак. Рвали чулки и колготки. Стала на ночь смазывать пятки касторовым маслом. Сейчас пяточки, как шелк.

Альбина, 49 лет. Из-за тесного лыжного ботинка на большом пальце появилась мозоль. Она превратилась во внутреннюю болячку, постоянно мешала. Стала мазать касторовым маслом. За один день палец посинел до черноты, болячка рассосалась.

Помогает средство: перетрите в кашицу *перья зеленого лука* и накладывайте на мозоли и трещины пяток. Растолките головку *чеснока* и смешайте с *растопленным жиром*. Получится *противомозольная мазь*.

Тертая *сырая картофелина*, смешанная с *помидором*, размягчает кожу и снимает воспаление.

Ежедневные ванночки в горячей сыворотке от *кислого молока* в течение 20–25 минут **рассасывают натоптыши и разгоняют шпоры**. Лечение продолжительное, но дает отличные результаты.

Приложите вечером на мозоль разрезанный лист *алоэ*. За ночь мозоль станет мягкой.

У пожилых людей нарастают *жесткие ногти*. На ночь приложите к ногтю тряпочку, смазанную *касторовым маслом и глицерином (1:1)*, сверху наденьте палец от кожаной перчатки. Держите компресс несколько дней.

При этом следует пить отвар из смеси трав *зверобоя и календулы (1:1)*. 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Это — порция на 2 дня. Курс лечения 3 недели.

Прибинтуйте к ногтю, предварительно обмотав полиэтиленом, мякоть *тыквы*. Держите сутки. Повторите повязку. Через 2–3 суток ноготь станет мягким.

Лариса, 26 лет. У этой молодой и красивой женщины расшатана нервная система. Были также нарушения в работе сердца, щитовидной железы, почек. Она была раздражительна, часто плакала. Ее волновала миома размером 13 мм, раздражала большая бородавка на бедре.

Лечение состояло в подпитке щитовидной железы отваром перегородок грецких орехов. Она делала энергетическую прокачку № 1 (см. с. 435).

Результаты. Через 2 недели прошла нервозность, раздражительность, потливость. Лариса стала крепко спать. Раньше утром никак не могла подняться, а сейчас чувствует себя бодро, даже если проснется в 3 утра.

Через 1,5 месяца после приема иммуностимулирующей настойки, очистки почек и укрепления сердца самочувствие ее еще больше улучшилось. Она стала просыпаться с «легкой» головой. Крупная бородавка на бедре стала чесаться, увеличилась в размере, а потом отвалилась.

Руки — визитная карточка

Утолщение суставов, появление лишних суставов, располагающихся рядом с обычными, связано чаще всего с плохим усвоением кальция.

Поперечные борозды или волны на ногтях свидетельствуют о недостатке кальция в организме. За этим часто кроются нарушения в деятельности печени или селезенки.

Продольные борозды на ногтях признак того, что нервная система расшатана.

Слабо развитый, *изогнутый* в ту или иную сторону *мизинец левой руки* предупреждает о предрасположенности к заболеваниям сердца.

Разбухшие вены на руках — несомненный признак заболевания сердца.

Потливость ладоней — свидетельство стресса, сопровождающегося беспокойством, или признак болезни почек.

Ломкие ногти — следствие недостатка кальция, в дальнейшем может привести к разрежению костного вещества (остеопорозу). Может быть результатом нарушения работы печени.

Ольга Морозова предлагает косметическую процедуру, которая поможет привести руки в порядок: надо подержать руки в очень горячей воде 5–10 минут, затем смазать сметаной. Делайте это на ночь в течение нескольких дней. Исчезает экзема и короста на руках.

Из практики

Софья, 46 лет. Работает стоматологом, и от химических препаратов у нее была аллергия на руках. Начала смазывать руки питательным кремом по рецепту XVII века. Крем подействовал, да так эффективно, что уже полгода в нем нет необходимости.

Майя, 67 лет. Изобрела средство для смазывания рук — подсолнечное масло. Хотя делает много работы на кухне и даже ремонт в квартире — ее руки всегда мягкие и ухоженные.

Волосы — барометр здоровья

Состояние волос зависит от общего состояния организма. Знакомый парикмахер говорил, что по состоянию волос может определить, счастлива женщина в семейной жизни или нет.

Любые отклонения в структуре волос от нормы сигнализируют о неблагополучии в организме. *Выпадение волос* — заболевание щитовидной железы, почек, позвоночника.

Может показаться странным, почему заболевание позвоночника связано с выпадением волос. Однако плохое функционирование позвоночника затрудняет кровоснабжение мозга; энергетические потоки также не проходят. Ослабевает питание корней волос.

Сухие, ломкие волосы — нехватка калия (обязательно проверьте кровь). Возможно, это последствия химической окраски волос, применения неподходящего шампуня, а может быть, сигнал болезни почек.

Сильные волосы — нарушение работы печени, запоры. Следует исключить из рациона животные жиры и алкоголь.

Истончение волос — заболевание надпочечников.

Образование перхоти — гастрит с пониженной кислотностью; возможно, не в порядке толстый кишечник.

Вопрос: Правда ли, что регулярная половая жизнь улучшает состояние волос?

Ответ: Действительно, за счет активизации кровообращения стимулируется питание волосных луковиц, это делает волосы более здоровыми и блестящими.

Из практики

Карина, 36 лет. После вторых родов у нее начали выпадать волосы. Бабушка из Еревана посоветовала старинное средство: *настойку корней крапивы* на самогоне (на стакан самогона 1 ст. ложку корней крапивы). Карина принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день, и волосы перестали выпадать. Сейчас у нее четверо детей. Волосы — густые и блестящие, как в молодости.

Сними половину косметики

Как-то я зашла к двум знакомым молоденьким девушкам-студенткам. Вот какую косметику увидела у них на туалетном столике: духи, туалетную воду, питательные кремы, крем-пудру, крем-краску для волос, тени для век, румяна, тушь, дезодоранты... Перед выходом на улицу они гримировались: покрывали лицо кремом-пудрой, наносили тени для век, румяна. Они пользовались дезодорантами и закрепляли волосы лаком для волос. И это летом, в самую жару! Работая долгое время косметологом, знаю, какой вред они наносят не только своей красоте, но и здоровью.

Я видела женщин с «лысыми» веками, без ресниц (после длительного употребления французской туши для ресниц).

У одной пациентки применение крема «Пондз» вызывало приступы бронхиальной астмы. После того как она отказалась от крема «Пондз» и применяла только изготовленный мной натуральный крем, ни одного приступа астмы больше не случилось.

У молодой женщины, которая 3 года пользовалась кремом «Пондз», на руках, ногах, а также на лице выросли волосы. После длительного применения крема «Пондз» кожа лица становится истонченной, преждевременно старится. Иногда вследствие применения кремов отекают веки. У моей знакомой от крема отекли веки. Она спрятала крем в холодильник и через неделю намазала им пятки. Через 2 часа веки опухли. В состав кремов входят гормоны. Крем впитывается, поступает в кровь и действует на эндокринную систему. Нарушается гормональный баланс в организме, который старит в первую очередь лицо.

Знакомая ездила к друзьям в Париж. «Если хочешь иметь успех — сними половину косметики», — сказали ей в первый же вечер.

Из практики

Анна, 26 лет. *Диагноз:* диффузно-токсический зоб. Она чувствовала спазмы в области горла, справа на шее выступали лимфоузлы. Плаксивая, раздражительная. Как только муж (капитан дальнего плавания) приезжал домой, у нее сразу начинало болеть сердце. Семейная жизнь находилась под угрозой. Но больше всего молодую женщину беспокоило выпадение волос. Утром подушка была усыпана волосами. Она перепробовала много косметических средств лечения волос — все без результата. Причина ее болезней — пребывание в зоне Чернобыля, проживание в Архангельске, где неблагоприятная радиационная обстановка.

Лечение: энергетическая прокачка эндокринной системы, прием отвара для лечения щитовидной железы. Я рекомендовала ей также специальную диету. Через 15 дней прекратилось выпадение волос.

Солнечные ванны

Загар лежа изобрел врач *Огюст Ролле* для людей, больных костным туберкулезом.

Здоровым людям не советую загорать лежа. Лучше всего загорать в движении — во время прогулок, спортивных игр, работы в саду. Принимать солнечные ванны несколько часов подряд вредно. Вначале продолжительность пребывания на солнце не должна превышать 2–3 минуты. Увеличивайте пребывание на солнце на 1–2 минуты ежедневно. Более 10 минут загорать нельзя. Если вы перегрелись на солнце, наберите в пригоршню холодной воды и плесните в лицо.

Известны случаи, когда после загара на лице появлялись пигментные пятна и морщины. Солнечная радиация разрушает иммунную систему.

Пациентка рассказала, что в детстве родители возили ее на лето к морю, долго сидела на пляже. Возможно, солнечная радиация привела к ослаблению иммунитета, что и послужило причиной образования опухоли в зрелом возрасте.

Главное — индивидуальность

Многие девушки комплексуют из-за своей внешности. «Я никогда не повернусь боком к молодому человеку, чтобы не заметил, что у меня курносый нос», — говорила моя подруга. А другая, красавица, переживала из-за прыщей на лбу: ей казалось, что все смотрят только на ее лоб. А сколько девушек (да и юношей) идут на болезненную операцию по укорочению носа! Между тем, по мнению художника, длинный нос с горбинкой — признак породы.

Стефан Цвейг писал, что нос с горбинкой придает необыкновенное изящество женскому профилю.

У моей знакомой боковой зуб рос криво. «Целую тебя в зуб», — писал ей жених. Если вас любят, то любят с длинным носом, веснушками, полными ногами. Любят вашу душу. «А душу твою я люблю более всего», — писал Пушкин своей жене. Любимое существо для нас всегда прекрасно.

«Я сама худенькая, а ноги — полные, как будто от другого человека», — жаловалась знакомая. Я посоветовала ей пойти на выставку какого-нибудь скульптора, чтобы убедиться, что это — любимый типаж скульпторов. Они считают таких женщин самыми привлекательными и сексуальными.

Помимо того, что ваша закомплексованность и неуверенность передаются другим, постоянное недовольство собой уменьшает биополе. Недовольство своим внешним видом часто отражает психологические проблемы.

Не спешите сделать косметическую операцию, перекрасить волосы, зачернить брови. Сохраните и подчеркните свою индивидуальность.

Одному досталась красивая фигура, другому — точеный нос, а у кого-то лицо и фигура далеки от совершенства. Но это не повод для отчаяния! Постарайтесь хорошо распорядиться тем, что имеете. Главное в человеке то, что определяет его имидж, шарм — его контактность, умение выслушать собеседника, деликатность, искренность, доброжелательность, такт. И это зависит от вас самих! Выражение вашего лица гораздо важнее вашего модного платья. Веселые люди нравятся всем. Советую сохранять на лице легкую улыбку. Улыбка — это сигнал, что от вас не исходит агрессия. И запомните: как вы будете относиться к людям, так и окружающие станут относиться к вам. Постарайтесь в каждом человеке найти что-то хорошее, за что его можно искренне уважать.

Барбара Стрейзанд категорически отказалась от операции по исправлению формы длинного носа, на которой настаивал режиссер. Актриса своим талантом и трудом добилась успеха. И сейчас для любой артистки нет лучшей похвалы, чем «похожа на Барбару Стрейзанд».

Софи Лорен в молодости дразнили «жирафом». Однако она верила в свой талант и не стала делать косметическую операцию, сохранила свою индивидуальность. Длинный нос не помешал ей стать всемирно известной артисткой и красавицей.

Вот уж чего не скажешь о толпах фотомоделей! Фотограф, который снимал девушек на конкурсе красоты, признался, что через 2 часа не может вспомнить ни одного лица — у красавиц нет индивидуальности.

Знаете, кто считается самыми лучшими женами и привлекательными женщинами? Маленькие коротконогие японки. Они аккуратные, чистоплотные, вежливые, послушные. Никогда не ссорятся с мужем. «Ворчание жены предвещает беду в доме» — так считают японцы.

У каждого народа — свое понятие красоты. Китайка призналась, что лица европейцев кажутся ей вытянутыми, напоминают собачьи морды. То ли дело китайские личики — круглые и плоские.

Вопрос: Родители, соседи — все говорят, что я красивая. Однако у меня нет друзей, меня никто не любит. Что мне делать?

Ответ: Дело не во внешности. Постарайтесь стать интересной и нужной людям, постарайтесь быть полезной им.

Моя мама очень ценила услужливость в людях. Она сама всегда старалась помочь окружающим. Старенькая, еле передвигающаяся с костылем, она имела много друзей. Телефон звонил постоянно. Если говорили о неприятностях — сочувствовала, успокаивала. Если жаловались на несправедливость — возмущалась. Когда делились радостью, успехом — мама искренне радовалась, поздравляла. Женщинам желала найти хорошего жениха, мужчинам — встретить хорошую девушку. Заканчивая разговор, всегда желала добра, благополучия, здоровья. И говорила: «Вот увидите, у вас все будет хорошо». Думаю, после разговора с ней у людей становилось легче на душе.

Мама умерла в субботу, как праведница. Она не дожила месяца до 88 лет. (Чем ближе дата рождения и смерти, тем лучше человек выполнил свое предназначение.) Ее знакомые звонили мне, утешали, старались поддержать. Говорили, что мама была очень светлым человеком. Ее старенькая приятельница приехала издалека и попросила фотографию на память. А ведь мама ни красотой, ни умом не отличалась. В ней было много любви, доброты, сострадания. И именно это привлекало к ней людей. Эти черты привлекают в любом возрасте. Начните работать над собой, и скоро у вас будет много друзей и поклонников.

Советы желающим восстановить здоровье

1. Повторяйте мысленно: «Я в прекрасной форме, чувствую себя отлично!».

2. Выработайте состояние радости, свободы. Никто не в состоянии сделать вас счастливым, пока вы сами не настроите себя на эту волну. Источник радости — в вас самих.
3. Развивайте в себе духовные качества, особенно великодушные, способность сопереживать, принимать все точки зрения. *Человек — это материализованный характер.*
4. Вызывайте в теле ощущение легкости (омоложение) и тепла (лечение).
5. Посылайте мысленно тепло, энергию в больной орган, излечивая его.
6. Не волнуйтесь, если будет ухудшение: хронические болезни лечатся через обострение.
7. Даже когда здоровы, пейте отвары трав, массируйте биоактивные точки.
8. Ежедневно занимайтесь физкультурой, бегайте. При этом полезно вспотеть. Обязательно делайте упражнения для позвоночника.
9. Никогда не паникуйте. Переживайте неприятности только по мере их поступления. Не проектируйте их. Ведь даже те «несчастья», которые не случились, но которые вы ожидали, обходятся организму очень дорого. При неприятностях сначала успокойтесь, обдумайте ситуацию, примите решение и больше к этому не возвращайтесь.
10. Будьте оптимистом! Просто радуйтесь жизни, каждому прожитому дню.
11. При тяжелой запущенной болезни не стремитесь «взять быка за рога». «Тише едешь — дальше будешь» — девиз народной медицины.
12. Кто хочет исцелиться от тяжелой болезни, а также не желает ее допустить, должен очистить и укрепить организм. Это достигается длительной и методичной работой: хотя бы 10–15 минут в день уделите своему здоровью.
13. Самое главное — любить себя, быть довольным собой. Каждый вечер, лежа в постели, перед сном говорите вслух: «Я обожаю себя. Спасибо тебе, судьба, что я живу на белом свете». Повторяйте это ежедневно, перестаньте критиковать себя, не вспоминайте о неприятных или унижающих вас ситуациях — и вы всегда будете здоровы.

Неблагополучная экологическая ситуация, спешка, стрессы, неправильное питание и образ жизни, чрезмерное потребление лекарств и спиртного привели к тому, что все мы больны. Психологи говорят, что современное общество — больное, что это — общество невротиков. Психиатры считают, что каждый из нас психопат.

Элвин Тофлер в книге «Шок от будущего» пишет о грандиозных изменениях в среде, окружающей человека. Эти изменения привели к шоку, к неспособности людей справиться с потоком информации. Ситуация чрезвычайная. Все больны — и психически, и физически. Никто не может утверждать, что он здоров. Кто-то пьет таблетки, чтобы уснуть. Другой уже перенес операцию. У этого — хронические запоры, у того — гипертония, у кого-то болен ребенок. И так далее, и так далее.

Поэтому вы просто обязаны потратить время и силы для укрепления здоровья. Времени катастрофически не хватает. «Вот сделаю ремонт, почию машину, сделаю новую прическу, а уж потом полечу гастрит», — так говорят те, кого еще «петух не клюнул».

«Мне некогда заниматься вопросами здоровья», — говорят мои пациенты. Но когда попадают в больницу — время находится.

Кто-то считает, что главное в жизни — карьера. Другие уверены, что основное — семья, дети. Многие думают, что самое важное — любовь. Однако все это возможно только при крепком здоровье. Без здоровья не будет ничего. Здоровье — это нить, на которую, словно жемчужины, нанизывается все остальное.

Поэтому советую сегодня же, немедленно оценить состояние вашего организма и принять меры. Предположим, у вас хороший автомобиль. Если за ним не ухаживать — он придет в негодность. Так же и организм требует ухода.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Восстановление сил

Если пришли домой усталым, измученным, то как можно скорее облейтесь водой, и лучше не из душа, а из ведра или таза, чтобы поток воды был более мощным. Если воду подсолить (1 ст. ложка морской соли на таз воды), то эффект усилится.

Быстрый способ снятия напряжения: подержите руки под горячей струей воды. Это вас успокоит, снимет нагрузку, улучшит психическое состояние.

Ванны

Даже обычная ванна может помочь, если принять 10–12 ванн через день. Лечебное действие ванн связано с антигравитационным действием воды. Тело человека при погружении в воду теряет 9/10 своего веса. Создаются особые, облегченные условия для работы сердца, лимфатической и кровеносной систем. Происходит отток крови и лимфы. Такой режим особенно благоприятен для людей с сердечными и сосудистыми заболеваниями.

ПРАВИЛА ПРИЕМА ВАНН

Начинайте с температуры 36–37 °С. Через 5 минут повышайте до 38–39 °С. Длительность ванны — от 15 до 20 минут. Повышение температуры должно проводиться до верхней границы комфорта, которая устанавливается индивидуально.

Лечебный эффект ванн усилится, если добавить настой из сосновых игл, веток и шишек.

Вот как готовили отвар специалисты старинной тибетской медицины.

При сборе сырья обрезайте не всю ветку, а только ее конец длиной 10–12 см, то есть годовой вырост. Не обрезайте ветки со всей кроны, щадите деревья.

Наполните водой эмалированную кастрюлю, доведите воду до слабого кипения. Положите ветки сосны. Томите в течение часа на малом огне. Выключите огонь и оставьте отвар до утра. Процедите.

Хвойные ванны снимают раздражительность, успокаивают, нормализуют давление, приносят спокойный сон.

При обширном диатезе помогают ванны с марганцовкой. Вода делается средне-розовой окраски. После окончания процедуры рекомендуется принять душ.

Прекрасное средство против бессонницы, раздражительности, для предупреждения склероза — ванна из «цветочного сена». В дело идет все: цветы и листья ромашки, василька, клевера, любых сорняков. Охапку сена заварите в 3 л кипятка, процедите и залейте в ванну.

Хороший эффект дают ванны из крапивы. *П. Борбат* советует также ванны для рук и ног. Залейте кипятком крапиву в тазике (1/3 травы, 2/3 воды). Опустите ноги в горячий отвар на 7–10 минут. Такую же ванну сделайте для рук. Перерыв между ваннами 2–3 дня. Улучшается кровообращение, в том числе и мозговое*.

Кислородные ванны полезны при стойких нарушениях сна, гипертонии, нервной возбудимости, заболеваниях нервной системы. В ванну высыпьте 100 г двууглекислой соды, добавьте 50 мл 5 %-ного раствора медного купороса и 150 мл пергидроля. Через 10 минут в воде образуется большое количество пузырьков, и она готова для использования. Пузырьки приятно покалывают тело, оно насыщается кислородом.

Японцы принимают горячие ванны почти каждый день и практически не болеют простудными заболеваниями. Особенно хороши такие ванны в период эпидемии гриппа и ОРЗ. Они полезны при артритах, полиневритах, инфекционных детских болезнях, особенно при почечных коликах. Все горячие ванны, как правило, сидячие. Сначала температура воды 36–37 °С. Затем постепенно воду доводят до 42 °С. В такой воде сидите 3–4 минуты. Затем спокойный отдых в постели.

Лечение холодом

Холод уменьшает боль, помогает при вывихах и ушибах. Если приложить лед сразу, то даже при сильном ушибе не останется следа. Каждые 3–5 минут прерывайте воздействие льдом, чтобы не было обморожения. Особенно, если почувствуете болевые ощущения от холода. Полиэтиленовый пакет наполните наполовину чечевицей или рисом и положите в морозильник. Получится эластичный компресс, хорошо прилегающий к ушибленному суставу.

Гидромассаж

Очень полезен гидромассаж, совмещенный с контрастным душем. При принятии душа меняют температуру воды от приятной до более горячей и даже очень горячей.

Контрастный душ показан и детям, однако температура воды для ребенка должна меняться от комфортной до чуть более теплой.

Сначала постоит 10 минут под комфортным душем, столько же — под более теплым или горячим. Затем с помощью гибкого шланга обрабатывайте струями все тело: 10 минут — комфортной, 10 минут — горячей водой.

Начните со стоп, затем массируйте струями ноги: от стопы до паха и обратно. Каждое движение вверх заканчивайте, направляя струю к паховым железам. От копчика, ягодиц, нижней части живота ведите струи к паху.

Потратьте на это 20 минут. Движение воды в верхней части туловища направляйте к подмышкам. Водите струи по рукам вверх-вниз с конечным сгоном к подмышкам.

На спине воздействие производите от позвоночника к подмышкам. Грудь обрабатывайте продольными и поперечными движениями (молочные железы не трогать!). Ведите струи по боковым поверхностям шеи к подмышкам. На шею, грудь, спину, руки воздействуйте 20 минут. Эту процедуру желательно проделывать каждый день

или хотя бы раз в неделю. Она улучшает самочувствие, позволяет излечить многие расстройства организма, улучшает состояние при псориазе, позволяет излечить диатез у детей.

Особенно рекомендуется ослабленным людям и детям. Чем меньше ребенок, тем меньше должен быть контраст между горячей и комфортной водой. Воздействие не менее 40–60 минут.

Шведский душ

Включите теплую воду, потом — комфортно-прохладную. Так чередуйте несколько раз. Продолжительность процедуры — 20 минут. Снимается усталость, тренируются сосуды.

Вопрос: Какие процедуры рекомендуются утром, а какие — вечером?

Ответ: С утра полезнее холодные процедуры, вечером — горячие.

Водные процедуры доктора Залманова

Система оздоровления, разработанная доктором Залмановым, широко известна во всем мире. Александр (Абрам) Соломонович Залманов родился в 1875 году в России. Получил медицинское образование в Германии, России, Италии, работал в лучших клиниках Европы.

Доктор Залманов искал новые пути лечения. Он считал, что являющаяся основой официальной медицины специализация, расчленившая человека на множество частей, порочна. Знание только одного органа, по мнению Залманова, не позволяет врачу видеть больного в целом. Ядро теории Залманова — первостепенное значение системы кровеносных капилляров. Его опыт дал твердую уверенность в том, что лечение только лекарствами бессмысленно и вредно. Он выступал против чрезмерного потребления лекарств.

«Медицина переживает эпоху технологического средневековья: 50000 медикаментов во Франции, 250000 в США. Если бы в земледелии или садоводстве применяли только 1000 удобрений и процедур, мы остались бы без хлеба, без овощей и без фруктов», — писал Залманов.

К сожалению, неординарные методы доктора Залманова в нашей стране не очень поощрялись официальной медициной и поэтому были мало известны даже врачам.

Одним из наиболее эффективных методов Залманов считал водные горячие процедуры.

МЕСТНЫЕ ВАННЫ

Ванны для рук

Предплечья опустите в воду, нагретую до 43–44 °С (локти должны быть покрыты водой), и держите 10–12 минут. Затем насухо вытрите руки и тело и отдыхайте в постели, укрывшись одеялом, не менее 45 минут.

Важно, чтобы руки были под одеялом. Для этой процедуры удобно использовать раковину в ванной, закрытую пробкой, — так легче регулировать температуру воды.

Излечиваются насморк, отит, ангина, простуда, иногда грипп. Уменьшается венозный застой в области головы, улучшается сон.

Ванны для ног

Опустите ноги до коленей в горячую воду. Доведите температуру от 37 °С до 43–44 °С. Длительность — 10–12 минут.

Помогает при катаре верхних дыхательных путей, головных болях, головокружениях, при венозном застое в области головы и живота.

ОБЩИЕ ВАННЫ

Ореховая

Залейте 400 г *листьев грецкого ореха* кипятком, проварите на медленном огне 10 минут, настаивайте 15 минут. Процедите, вылейте в ванну, наполненную водой. Температура ванны 38 °С, продолжительность процедуры 15–20 минут. Ванны делайте через день.

Вместо листьев можно использовать *скорлупу грецких орехов*. 400 г скорлупы залейте 10–12 л воды, прокипятите на медленном огне 30–40 минут.

Применяется при псориазе, экземе, фурункулезе. После 2–3 процедур прекращается зуд, кожа становится гладкой и шелковистой.

Содовая

200 г *питьевой соды* растворите в ванне с водой температурой 37–38 °С. Продолжительность процедуры 15 минут. Ванны делайте через день.

Применяется при большой сухости кожи, чешуйчатом лишае, повышенной нервной возбудимости.

Ванна из квасцов с содой

70 г *алюминиевых квасцов* и 200 г *соды* растворите в ванне с водой при температуре 38 °С. Продолжительность — 15 минут.

Применяется при расширении вен, отеках, флебитах, при повышенной нервной возбудимости.

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

Основным лечением, обновляющим кровь, Залманов считал капилляротерапию. Для функционирования сети капилляров он применял рассмотренные выше горячие водные процедуры и более сложные — скипидарные ванны.

«После целого ряда лет исследований я нашел формулу раствора скипидара, которая по воздействию на капилляры действительно заслуживает того, чтобы стать оружием медицины будущего», — писал Залманов.

Лечебный эффект при правильном применении ванн исключительно велик, так как они действуют прежде всего на капиллярную сеть, усиливают ее деятельность и увеличивают жизненный потенциал каждой клетки.

Для обеспечения своего существования клетка должна дышать, питаться, избавляться от шлаков. Эта тройная роль выполняется кровью, которая через капиллярную сеть связана с каждой клеткой. В борьбе с любой инфекцией капилляры — главные защитники организма, как и в борьбе со старостью.

«Мы должны, — писал Залманов, — и мы могли бы умирать в 90–100 лет, оставаясь сравнительно молодыми и деятельными. Скипидарные ванны представляют собой безвредное средство борьбы со старением так же, как с болезнью».

Скипидар способен проникать в любой уголок человеческого тела. Скипидарные ванны шаг за шагом открывают закрытые капилляры, восстанавливают снабжение кровью иссушенных островков в тканях, обеспечивают приток кислорода — жизнь тканей и клеток восстанавливается.

Скипидарные ванны могут применяться в трех вариантах: белые, желтые и смешанные. Вид ванны зависит от химического состава: в одном случае используется желтый скипидарный раствор, в другом — белая скипидарная эмульсия. Смешанная ванна включает и белую эмульсию, и желтый раствор. Составы этих ванн были запатентованы во Франции.

Рассмотрим подробнее разные виды ванн.

Ванны с белой эмульсией

Не вызывают никакой задержки тепла, больной ощущает (и то не всегда) покалывание, пощипывание; капилляры открываются и ритмически сокращаются — осуществляется гимнастика сосудов, что способствует

повышению артериального давления крови (АД), улучшает периферическое кровообращение. Увеличивается гибкость мышц и связок, усиливается питание всех тканей, особенно там, где оно нарушено, улучшается общее состояние.

Эти ванны применяются при гипотонии (пониженном АД), нефритах, полиневритах, деформирующих полиартритах, артериитах, последствиях полиомиелита, невралгии седалищного нерва и стенокардии с нормальным или пониженным АД, для ускорения сращения переломов, а также для омоложения организма.

Ванны с желтым раствором

Благодаря слою из касторового масла, соды и олеина, покрывающего всю поверхность воды в ванне, происходит значительное скопление тепла, что приводит к повышению температуры тела в процессе приема ванны и ускоренному сгоранию болезнетворных веществ в крови, лимфе, внеклеточных полостях, стенках кровеносных сосудов, сухожилиях, хрусталике глаза (катаракта). Капилляры расширяются, улучшается капиллярное кровообращение, повышается проницаемость слоя клеток, выстилающих стенки кровеносных и лимфатических сосудов, начинают рассасываться гематомы, рубцы и спайки. Кроме того, ванны вызывают значительное увеличение выхода из организма хлористого натрия и воды. Несмотря на высокую температуру в ванне и сильное потоотделение, дыхание не учащается, сердцебиение не усиливается.

Применяются при гипертонии, последствиях кровоизлияний, полиартритах, артериитах, ишиасе и стенокардии с повышенным АД, глаукоме, диабете, мышечной атрофии, а также при нарушениях водно-солевого обмена (отложение солей в суставах, пяточные шпоры и пр.).

Итак, для лечения и омоложения вид ванны определяется в зависимости от АД: при гипертонии — желтая, при гипотонии — белая.

Залманов утверждал: «Не существует ни одного заболевания костей или суставов, ни одной хронической закупорки сосудов, которые не поддались бы скипидарным ваннам». После 60 лет он рекомендовал всем принимать такую ванну 1–2 раза в неделю для омоложения.

Смешанные скипидарные ванны

Обладают более широким спектром действия, чем предыдущие, благодаря различным сочетаниям белой эмульсии и желтого раствора. Они улучшают капиллярное кровообращение, нормализуют водно-солевой обмен и способствуют рассасыванию кровоизлияний, спаек и рубцов, мало изменяя АД.

Все ванны в высшей степени обладают обезболивающим действием, что объясняется образованием в процессе приема ванн гистамина — вещества, обладающего обезболивающим и сосудорасширяющим действием. Циркулируя во вновь открытых капиллярах кожи, он воздействует на еще закрытые капилляры мышц, артерии, все больше углубляясь в мозг. Результат — лучшее кровоснабжение, питание кислородом, омоложение организма.

Противопоказания к скипидарным ваннам: повышенное давление спинномозговой жидкости, отек мозга, открытый туберкулез легких, отек легких, острые нефриты, миокарды, цирроз печени, инфаркт миокарда (после 7 недель Залманов разрешает скипидарные ванны), заболевания кожи: экземы, нейродермиты, псориаз (их надо сначала вылечить ореховыми или содовыми ваннами, а потом принимать скипидарные ванны).

Для обеспечения безопасности необходимо строго соблюдать определенные условия.

Нельзя сразу начинать с горячей температуры. Ложась сразу в горячую ванну, человек покрывается «гусиной кожей» — это проявление сжатия сосудов.

Если же начинать с температуры 36–37 °С и постепенно повышать ее, добавляя горячую воду, то такой реакции не возникнет и даже температура 40–42 °С будет переноситься легко.

Повышение температуры воды проводить только до верхней границы зоны комфорта, которая устанавливается индивидуально для каждого больного (для некоторых 38 °С, для других — 42 °С).

Если горячая вода вызывает повышение АД, то постепенное согревание в ванне вызывает понижение АД из-за расширения капилляров кожи и, вероятно, капилляров внутренних органов. Поэтому правильно проведенные гипертермические ванны положительно влияют на состояние больных гипертонией I и II степени, облегчают работу сердца, активизируют обмен веществ.

Рецептура скипидарных составов и технология приготовления

Необходимо иметь под рукой:

- эмалированную кастрюлю с крышкой вместимостью 1,5–2 л с неповрежденным покрытием;
- кастрюлю для водяной бани вместимостью 3–5 л;
- стеклянную пол-литровую банку;
- стеклянный стаканчик или банку на 150 г;
- весы с ценой деления 1 г;
- стеклянную палочку длиной 28–30 см;
- мензурку или мерный стакан на 250 г;
- стеклянную или эмалированную воронку.

Белая эмульсия:

- вода 550 мл
- салициловая кислота (аспирин не годится) 3 г
- детское мыло 30 г
- очищенный скипидар (пинен) 500 мл
- камфорный спирт 20 мл

Внимание! Живичный скипидар, изготавливаемый в России из сосны обыкновенной, для ванн не годится. Он вызывает слишком сильное жжение. Необходимо использовать скипидар, применяемый художниками, который на 90% состоит из пиненовой фракции. Такой скипидар продается в художественных салонах и называется «Разбавитель № 4» (пинен).

В эмалированную кастрюлю налить холодную воду и всыпать салициловую кислоту. Поставить на огонь, помешивая стеклянной палочкой. После закипания всыпать мелко наструганное детское мыло.

Кипятить около 15 минут на слабом огне, часто помешивая стеклянной палочкой. Когда мыло растворится, горячий состав влить в бутылку или банку вместимостью не менее 1,2 л с широким горлом, в которую предварительно уже налито 500 мл скипидара.

Смесь хорошо размешать и добавить в нее 20 мл камфорного спирта. Как следует взболтать — эмульсия готова. Хранить ее можно только в сосудах с широким горлом, с хорошо притертой пробкой, так как эмульсия может расслоиться или загустеть.

Хранить при комнатной температуре.

Желтый раствор:

- касторовое масло 300 мл
- едкая щелочь* (NaOH) 40 г
- вода 200 мл
- олеиновая кислота 250 мл
- очищенный скипидар (пинен) 750 мл

В эмалированную кастрюлю вместимостью 1,5–2 л налить касторовое масло и поместить в кастрюлю большего размера, наполненную холодной водой (водяная баня). В течение примерно 10 минут разогревать касторовое масло, постоянно помешивая его. Когда вода в большой кастрюле закипит и масло будет достаточно горячим, влить в него растворенную в 200 мл холодной воды щелочь. Смесь все время интенсивно помешивать стеклянной палочкой.

Через 3–5 минут масло со щелочью загустеют, надо еще хорошо размешать и влить 250 мл олеиновой кислоты, интенсивно помешивая 40 минут до образования жидкой массы*.

Эта масса может быть прозрачной или непрозрачной. Она должна быть жидкой, и на ее поверхности должно образоваться немного белой пены. Прекратить нагревание раствора. Снять пену. Влить в кастрюлю с раствором 750 мл скипидара. Закрыть крышкой и дать постоять 30 минут. Еще раз размешать и разлить по бутылкам с притертыми пробками. Хранить при комнатной температуре.

Подготовка раствора щелочи. Металлической чайной ложкой осторожно положить 40 г NaOH в стеклянный стаканчик (предварительно взвесив его). Пересыпать в сухую стеклянную пол-литровую банку. Осторожно влить 200 мл воды, все время помешивая стеклянной палочкой. Произойдет сильное разогревание воды, и банка может лопнуть. Во избежание этого смесь надо размешивать стеклянной палочкой до полного растворения щелочи.

Если в олеиновой кислоте имеются комочки, бутылку с ней поставить в кастрюлю с теплой водой (50–60 °С); несколько раз опустить и вынуть, а затем уже поставить ее в воду окончательно. Время от времени бутылку вынимать из воды и трясти, чтобы все комочки разошлись. Когда раствор станет жидким, отлить 250 мл для варки желтого раствора.

Если раствор за 40 минут не стал жидким, попробуйте поварить его на 5 минут дольше. Если раствор остался густым, скипидар добавлять не следует, так как состав испорчен. Большое значение имеет состав касторки и то, насколько она прогрелась. Кастрюлю с ней надо ставить обязательно в кастрюлю с холодной водой, чтобы разогревались вместе.

Подготовка ванны. Начальный объем воды, в который Залманов рекомендует наливать скипидарный состав, 150–170 л. Наши ванны очень маленькие: до верхнего сливного отверстия 180 л, а полный объем ванны (3–4 см от края) — 225 л. Поэтому для крупного человека первоначальный объем воды должен быть 130 или 140 л. В этом случае можно добавить 20–25 л воды, чтобы довести температуру до требуемой. Верхнее сливное отверстие должно быть закрыто. Количество скипидарного состава рассчитано на 150 л воды. Если первоначальный объем воды меньше, то сделать перерасчет.

До начала процедуры проверьте герметичность ванны, заткнув верхнее и нижнее сливные отверстия. Залейте горячую воду в ванну выше верхнего сливного отверстия и сделайте метку у кромки воды. Если через 20 минут вода осталась на уровне кромки — все в порядке, ванна герметична.

Для удобства нанесите метки уровня объемов воды: 130, 150 и 170 л.

Как правильно заливать скипидарный состав

1. Налейте в ванну нужное количество воды температурой 36–37 °С.
2. В мерный сосуд налейте скипидарный состав (см. таблицы).
3. Вылейте скипидарный состав в литровую эмалированную кастрюлю. Мерный сосуд промойте горячей водой и слейте ее в кастрюлю.
4. Залейте кипятком состав и тщательно размешайте стеклянной палочкой. Затем вылейте его в ванну, перемешайте содержимое.
5. Проверьте температуру ванны и ложитесь в нее.

Ложитесь в ванну ногами к крану так, чтобы горячую воду подливать со стороны ног. Вода в ванной должна доходить до подбородка, сердце тоже должно быть покрыто водой.

Помощник следит за температурой воды и временем приема процедуры.

После того как вы легли в ванну, он должен записать время и температуру.

Первые 1–2 минуты лежите спокойно, пока тело привыкнет. При этом температура воды в ванне может понизиться на 0,5 °С. Постепенно увеличивайте температуру воды. Если почувствуете, что горячо, подождите несколько секунд, а когда привыкнете, повышайте ее. Обычно за первые 5 минут температуру доводят до 39 °С.

После окончания процедуры набросьте полотенце и хлопайте по нему руками, не вытираясь. Приняв белую ванну, наденьте белье и ложитесь в постель на 2 часа. Белая ванна вызывает легкую испарину. Приняв желтую или смешанную ванну, завернитесь в махровую простыню и укройтесь шерстяными или ватными одеялами, чтобы пропотеть.

Сразу после ванны выпейте чай с медом или малиновым вареньем.

Время потения 20–40 минут, возможно и больше. После окончания потоотделения вытрите, наденьте сухое белье и отдохайте еще 2 часа в постели. Если беспокоит сердце, Залманов советовал налить в рюмку 2 ч. ложки коньяка и опустить кусочек сахара. Выпить коньяк и пососать сахар. При следующей процедуре снизить верхний предел температуры воды (например, не 42, а 41 или 40 °С).

Частота приема ванны для пожилых и ослабленных 1–2 раза в неделю. Молодым и крепким можно делать белые ванны чаще: первые 4–5 дней ежедневно, следующие 10 ванн через день, далее — 2 раза в неделю.

Больному самому надо установить, как лучше и приятнее проводить ванны. Основным критерием оценки служит самочувствие. Процедура не должна быть тягостной, раздражать или волновать. Нельзя принимать ванны в состоянии гнева или страха.

Общие указания при проведении скипидарных ванн

1. Ванны принимать лучше всего вечером перед сном, не ранее чем через 1,5 часа после еды.
2. За 30 минут до ванны можно принять 20–25 капель настойки валерианы.
3. Градусник для воды проверить по ртутному медицинскому термометру.
4. При белых ваннах температуру воды нельзя повышать более 39 °С. При желтых ваннах температура воды медленно повышается от 36–37 °С до 39, 40, 41 °С. Время пребывания в желтой или смешанной ванне при температуре 41 °С максимум 5 минут; слабым и пожилым — 4 минуты.
5. Белые ванны проводят при верхнем АД пациента не выше 150–160, а желтые — более 170–180. Смешанные ванны можно делать при верхнем АД 150–180, так как на давлении они не сказываются.
6. В ряде случаев для достижения лечебного эффекта приходится чередовать белые и желтые ванны.
7. При приеме желтых ванн измерять температуру тела до ванны и через 5 минут после ее окончания. Чем больше разница в температуре, тем лучше организм реагирует на лечение, тем скорее наступит улучшение.
8. Если температура в желтой или смешанной ванне доводится до 41–43 °С и поддерживается в течение 4–5 минут, ванну называют перегревающей. При этом усиливается сгорание болезнетворных веществ в крови, лимфе, внутриклеточных жидкостях, открываются капилляры и происходит усиление жизненных процессов.
9. Во время курса лечения полезно класть горячую грелку на область печени хотя бы раз в день на 1 час после еды.
10. Для уменьшения объема печени и селезенки надо раз в 3 дня за полчаса до второго завтрака принять чайную ложку (4 г) сульфата натрия (глауберовой соли) в стакане минеральной воды Эссентуки № 4 — если реакция мочи кислая, или Эссентуки № 17 — если реакция мочи щелочная. Этим достигается промывание и очищение кровеносных, лимфатических и желчных капилляров печени.
11. При проведении ванн следите за мочеотделением. Количество мочи в сутки должно быть не менее 1200 мл у женщин и 1500 мл у мужчин. Желательно периодически делать анализ мочи и крови.
12. Для увеличения мочеотделения принимать мочегонные травы.
13. 3 раза в неделю делать почечный дренаж — содовые клизмы (1,5 ч. ложки пищевой соды на 1 л воды при температуре 40 °С, удерживать 10–15 минут).
14. Если количество мочи после ванны с температурой 42 °С резко падает, делать ванны с температурой не выше 40 °С, при этом время ванны можно увеличить до 25 минут.

Диета при приеме скипидарных ванн

За 7–10 дней до скипидарных ванн (особенно желтых) назначается диета, которая длится примерно 25 дней. После окончания диеты переходят на обычное питание, продолжая лечение ваннами. Диета предложена известным швейцарским врачом *М. Бихер-Беннером*.

Разрешенная пища: фрукты, варенье, компоты, зелень, сырые или вареные овощи, кофе, чай, вода. Овощи варить без соли. В качестве приправы использовать лимон и растительное масло.

Запрещенная пища: мясо, колбаса, рыба, яйца, белый хлеб, сухари, изделия из теста, картофель, мясные супы, алкоголь, жареное.

На 5-й день можно добавить сухарь, на 6-й — несколько картофелин, на 7-й — 2 сухаря и 0,5 л молока, на 9-й день — яйцо, на 10-й день — творог и 15 г сливочного масла, на 12-й день — ломтик несоленого сыра, на 14-й день — рис, манную кашу и 3/4 л молока в день.

Начиная с 15-го дня, можно 2 раза в неделю в обед есть немного вареного мяса.

С 25-го дня — обычная еда, но 2 раза в неделю, не следующих один за другим, придерживаться диеты первых 4 дней.

Курс лечебного питания проводится 3 раза в год. Диета эта способствует похуданию. Если состояние больного не являлось угрожающим, Залманов разрешал мясо и рыбу, но ужин был обязательно фруктово-овощным.

Последователь Залманова врач *З. А. Васильева* считала, что при лечении скипидарными ваннами необходимо ежедневно потреблять орехи, овсяную и гречневую каши на воде и ржаной хлеб.

В табл. 1–4 показаны курсы ванн для лечения различных заболеваний. Для каждой ванны указано количество скипидарного состава, последовательность изменения температуры и продолжительность ванны. В любом случае начальный объем воды — 150 л.

Для лечения стенокардии или для омоложения организма следует провести курс ванн: с белой эмульсией, если АД пониженное (табл. 1), с желтой эмульсией, если АД повышенное (табл. 2), или со смесью желтой и белой эмульсии, если АД нормальное (табл. 3). Когда после желтых ванн АД понизится, применять две белые ванны после одной желтой.

После нескольких белых ванн принимают одну желтую, чтобы не допустить повышения АД (давление измерять обязательно).

Из практики

Анна, 59 лет. Ушибла ногу. Сильно болел мизинец, стала хромать. После двух смешанных ванн боль прошла.

Александр, 61 год. После стресса у него образовалось красное кровавое пятно на глазу. После одной желтой ванны пятно исчезло.

Таблица 1

Схема приема ванн с белой скипидарной эмульсией (при пониженном АД)

№ ванны	Количество белой эмульсии, мл		Температурный режим, °С		Продолжи ванны, мин
	режим, мл	°С	Сразу	Через 5 мин	
1	20	36	37	12	
2	25	36	37,5	13	
3	30	36	37,5	14	
4	35	36,5	38	15	
5	40	36,5	38,5	15	
6	45	36,5	38,5	15	
7	50	37	39	15	
8	55	37	39	15	
9	60	37	39	15	
10	65	37	39	15	
11	70	37	39	15	
12	75	37	39	15	
13	80	37	39	15	
14	85	37	39	15	
15	90	37	39	15	
16	95	37	39	15	
17*	100	37	39	15	

* Продолжать ванны в этом режиме до получения максимального лечебного эффекта

Таблица 2

Схема применения ванн с желтым скипидарным раствором при гипертонии

№ ванны	Количество желтого раствора, мл		Температурный режим, °С		Продолжи ванны, мин
	режим	режим	Сразу	Через 5 мин	
1	40	36	39	15	
2	45	То же	То же	15	
3	50	« «	« «	15	
4	55	« «	« «	15	
5	60	То же		16	
6	65	36	39, последние 4 мин 41	16	
7	70	То же	То же	17	
8	75	« «	« «	17	
9	80	« «	« «	18	
10	85	« «	« «	18	
11	90	« «	« «	19	
12	95	36	39, медленно повышать температуру до 41, последние 4 мин 41–42	19	
13	100	То же	То же	20	
14	105	« «	« «	20	
15	110	« «	« «	20	
16	115	« «	« «	20	
17*	120	« «	« «	20	

* Продолжать ванны в этом режиме до получения максимального лечебного эффекта.

Таблица 3

Схема приема смешанных скипидарных ванн (при нормальном АД)

№ ванны	Количество скипидарного состава, мл		Температурный режим, °С		Продолжи ванны, мин
	Белой эмульсии	Желтого раствора	Сразу	Через 5 мин	
1	20	40	36	39	15
2	25	40	То же	То же	15
3	30	40	« «	« «	16
4	30	40	« «	« «	16
5	35	40	« «	« «	16
6	35	40	« «	« «	16
7	40	40	36	40	16
8	40	40	То же	То же	16
9	45	45	« «	« «	17
10	45	45	36	40, последние 4 мин 41	17
11	50	50	То же	То же	18
12	55	55	« «	« «	18
13*	60	60	« «	« «	19

* Продолжать ванны до получения максимального лечебного эффекта, увеличив с 15-й ванны время до 20 минут.

Таблица 4

Схема приема ванн с желтым скипидарным раствором при гипертонии (облегченный вариант)

№ ванны	Количество желтого раствора, мл		Температурный режим, °С		Продолжи ванны, мин
	режим	режим	Сразу	Через 5 мин	
1	40	36	39	15	
2	45	То же	То же	15	
3	50	« «	« «	15	
4	55	36	39	15	
5	60	То же	То же	15	
6	60	37	39	16	
7	60	То же	То же	16	

8	60	37	39, с 12-й мин 40	16
9	60	То же	То же 17	
10	60	37	39, с 12-й мин 41	17
11	60	То же	То же 17	
12	60	« «	« « 18	
13	60	« «	« « 18	
14	60	« «	« « 18	
15	60	« «	« « 19	
16	60	37	39, последние 4 мин 41–42*	19
17	60	То же	То же 19	
18**	60	« «	« « 20	
19	65	« «	« « 20	
20	70	То же	« « 20	

* Температуру с 41 до 42 °С надо поднять очень быстро.

** После 18-й ванны можно продолжать лечение в этом режиме до получения максимального лечебного эффекта или после 20-й ванны перейти на лечение по табл. 2, начиная с ванны № 8.

□ Из практики

Рашель, 84 года. Тринадцать лет тому назад у нее были сильная слабость, утомляемость, головокружение, гипертония, остеохондроз, радикулит, стенокардия, затемнение в легких, частые заболевания горла, увеличение лимфатических желез на шее, сильный атеросклероз. Она получила 70 сеансов электрофореза и приняла много антибиотиков. Улучшения не наступало, и тогда начала проводить процедуры доктора Залманова: горячие обертывания, скипидарные ванны. Всего сделала 360 обертываний за год. Через месяц стала принимать ванны — желтые, белые и смешанные (в зависимости от АД).

В первое время с приемом ванн ей становилось худо: то сердце заболит, то еще что-нибудь. Через полгода моча пошла такая густая — как сметана. Ванны принимала в течение 13 лет. Вылечилась, самочувствие стало нормальным. Передала мне свой уникальный опыт, на основании которого написан этот раздел. По внешнему виду, живости ума, физической активности, состоянию здоровья ей дашь не более 60 лет.

ГОРЯЧИЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Возьмите 2 махровых полотенца длиной 1,5 м (для ребенка 1 м). На кровати расстелите шерстяное одеяло, поверх него — сухое махровое полотенце, на которое положите горячее.

Подготовка горячего полотенца. В кастрюлю с кипящей водой опустите махровое полотенце, сложенное вдоль. Наденьте тонкие перчатки, поверх них — резиновые. Подцепите палкой и вытащите полотенце, выжмите и в свернутом виде перенесите на подготовленную постель. Расстелите горячее полотенце поверх сухого, проверьте температуру ладонью. Полотенце должно быть настолько горячим, чтобы можно было терпеть. Разденьтесь до пояса, лягте на постель и заверните горячее полотенце на грудь, подмышки тоже соприкасаются с ним. На спине будет 2 слоя, а на груди — 4 слоя. Затем обернитесь сухим полотенцем и укройтесь шерстяным одеялом. Можно укрыться еще одним одеялом, чтобы сохранилось тепло. Лежите 20 минут. Затем быстро наденьте теплую рубашку и 1 час оставайтесь в постели, укрывшись одеялом. Лучше всего обертывания делать перед сном. Процедуру проводите ежедневно (1 раз в неделю — перерыв), потом в течение года — 2 раза в неделю. *Результат:* рассасываются затемнения в легких, раскрываются легочные капилляры, активизируется дыхание, усиливается вентиляция и кровообращение. Излечивается кашель, хронический бронхит, пневмония, воспаление легких, астма, туберкулез.

Обертывания можно делать и взрослым, и детям. При запущенных хронических заболеваниях — 2 раза в день. После первых 2–3 обертываний может усилиться кашель, произойти приступ астмы или повыситься температура, что не является противопоказанием для дальнейшего проведения процедур.

Из-за того, что воздух в городе отравлен выхлопными газами, только горячие процедуры могут эффективно очистить легкие, считал Залманов.

ПРОХЛАДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ ОБЕРТЫВАНИЯ НОГ

Пару хлопчатобумажных чулок намочите в холодной воде (18–25 °С), хорошо отожмите и наденьте на голени. Поверх мокрых наденьте сухие хлопчатобумажные, а затем — шерстяные чулки. Вместо чулок можно использовать холщовые полотенца, оборачивая ими ногу как бинтом. Длительность процедуры 20–30 минут. Ноги при этом должны потеплеть — это нормальная реакция организма. Процедуры делайте 2 раза в неделю. Через 2–2,5 месяца переходите к горячим обертываниям ног. Проводите их так же, как горячие грудные обертывания. Оборачивайте

только голени, стопы не трогайте. При флебитах, расширении вен, венозных расстройствах ног лечение проводится только горячими обертываниями.

Процедура улучшает кровообращение в ногах. Применяется при атеросклеротических изменениях сосудов ног и при нарушении венозного кровообращения, а также как дополнительная процедура при лечении пяточных шпор и отложений солей в области стоп.

Из практики

Абрам, 61 год. Простудился, начался насморк, глаза покраснели. Почувствовал сонливость и слабость. Он сделал горячую ванну для ног (20 минут), опустил руки по локти в умывальник с горячей водой (10 минут). На ночь в ноздри положил кусочки репчатого лука. К утру был здоров.

Софья, 85 лет. У нее был бронхит, постоянно кашляла. Начала делать горячие обертывания — сначала ежедневно, потом 2 раза в неделю. С тех пор прошло 7 лет. Продолжает делать горячие обертывания, избавилась от кашля, чувствует себя хорошо, бодро.

Анна, 58 лет. У нее болело ухо, ныло. Стала вечером держать руки в горячей воде. После 7 сеансов боли в ухе прекратились.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Еда: яд и лекарство

С древности все народы придавали еде большое значение. «Питание — это культурная деятельность» — говорят англичане. «Ешь, покуда рот свеж», — советуют русские. «Любовь приходит и уходит, а кушать хочется всегда» — считают арабы. «Хороший повар заменит врача» — так говорят французы.

Пожалуй, создание нового блюда важнее, чем изобретение нового вещества.

О еде писали многие поэты. Вот что сказал о еде (и не только о ней) Омар Хайям:

*Чтоб мудро жизнь прожить,
знать надобно немало.
Два важных правила запомни для начала:
Ты лучше голодай, чем что попало есть,
И лучше будь один, чем вместе с кем попало.*

Известно, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Однако доброжелательная, веселая атмосфера в доме, вкусная еда способствуют и тому, что дети не уходят из дома и не подвергаются дурному влиянию улицы.

Домашняя еда, ее запах несут энергию, которая соединяет людей. Совместная трапеза сплавливает, расслабляет, способствует взаимопониманию, налаживанию контактов.

Например, во время грузинского застолья тамада рассказывает о присутствующих. И дети слышат, за что люди уважают их родителей. За субботней религиозной трапезой евреи говорят о недельной главе Торы, рассказывают притчи, в которых отражена народная мудрость, поют религиозные песни.

У каждого народа есть свои излюбленные продукты и блюда, проверенные временем, которые помогали сохранить здоровье.

На севере Индии живет племя хунза. Эти люди сильны и выносливы, живут до 120 лет и никогда не болеют. Секрет их здоровья — питание. Они питаются овощами и фруктами. В холодное время года едят сушеные абрикосы. «Жена не пойдет за тобой туда, где не растут абрикосы», — говорят хунза.

Знаменитый путешественник отмечал, что самые здоровые люди — ирландцы. Они питаются в основном картофелем.

А что говорят о еде йоги — эти мудрецы Востока? Они различают щелочную пищу: фрукты, овощи, орехи, молочнокислые продукты — и кислую: мясо, рыба. На две трети еда должна состоять из щелочной, а на одну треть — из кислой пищи. После 55 лет советуют отказаться от мяса (это для стран с жарким климатом), сами они мяса не едят. Йоги подчеркивают, что важно тщательно пережевывать пищу. «Каждая ложка должна быть тщательно пережевана так, чтобы не глотать, а она сама исчезала в глотке. Тогда даже тяжелая еда не принесет вреда» — считают они. Йоги говорят, что пить надо медленно, небольшими глотками.

Доктор *Залманов* считал, что врач — это садовник, а человек похож на двуногое растение. Ему необходим свежий воздух, солнечный свет, вода и пища.

И. П. Павлов говорил, что питание — это наслаждение. Пища должна быть возможно более разнообразной.

Индийские йоги советуют принимать простую и питательную еду. Например, жажду лучше всего утоляет чистая холодная вода. Точно так же голод утолит простая пища, особенно если есть медленно и с удовольствием.

Избегайте затейливых блюд. Не ешьте слишком много жирного. Поменьше пирогов, пирожных и особенно горячей выпечки.

Нельзя есть слишком горячую и слишком холодную пищу, тем более чередовать горячие и холодные блюда: это разрушает зубную эмаль и вызывает болезни органов пищеварения.

Если в огонь не подбросить дрова — он погаснет. Если в огонь бросить слишком много дров — он тоже не будет гореть хорошо. Так и человек: если не будет есть — умрет. Если желудок переполнен — переваривание затруднено. И большинство болезней возникает оттого, что человек съедает слишком много еды либо она плохого качества.

В молодости организм человека обладает большими «способностями» переваривания пищи. Да и вообще молодым требуется больше пищи для поддержания сил, чем людям среднего возраста. Старому человеку требуется немного пищи, и обязательно хорошего качества, так как «способности» его организма уже не те.

Однако в любом возрасте питание должно быть правильным. Например, в летнее время следует есть две трети того, что человек ест зимой.

Даже к маленькому бутерброду надо относиться как к большому подарку. Только в этом случае он принесет пользу.

Перед едой человек должен как следует потрудиться. Причем толстому человеку надо физически работать больше, чем худому. После еды не стоит спать, по крайней мере, 2 часа.

Здоровым молодым людям достаточно есть 2 раза в день. Больным и старым — понемногу, но часто. Среднее время переваривания пищи — шесть часов. Некоторые виды пищи вредны — старая соленая рыба, старый соленый сыр, грибы, старое соленое мясо.

Не следует пить напитки, которые долгое время стояли открытыми. Самый полезный напиток — вода.

Имеет значение не только какие продукты потребляет человек, но и как они усваиваются организмом. Велико и значение состояния нервной системы. Не зря американцы говорят: «Не важно, что человек ест. Важно, что ест человека».

Переедание — нагрузка на сердце и сосуды, такая же, как тяжелая физическая работа или стресс.

Особенно осторожными следует быть тем, кто страдает атеросклерозом или уже перенес инфаркт. Обильный прием пищи — нередкая причина повторного инфаркта, причем в течение первых двух часов после застолья угроза инфаркта возрастает в 10 раз! В праздничное меню как раз обычно входят копчености, мясные салаты с майонезом, запеченная свинина, торты с кремом и т. д., то есть продукты, которые тяжело усваиваются.

Советую начать не с рюмочки «для аппетита», а с салата из свежих овощей — как раз, чтобы его перебить.

Выдающийся вперед живот — признак предрасположенности к сердечным заболеваниям. Это хуже, чем отложения жира на бедрах.

Будьте внимательны к себе с 4 до 6 утра по понедельникам и пятницам — именно в это время происходит наибольшее количество инфарктов и инсультов.

Исследования, проведенные в США, показали связь между неправильным питанием и депрессией, автомобильными катастрофами, ошибками пилотов, детской преступностью, психической заторможенностью, сексуальными напряжениями, старческой дряхлостью. Клетки мозга получают из крови только те питательные элементы, которые есть в пище. Нехватка какого-либо витамина, минерального элемента, аминокислоты и жирной кислоты влияет на усвоение других питательных веществ.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Коровье молоко весьма полезно для здоровья. «Чтобы продлились дни ваши на земле, которую поклялся Бог отцам вашим дать, им и потомству их, страну, текущую молоком и медом» — так говорит Тора.

Вот что рассказала знакомая: «Све кровь всю жизнь пила коровье молоко. Последние годы ничего, кроме молока и черного хлеба, не ела. Прожила до 90 лет и не болела».

Доктор Залманов применял молоко при лечении многих болезней.

Кисломолочные продукты усваиваются не только лучше цельного молока, но и втрое быстрее. Они убивают болезнетворные микробы. Особенно полезна простокваша.

Творог диетический — легко усваиваемый продукт. Он способствует очистке организма от шлаков, дает много энергии, полезен для печени. Лучше есть утром.

Очень полезна **сыворожка** из-под простокваши. Она лечит пищеварительную систему, очищает сосуды, способствует похуданию.

Козье молоко — продукт лечебный. Бабка Матрена стала совсем плохая: почти не вставала, пожелтела вся. «Видать, скоро помрет», — говорили соседи. Купила козу. С козой не лежишь — и корм надо запасти, и подоить, и водой напоить. Начала Матрена пить козье молоко. Посвежела, порозовела, стала подвижной и веселой.

Сыр — полезный, прекрасный продукт, дает много энергии. Однако, если при его изготовлении применяют сычужный фермент из желудка телят, это делает его не пригодным к употреблению (т. н. сычужные сыры).

Сыр — источник легко усваиваемого кальция; 50 г в день обеспечивают потребность организма в кальции. Наиболее полезны выдержанные сыры.

Некий пастух жил в горах (горный воздух способствует долголетию), питался сухим хлебом и заплесневелым сыром, который и явился прообразом рокфора. Он пережил шестерых королей, несколько раз женился. Жил более 130 лет.

Мороженое замораживает, сжимает все органы. Энергия не протекает по ним. Леденеет желудок, печень, сердце; все протоки сжимаются и сужаются от холода. Оно приносит вред, приводит к полноте.

Сметана — продукт полезный: потреблять не более 1–2 ст. ложек в день из-за большого количества жиров, которые содержатся в ней.

МЯСО

Мясо полезно в молодом возрасте. Пожилым его потребление надо ограничить, есть только в отварном виде.

Отварная говядина дает энергию. Однако приводит к отложению солей, особенно в конечностях.

Бульон из говядины — тяжелая пища. Плохо влияет на сердце, поджелудочную железу, селезенку.

Куриные окорочка производства США — продукт, вредный для здоровья, приводит к ожирению. Из-за большого количества гормонов и химических препаратов, содержащихся в нем, пагубно влияет на эндокринную, иммунную и другие системы организма. Особенно вреден бульон из такого мяса.

Куриятина — очень полезный диетический продукт при условии, что курицу кормили экологически чистыми кормами, зерном, не стимулировали гормонами и химическими добавками.

Бульон из такой курицы, если его варили не из голов, лапок, крыльев — они вызывают отложение солей, — полезен для печени, дает много энергии. Заботливая мама всегда варит больному ребенку куриный бульон. Бульон — отличное средство для лечения головной боли.

Колбаса и колбасные изделия — продукты вредные.

И. Литвина в книге «Три пользы» пишет, что калорийность колбас надо бы проставлять в справочниках со знаком минус и помечать эти продукты изображением черепа со скрещенными костями. В копченостях много раздражающих веществ и соли, они «бьют» по печени, системе пищеварения и закисляют кровь.

Вегетарианство

В настоящее время медики доказали связь между потреблением мяса и сердечными заболеваниями, раком толстой и прямой кишок, молочных желез и матки. Биологи объясняют это тем, что кишечный тракт человека не очень хорошо приспособлен к перевариванию мяса. Человек, как и все травоядные, имеет длинный кишечник. Токсины обременяют почки и способствуют развитию подагры, артритов, ревматизма и рака. При переработке мяса в него добавляют нитраты и другие химические вещества. Скоту скармливают большое количество транквилизаторов, гормонов, антибиотиков и других препаратов.

С другой стороны, неправильное вегетарианское питание ведет к обеднению нашего организма железом, магнием и цинком.

Решение этой проблемы подсказывает нам Тора. До всемирного потопа люди были вегетарианцами. И жили долго: Адам — 930 лет, Ной — 950 лет. Продолжительность предначертанной человеку жизни после потопа была уменьшена: Авраам жил 175 лет, Ицхак — 180, Яков — 147 лет. После потопа людям разрешено было есть мясо: «Все движущееся, что живет, будет вам для еды, как зелень, даю вам все». Сокращение продолжительности жизни сделало жизненный процесс более интенсивным. Это, возможно, явилось причиной, вызвавшей необходимость потреблять пищу, обладающую большей энергией, чем растительная. Однако при выборе мяса следует придерживаться принципа: чем ближе животное по своему характеру к растительному миру, тем меньше возможность возбуждения животных инстинктов в человеке. По Торе рекомендуются в пищу млекопитающие и травоядные животные, такие как коровы, овцы, козы, косули, олени. Хищные звери запрещены в пищу, при употреблении их мяса человеку могут передаваться их хищные инстинкты.

Вопрос: Врач назначил мне диету, но не могу ее придерживаться. То хочется копченой колбаски, то выпиваем в коллективе. Как быть?

Ответ: У меня был пациент, 39-летний Иван. Он был болен псориазом. Назначила ему жесткую диету: исключить острое, соленое, жареное, алкоголь. Иван начал лечение, он ни разу не нарушил диету и в конце концов получил хорошие результаты. И скоро выздоровел.

Вопрос: Какие продукты самые полезные?

Ответ: В Израиле говорят, что дары земли позволяют человеку дожить до старости, а дары моря позволяют эту старость не заметить.

Вопрос: Мне понравилась Ваша идея лечиться продуктами питания. Как вылечиться при помощи еды от болезни печени?

Ответ: Очистите свеклу, нарежьте крупными кусками и залейте кипяченой водой. Через 2 недели снимите плесень. Получившийся свекольный уксус используйте для свекольника. Покрошите крутое яйцо, отварной картофель, лук, чеснок, залейте уксусом, добавьте воду, посолите, добавьте сахар и сметану. (Свекла быстрее других овощей впитывает нитраты. Они скапливаются в верхушке, откуда растет ботва. Срезайте верхушку.) Это блюдо лечит печень.

ТОНИЗИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО

0,5 кг моркови, 0,5 кг свеклы нарежьте и залейте кипятком на 2 пальца выше овощей. Кипятите до готовности свеклы. Добавьте горсть кураги и изюма, доведите до кипения. Остудите. Настаивайте 12 часов в холодном месте. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день в течение месяца.

В древности в качестве мочегонного, слабительного и общеукрепляющего средства применяли виноград. Изюмом успешно лечили легкие, печень, почки, а виноградные листья употребляли при начальной форме туберкулеза и малокровии.

Согласно исследованиям, проведенным в Японии и Голландии, у людей, потребляющих более 200 г рыбы в неделю, вероятность сердечного приступа снижается вдвое.

Вопрос: Когда и в каких количествах рекомендуется пить минеральную воду?

Ответ: Вот мнение по этому вопросу известного советского ученого, доктора медицинских наук профессора Ф. Ромашова: «Ее подают в ресторанах, продают в буфетах, на различных совещаниях и заседаниях обязательно стоят бутылки с минеральной водой. Но ведь минеральные воды содержат очень высокие концентрации солей и элементов, обладающих активным биологическим действием. А люди, постоянно употребляя минеральную воду, переносят свой организм солями, активными соединениями, грубо вмешиваются в обмен веществ. Ведь нельзя же запивать жаркое, например, валокордином, даже если он придется по вкусу некоторым гурманам. А минеральной водой — концентратом неорганических соединений — можно! Многие врачи связывают учащение случаев почечно- и желчнокаменной болезни именно с повседневным употреблением минеральной воды...».

Итак, пить минеральную воду следует по полстакана или по стакану 3–4 раза в день в течение месяца и *только по рекомендации врача*. При заболеваниях желудка, связанных с пониженной кислотностью, пить минеральную воду надо маленькими глотками за 20–30 минут до еды, при повышенной кислотности — за 1–1,5 часа до еды большими глотками, при нормальной — за 30–50 минут до еды. В период обострения различных желудочно-кишечных заболеваний пить минеральную воду нельзя.

Вопрос: Какой фильтр для очистки воды Вы рекомендуете?

Ответ: В последнее время появилось большое количество фильтров. Любой из них через некоторое время становится опасным, поскольку загрязняется. Советую покупать питьевую воду в бутылках.

Вопрос: Сохраняются ли питательные вещества в вареных овощах?

Ответ: В вареных овощах витаминов больше. К такому необычному выводу пришли ученые английского Института исследования пищи. Они установили, что из сырой моркови человек усваивает 4–5% содержащихся в ней каротиноидов, а из вареной и превращенной в пюре — в 5 раз больше. Горячая обработка размягчает стенки клеток. То же оказалось верным для шпината, брокколи и других овощей. Хотя часть витаминов при кулинарной обработке гибнет, оставшиеся лучше усваиваются.

Постарайтесь не подвергать тепловой обработке ни сливочное, ни растительное масло.

ЖИРЫ

Масло кукурузное — полезный продукт. Потреблять следует не более 1 ст. ложки в день. В большом количестве оно вредно действует на желудок, печень и поджелудочную железу.

Оливковое масло дает энергию системе пищеварения. Потреблять его надо также не более 1 ст. ложки в день, иначе способно навредить.

Масло подсолнечное — полезный продукт, потребляйте без ограничений.

Сливочное масло годится только для бутербродов. Благодаря содержащимся в нем витаминам А и D полезно для зрения. 20 г масла в день (утром — бутерброд) вполне достаточно, иначе организму может быть нанесен вред. При жарке теряет свои полезные биологические качества.

СЛАДОСТИ

Мед — целебный продукт, дает много энергии, содержит более 100 физиологически активных веществ, влияющих на сердце и печень. Лучше всего есть мед утром натощак. Дневная доза — не более 1 ст. ложки.

При нагревании меда полезные вещества разрушаются.

Сахар дает много энергии. Доктор Залманов широко применял его при лечении различных болезней. Неумеренное потребление сахара приводит к полноте, вредит поджелудочной железе. Потреблять не более 100 г сахара в день, включая хлеб, печенье и т. п.

Шоколад — продукт вредный, хотя и дает энергию головному мозгу. Он содержит вещества наркотического действия, сходные с гашишем.

КАШИ, СВАРЕННЫЕ НА ВОДЕ

Гречневая и **пшеничная** каши очищают организм от шлаков.

Манная каша очищает организм, однако способствует ожирению. Ее можно есть изредка.

Ячневая каша — лечебная, способствует улучшению зрения. Тибетские монахи постоянно едят ячневую крупу. Считается, что в этом продукте имеется все для жизнедеятельности человека. Крупу прокалывают на сковородке до золотистого цвета, измельчают в муку и заливают кипятком. Перемешивают, добавляя немного сливочного масла и соли.

Чечевица — продукт полезный и легко усваиваемый. Однако раздражает мочевой пузырь.

НАПИТКИ

Виноградное красное вино улучшает работу сердца. Советую принимать кагор по ликерной рюмке перед обедом и ужином. У детей, пожилых и ослабленных возбуждает аппетит. Неумеренное потребление красного вина приводит к болезням ног и головы.

Виноградное белое вино — лечебный напиток. Он очищает и лечит весь организм, в разумных дозах (100–150 мл в день) придает силу, энергию, бодрость.

Кофе — стимулятор, тонизирует и дает энергию иммунной и эндокринной системам, освежает мозг. В больших количествах кофе вреден. Еще в начале XX века *О. К. Зеленкова* писала: «Как на новомодный порок среди американцев указывается на “кофейное пьянство”. Злоупотребление кофе вызывает малокровие, боли под ложечкой, расстройство кровообращения и нервной системы». У человека может возникнуть зависимость от кофе типа легкой наркомании. Особенно опасен растворимый кофе, так как содержит много химических веществ.

Черный крепкий чай вреден, он «загрязняет» кровь. Однако чай с молоком — полезный мочегонный напиток. Чай с молоком очищает сосуды, полезен для печени, рекомендуется при камнях в печени. 1 ч. ложку черного чая заварите в 3/4 стакана кипятка и влейте в 0,5 стакана горячего молока.

Зеленый чай очищает организм, понижает давление. Полезен чай с лимоном. **В больших количествах приводит к зашлакованности позвоночника.**

Кока-кола разрушает печень, желудочно-кишечный тракт, поджелудочную железу, позвоночник, конечности. В небольших (0,5 стакана) количествах стимулирует иммунную систему.

Хлебный квас готовят на основе ржаного хлеба. Это полезный напиток. Однако в неумеренных количествах может вызвать хроническое заболевание сердца; вреден для поджелудочной железы.

Компот из абрикосов — целебный напиток. Очищает кровь, улучшает кровообращение, дает силу и энергию организму.

Компот из сушеного инжира — жаропонижающее средство.

Травяной чай — очень полезен. Мелко нарежьте листья дикорастущих трав. Положите в термос. 10 минут держите термос открытым, затем закройте. Через 2 часа пейте с медом и лимонным соком.

Водка в небольших количествах (до 30 г 1–2 раза в день) дает энергию, усиливает циркуляцию крови. Большая доза — уже опасно. Особенно страдают печень и головной мозг. Недаром *Парацельс* учил: «Все есть яд, все есть лекарство, и одна лишь доза делает вещество либо ядом, либо лекарством».

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Баклажаны. Очищают организм. Дают энергию конечностям. Снижают содержание холестерина в крови, печени, почках, усиливают выделение из организма мочевой кислоты. Их полезно использовать при заболеваниях печени, почек, атеросклерозе и подагре. В баклажанах много пищевых волокон, улучшающих функцию кишечника, а также способствующих отделению желчи и помогающих переваривать пищу. Клетчатка, которой богаты баклажаны, выводит избыток холестерина и впитывает шлаки. Способствуют профилактике ожирения и атеросклероза. Баклажаны содержат много калия, который улучшает работу сердечной мышцы, нормализует водный обмен.

Кинза. Лечит щитовидную железу. Любая зелень, в том числе и кинза — хорошая профилактика инфаркта, обладает мочегонными свойствами, благотворно влияет на организм при малокровии, авитаминозе.

Кабачки. Сырые кабачки очищают организм. Это лечебный продукт, способствует похудению.

Картофель. Отварной «в мундире» картофель полезен для всех органов, очищает сосуды. Рекомендуются при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы. Однако тем, кто страдает ожирением или диабетом, есть его надо поменьше.

Капуста белокочанная полезна для почек, мочевого пузыря, кишок, сердца. В капусте содержатся фитонциды, имеющие антибактериальное действие. Сок белокочанной капусты обладает сильным желчегонным действием. Его полезно пить для профилактики гастрита и язвенной болезни желудка (по полстакана 3 раза в день перед едой в течение 2–3 недель). Хранят его при температуре не выше 2 °С не более суток.

Кукуруза отварная — тяжелая пища. Она приносит некоторую пользу системе пищеварения, в остальном — вредна.

Лук репчатый очищает кровь, лимфосистему, лечит вены, способствует рассасыванию лимфоузлов. Лук возбуждает аппетит, но при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек его надо исключить. Лук лечит и предупреждает склероз (свежий сок репчатого лука смешать с медом в равных частях и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день). «Я съела пять килограммов лука за 4 дня, — сказала моя знакомая. — И моя опухоль — миома — сократилась с десяти до пяти недель. Прошли боли и тяжесть в голове».

Морковь очищает мочевой пузырь и почки. Используется при авитаминозе, малокровии и т. д. По исследованиям специалистов американского Национального института онкологии, регулярное употребление в пищу сырой моркови снижает риск заболевания раком в 2 раза.полезна в тушеном виде при ослаблении зрения. Особенно полезен салат из сырой моркови и капусты. Это — «ерш» для кишечника. В кишечнике имеются пазухи, в которых находятся иммунные центры. Эти пазухи к 20 годам закрываются и даже при голодании не очищаются. Пазухи чистятся салатом из капусты и моркови.

Огурцы — прекрасное мочегонное средство, очищают от шлаков весь организм. Клетчатка огурцов выводит токсины, способствует похуданию. Перед употреблением рекомендуется очистить огурцы от кожуры, которая впитывает нитраты из почвы.

Петрушка очищает печень, почки, мочевой пузырь, способствует рассасыванию лимфатических узлов. Полезны и верхки, и корешки. Применяется при мочекаменной болезни как мочегонное. Способствует растворению песка и камней в почках и мочевом пузыре. Противопоказана при острых заболеваниях почек.

Редька черная дает много энергии. полезна для всех органов. Улучшает пищеварение. Обладает мочегонным и желчегонным действием, способствует выделению из организма холестерина. Салат из ботвы способствует рассасыванию тромбов. Ее нельзя употреблять при язвенной болезни желудка, гастритах, заболеваниях печени и почек, а также при подагре.

Сельдерей. Особенно полезны его корни. Очищает все сосуды. Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Имеет высокие пищевые и целебные достоинства, так как содержит более 40 вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Обладает мочегонным и противовоспалительным действием. Особенно полезен при болезнях почек и подагре. Исследования американских ученых показали, что корни сельдерея — идеальное средство для снижения артериального давления. Усиливают потенцию у мужчин.

Свекла очищает лимфатическую систему, как и любой продукт, содержащий йод. Если съесть через день 200–250 г салата из отварной свеклы в течение года, внутренние стенки сосудов станут гладкими и эластичными. Во Франции свекла — овощ № 1.

Древние арабы, персы, жители Киевской Руси применяли ее для лечения. В ней масса витаминов, в том числе U, заживляющий язву желудка. Содержит калий, кальций, натрий, магний, железо, медь, цинк, марганец, йод, фосфор, хлор, кобальт. Особенно полезна ботва. Свекла регулирует сердечный тонус и препятствует образованию тромбов. Эффективен сок с медом (2:1) для лечения простуды, гипертонии, атеросклероза.

Тыква очищает пищеварительную систему, почки, печень, а также сосуды мозга. Действует как слабительное. В Узбекистане тыкву считают лекарством от 100 болезней.

Хрен полезен для сердца. Усиливает выделение соляной кислоты, действует как мочегонное. Противопоказан страдающим гастритами, язвенной болезнью желудка, болезнями кишечника, печени и почек, геморроем.

Плохо действует на поджелудочную железу.

Чеснок улучшает зрение, прочищает мочеиспускательный канал. Усиливает энергию. Подавляет процессы гниения и брожения в желудке и кишечнике, усиливает мочеотделение. Немецкие врачи установили, что у людей среднего и пожилого возраста (от 45 до 80 лет) в результате регулярного потребления чеснока в течение 4 лет не только сохраняется, но и улучшается эластичность сердечных сосудов. Такие люди в биологическом смысле на 15 лет моложе тех, кто не любит чеснок. После приема чеснока хорошо выпить стакан горячего молока, которое стабилизирует работу печени и снимает изжогу и отрыжку, вызванную чесноком. Отбивает запах чеснока. Можно нарезать чеснок, проглотить и запить молоком.

Шпинат, щавель, ревень содержат щавелевую кислоту, которая образует вместе с кальцием нерастворимое вещество, не всасываемое организмом. Эти продукты, употребляемые в больших количествах, вызывают образование камней в почках. Капуста цветная, щавель и ревень содержат пуриновые соединения, способствующие развитию подагры и отложению солей.

Помидоры вызывают отложение солей.

Укроп придает энергию, лечит головной мозг, способствует похуданию, помогает при отложении солей, распрямляет стариков.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Арбуз полезен как профилактическое средство при склонности к камнеобразованию, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и печени.

Апельсины у некоторых вызывают аллергию. Содержат витамин С, яблочную кислоту.

Абрикосы очищают кровь, улучшают пищеварение, лечат заболевания кишечника. Полезны для сердца. Тибетские долгожители едят много абрикосов и никогда не болеют.

Бананы очищают организм. В большом количестве приводят к полноте.

Виноград очищает организм, содержит витамины и микроэлементы, глюкозу, калий. Особенно полезен виноградный сок. Виноград и изюм рекомендуются при подагре, препятствуют образованию камней. Изюм можно использовать и как легкое слабительное. Однако вместе с виноградом и изюмом нельзя есть в большом количестве другие фрукты и овощи, а также пить молоко, квас, минеральные воды, поскольку при одновременном их употреблении усиливаются процессы брожения. Виноград нельзя есть при ожирении, язвенной болезни желудка, диабете и колите, сопровождаемом поносом.

Грейпфрут очищает организм, способствует похуданию.

Груши прочищают и активизируют деятельность мозга, однако вредны при болезнях поджелудочной железы.

Инжир очищает кишечник и все протоки.

Киви — уникальный лечебный продукт. Придает много энергии, очищает и лечит головной мозг, прочищает сосуды, печень, укрепляет сердце, лечит тромбоз, снимает отеки ног.

Земляника садовая (клубника) очищает организм. У некоторых вызывает аллергию.

Земляника лесная — прекрасное средство при заболеваниях сердца, печени и почек. Ее ягоды (в больших количествах) помогают при болезнях желчевыводящих путей, гипертонии, а также подагре и других нарушениях солевого обмена. Настой из листьев земляники применяют как мочегонное средство при камнях в печени и почках.

Лимоны очищают организм, однако в больших количествах вызывают отложение солей.

Малина действует как потогонное и мочегонное средство. Не рекомендуется употреблять при подагре и заболеваниях почек.

Орехи грецкие полезны в небольших количествах (5–6 штук в день). Они рекомендуются при заболевании щитовидной железы (при пониженном содержании йода), содержат витамины, микроэлементы, хорошо усваиваемые организмом белки и жиры.

Очищенные от скорлупы орехи быстро теряют полезные свойства.

Персики очищают организм, придают много энергии, способствуют похуданию, так как содержат мало калорий.

Сливы лечат печень и спинной мозг, действуют как слабительное.

Черника улучшает зрение, полезна при расстройстве желудка.

Яблоки очищают организм, обладают общеукрепляющим действием. Они полезны при болезнях сердечно-сосудистой системы, почек, нарушениях обмена веществ, атеросклерозе, а также тем, кто перенес тяжелое заболевание. Англичане говорят: «Ешь в день по яблоку — и доктор будет не нужен».

Ешьте побольше овощей и фруктов. Но не обольщайтесь, что они удовлетворят вашу суточную потребность в витаминах. Так, в настоящее время в яблоках витамина С содержится на 80 % меньше, чем 20 лет назад. Выход ищите не в приеме химических витаминов и биодобавок. Необходимые вам витамины и микроэлементы содержатся в дикорастущих травах.

Полезно знать, что:

1. **Яйца**, сваренные всмятку, у некоторых вызывают аллергию. Яйца «деревенские» куриные — лечебный продукт. Они повышают иммунитет. Вытяжка из желтков успешно лечит импотенцию. Обычные диетические яйца снижают иммунитет. В больших количествах плохо влияют на селезенку, поджелудочную железу, способствуют отложению солей в суставах рук. Их можно есть не более трех штук в неделю.

2. **Соль** необходима организму — но в небольших количествах.

3. **Шампиньоны** в жареном виде — продукт тяжелый. Грибы вообще плохо перевариваются и поэтому противопоказаны при заболеваниях пищеварительной системы, печени, почек.

4. **Ржаной хлеб** — полезный продукт, его надо есть каждый день, но в небольших количествах — по ломтику.

5. **Горчица и перец** плохо действуют на почки.

ИЩИТЕ ЛЕКАРСТВО В ПРОДУКТАХ

Из продуктов питания можно приготовить эффективные лекарства. Они безвредны; они — часть окружающей нас природы. К этим веществам мы привыкли, ведь растительную пищу ели наши деды и прадеды. Поэтому от растительных препаратов побочных явлений гораздо меньше, чем от синтетических лекарств. Растения как бы сами подсказывают нам свои лечебные свойства.

Так, виноград напоминает альвеолы легких и используется для лечения легких. Свекла похожа на печень и на сердце — и действительно лечит их. Семена петрушки похожи на частички почек — и петрушка лечит почки. А грецкие орехи напоминают мозг и также, как мозг, заключены в прочную оболочку.

Бананом в Бразилии лечат кашель. Очистите от кожуры, протрите через сито и залейте стаканом сладкой воды. Подогрейте, пейте по 1 ст. ложке каждые 2 часа и на ночь.

Инжир. При потере голоса 6 штук инжира кипятите в 2 стаканах молока до упаривания наполовину. Пейте по 1/4 стакана несколько раз в день.

Капуста. Листья ее, прикладываемые к больным местам, снимают воспаление. Эффективна при головной боли, при мастопатии, при болях в суставах, связках. При ангине привязывают детям на горло, покрывая компрессом, и меняют каждые 2 часа.

При экземе привязывают к больному месту на 2–3 дня.

Картофель. При ожогах облегчают боль повязки со свеженатертым картофелем.

Лимон. Пигментные пятна бледнеют, если протирать их кусочком лимона.

Целители советуют воспаленные вены лечить компрессами из долек лимона.

Сельдерей. Для омоложения пейте отвар корня сельдерея (1 корень на 0,5 л воды) и лимонного сока (по вкусу).

«**Лук** — от семи недугов» — так говорили в России в старые времена. Он считался по праву лучшим средством от инфекции. Натрите 1 яблоко, 1 луковицу, добавьте 2 ст. ложки меда. Принимайте по 1 ч. ложке 4 раза в день при кашле и воспалительных процессах в горле. Сок «злого» репчатого лука пополам с медом — отличное средство для лечения склероза и вен. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс 1–2 месяца. Предварительно выдержите состав в холодильнике 2 недели.

Мед. При простудных заболеваниях принимайте мед с теплым молоком и сливочным маслом — 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка сливочного масла на стакан молока.

Для лечения печени используйте смесь: 1 кг меда, 200 г оливкового масла и 4 лимона, пропущенных через мясорубку. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Морковь. Свежеприготовленный морковный сок с молоком (1:1) облегчает сухой кашель. Принимать 5–6 раз в день. Смесью из 100 мл морковного сока с таким же количеством воды и 1 ст. ложкой меда — полощут горло при ангине.

Сироп, сваренный из морковного сока и сахара (1 ст. ложка сахара на 0,5 стакана воды) на медленном огне, хорошо помогает при кашле и заболеваниях горла. Принимать 5–6 раз в день по 1 ст. ложке.

Молоко. Доктор *Залманов* рекомендовал молоко и простоквашу для борьбы с нарушением обмена веществ в организме. При тромбофлебите назначал 3 молочных дня 2 раза в месяц.

При почечной недостаточности велел пить 3/4 л молока в день.

При мигрени 2 раза в месяц рекомендовал проводить трехдневное лечение молоком. Каждые 2 часа пить по 200 мл молока, всего принять 1 л молока. Никакой другой еды не давать. Делать ручные ванны и ставить грелку на печень.

Овес. Отвар овса с медом применяют для восстановления сил больных.

Тыква. Прокипятите в воде или молоке очищенные и толченые семена тыквы. Этот напиток помогает при бессоннице и воспалении мочевыводящих путей. Полезен он и при почечной недостаточности, геморрое, запорах, болезнях сердца, диабете.

Укроп. Пожилые люди, согнутые и сутулые, выпрямляются, если потребляют укроп.

Настой укропа применяют при атеросклерозе, пиелонефрите, цистите и камнях в почках: 1 ст. ложку растертого укропного семени залейте 0,5 л крутого кипятка и настаивайте 20 минут. Принимать по 0,5 стакана за 15 минут до еды 3–5 раз в день. Через неделю сделайте перерыв на 3–4 дня.

При ангине пучок укропа заварите, как чай, настаивайте 20 минут. Пейте теплым вместо чая 3–7 дней.

Чеснок. Обладает противомикробным действием — убивает вирусы гриппа. Повышает иммунитет. Для профилактики инфекции и повышения защитных сил достаточно есть 1–2 зубчика в день. Уменьшает содержание холестерина. 2 зубчика в день заменяют лекарства для борьбы с холестерином. В чесноке содержатся вещества, которые на 25 % подавляют рост раковых клеток. В отличие от антибиотиков, которые «бьют» по почкам и по сердцу, чеснок — природное средство, не дающее побочного эффекта.

Для лечения подагры приготовьте смесь из 3 головок чеснока и 4 лимонов (без кожуры). Добавьте 1 л кипятка и настаивайте сутки в темном месте. Процедите и принимайте по 50 мл 3 раза в день перед едой.

Мазь для лечения геморроя. Мелко нарезанные зубчики чеснока залейте молоком до покрытия, добавьте мед (1/3 ст. ложки на 100 г чеснока). Варите на медленном огне до размягчения и загустения массы. Разотрите мазь и настаивайте 2–3 часа. Прикладывайте для уменьшения болей и заживления трещин.

Яблоки. Легенды о молодильных яблоках имеют основание. Пектин яблок способствует выведению из организма солей тяжелых металлов, таких как ртуть и свинец, снижает холестерин. Подавляют вирусы, помогают при стрессах. Содержат кальций, магний, фосфор, калий.

ЛЕЧЕНИЕ СОКАМИ

Фруктовые и овощные соки по своему составу близки к составу клеточной жидкости человека. Поэтому мембрана клетки пропускает сок. А другую жидкость — обычную воду — мембрана не пропускает, и она остается в межклеточном пространстве. Клетки сжимаются, накапливается избыточная жидкость. Человек отекает. Парадоксальная ситуация — есть отеки, а клетки голодают.

Фрукты, овощи — это живые клетки. Мы их режем, дробим. Наибольшую ценность соки имеют в течение первых 10 минут. Если сок постоит дольше, ценные свойства снижаются. Соки лучше потреблять отдельно, так как некоторые из них не сочетаются ни с чем.

Сок белокачанной капусты эффективен при запорах, способствует рубцеванию язвы двенадцатиперстной кишки. Полезен для поджелудочной железы. Содержит серу, хлор, йод, витамин U. Добавление соли снижает его питательные свойства. Капустный сок надо пить отдельно от другой еды, по 100 мл, маленькими глотками, стараясь подольше держать во рту.

Виноградный сок во Франции используется для лечения печени, желудка и легких. Свежий сок, богатый калием и глюкозой, при циррозе печени пьют по 100 мл 2 раза в день несколько месяцев, при болезнях желудка и легких — 5–6 недель.

Противопоказания — болезни эндокринной системы.

Картофельный сок обладает ранозаживляющими свойствами. При гастрите с повышенной кислотностью принимают по 1 ст. ложке натощак в течение 2 недель. Через полгода курс повторяют.

Морковный сок — самый богатый источник витамина А. Для лучшего усвоения добавляют на 100 мл сока 1 ст. ложку сметаны или сливок.

Огуречный сок содержит много солей калия, что делает его очень ценным при высоком и низком АД. Содержит много кремния и серы, что улучшает рост волос. Применяется при избыточном весе (по 100 мл 2 раза в день). Обязательно надо очищать от кожицы, так как в ней содержатся нитраты.

Свекольный сок богат солями марганца и калия. Улучшает работу печени, состав крови. Полезен при расширении вен, при сгущении крови, вызывающем повышение АД. Свекольный сок — природное средство для лечения гипертонии. Благодаря большому количеству магния способствует нормализации нервной системы при нервной перегрузке и стрессах, очищает и расширяет кровеносные сосуды. Принятый вечером, предупреждает гипертонический криз. Принимают по 1 ст. ложке с добавлением 1 ст. ложки воды 3 раза в день перед едой. Итак, свекольный сок полезен для печени, почек, желчного пузыря и лимфатической системы.

Тыквенный сок содержит много калия. Исключительно эффективен как мочегонное средство, очищает почки. Содержит витамины и биоактивные вещества. Принимают по 50 мл 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 3 недели.

Яблочный сок содержит много железа и других микроэлементов, способствует очистке печени.

Раз в месяц проводите «день соков». Выпейте в течение дня 5 стаканов различных соков, а в промежутках — слабый овощной бульон и слабый чай из трав. Вы очистите организм и избавитесь от избыточного веса.

Из практики

Мария, 62 года. Ее муж лежал после пьянки и стонал. У него болела голова и правый бок. Соседи посоветовали дать ему свекольного сока. Натерла свеклу и выжала 1/4 стакана сока. Муж выпил, почувствовал себя хорошо и пошел на работу.

Нэля, 33 года. У нее тяжело протекала беременность. «Вся отекала, ноги — как колоды», — вспоминает она. Роды были тяжелые, ребенок родился весом 4,7 кг. Однако через 2 года она опять захотела ребенка. Пришла ко мне лечиться до беременности. Очистила почки (прокачкой № 1, прогреванием), укрепила нервы и сердце (массажем мизинцев), подпитала щитовидную и поджелудочную железы (отваром и настойкой перегородок грецких орехов). Следующая беременность протекала легко. На 4-м месяце пила отвар и настойку перегородок грецких орехов (полдозы). Но на 7-м месяце появились небольшие отеки ног, слабость, понизился гемоглобин. Я посоветовала ей пройти курс лечения соками.

Лечение. Тыквенный сок по 50 мл 3 раза в день до еды. Иногда вместо тыквенного получала сок огурца. Курс — 10 дней. Яблочный сок пила неделю. Также пила состав для повышения гемоглобина (см. раздел «Доброкачественные опухоли», с. 364).

Результат. Прошли отеки ног, уменьшился живот. По утрам вставала с «легкой» головой. Прибавились силы. Повысился гемоглобин. Роды прошли легко, ребенок родился 3 кг 500 г. Сейчас девочке 4 года, она умная и красивая. Недавно у нее появился братик весом 3 кг 300 г.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

В китайской провинции Ляо Нин обнаружена деревня, средняя продолжительность жизни жителей которой 83 года, и не зарегистрировано ни одного серьезного заболевания. Эти свойства долголетия приписывают скале, расположенной рядом. Исследования показали, что в ней содержится 32 химических элемента. Потребление воды, которая протекает через скалу, способствует очистке от токсинов, улучшает обмен веществ. «Камень здоровья» благоприятно действует и на растения, и на животных. Микроэлементы совершенно необходимы для деятельности человека.

Железо. Недостаток его в организме приводит к малокровию, вялости, апатии, сухости кожи, ломкости ногтей, выпадению волос. Целительница Ванга считала, что любое лекарство должно содержать железо. Больше всего железа находится в салате, шпинате, спарже, землянике, луке, тыкве, арбузе, яблоках, печени, почках.

Большой гвоздь положите в стакан с водой на сутки. Пейте эту воду 3 раза в день по 1 ст. ложке, предварительно взболтав воду.

Обязательно полощите рот, чтобы железо не портило зубов, или пейте через соломинку. Через несколько дней приготовьте свежую воду.

Калий. Полезен при ослаблении деятельности сердца, гипертонии, для печени, селезенки, кишечника, при плохой циркуляции крови, при болезнях кожи, приливах к голове. Недостаток калия приводит к дряблости мускулов, понижает умственную деятельность, приводит к судорогам ног.

Больше всего калия в сырых овощах, кислых фруктах, особенно лимонах, клюкве, барбарисе, отрубях, орехах, миндале, меде, изюме, винограде, каштанах, кураге, черносливе.

Кальций сосредоточен в костях и придает прочность скелету и зубам. Все железы, которые выделяют гормоны, должны иметь достаточно кальция, иначе организм будет стареть. Детям требуется кальция в 3 раза больше, чем взрослым.

Кальций содержится в желтке, печени, почках, сердце, овсе, апельсинах, изюме, репе, брюкве, цветной капусте, петрушке, зеленом луке, белокочанной капусте, чечевице, маслинах, моркови, огурцах, отрубях, молоке, твороге, сыре, авокадо, в сырых овощах и фруктах.

Можно получить кальций из яичной скорлупы. Яйца для этого брать деревенские, от курицы, оплодотворенной петухом. Скорлупу вымойте, очистите от пленок, истолките в порошок и принимайте на кончике ножа с несколькими каплями лимонного сока 1–2 раза в день.

Бор. Женщины старше 45–50 лет часто болеют остеопорозом. При этой болезни кости теряют кальций, становятся хрупкими, часто ломаются. Для предотвращения остеопороза надо принимать бор, который тормозит потерю кальция. Наибольшее количество бора содержится в изюме, орехах, грушах, яблоках, меде.

Фосфор стимулирует рост костей, он нужен для работы мозга. Фосфор содержится в печени рыбы, щуке, сельди, желтке, сыре, отрубях, ряженке, огурцах, салате, орехах, миндале, чечевице, горохе, авокадо, смородине.

Сера дает силу нервной системе. Недостаток ее приводит к раздражительности, нервным сypям, ускоряет образование катаракты. Нужна для роста волос и прочности ногтей.

Много серы в репе, хрене, капусте, яичном белке, отрубях, грецких орехах, в спелой ржи и пшенице.

Кремний — недостаток его вызывает выпадение волос, ломкость ногтей, способствует развитию диабета.

Кремний находится в коже свежих фруктов, в отрубях злаков. Содержится в огурцах, спарже, салате, петрушке, свекле, землянике.

Хлор. Недостаток хлора приводит к плохому пищеварению и к отравлению крови.

Содержится в молочной сыворотке, яичном белке, капусте, сельдерее, петрушке, в масле, бананах, яйцах, ржаном хлебе.

Фтор влияет на прочность скелета, при недостатке его трескается эмаль зубов.

Фтор содержится в зернах хлебных злаков, в орехах, бобах, горохе, яичном белке, во фруктах и зеленых овощах.

Йод находится в щитовидной железе и является регулятором обмена веществ. Недостаток йода ослабляет иммунитет и приводит к образованию зоба, избыточному весу.

В Китае были «деревни дураков» — места, где природа не обеспечивала человеческому организму достаточное содержание йода.

Йод содержится в морской капусте, грецких орехах, мокрице (звездчатке), моркови, шпинате, репене, картофеле, горохе, яичном желтке, бананах, клубнике, грибах, свекле, тыкве.

Магний придает твердость зубам и костям. Нехватка его приводит к нервному напряжению. Особенно необходим в пенсионном возрасте, так как способствует выведению избыточного холестерина. Магний содержится в шпинате, сельдерее, орехах, отрубях, свекле, яблоках, винограде, проросших зернах, морепродуктах, скумбрии, сельди, укропе, петрушке, салате, черносливе, кураге.

Цинк. Его недостаток вызывает атеросклероз, болезни сердца. Недостаток цинка в детстве приводит к замедлению роста, полового созревания и умственного развития. У взрослых недостаток цинка может привести к нарушению вкуса и обоняния, кожным заболеваниям. Цинк необходим для нормального кровотока.

Цинк содержится в мясе, птице, сыре, крупах (особенно овсяной), овощах, бобовых, грецких орехах, семечках подсолнуха, тыквы и продуктах моря.

Сто лет тому назад доктор М. Бирхер-Беннер предположил, что благодаря присутствию минеральных веществ в крови и других жидкостях организма протекают химические реакции, необходимые для обмена веществ. Раньше всего сказывается недостаток железа и кальция, считал доктор.

Мой опыт показывает, что недостаток йода оказывает громадное влияние на состояние здоровья.

Некоторые микроэлементы опасны. Так, повышенное количество **железа**, которое может попасть с водой по проржавевшим трубам, ускоряет старение.

Свинец и таллий — тяжелые металлы — токсичны.

Ртуть в древности называли металлом смерти. Она поражает мозг и зрение. Ртуть содержится в промышленных отходах, которые стекают в водоемы. Нередки случаи, когда воду из этих водоемов используют для полива огородов.

Олово — высокотоксичный тяжелый металл. Вызывает рак и нарушения психики. Его соединения содержатся в выхлопных газах автотранспорта и накапливаются в растениях по обочинам дорог.

Вопрос: Мне постоянно хочется грызть мел. С чем это связано?

Ответ: Это связано с нехваткой кальция в организме. Советую принимать порошок из скорлупы «деревенских» яиц.

Вопрос: У меня ломаются ногти. Что надо есть, чтобы укрепить их?

Ответ: Ешьте побольше рыбы и творога.

Вопрос: Когда понервничаю, очень хочется орехов. Почему так происходит?

Ответ: Да, действительно, орехи снимают стресс.

Вопрос: У меня часто воспаляются глаза, вскакивает ячмень. После купания глаза всегда краснеют. С чем это связано?

Ответ: Вам, очевидно, не хватает витамина А. Побольше ешьте рыбы, яичных желтков, сливочного масла, сливок, молока, сыра, зеленых листовых овощей, моркови со сметаной.

Вопрос: У моей жены (ей 32 года) часто бывают судороги в ногах. Что вы можете посоветовать?

Ответ: У вашей жены, очевидно, не хватает калия в организме. Советую потреблять мед, курагу, изюм.

Пациентка избавилась от судорог ног, когда продолжительное время ела абрикосы.

Вопрос: При любом ушибе у меня возникают болезненные синяки, которые долго не сходят. Что это значит?

Ответ: По-видимому, в организме не хватает витамина С и Р (рутина). Ешьте сладкий перец, капусту, апельсины. Принимайте препарат аскорутин по 1–2 таблетки в день. Курс 2 месяца.

Вопрос: Я постоянно простужаюсь, часто болею. Как мне укрепить организм?

Ответ: Возможно, вам не хватает витамина А. Начните закаливание.

Вопрос: Посоветуйте продукты, которые способствуют росту волос.

Ответ: В яичном желтке содержатся вещества, которые усиливают рост волос.

Вопрос: Сейчас много зарубежных пищевых добавок. Советуете ли их потреблять?

Ответ: Предпочитаю натуральные добавки. Вот рецепт из опыта шестидесятилетней пенсионерки.

Взять 5 ст. ложек свежей хвои и столько же сосновой коры. Кипятить 10–15 минут и на ночь залить в термос. Утром процедить, пить теплым по 2/3 стакана 3–4 раза в день. Каждый раз добавлять по 20 капель настойки эхинацеи, которую можно вырастить на подоконнике. Исчезают сердечные недомогания, кровоточивость десен. Прекращается выпадение волос*. *Настойка эхинацеи противопоказана при онкологии.*

Вопрос: У меня сухая раздражительная кожа, часто бывают красные пятна на лице, кожа шелушится. Как мне питаться, чтобы улучшить внешний вид?

Ответ: Советую есть продукты, содержащие витамин А. Кроме того, возможна нехватка витаминов группы В. Ешьте зеленые и желтые овощи, сухофрукты, бобовые. Иногда помогают пивные дрожжи. Возможна нехватка йода. Включите в рацион йодсодержащие продукты: морскую капусту, редьку, морковь, свеклу, грецкие орехи, а также рыбу. Очень эффективна маска для лица: тертая морковь со сливками.

Вопрос: Я читал, что вместо обычной соли полезно применять морскую. Так ли это?

Ответ: Вот опыт пациентки: купила в аптеке морскую соль («Океаническую»), выбрала более прозрачные и светлые кристаллы. Размолочила в миксере и в течение года посыпала пищу вместо обычной соли. Результат: за год ни разу не простудилась, не было насморка, дышится легче. Не высыпал герпес на губах (обычно бывало по 2–3 раза за год). Стала спокойнее, перестала нервничать. По вкусу соль приятнее обычной.

Вопрос: Полезны ли семечки?

Ответ: Да, полезны. Они улучшают жировой и холестериновый обмен. Содержат магний, необходимый для сердечно-сосудистой системы, витамин Е (антиоксидант).

Вопрос: Когда и в каких количествах рекомендуется пить минеральную воду?

Ответ: В. Каменский в начале XX века писал: «Все, употребляющие минеральные воды, рано или поздно наживают дополнительные серьезные заболевания, всегда хуже тех, против которых они принимались. Шипучая газообразная углекислота увеличивает давление крови, сердцебиение. Появляется одышка от расширения желудка газами, прилив крови к голове».

Как очистить продукты от жуков, червяков и личинок

Раньше в России были свои овощи, фрукты и свои червяки. В Америке — свои. Сейчас люди стали путешествовать, ездить по всему миру. И жуки, червяки — тоже.

Капуста. Много червяков и жуков между листьями, особенно между молодыми скрученными листьями. Сильная струя воды не смывает их. Если заморозить на 1–2 дня капусту в морозильнике, разобрать листья, промыть водой, насекомые отделяются легко.

Зеленые листовые овощи привлекают мошек, те откладывают на них яйца. Советую замочить зелень на 2–3 минуты в слабом мыльном растворе (используйте 1–2 капли специального жидкого мыла без запаха). Затем овощи промойте проточной водой.

Клубника. Отрежьте слой мякоти (примерно 2 мм) от плодоножки, вырежьте все складочки (самые привлекательные места для жуков). Жучки — красного цвета, размером с зернышко клубники. Потом замочите на 3 минуты в мыльном растворе и промойте проточной водой.

Апельсины. Иногда на кожуре цитрусовых видны черные точки. Это жучки, которые проникли в кожуру и покрыли ее воскообразным налетом. В пищу такую цедру использовать не стоит. При очистке следите, чтобы жучки не попали на плод. Если разрезаете апельсин, промойте нож.

Бобовые. Жучки проникают внутрь. Если в бобе дырка — жук внутри. Можно залить водой на ночь, кожура набухает, и становится видно черное пятно внутри — жук. Положите бобы на ладонь, рассмотрите внимательно, переложите на другую ладонь.

Зеленый лук. Промыть, отрезать кончики, разрезать перья вдоль — там могут быть личинки, черви.

Репчатый лук проросший — зеленые ростки есть нельзя, так как различные мошки откладывают на них яйца.

Репчатый лук можно есть, если отрезать 2 см от верхушки. Очищенный и нарезанный лук и чеснок, которые лежали ночь, впитывают энергетическую «грязь» — их есть нельзя. По этой же причине не едят зеленый лук с отрезанными корешками и очищенное крутое яйцо, которые лежали ночь. Эти продукты можно хранить, если залить маслом или перемешать в салате.

Рыба. Специалисты Института медицинской паразитологии обследовали в конце 1999 года население Приморья и выяснили, что каждый третий заражен паразитическими червями. Рыба, не прошедшая термической обработки, сохраняет несколько десятков видов личинок паразитов. Чтобы избежать заболевания, рыбу надо хорошо проваривать или пропаривать. Наиболее опасна слабосоленая рыба или икра.

В рыбе бывают червячки, маленькие прозрачные жучки. Некоторые червячки легко счищаются с кожи.

В селедке водится водяная змейка, сильно закрученная. Необходимо хорошо промыть брюшко.

В окуне, карпе червяки проникают внутрь тушки. Эти червяки черного цвета в виде риса (длина примерно 1–1,5 см). В карпе желеобразные прозрачные жучки проникают в жабры и голову. Можно сварить голову, плавники и процедить через несколько слоев марли.

В карпе червяки бело-серые с черными глазками, почти прозрачные. Их трудно увидеть. Они крепко прикрепляются к коже рыбы, особенно на хвосте и под плавниками, выглядят как бело-серые ниточки, сосут кровь. На рыбе бывают видны раны. Покупая карпа, обратите внимание на глаза. У большой рыбы глаза тусклые. У свежей рыбы ярко-розовые жабры.

В макрели (скупбрии) червяки прикрепляются внутри живота — надо вымыть и прочистить брюшко.

В лососе червяки красного цвета (длиной 1–2 см). Их надо счистить.

Крупа. Покупая крупу, поднимите прозрачный пакет, не переворачивая его. Посмотрите, нет ли внизу крошек и кусочков крупы. Если есть крошки — значит, завелись червяки. Если крупа снизу целая — червяков нет.

В муке и манной крупе не должно быть паудинок.

Яйца. Не советую своим пациентам употреблять сырые (магазинные) яйца из-за опасности заражения сальмонеллезом.



Из практики

«Моя двухлетняя девочка погибала. У нее была дизентерия, несварение желудка. Мы вызвали врача из платной поликлиники. Приехал старый профессор. Он велел начать лечение с 10 капель вишневого сока. И девочка выздоровела».

«У племянника лицо, плечи и спина были в прыщах. Мать отвела его к врачу-диетологу. И та при помощи диеты вылечила парня».

«У меня был колит, пища вызывала сильные боли. Лечение не помогало. Тогда проанализировала, какие продукты вызывают боль, и исключила их. Даже хлеб заменила на отварной рис. Через полгода выздоровела».

«В прошлом году у меня был инсульт. По совету врача перешел на растительную пищу, отказался от мяса. Особенно много ем тушеной моркови. У меня улучшилось зрение и, хотя хожу с палочкой, самочувствие хорошее».

«У мужа болело сердце, пошел к врачу. Тот назначил диету: овощи, фрукты, соки. Мясо исключить. “У меня без мяса не будет сил”, — сказал муж. — “Слон питается травой, а сколько сил у него?” — ответил врач. Муж отказался от мяса и чувствует себя хорошо».

«У меня заболевание щитовидной железы, недостаток йода. Организм подсказывает, что ему нужно. Иногда очень хочется фейхоа, хурмы. Постоянно ем салат из петрушки, кинзы укропа. А вот цветную капусту переносу плохо — после нее ноет поясница, обостряется подагра».

Хотите знать секрет похудения? Монодиета! Диета, при которой вы едите только один вид пищи. Пусть это будут только яблоки, или рис, или виноград. Даже если добавите еще один продукт, то все равно похудеете. Например, попробуйте неделю не есть ничего, кроме риса и яблок или капусты и картофельного пюре. А другую неделю — только гречневую кашу и молоко. Курс лечения — не более 2 недель.

Вопрос: Я делаю много домашних заготовок: бруснику в собственном соку, протертую черную смородину с сахаром, тертую морковь с солью. Что вы еще посоветуете для сохранения витаминов?

Ответ: Должна вас огорчить. При переработке, измельчении витамины разрушаются. Советую сушить зелень и лечебные травы, тогда они в течение года сохраняют свои целебные свойства. Перед сушкой растения надо очистить. Сушите в темном проветриваемом месте, разложив на чистой бумаге.

Вопрос: Советуете ли вы применять замороженные овощи?

Ответ: Да, в мороженных овощах сохраняются питательные вещества. Из таких овощей получается вкусный суп. Добавьте в него мелко нарезанное крутое яйцо, чеснок, сушеную крапиву, зелень, сметану.

Вопрос: Что вы советуете дать ребенку в школу?

Ответ: Главное — разнообразие. Проследите, чтобы в течение недели ребенок получал мясо, творог, овощи, фрукты, крупы, рыбу.

Если даете бутерброд — обжарьте хлеб, это улучшит вкус. Можно использовать круглую булочку, которую надо разрезать поперек и, вытащив мякиш, наполнить салатом, печеной рыбой, сладким творогом. Можно запечь в такой булочке яйцо. Хорошо дать ребенку голубцы, завернув их в листья салата. Обязательно положите бутылочку с компотом или минеральной водой. Сушеные или свежие фрукты дополняют завтрак.

Вопрос: Какое питание рекомендуется во время экзаменов?

Ответ: Прежде всего, хочу предостеречь от вредной привычки заниматься перед экзаменами по ночам. Лучше всего рано вставать и рано ложиться спать. Днем надо сделать перерыв, погулять и даже поспать полчаса. Наибольший эффект дают 8 часов занятий. Откажитесь от вредной привычки злоупотреблять кофе — вообще исключите кофе, какао, шоколад, пепси-колу. Обязательно включите в рацион рыбу, творог, растительное масло, овощи. Хорошо, если мытые сухофрукты и фрукты будут постоянно стоять на столе. Во время занятий дети могут погрызть что-нибудь. Дайте им очищенную морковь, огурцы, печенье, семечки, очищенные орехи. Для умственной работы нужны витамины, микроэлементы. Они содержатся в сыре, ряженке, ацидофилине. Полезны компоты, соки, морсы домашнего приготовления, а также чай с лимоном и сахаром.

Время года и питание

Питание должно соответствовать времени года и, конечно, всегда доставлять удовольствие.

Как питаться весной? Весна — время обострения всех болезней, так как организм ослаблен авитаминозом. Перепады температуры воздуха приводят к частым простудам. Не ищите витамины в консервированных соках — их там нет, зато много химических добавок. Витамины содержатся в сушеных ягодах и травах — рябине, шиповнике, крапиве, подорожнике, а также в молодых побегах хвои. Обязательно ешьте салаты, винегрет, лук, чеснок, свежую зелень. Весной хорошо пройти курс лечения фруктовыми и овощными соками, которые лучше всего выжимать самостоятельно и пить не позже чем через 10 минут после изготовления. Для быстрого восстановления сил пейте горячий компот из сухофруктов (кураги, чернослива).

Весной особенно полезны свежие дикорастущие травы. Они содержат также хлорофилл, который дает организму много энергии. Добавляйте в пищу одуванчик, крапиву, клевер, первоцвет, кислицу, сныть и др. Весной на Руси пили отвар березовых листьев (1 ст. ложку листьев на стакан кипятка), который очищает организм от шлаков.

Как питаться летом? Летом организм обезвоживается, поэтому специалисты по питанию советуют много пить. Однако насильно не принуждайте себя, пейте столько, сколько хочется, не перегружайте сердце и почки. Лучшее питье — чай с лимоном и сахаром. Его можно пить холодным и горячим. Под влиянием лимонной кислоты сахар переходит в другое, легко усваиваемое, соединение. В жару полезен горячий зеленый чай. В Узбекистане его пьют с удовольствием. Полезны морс и компот из свежих ягод.

Летом очень полезны и вкусны холодные супы: свекольник, окрошка. И, конечно, надо есть побольше сырых овощей, фруктов, дикорастущих трав.

Как питаться осенью? Осенью часты простуды и заболевания легких. Для легких полезна жидкая теплая пища: супы, щи, борщи, бульоны — особенно куриный. Полезен бульон из курицы, которую кормили экологически чистыми продуктами. Жидкая теплая пища поддерживает деятельность пищеварительной системы и поджелудочной железы, способствует лучшей работе легких.

Как питаться зимой? Зимой чаще всего страдают почки, по которым «бьет» зимняя ангина. Болит, ноет поясница; человек мочится часто и понемногу. Почки боятся холодной воды, поэтому обливания такой водой разрешены не всем. Зимой организм охлаждается и быстро теряет полученные с пищей калории. Поэтому зимой так хочется сытной, высококалорийной пищи: мясного жаркого, тушеной рыбы с салатом из овощей, пирожков, пельменей.

Еда для успеха

Современной деловой женщине надо хорошо выглядеть, быть всегда в форме, иметь много сил и энергии и при этом не поправляться. Последняя задача — не из легких. Ведь чтобы быть энергичной, нужно есть, а когда ешь — поправляешься. Заколдованный круг, да и только. Впрочем, питаться можно и просто, и низкокалорийно, и вкусно одновременно.

Еще 100 лет назад швейцарский врач

М. Бирхер-Беннер разработал теорию энергетической ценности продуктов. Он считал, что для человеческого организма полезны сырые фрукты, ягоды, овощи, зелень, орехи, зерна злаков, молоко и яйца, а мясо — наименее питательная пища. Возможно, энергетическая теория верна не на все сто процентов, но я, испытав ее на себе, могу с уверенностью сказать, что не поправляюсь и чувствую себя превосходно.

НА ЗАВТРАК — «САЛАТ КРАСОТЫ»

Сырые *овсяные хлопья* смешайте с очищенными *грецкими орехами*, тертым *яблоком*, *изюмом*, *лимонным соком*, *сахаром* (или *медом*), *кусочками банана*, *апельсина*. Можно добавить очищенные *семечки тыквы*, *миндаль*, *персик*, *тертую морковь*. Залейте сырым *молоком*. Это блюдо, содержащее витамины и микроэлементы, очищает организм от шлаков, заряжает энергией, дарит работоспособность и выносливость. Кроме «салата красоты» на завтрак полезно есть кашу — *ячневую*, *пшеничную*, *овсяную*, *гречневую* — на выбор. Единственное условие — чтобы она была сварена на воде. Каша очищает организм от шлаков, как и *творог*. Кроме этого, *творог* полезен для печени. Для печени хороши и свежие *соки*, особенно *яблочный* и *морковный*.

Чтобы очистить почки, пейте *чай с молоком*. К такому чаю хорош бутерброд из *ржаного хлеба со сливочным маслом*. Сливочное масло содержит витамины А и D, но употреблять его следует не более 20 г в день. Если утром чувствуете себя неважно — выпейте стакан горячего сладкого чая. Мозг сразу получит энергетическую подпитку, и вы почувствуете прилив бодрости.

ОБЕД ВСЕГДА НАЧИНАЙТЕ С САЛАТА

Мелко нарезанная *капуста* — и белокочанная, и краснокочанная — очень полезна для почек и мочевого пузыря. Салат из *капусты и моркови* — прекрасный веник для желудка и кишечника.

Салат из отварной *свеклы с чесноком и грецкими орехами*, если есть по 200 г такого салата через день, за год очистит стенки сосудов и придаст им эластичность.

Салат из *огурцов* очищает организм от шлаков. Клетчатка огурцов выводит токсины и способствует похуданию.

Салаты заправляйте *растительным маслом* (особенно полезно подсолнечное). Любой салат будет вкусным с кисло-сладким соусом.

Часто мы страдаем от недостатка в организме минеральных веществ, особенно от недостатка йода, который провоцирует болезни щитовидной железы. Усилив ее работу, вы избавитесь от вялости, слабости, апатии, потливости, избыточного веса и массы других неприятных явлений, по-этому обязательно включайте в свой рацион *морскую капусту*, *редьку*, *морковь*, *ревень*, *картофель*, *лук*, *яичный желток*, *грибы*, *орехи*.

Вот рецепт одного из блюд, богатого минеральными веществами. Мелко нарежьте *укроп*, *петрушку*, *кинзу*, *чеснок*, *крутое яйцо*. Смешайте *творог со сметаной*, добавьте по вкусу *подсолнечное масло*, *соль*, *сахар*, *лимонный сок*. Все перемешайте.

Обязательно регулярно ешьте на обед *тушеную или печеную рыбу*. Японцы считают, что, если человек за неделю потребляет менее 200 г рыбы, у него могут возникнуть сердечно-сосудистые заболевания.

Завершить обед лучше всего *компотом из абрикосов*. Этот целебный напиток *очищает кровь*, *улучшает кровообращение* и, конечно, *дарит силы и энергию*.

УЖИНАЙТЕ НЕПЛОТНО

Ужинайте не позднее 18 часов, желательно неплотно. Лучше всего на ужин есть *салаты из овощей или фрукты*, а также *кефир или простоквашу*, которые убивают болезнетворные микробы и прекрасно усваиваются организмом.

На десерт полезны *печеные яблоки с сахаром или изюмом*. Они содержат много железа. Лучший напиток — *чай из трав*. Например, чай из лепестков или плодов шиповника дает энергию и очищает организм, чай из цветков и колючек репейника очищает почки и лечит желудок, чай из листьев черной смородины выводит шлаки из организма, чай из листьев чистотела улучшает работу мозга.

В перерывах между приемами пищи лучше ничего не «перехватывать».

Пища влияет на процессы, протекающие в нашем организме. Едва ли найдется проблема со здоровьем, не связанная с тем, что мы едим.

Народная медицина считает очень важным, с каким настроением готовили пищу. Если перед едой говорят благословение, отрицательная энергия удаляется из продуктов.

Напоминаю, что нельзя есть одновременно мясо и молоко. Не переedayте. В старинной легенде говорится, что каждому человеку дается «мешок картошки» и как только он съест его — закончится жизнь этого человека.

Очень важна установка. Если вы считаете, что этот продукт полезен, он действительно принесет вам пользу. Если съели что-то неподходящее, не переживайте.

Современная пищевая промышленность выпускает продукты, содержащие красители, стабилизаторы, консерванты и ароматизаторы. Многие из этих добавок токсичны. Процессы переработки разрушают структуру продуктов, снижают их ценность. Надо отметить особо, что в мире появилось много фальсифицированных продуктов. Поэтому особую важность приобретает приготовление домашней пищи. Я очень люблю вкусную домашнюю пищу, однако не хочу проводить свою жизнь на кухне — считает современная женщина. «Я ненавижу кухню, я не могу войти туда», — вырвалось у бабушки, которой приходится готовить на всю семью.

Поэтому я предлагаю здесь рецепты вкусных, полезных блюд, на приготовление большинства из которых требуется не более 30 минут (время варки не учитывается). Эти рецепты будут особенно полезны для начинающих хозяек. По кулинарной книге все блюда получаются на один вкус. Или авторы изошряются — рецепты очень сложные — жалуются мои знакомые.

В моей книге приведены подлинные рецепты национальных блюд и дан их упрощенный вариант. Для некоторых блюд дан точный состав продуктов, для некоторых — этого не требуется. Надо признаться, что самое вкусное блюдо в моей жизни я ела в маленьком литовском городке. На тарелке лежало картофельное пюре, свежий творог и кусочек сливочного масла. Никогда в жизни я не ела ничего вкуснее! Может быть потому, что блюдо было приправлено самым пикантным соусом — голодом.

Рецепты блюд

СУПЫ

Суп стимулирует работу пищеварительной системы, обладает сокогонным действием, очищает желудок и подготавливает его к перевариванию пищи. К тому же овощи и овощные отвары — источник минеральных солей. Ценным является свойство супов вызывать ощущение сытости при небольшом объеме продуктов. В супы советую добавлять сушеную крапиву; готовый суп посыпайте рубленой зеленью, мелко нарезанным чесноком и луком.

Иногда суп можно заменить овощным или фруктовым соком.

Украинский борщ

В холодную воду положите очищенную свеклу (целиком). Варите на медленном огне полчаса. На сковородке в подсолнечном масле тушите заправку: нарезанные помидоры, лук, тертую морковь, сладкий перец, тертую свеклу, вытащенную из супа, 5–10 горошин черного перца, 1 ст. ложку яблочного уксуса. Все положите в суп, поварите на медленном огне, добавьте 5–6 картофелин, нарезанную капусту, толченый чеснок, немного соли и сахара. В тарелку положите рубленую зелень и 1 ст. ложку сметаны.

Это блюдо содержит много витаминов и микроэлементов.

Свекольник по-русски

Сварите суп из картофеля. Картошку истолките. Отдельно сварите 3–4 неочищенные свеклы. Натрите свеклу на крупной терке, добавьте толченую картошку, суп, сметану, лимонный сок, добавьте свежие огурцы, лук, укроп. Ешьте холодным (зимой можно погреть).

Свекольная заправка

Вымойте и очистите свеклу от кожуры. Нарежьте ее крупными кусками и поместите в трехлитровую банку, залейте кипяченой водой. Снимите через 2 недели образовавшуюся плесень и получите чистый свекольный уксус.

Быстрый свекольник

Сварите картофельный суп, истолките картошку. Добавьте немного свекольной заправки. Покрошите огурцы, зеленый лук, укроп, петрушку. Посолите, добавьте немного сахара. Заправьте сметаной.

Русские щи с геркулесом

Лук и морковь нарежьте, потушите на подсолнечном масле. Залейте водой, добавьте шинкованную капусту, картошку, геркулес. При подаче заправьте сметаной.

Добавка геркулеса придает супу более густую консистенцию, вкус. Слизистые свойства геркулеса полезны для пищеварения.

Суп с плавленым сырком

Потушите нарезанную морковь с луком. Залейте водой. Добавьте нарезанный картофель, сварите. Плавленый сырок протрите через сито и добавьте в суп. Подайте, посыпав зеленью.

Рыбный суп

В холодную воду положите головы карпа (предварительно удалив жабры), лавровый лист, горошки черного перца. Готовый бульон процедите через 4 слоя марли. В сковородке на растительном масле обжарьте нарезанные лук и морковь. В процеженный бульон добавьте немного риса, поварите 15 минут, затем добавьте нарезанный картофель, тушеные лук и морковь и варите на медленном огне до готовности картофеля. В готовый суп влейте 1 ст. ложку водки.

Суп овощной

Натрите на мелкой терке морковь и потушите ее в растительном масле; затем тушите вместе с нарезанным луком, залейте водой. Добавьте рис, поварите немного на тихом огне. Добавьте кабачок, цветную капусту, картофель.

Суп из фасоли

Замочите фасоль на сутки. Варите в этой воде в течение полутора часов. Добавьте обжаренный лук и морковь и еще немного потушите.

Куриный бульон

Куриный бульон будет особенно вкусным, если варить его с морковью, корнем сельдерея и целой луковицей. В тарелку положите нарезанный чеснок и зелень.

Щи из крапивы

Молодую крапиву промойте, переберите, отделите листья. Сварите в кипящей воде до мягкости, откиньте на дуршлаг. Порубите, потушите на сковороде в подсолнечном масле мелко нарезанный лук, морковь, корни петрушки. В конце тушения добавьте рубленую крапиву. В отвар крапивы положите тушеные корни и крапиву, мелко нарезанный картофель, листья щавеля и варите до готовности картофеля. В тарелку положите нарезанное крутое яйцо и сметану.

Щи из щавеля

Щавель промойте, переберите, нарежьте. Сварите картофель, разомните его. Положите рубленый щавель, немного поварите. В тарелку положите нарезанное крутое яйцо, зеленый лук, сметану.

Используйте щавель, собранный до июня.

Суп из петрушки

Крупные петрушки (корни) — 3 шт.; большие моркови — 3–5 шт.; небольшой кочешок цветной капусты — 1 шт.; кабачок — 1 шт.; зеленый горошек — 1 ст. ложка.

Нарежьте и положите морковь и петрушку в холодную воду. Затем, когда закипит, добавьте цветную капусту (по цветочкам), зеленый горошек, нарезанный кабачок. В каждую тарелку положите зелень петрушки и сметану.

Чесночный суп

Лук-порей — 1 шт. (можно заменить 2 обычными луковицами); чеснок — 1 головка; помидоры — 3 шт.; картофель — 4 шт.

Нарежьте картофель кубиками, обжарьте в растительном масле. Очистите помидоры от кожуры (положите в кипящую воду и сразу выньте, кожица легко снимется). Нарежьте лук-порей и чеснок. Обжарьте измельченные помидоры, лук и чеснок в растительном масле. В воду положите картофель, лук, чеснок, помидоры и щепотку травы орегана.

СОУСЫ

Соус придает любому блюду особый вкус и пикантность. Недаром существует поговорка: «Смотря под каким соусом это подать».

Кисло-сладкий соус

Полейте блюдо растительным (лучше подсолнечным) маслом. В 1/4 стакана воды размешайте сахар, соль, лимонный сок. Используйте в салатах.

Томатный соус

Мелко нарежьте и пожарьте в растительном масле лук и чеснок. Разрежьте помидоры поперек, натрите на терке и потушите вместе с жареным луком и чесноком. Посолите, добавьте сахар и немного томатной пасты. Сочетается с отварными макаронами, жареным картофелем.

Острая приправа

Вариант 1: помидоры — 1 кг; петрушка с корнем — 200 г; чеснок — 100 г.

Проверните через мясорубку, посолите. Храните в холодильнике.

Вариант 2: помидоры — 10 частей; чеснок — 1 часть; хрен — 1 часть.

Измельчите, посолите.

Вариант 3: помидоры, сладкий перец, горький перец (немного), чеснок, хмели-сунели.

Измельчите, добавьте соль, сахар, лимонный сок. Немного поварите.

Майонез

Вы, конечно, знаете, что обычный вкуснейший майонез — исключительно высококалорийная еда?

Но известно ли вам, что случаи отравления недоброкачественным майонезом весьма нередки? А если его готовить в домашних условиях, то он будет свежим, полезным (особенно при использовании деревенских яиц) и намного дешевле покупного.

Взбейте миксером яйца. Понемногу подливайте растительное масло, предварительно охладив его в холодильнике. (На 2 яйца идет около 0,5 л масла.) Добавьте соль, сахар. В последний момент можно выжать лимонный сок, но я предпочитаю не рисковать и добавляю сок лимона в готовый салат. Этот майонез не содержит молочных продуктов, его можно добавлять к мясной еде.

Майонез (молочный)

Вам понадобятся: 1,5 стакана воды, 0,5 стакана муки, 1,5 ст. ложки лимонной кислоты, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 1 зубчик измельченного чеснока, 1/4 ст. ложки измельченного репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла и 3 ст. ложки сметаны.

Воду с мукой доведите до кипения, помешивая. Масса должна загустеть. Остудите и добавьте остальные продукты, перемешайте. Можно добавить мелко нарезанный укроп.

САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ

Они содержат много витаминов, микроэлементов, клетчатки, способствующей очистке кишечника. Салаты следует готовить непосредственно перед подачей на стол, иначе их питательные свойства снижаются.

Салат из помидоров и перца

Нарежьте помидоры, огурцы, сладкий перец, репчатый лук, морковь натрите на крупной терке. Заправьте кисло-сладким соусом.

Салат для желающих похудеть

200 г молодых кабачков вымойте, обрежьте кончики, натрите на крупной терке, добавьте тертое яблоко, мелко нарезанный огурец, луковицу, зелень укропа. Заправьте майонезом.

Редька по-еврейски

Натрите редьку на крупной терке. Смешайте с мелко нарезанным жареным репчатый луком. Посолите, заправьте подсолнечным маслом.

Салат из капусты

Вариант 1. Натрите капусту на крупной терке. Добавьте мелко нарезанный лук и зеленый горошек. Заправьте подсолнечным маслом, посолите.

Вариант 2. Капусту нарежьте и помните с солью. Яблоки и морковь натрите на крупной терке, добавьте горсть вымытого изюма. Залейте майонезом.

Вариант 3. Капусту нарежьте на тонкие полоски, помните с солью. Она станет мягкая, даст сок и потеряет остроту. Добавьте мелко нарезанный сладкий перец и свежий огурец. Заправьте кисло-сладким соусом. Полезен при запорах.

Салат из свеклы и моркови

Сырую свеклу и морковь натрите на мелкой терке. Добавьте мелко нарезанный чеснок. Залейте майонезом.

Капуста по-корейски

Мелко нарежьте капусту, добавьте 2 луковицы и 2 дольки чеснока, натертые на мелкой терке. Натрите на крупной терке свежий огурец (можно и без него). Добавьте 1 ч. ложку красного перца или нарежьте жгучий перец (без семечек). Все перемешайте, посолите, положите в трехлитровую стеклянную банку. Залейте кипяченой водой, чтобы она покрыла капусту. Завяжите марлей и поставьте в теплое место на 3 дня. Далее храните на холоде.

Салат из листьев салата

Мелко нарежьте салат, зеленый лук, крутое яйцо. Заправьте кисло-сладким соусом или майонезом.

Салат с редиской

Мелко нарежьте помидоры, огурцы. Натрите на крупной терке редьку или редиску (нежнее зеленая редька или редиска сорта «Дайкон»). Нарежьте зелень: укроп, петрушку, сельдерей, зеленый лук. Заправьте растительным маслом.

Салат из свеклы

Вариант 1. Натрите сырую свеклу, морковь, капусту. Можно добавить яблоко и лук. Заправьте майонезом пополам со сметаной или кисло-сладким соусом.

Вариант 2. Полусырую свеклу (варить 20 минут) и сырую морковь натрите на крупной терке. Добавьте тушеный лук. Заправьте подсолнечным маслом, солью, сахаром и лимонной кислотой по вкусу.

Итальянский салат

Положите в салатницу крупно нарезанный салат, на него — нарезанные на 4 части мелкие помидоры. Полейте оливковым маслом и соусом (лимонный сок, измельченная цедра, соль, сахар). Обжарьте куриные грудки на растительном масле, на оставшемся жире обжарьте кусочки белого хлеба (2)2 см) и чеснока. На овощи положите обжаренный хлеб, чеснок и нарезанные куриные грудки.

МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ

Нарежьте крупно *капусту, морковь, сладкий перец*. Можно нарезать *чеснок*, сбрызнуть водой, добавить *сок 1–2 лимонов* (жидкость не должна покрывать овощи), *соль, сахар, лавровый лист, горошки душистого перца*. Вкус рассола должен напоминать рассол квашеной капусты. Перемешайте. Несколько часов держите в комнате, потом — в холодильнике.

ОТВАРНЫЕ И ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ

Тушеные овощи и фрукты легче усваиваются, чем сырые. Это особенно важно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также для пожилых. Отварные овощи и фрукты (например, компоты) намного полезнее, чем продукты с химическими добавками (соки длительного хранения).

Снимайте кожицу, из кабачков удаляйте семечки.

Для сохранения полезных и питательных веществ овощи следует варить в плотно закрытой кастрюле не более 5–7 минут, затем доводите блюдо до готовности, укутав его подушкой или одеялом.

Овощи, тушеные в растительном масле

Мелко нарежьте баклажаны, сладкий перец, кабачки, морковь, лук, помидоры, чеснок. Сначала потушите в растительном масле лук и морковь, затем добавьте остальные овощи и тушите под крышкой.

Овощи с яйцом

Тушите на сковороде лук, перец, помидоры, баклажаны, кабачки. Взбейте вилкой яйцо и залейте овощи.

Рагу овощное

Морковь, нарезанную кольцами, обжарьте в подсолнечном масле. Тушите под крышкой с картофелем, сладким перцем, луком и чесноком.

Овощи в сметане

Обжарьте в растительном масле нарезанную на дольки морковь. Добавьте мелко нарезанный лук, долейте немного воды. Положите нарезанный на дольки картофель. Потушите под крышкой. Посыпьте кусочками чеснока, залейте сметаной, посолите (2 морковки, 1 луковица, 4 картофелины, 4 дольки чеснока, 100 г сметаны).

Тушеные овощи с сухофруктами

Очистите и нарежьте свеклу и морковь. Потушите в кастрюле в небольшом количестве воды и растительного масла. Добавьте курагу, чернослив и изюм без косточек. Еще немного потушите. Посыпьте сахаром и полейте сметаной.

Плов овощной

3 средние луковицы нарежьте и тушите в большом количестве растительного масла. Добавьте 700 г тертой моркови, залейте водой и тушите. Затем насыпьте вымытый рис, прокаленный на сковороде до золотистого цвета (на 2,5 стакана риса 1,25 стакана воды). Добавьте соль, черный перец горошком, лавровый лист, чеснок. Тушите 20 минут на малом огне.

Плов вегетарианский

Вариант 1. Полвилка капусты, 1 большую луковицу, кабачок или патиссон, 3 моркови нарежьте и обжарьте в подсолнечном масле. Добавьте 2 яблока, сваренный до полуготовности рис (2 стакана), доведите до кипения и томите на маленьком огне.

Вариант 2. Сварите рис без соли (не переварите!). Натрите морковь на терке, добавьте яблоко, потушите в небольшом количестве воды, потом добавьте кукурузное масло. Отдельно потушите лук, посыпьте его солью и пряностями. Вымойте и слегка отварите изюм. Смешайте морковь, изюм и лук, немного потушите на сковороде. Добавьте рис.

Рис с овощами

Нарежьте и потушите стебель сельдерея, лук-порей, репчатый лук, морковь, чеснок, яблоко. Все это подавайте с отварным рисом.

Картофель с черносливом (литовский рецепт)

На дно кастрюли положите ломоть бородинского хлеба (тмин придает особый вкус блюду). Потом — слой обжаренного лука, на него — 15–16 штук вымытого чернослива. Сверху — очищенный картофель (крупными кусками, размером примерно с яйцо). Залейте горячей водой, добавьте 0,5 ч. ложки соли, 2 ч. ложки сахара и тушите на малом огне.

Капустные котлеты

Натрите капусту на терке и сварите в молоке. Добавьте манную крупу и еще немного потушите. Добавьте яйцо, перемешайте, посолите. Сделайте котлеты и обваляйте в манке. Обжарьте на растительном масле. Необжаренные котлеты можно хранить в морозильнике.

На 1 кг капусты 1 стакан молока, неполный стакан манной крупы, 1 яйцо.

Закуска из баклажанов

Баклажаны нарежьте вдоль, вымочите 10 минут в холодной подсоленной воде. Обсушите. После этого они не будут впитывать масло при жарке. Обжарьте в растительном масле. Положите на каждую дольку по ломтику помидора и посыпьте рубленым чесноком и зеленью. Посолите по вкусу.

Овощная запеканка

Очистите и нарежьте небольшой кабачок, баклажан, 2 сладких перца, 4 дольки перца, 4 дольки чеснока, головку лука. Потушите на слабом огне до готовности.

Взбейте 4 яйца с 2 стаканами молока. Посолите, добавьте приправу. На дно кастрюли положите ломтики сухого белого хлеба, на них тушеные овощи, залейте яйцом и запекайте в духовке.

Фаршированный перец

Сварите в соленой воде макаронные изделия. Там же сварите разрезанный пополам и очищенный от семян сладкий перец. На сковородке потушите нарезанные помидоры, чеснок, лук — получится соус.

Перемешайте макароны с соусом. Начините половинки перца. Посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до плавления сыра.

Тушеная свекла

Свеклу нарежьте полосками. Тушите на подсолнечном масле с томатом, луком и лимонной кислотой.

Свекла, тушенная со сладким перцем

Мелко нарежьте сладкий перец. Натрите и потушите свеклу, добавьте яблоко. Потушите лук. Овощи тушите на воде, потом добавьте растительное масло.

Свекла, тушенная с яблоками

Свеклу отварите, очистите, нашинкуйте. Добавьте яблоки (без сердцевин), нарезанные на 3–4 части. Залейте сметаной и топленным маслом. Тушите. Подайте со сметаной.

Икра овощная

Сварите неочищенную свеклу. Натрите на мелкой терке. Тушите лук и несколько помидоров в подсолнечном масле, затем добавьте свеклу и тушите до упаривания; долейте подсолнечное масло, посолите.

Салат из свеклы с черносливом

Отварную (или печеную в духовке) свеклу натрите на крупной терке, смешайте с черносливом (без косточек). Заправьте майонезом и сметаной.

Салат из свеклы

Вариант 1. Отварите свеклу, натрите на крупной терке. Вымойте и ошпарьте изюм. Перемешайте со свеклой. Подсолите, добавьте сахарный песок и лимонный сок. Залейте майонезом со сметаной. Поставьте в холодильник на полчаса.

Вариант 2. Отварную свеклу натрите на крупной терке. Добавьте нарезанные грецкие орехи, толченый чеснок, лимонный сок. Заправьте майонезом.

Вариант 3. Натрите на крупной терке отварную свеклу, добавьте тертый соленый огурец и 2 зубчика чеснока. Заправьте майонезом.

КАБАЧКИ

Кабачки очистите, нарежьте кружочками, обваляйте в муке и поджарьте в подсолнечном масле. Поливайте сметаной и рубленым чесноком.

Кабачки тушеные

Мелко нарежьте и потушите лук. Добавьте тертую морковь. Очистите кабачок и яблоко от кожицы и семян, мелко нарежьте. Помидор (без кожицы) и чеснок нарежьте. Все смешайте и тушите. Вкусно как в горячем, так и в холодном виде.

Баклажаны тушеные

Вариант 1. Обжарьте в подсолнечном масле нарезанные кружочками баклажаны, кабачки, морковь. Налейте в кастрюлю немного подсолнечного масла. Положите слоями обжаренные овощи, перекладывая их слоями нарезанного лука и помидоров. Тушите на медленном огне. Готовое блюдо посыпьте рубленым укропом.

Вариант 2. Потушите на сковороде мелко нарезанный лук. Добавьте морковь, нарезанную полукружочками. Немного потушите. Сверху положите баклажаны, очищенные от кожуры и нарезанные кружочками. Потушите все под крышкой.

Баклажаны с чесноком

Разрежьте баклажаны вдоль на 4 части и поджарьте на сковороде. Посолите, посыпьте рубленым чесноком и кинзой. Очень быстрое в приготовлении и вкусное блюдо.

Икра

Вам понадобится 1 кг баклажанов, 5 сладких перцев. Баклажаны очистите, нарежьте на 4 части и вымачивайте в течение 2 часов в соленой воде. За это время нарежьте лук, помидоры (без кожицы), натрите морковь на терке, и все тушите. Соедините с рублеными баклажанами и перцем и тушите на малом огне. Помидоры добавьте в конце, посолите, добавьте сахар.

Икра из баклажанов

Вариант 1. Запеките баклажаны в духовке или сварите. Взбейте миксером. Добавьте майонез и толченый чеснок.

Вариант 2. Испеките в духовке 3 баклажана и 2 сладких перца до мягкости. Очистите от кожуры и удалите косточки. Мелко порубите, добавьте кусок белого хлеба, вымоченного в воде. Разомните вилкой 1 помидор без кожицы. Половину головки репчатого лука натрите на крупной терке. Добавьте подсолнечное масло, лимонный сок, сахар, соль. Перемешайте и взбейте вилкой. Блюдо имеет вкус «живых» баклажанов.

Вариант 3. Испеките баклажаны на сковороде. Очистите от кожуры и мелко порубите. Смешайте с тушеным репчатым луком, рубленым сладким перцем и помидорами. Заправьте подсолнечным маслом, солью и сахаром.

Соте из баклажанов

Небольшие баклажаны — 4–5 шт.; луковицы — 1–2 шт.; морковь — 1–2 шт., болгарский перец — 1–2 шт.; корень петрушки — 1 шт., помидоры — 3–8 шт., зелень сельдерея, базилика; соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, подсолнечное масло.

Пропорции овощей в блюде можно менять, это зависит от наличия овощей и вашего вкуса: больше моркови — сладость, больше лука — острота, больше помидоров — кислота, больше травы (зелени) — пряность.

Приготовление: овощи вымыть; очистить, с баклажанов срезать кожуру; нарезать баклажаны толстыми кружками (толщиной в 1,5–2 пальца), морковь — кружками потоньше, помидоры — дольками, лук — помельче, перец — кольцами, корень петрушки, сельдерея — полукружками, зелень — помельче.

В сотейник налейте ложку масла и последовательно сложите: помидоры, лук, баклажаны, морковь, петрушку и сельдерея, зелень, лук и помидоры. Посолите, посластите, сбрызните маслом, добавьте горошек перца и лавровый лист. Можно положить еще такой же слой.

Важно помнить, что *внизу и сверху обязательно масло и помидоры*: они сочнее остальных овощей и сразу дадут сок. Воды — ни капли.

Умять (слегка!) ложкой, накрыть крышкой и поставить на едва теплящийся огонь. Минут через 10 должна появиться влага (сок), и если сок покрывает овощи, то огонь слегка увеличить. С момента увеличения огня овощи тушить 25–30 минут.

Огонь — запомните! — только чтобы слегка булькало. Еще одно условие: овощи укладывайте так, чтобы они не доходили на 3 пальца до крышки.

Соте подают на стол или горячим (особенно ароматно это блюдо в августе и сентябре), или остудив — поставить на денек в холодильник. Выстоянное сутки соте приобретает истинный вкус.

Точно так же готовят соте из кабачков, или кольраби, или цветной капусты. Первые 2 овоща очистите, крупно нарежьте, а цветную капусту разберите на кочешки, тушите 20 минут после того, как покажется сок.

Последний вариант соте — все овощи вместе: и баклажаны, и кабачки, и цветная капуста, и кольраби, и даже стручковая фасоль и зеленый горошек.

Морковь с черносливом

Морковь отварите, нарежьте. Тушите с черносливом в топленом масле. Добавьте сметану и немного сахара.

Лобио (фасоль по-грузински)

0,5 кг красной (коричневой) фасоли замочите на ночь. Слейте воду, залейте свежей. Варите 2 часа вместе с гвоздикой, лавровым листом, горошками черного перца. В отварной фасоли должно оставаться немного жидкости. Выньте перец, гвоздику и лавровый лист. Обжарьте 5 средних головок репчатого лука в подсолнечном масле. Добавьте 2 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан очищенных и измельченных грецких орехов, 1 ст. ложку лимонного сока, 3–4 зубчика тертого чеснока. Все перемешайте и посолите. Посыпьте нарезанной зеленью кинзы.

Упрощенный вариант: замочите фасоль на ночь, слейте воду, залейте свежей, варите 2 часа. Разомните вилкой, добавьте толченый чеснок, орехи, нарезанную кинзу, крутое яйцо. Заправьте по вкусу либо растительным маслом, либо сметаной, либо майонезом.

Фасоль с картофелем

Переберите и промойте фасоль. Замочите ее на сутки в холодной воде и варите не менее 2 часов. В середине варки добавьте обжаренный лук, очищенный картофель, соль и перец.

Молодой картофель с кабачками

Обжарьте в растительном масле молодой картофель, нарезанный кубиками. Добавьте кабачок, нарезанный на куски. Тушите под крышкой. Перед подачей на стол посыпьте зеленью и чесноком.

Крестьянский завтрак

Слегка обжарьте в подсолнечном масле нарезанный ломтиками картофель. Залейте взбитым вилкой яйцом. Сверху положите 0,5 стакана творога, смешанного с таким же количеством тертого сыра. Слегка потушите. Посыпьте мелко нарезанной петрушкой, укропом или зеленым луком.

Картофельное пюре по-еврейски

В кипящей воде сварите картофель. Мелко нарежьте чеснок и разомните его вилкой вместе с солью. Разомните картофель и смешайте с чесноком, солью, сливочным маслом.

Жареный картофель

Разогрейте на сковороде растительное масло. Осторожно положите картофель, нарезанный дольками, обжарьте, накройте сковородку крышкой и тушите. Добавьте лук, нарезанный кольцами, рубленый чеснок и еще немного потушите.

Винегрет

Сварите картофель «в мундире», морковь, свеклу (ее лучше запечь в духовке). Овощи очистите и мелко нарежьте. Добавьте соленый огурец, яблоко, зеленый лук, горошек, свежий помидор. Заправьте кисло-сладким соусом или майонезом.

Зимний салат

Сварите картофель, морковь, яйцо. Мелко нарежьте вместе с яблоком, луком, соленым огурцом. Добавьте зеленый горошек. Можно добавить отварное мясо. В этом случае заправляйте майонезом (не молочным).

Запеканка из трав

Мелко нарежьте крапиву, щавель, сныть, листья молодой капусты, свекольную ботву, зеленый лук, чеснок, петрушку, укроп (400 г). Приготовьте тесто: стакан муки, 2 стакана молока, 3 яйца, соль. Перемешайте тесто с зеленью. Выпекайте в духовке.

Котлеты из трав

Готовьте так же, как рыбные, вместо рыбы — измельченные травы, вместо хлеба — отварной рис.

КАШИ

«Ши да каша — пища наша» — говаривали на Руси. И отличались отменным здоровьем.

Врачи считают, что если отец болезни неизвестен, то мать болезни — неправильное питание. Самое правильное питание — каша. Читала, что во Франции опять вошла в моду диета, изобретенная в прошлом веке известным диетологом — каши. В России такая диета — разгрузка организма кашами — была открыта намного раньше.

Кашу варить несложно. Крупу переберите, промойте. Вскипятите воду с солью, всыпьте крупу. Варите на плите или запекайте в духовке.

Каша пшенная с сухофруктами

Промойте пшено в трех водах. Залейте кипятком на 2 минуты, затем воду слейте. Поместите пшенную крупу в кастрюлю и залейте ее двумя частями воды. Варите до готовности. За несколько минут до окончания варки добавьте в кашу очищенное и нарезанное яблоко, изюм, курагу и любые сухофрукты. Перемешайте. Можно добавить немного сахара (по вкусу).

Каша рисовая с тыквой

Сварите рис. Лук слегка поджарьте на растительном масле. Тыкву вымойте, очистите от зерен и кожуры, мелко нарежьте. Перемешайте с рисом и луком, поместите в кастрюлю, посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке. Можно вместо рисовой каши использовать пшенную.

Пудинг творожный

Сварите 0,5 стакана риса, смешайте его с творогом (1:1). Добавьте 2 яйца, 4 ст. ложки сахара, сухофрукты без косточек. Запекайте в духовке 20–30 минут. Перед подачей на стол полейте сметаной.

Гречневая каша

Промойте гречневую крупу и залейте холодной водой на 2–3 часа. В этой же воде проварите несколько минут. На сковороде потушите в растительном масле мелко нарезанный лук и чеснок. Положите в кашу. Укутайте одеялом на полчаса.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Рыба — питательный продукт. Ее белки легко усваиваются. В ней содержатся витамины группы А, В и D. Рыбий жир снижает уровень холестерина в крови и уменьшает риск развития болезней сердца.

Рыба, фаршированная по-еврейски

Карпа или щуку очистить, выпотрошить, вымыть, разрезать на крупные куски. Острым ножом отделить мякоть, не повредив кожу.

Фарш: провернуть через мясорубку мякоть (без костей, добавить мякоть от 2-й рыбы), лук сырой или жареный, кусок булки, намоченной в воде, сырое яйцо, соль, молотый перец. Тщательно перемешать. Сделать большие котлеты и завернуть в кожу.

На дно кастрюли положить рыбные кости, перец горошком, лавровый лист; слой репчатого лука, нарезанного кольцами, дольки моркови, дольки свеклы. Сверху — голову рыбы (удалив жабры и заполнив фаршем), котлеты. Снова положить овощи слоями. Залить водой, немного посолить и добавить сахар. Когда бульон закипит, попробовать и добавить, если чего-то не хватает. Тушить под крышкой 2 часа.

Упрощенный вариант: Положите в кастрюлю слоями лук, нарезанный кольцами, толщиной 1 см, морковь, нарезанную кружочками, свеклу, нарезанную дольками. На них положите филе рыбы, кусками 3)3 см, потом слой свеклы, моркови и лука. Посолите, добавьте немного сахара. Налейте воды (она не должна доходить до верха овощей 2–3 см). Вскипятите и тушите на малом огне. Если есть голова и кожа, их не выбрасывайте, они дают желе (из головы удалите жабры). Если нечаянно повредили желчный пузырь, посыпьте рыбу солью и промойте.

Рыба тушеная

Морковь (целиком) и лук (нарезанный) тушите в растительном масле; добавьте картофель, залейте водой так, чтобы овощи полностью были покрыты ею; добавьте соль, лавровый лист, перец горошком. Когда картофель станет мягким, положите в соус рыбу, нарезанную кусочками. Тушите в течение 15 минут до готовности рыбы.

Треска в тесте

Оттаявшее филе трески (или окуня) полейте лимонным соком, посолите. Тесто: в муку добавьте яйцо и воду, чтобы тесто было гуще блинного. Филе, нарезанное небольшими кусочками, слегка посыпьте красным перцем и мукой, обмакните в тесто и жарьте в разогретом подсолнечном масле.

Форшмак из сельди по-еврейски

Пропустите через мясорубку вымоченную в воде, очищенную от костей сельдь, крутое яйцо, репчатый лук, кислое яблоко, очищенное от кожуры и косточек; черствый белый хлеб без корки, размоченный в воде. Добавьте сливочное масло. На 100 г сельди 20 г репчатого лука, 20 г белого хлеба, 10 г сливочного масла, 0,5 крутого яйца, 20 г яблок. Добавьте по вкусу лимонный сок и сахарный песок. Украсьте зеленым луком, петрушкой, укропом.

Сельдь в кисло-сладком соусе

Вымочите сельдь, разделайте. Сверху положите репчатый лук, нарезанный кольцами. Залейте кисло-сладким соусом.

Селедка «под шубой»

1. Разделайте сельдь, удалите косточки, нарежьте на мелкие кусочки. Положите в блюдо. Сверху накройте слоем отварной свеклы, натертой на крупной терке, и слоем так же натертых на крупной терке яблок. Каждый слой смазывайте майонезом. Слоев может быть несколько. Сверху положите лук, нарезанный кольцами.

2. Сельдь накрывают слоями натертой отварной моркови, мелко нарезанного отварного картофеля, репчатого лука, отварной свеклы.

Рыбные котлеты

В рыбный фарш добавьте мелко нарезанный и тушеный в растительном масле лук, белый хлеб, вымоченный в воде, соль, перец, яйцо. Все перемешайте, скатайте котлеты, обмакните их сначала в сухари, а затем в яйцо (так же, как панируем шницель). Затем налейте на сковородку растительное масло, как следует раскалите и осторожно выпекайте котлеты.

Салат с рыбой

Тушеную, копченую или отварную рыбу очистите, удалите кости, нарежьте на кусочки. Смешайте с мелко нарезанным крутым яйцом и репчатым луком. Заправьте майонезом. Можно добавить отварной картофель, морковь, зеленый горошек.

Скумбрия печеная

Скумбрию выпотрошите, вымойте. Натрите солью снаружи и внутри. Вложите внутрь сухую петрушку. Запекайте в духовке, в сковороде, смазанной растительным маслом.

Рыба отварная

В холодную воду положите горошки черного перца, лавровый лист, гвоздику, луковицу, соль. Вскипятите воду. Положите рыбу и варите до готовности. Используйте для салата.

Судак по-польски

В небольшом количестве воды отварите морковь, корни петрушки, лавровый лист, горошки перца, посолите. Очищенного судака нарежьте крупными кусками. Положите в кипящий отвар, варите 10–15 минут. Соус: растопите сливочное масло, нарежьте крутые яйца, добавьте столовую ложку лимонного сока. Подайте судака с отварным картофелем, полейте горячим соусом, посыпьте петрушкой и укропом.

Тушеная рыба

Пропустите рыбу через мясорубку, добавьте сырой лук, яйцо, соль, размоченный в воде и отжатый белый хлеб. Сформируйте котлеты. Слегка обжарьте на растительном масле. В широкой кастрюле, смазанной подсолнечным маслом, выстелите дно луковой шелухой. Положите ломтики свеклы и моркови. Сверху — котлеты. Потом опять слой моркови и свеклы. Налейте немного кипятка. После закипания добавьте 2 ст. ложки подсолнечного масла, соль, 1 ч. ложку сахара, горошки черного перца, ломтики репчатого лука. Тушите на слабом огне в кастрюле, которую поставьте на рассекатель. Когда остынет, выложите на блюдо и полейте соусом.

Рыба в томате

1,5 кг рыбы (филе трески, окуня), 1 кг моркови, 0,5 кг лука. Измельчите морковь, обжарьте ее, затем измельчите и обжарьте лук. Сложите овощи в глубокую кастрюлю, добавьте подсолнечное масло, 5 горошин перца, 2 лавровых листа и 0,5 ч. ложки сахара. Тушите с водой до густоты сметаны, потом добавьте 0,5 стакана томатной пасты, посолите. Положите слой рыбы, слой овощей, слой рыбы и опять слой овощей. Тушите 10 минут.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

При приготовлении блюд из мяса старайтесь добавлять побольше овощей, чтобы снизить негативное действие мяса. Особенно эффективно эту роль выполняют баклажаны.

Голубцы по-армянски

Отварите листья капусты. Приготовьте фарш из говядины, сырого риса, нарезанного лука, петрушки, соли. Заверните фарш в листья капусты (старайтесь делать голубцы небольшими). Тушите 2 часа в соусе.

Соус: в отвар капусты добавьте томатный соус или помидоры, курагу, чернослив, кусочки айвы. Уровень соуса должен быть немного ниже голубцов.

Голубцы ленивые

В мясной фарш добавьте 1 яйцо, отваренный до полуготовности рис, сырой лук и капусту, пропущенные через мясорубку, петрушку, укроп. Посолите, сформируйте котлеты. Обваляйте в муке, обжарьте в растительном масле. Тушите в соусе: подсолнечное масло, вода, тушеный лук, чеснок.

Жаркое по-еврейски

В кастрюлю налейте немного растительного масла и поставьте на огонь. Обжарьте в масле крупно нарезанный репчатый лук. Положите мясо с костями, нарезанное крупными кусками, обжарьте его со всех сторон до образования золотистой корочки. Налейте воды немного выше поверхности мяса и тушите

2–3 часа. Вложите кугель.

Кугель: смешайте 1 яйцо с 3 ст. ложками муки, добавьте нарезанные зубчик чеснока и половину луковицы, чуть воды и подсолнечного масла, посолите и поперчите. Полужидкие лепешки выложите в почти готовое жаркое.

Добавьте очищенный картофель (целиком) и тушите еще 40 минут. Это очень вкусное, легкое в приготовлении, сытное и экономное блюдо.

Перец фаршированный

Обжарьте лук и морковь. Отварите рис. Можно добавить фарш (говядину или куриное мясо). Наполните перец фаршем и жарьте в растительном масле под крышкой.

Узбекский плов

Вымойте мясо, почистите лук и морковь. Нарезьте лук кружочками, а морковь соломкой. На 1 кг мяса потребуется 350–400 г растительного масла. Налейте масло в казан, раскалите его. Положите мясо, нарезанное на куски, обжарьте с двух сторон. Положите лук, обжарьте его до светло-коричневого цвета. Положите морковь, посолите, обжарьте (морковь жарится быстрее, если ее посолить). Налейте воды немного выше уровня мяса и овощей. Тушите на медленном огне до полуготовности. Переберите и промойте рис и замочите его в миске в теплой воде на 15 минут. Затем вылейте воду из риса. Увеличьте огонь под казаном с мясом. Осторожно, чтобы не попали капли воды, переложите рис в казан. Бульон должен быть на 1,5 см выше уровня риса. Палочкой или обратной стороной ложки делаем в рисе дырки (до дна). Когда вся вода выпарится, сделайте горку из риса, проделайте в ней 3–4 дырочки до дна. Закройте кастрюлю плотно крышкой на 10–15 минут. Лопаточкой осторожно переверните верхний слой риса. Потушите еще 15 минут под крышкой.

Это довольно сложное в приготовлении, но очень вкусное и сытное блюдо.

Упрощенный вариант: обжарьте мясо на растительном масле. Там же тушите морковь и лук. Насыпьте промытый рис. Залейте водой на 2 см выше поверхности риса. Тушите на медленном огне, не перемешивая.

Плов с курицей

Потушите в растительном масле морковь и лук. Добавьте стакан риса и жарьте вместе до золотистого цвета. Влейте 2 стакана кипятка. Положите кусочки отварной курицы, посолите, добавьте красный перец, барбарис и тушите на маленьком огне.

БЛЮДА ИЗ МАКАРОН

Макаронные изделия могут долго храниться. Их легко приготовить. При умеренном потреблении не приводят к полноте.

Запеканка

Вскипятите воду с солью, насыпьте макароны, сварите, откиньте на дуршлаг. Перемешайте с яйцом. Запекайте в духовке или на сковороде.

Запеканка с грибами

Потушите грибы с луком на растительном масле. Смешайте с отварными макаронами и яйцом. Запекайте на сковороде или в духовке.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

Изредка хочется домашней выпечки. Домашние кексы и пироги не содержат химических добавок, и вы всегда знаете, что в них входит. Старайтесь заменить пшеничную муку на более полезную ржаную. Следуйте правилу: съел один кусок — и остановись.

В старину на Руси говорили, что без пирога и жизнь не дорога. Пирог — это всегда праздник в доме. Но помните: съел кусок — и хватит!

Пирожки

Раскатайте тонким слоем слоеное тесто. Начинка: тушеные грибы, тушеный лук, консервированная зеленая фасоль.

Бурекас (пирожки с картошкой)

На 1 кг слоеного теста надо 2,5 кг картофеля. Тонко раскатайте тесто. Отварите картофель (очищенный), слейте воду, разомните. Поджарьте до светло-золотистого цвета 2 мелко нарезанных луковицы. Смешайте картофель с луком, добавьте соль, сухую петрушку, молотый перец, а также приправы: куркуму, бульонный порошок и 50 г маргарина. Нарезьте тесто квадратами 8)8 см, положите на половину квадрата тесто, другой половиной прикройте, смажьте яйцом и посыпьте кунжутом. Выпекайте на кальке при температуре 180 °С до золотистого цвета.

Пицца

Творог — 250 г; яйца — 2 шт.; сахар — 1 ст. ложка; сметана — 2 ст. ложки; соль — 0,5 ч. ложки.

Тесто: в 3/4 стакана кефира добавьте 0,5 ч. ложки соды и как следует размешайте. В последнюю очередь добавьте 2 стакана муки.

На большую сковородку положите лист кальки. На кальку выложите тесто, разровняйте ложкой, края сковороды должны быть свободны.

Начинка: смажьте тесто томатной пастой или положите тонкие ломтики помидоров. Мелко нарежьте 2 головки репчатого лука, разложите на тесте. Положите отварные грибы, 200 г сыра, тертого на крупной терке, зелень. Посыпьте рубленым чесноком, можно посыпать молотым перцем (по вкусу). Накапайте немного майонеза, чуть подсолите и ставьте на 40 минут в горячую духовку.

Хачапури

Растопите 150 г маргарина или сливочного масла, добавьте 250 г творога, 1 яйцо, 1,5 стакана муки, 0,5 ч. ложки соли.

Начинку делайте в миске. Отделите белок яйца от желтка. Положите в начинку белок, 150–200 г тертого сыра, 1 ст. ложку сметаны, 2 рубленых зубчика чеснока.

Тесто разделите на 2 части. Положите половину теста, на нее — начинку, сверху прикройте кусочками от второй половины. Смажьте желтком яйца для блеска.

В качестве начинки можно использовать кислые яблоки, капусту, отварной картофель, размятый вместе с жареным репчатым луком.

Пирог с капустой

Яйца — 4 шт.; сметана или йогурт — 400 г; майонез — 400 г; капуста белокочанная — 3/4 среднего кочана; мука—3 стакана; соль — 1/4 ч. ложки; укроп; уксус.

Яйца взбить до пены, добавить йогурт, майонез, соль, муку. На кончике ножа соды, погасить из пипетки каплями уксуса.

Мелко нарежьте капусту. Добавьте резаный укроп. Перемешайте тесто с капустой. Выложите на противень, смазанный растительным маслом. Выпекайте в горячей духовке 40 минут.

Вместо капусты можно использовать яблоки (в этом случае в тесто вместо соли положите 1 ст. ложку сахара).

Пирог с рыбой (сибирский рецепт)

Тесто дрожжевое, немного сладковатое: 3/4 стакана сахара, 1,5 ч. ложки соли; 1 ст. ложка сухих дрожжей (или 50 г «мокрых» дрожжей, сделать кашницу с водой); 1 кг муки; 3/4 стакана растительного масла и 2 яйца; 2 стакана воды.

Перемешайте сахар, соль и дрожжи. Добавьте воду температурой 40 °С.

Следите, чтобы дрожжи растворились. Добавьте растительное масло и яйца. Перемешайте. Добавьте муку, вымесите тесто. Если сильно прилипает к рукам, подсыпьте еще муки. Смажьте тесто растительным маслом и поставьте для поднятия на 1–2 часа, чтобы объем увеличился вдвое. Разделите тесто на две неравные части. Большую часть раскатайте (как можно тоньше). Лепешка должна быть с каждой стороны на 2 см больше противня.

Начинка (укладывается слоями): отварной до полуготовности рис слоем 0,5 см; слой репчатого лука, нарезанного кубиками; посыпьте солью и молотым черным перцем; слой жирной рыбы 2 см (без костей.) Затем кусочки маргарина, посыпьте солью и перцем, снова слой лука, риса.

Накройте оставшимся тестом, тщательно зашив края. Проколите верхний слой теста.

Выпекайте 1–1,5 часа при температуре 170 °С.

Шоколадный кекс

Смешайте 1 стакан муки, 0,5 стакана сахарного песка, 3 горсти изюма, 2 яйца, 3/4 ч. ложки пищевой соды, 0,5 стакана кефира, 1,5 ст. ложки какао, 2 ст. ложки очищенных грецких орехов. Выложите на сковородку, политую подсолнечным маслом и посыпанную сухарями, выпекайте в духовке.

Шоколадный торт

Смешайте 3 стакана сахара, 2 стакана муки, 1 стакан какао, 2 ч. ложки ванильного сахара (не обязательно). Добавьте 8 яиц и 2 ч. ложки пекарского порошка. Выпекайте в духовке.

Яблочный пирог

Сковороду смажьте маслом и посыпьте сухарями. Положите 1 кг кислых яблок, удалив из них сердцевину и нарезав дольками. Залейте тестом.

Тесто: 3 яйца, 1 стакан ржаной муки, 3/4 стакана сахара. В 1/4 стакана кефира смешайте 1/3 ч. ложки соды и по 2 ст. ложки сметаны и майонеза.

Другой вариант теста: 1 стакан муки, 1 стакан сахарного песка, 3–4 яйца. Отделите белки и взбейте их в миксере с сахаром. Добавьте желтки и муку.

Кекс для большой семьи

Смешайте стакан растительного масла, стакан крепкой заварки чая, 2 стакана муки, 3 взбитых яйца. Добавьте немного корицы, 1–2 ст. ложки какао, измельченную цедру лимона или апельсиновые корочки. Чайную ложку с верхом соды погасите уксусом. Перемешайте и выпекайте в духовке.

Печенье

100 г творога разотрите с таким же количеством маргарина. Добавьте 1 стакан муки и 1 ст. ложку сахара. Вымешайте тесто, поставьте его на 1 час в холодильник и разделите на 2 части. Раскатайте колбаску, разрежьте ее на колобки. Смажьте кремом: 1 белок взбейте с 0,5 стакана сахара. Посыпьте орехами. Выпекайте 15 минут на противне.

Коржики

Смешайте 0,5 чашки растительного масла, 2 ст. ложки меда, 2 стакана муки, 3 ст. ложки толченых орехов. Добавьте немного воды и замесите тесто. Выпекайте на слабом огне.

Рожки с начинкой

Сушеные яблоки потушите с водой, добавьте курагу, изюм, чернослив; все потушите и пропустите через мясорубку. Добавьте толченые орехи, мак.

Тесто: в 1/4 стакана молока разведите 30 г дрожжей, добавьте 2 яйца (1 белок оставьте), 3 ст. ложки сахара и дайте постоять 10–15 минут. В 4 стакана муки настройте 250 г маргарина, перетрите, влейте дрожжи, 3/4 стакана сметаны, подсолите, замесите тесто и дайте постоять 10–15 минут. Разделите тесто на 4 части. Раскатайте, поделите на 12 частей. Положите начинку и заверните. Выпекайте 15 минут на противне.

Торт из тыквы

Вам понадобится по 1 стакану тыквы (ее можно заменить на тертую морковь), муки и сахарного песка; 2 яйца, 2 ст. ложки какао, 0,5 ч. ложки соды, погашенной уксусом. Взбейте яйца с песком, затем добавьте муку и тыкву. В готовое тесто положите какао и соду. Смажьте сковородку растительным маслом и испеките корж. Смажьте его вареньем*.

Оладьи быстрые

Смешайте 1 стакан кефира, 1/3 ч. ложки соды, 3 ч. ложки сахара, 1 ст. ложку подсолнечного масла, 0,5 ч. ложки соли. Пеките на сковородке с раскаленным растительным маслом. В тесто можно добавить измельченные яблоки или капусту.

Коржики песочные

0,5 стакана сметаны, 3/4 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 0,5 ч. ложки соды. Смешайте муку, соду, сахар. Добавьте масло кусочками, сметану и замесите тесто. Скатайте шар и вынесите на холод на 30 минут. Раскатайте тесто, вырежьте коржики. Взбейте яйца, каждый коржик обваляйте в яйце и посыпьте сахаром или рубленым миндалем (орехами). Выпекайте в горячей духовке в течение 15 минут.

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Творог — ценнейший диетический продукт. Он незаменим при ожирении, болезнях печени и почек, а также как профилактика этих болезней. Лучше усваивается с утра — необходимо съедать ежедневно по 100 г свежего творога.

Если творог не очень вкусный, можно приготовить из него различные блюда.

Самодельный творог

Остатки творога, сметаны, кефира, свернувшееся или скисшее молоко поместите в кастрюлю, которую поставьте в другую, с горячей (кипящей) водой, т. е. на водяную баню. Когда края молочной массы начнут «сворачиваться» примерно на 2 см от края, выключите огонь и оставьте кастрюлю в другой (с горячей водой) на несколько часов (можно на сутки). Остывшую массу поместите в мешочек из 3–4 слоев марли, придавите грузом.

Сырники

Перемешайте 300 г творога, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца, горсть изюма. Обваляйте в муке или манке. Жарьте на масле. Перед переворачиванием остудите.

Ленивые вареники

250 г творога тщательно перемешайте с 0,5 стакана муки, 1 яйцом, 1 ст. ложкой сахара и солью. Однородную плотную массу раскатайте в жгут. Сплющите жгут толщиной в 1 см. Разрежьте на кусочки в 1 см. Варите в кипящей соленой воде 3 минуты после всплытия. Подавайте со сметаной, сливочным маслом, медом, вареньем. Можно хранить в холодильнике — в этом случае перед подачей обжарьте.

Мацони (грузинская простокваша)

Для приготовления мацони нужна специальная закваска.

Вариант 1. Вскипятите молоко и остудите его до теплого состояния. Положите 1 ст. ложку простокваши мацони на 0,5 л молока. Поставьте в теплое место. Остатки простокваши используйте в качестве закваски. Преимуществом мацони является то, что его изготавливают из кипяченого молока, в котором нет многих микробов.

Вариант 2. 0,5 л молока вскипятите, немного остудите. Добавьте 2 ч. ложки сметаны. Закутайте на ночь.

Молочный коктейль

Нарежьте банан и взбейте в миксере. Выдавите сок из апельсина. Перемешайте в миксере банан, сок и 0,5 л йогурта. Вместо банана можно взять киви и добавить сахар по вкусу.

САЛАТЫ ФРУКТОВЫЕ

Это — изысканные блюда. Фруктовые салаты очень любят дети.

Салат из яблок и моркови

400 г яблок очистите от кожуры и семян, нарежьте ломтиками, 300 г моркови натрите на крупной терке. Добавьте 150 г измельченных грецких орехов. Заправьте сладкой водой и сметаной.

Яблоки печеные

Из яблока вырежьте середину. Заполните выемку сахаром, изюмом или вареньем. Положите заготовки на противень и запекайте в духовке.

Салат из яблок и апельсинов

300 г яблок, 200 г апельсинов, 200 г мандаринов нарежьте дольками (без зерен и сердцевин). Добавьте 100 г чернослива, 50 г изюма, 100 г грецких орехов. Посыпьте сахарной пудрой, полейте водой, лимонным соком.

Салат из ананасов и яблок

Ананасы нарежьте, добавьте нарезанные яблоки, апельсины, грейпфруты и тертые орехи. Полейте соком лимона и посыпьте сахарной пудрой.

Чернослив фаршированный

Чернослив залейте теплой водой. После размягчения осторожно выньте косточки и нафаршируйте орехами.

Фаршированные апельсины

Срежьте 1/4 апельсина и выньте мякоть, не повредив кожуры. Измельчите мякоть апельсина, смешайте с толчеными орехами, тертым яблоком, сахаром или медом. Полученной массой наполните кожуру.

Компот из сухофруктов

При сушке сухофрукты часто обрабатывают химикатами. Поэтому их надо тщательно промыть сначала горячей, а потом холодной водой.

Затем замочите в теплой кипяченой воде на 24 часа. Процедите. На сахаре, лимонной корке и воде, в которой были замочены фрукты, сварите сироп. Залейте фрукты охлажденным сиропом. Добавьте воды.

САЛАТЫ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Лекарственные растения — поставщики витаминов, белков, жиров, углеводов, биологически активных веществ, микроэлементов и органических кислот. Салаты из трав легки в приготовлении и, кажется, всегда под рукой.

Подорожник надо мыть особенно тщательно. Он растет вдоль тропинок и забрызгивается песком во время дождя. Молодые листья добавляйте в салат. Подорожник лечит *гастрит с пониженной кислотностью, простуду*.

Корни одуванчика надо вымыть. Темноватую кожицу не снимайте. Режьте корень вдоль, потом раскладывайте для сушки на поддонах над печкой. Когда корни подвялятся, режьте их поперек и не досушивайте. А если их пожарить и заварить — получится напиток, похожий на кофе. Корень одуванчика — лучшее лекарство для лечения *печени*.

Молодые побеги **сныти** добавляйте в салат. В сныти много полезных веществ, особенно витамина С.

Майская **крапива** — кладезь витаминов. Можно ее ошпарить или потереть в ладонях и резать в салат. Крапива лечит *глаза, почки, печень*. Порошком крапивы зимой посыпайте суп.

Применяйте в салатах **перечную мяту**. Она содержит янтарную кислоту и обладает *антисептическими свойствами*.

Салаты из трав очищают организм от шлаков. Сочетаются с овощами: огурцами, отварным картофелем, зеленым луком, петрушкой, укропом. Заправляйте салаты кефиром.

Используйте лечебные травы:

- при воспалительных процессах (*бронхите, гайморите*) — **подорожник, медуницу**;
- при *избыточном весе* — **сныть, крапиву** (ошпаренную), **одуванчик** (вымоченный 30 минут в соленой воде), **мяту**;

- при *аллергии* — **подорожник, ревеня**;

- при отложении солей (*остеохондрозе, подагре, артрите*), склонности к образованию камней — **спорыш, петрушку, укроп, полевой хвощ, пастушью сумку**.

Блюда из крапивы

Крапива улучшает работу почек, печени. В моей практике есть случаи, когда отвар крапивы восстанавливал зрение.

Отвар: Для приготовления отвара на 4 человека нужно 0,5 кг крапивы на 2 л воды. Растения должны быть молодыми, свежесобранными. Хорошо промойте их, 10–20 раз меняя воду, чтобы не осталось песка, пыли, земли. Поставьте на огонь кастрюлю с водой. В нее бросьте луковичку, несколько долек чеснока, 4–5 стебельков зеленого чеснока и соль. Когда вода закипит, положите туда крапиву и варите до момента, когда вода закипит снова. Вытащите крапиву, отожмите ее через дуршлаг. Отвар налейте в бутылку и поставьте на холод. Пейте по 1 стакану натощак для очистки и укрепления организма.

Суп-пюре

Отжатую крапиву и часть отвара используйте для приготовления супа-пюре. Чтобы сохранился зеленый цвет, не закрывайте кастрюлю крышкой. В кастрюлю налейте немного отвара, растительное масло и добавьте 1 ст. ложку муки. Кастрюлю поставьте на маленький огонь и растирайте содержимое деревянной ложкой, добавляя небольшими порциями отвар и пюре крапивы, пока все не начнет набухать. Получится вкусный суп-пюре.

Отвар: Этот отвар крапивы готовится очень просто. 1 ст. ложку листьев залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут, процедите, пейте 3 раза в день по 1/3 стакана до еды. Этим отваром полезно умываться при сухой, воспаленной коже лица. Пейте отвары и других трав: листьев черной смородины, земляники, черники. Посушите листья на зиму.

Печеная крапива

Помойте крапиву и обдайте ее кипятком. Нарезьте, тушите в растительном масле с нарезанным зеленым луком. Добавьте муку, посолите, перемешайте и еще немного потушите. Приготовьте заправку: 2–3 яйца взбейте в миксере со стаканом молока. Переложите крапиву в форму, посыпьте стаканом измельченной брынзы, залейте заправкой. Запекайте в духовке.

На 500 г крапивы 300 г зеленого лука, 4 ст. ложки муки.

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

Очень полезны травяные чаи и бальзамы.

Наилучшим будет сочетание зверобоя и мяты. Зверобой повышает кислотность, тонизирует, мята снижает кислотность, успокаивает. Обе травы усиливают обмен веществ.

Любые травяные чаи полезны при атеросклерозе, болезнях почек, остеохондрозе.

Гастрономический чай*

Листья черной смородины, малины, мяты, зверобоя.

Витаминный чай

Плоды шиповника, рябины красной, сушеные плоды черной смородины.

Лечебный чай

Листья яблони, вишни, сливы, крыжовника, смородины.

Чайный бальзам

Состоит из сбора трав и чая (чаще всего в соотношении 1:1). Заваривают смесь одновременно.

Тонизирующий бальзам

<i>Черный чай</i>	6 частей
<i>Ромашка</i>	2 части
<i>Душица</i>	3 части
<i>Зверобой</i>	3 части
<i>Эвкалипт</i>	0,5 части
<i>Валериана</i>	1 часть
<i>Кукурузные рыльца</i>	2 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	1 часть

Бальзам имеет приятный вкус и аромат. Утоляет жажду, дает чувство насыщения. Способствует похудению. Улучшает работу сердца, очищает сосуды.

Тонизирующий чай

<i>Крапива</i>	1 часть
<i>Ромашика</i>	0,2 части
<i>Душица</i>	1 часть
<i>Зверобой</i>	1 часть
<i>Мелисса</i>	1 часть

ГОРЯЧИЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Это очень вкусные напитки. Они полезны при простуде, усталости, упадке сил. Пить не более 150 г.

Глинтвейн (русское варево)

1. 2 л сухого вина, гвоздика (4–5 шт.), корица (кусочек около 2,5 кв. см), 1 апельсин — нарежьте дольками с кожурой (без косточек), несколько кусочков цедры лимона (без белой кожицы), несколько штук изюма и чернослива, немного домашней наливки (рябина, вишня), 1 яблоко — нарежьте дольками, сахар по вкусу.

Все доведите до кипения, но не кипятите. Влейте 0,5 л водки. Снимите с огня, закройте крышкой. Пейте через 2 часа подогретым.

2. В сухое ординарное вино добавьте мяту, молотый мускатный орех, корицу, гвоздику, сахар (10 г на порцию), лимонный сок, цедру и дольки лимона. Доведите до кипения, процедите через сито. Пейте горячим.

ПРЕВРАТИМ ОТХОДЫ В ДОХОДЫ

В каждой семье имеются остатки пищи. Иногда случается купить незрелые невкусные фрукты. Вот как можно все это использовать.

Торт из остатков хлеба

1,5 стакана сухарей белого хлеба пропустите через мясорубку. Добавьте 1 ст. ложку какао, 1 пакет заварного крема, соду на кончике ножа. Все перемешайте. Выпекайте на кальке 2 коржа по 15 минут. Каждый корж полейте вином. Крем: смешайте 300 г сметаны, 0,8 стакана сахарного песка, цедру с 0,5 лимона (мелко порубите). Кремом смажьте коржи, поставьте один на другой.

Кислый кекс (литовский рецепт)

Остатки черного хлеба нарежьте, залейте на ночь 0,5 л кефира. Добавьте тмин, сахар, 1 ст. ложку подсолнечного масла, муку — до крутой консистенции. Выпекайте в духовке в течение 40–60 минут.

Яичница с картошкой

Если остался отварной картофель, можно сделать с ним яичницу.

Пожарьте в растительном масле нарезанный репчатый лук и обжарьте кусочки картофеля. Залейте взбитым яйцом.

Варенье из дыни

Если оказалось, что купленная вами дыня совершенно не сладкая, можно сварить из нее изумительное варенье.

Разрежьте дыню на кусочки 3х2 см, удалив косточки и кожуру. На 1 кг дыни требуется 1 кг 200 г сахара, 0,5 стакана воды и 1 ч. ложка лимонной кислоты (в порошке). Засыпьте дыню сахаром, доведите до кипения. Не перемешивайте, а встряхивайте кастрюлю с дыней. Пусть она постоит сутки, пропитается сиропом. На следующий день доварите дыню. Опустите чайную ложку в варенье и капните на блюдце. Если капля не растекается — варенье готово. Если растекается — поварите еще.

V Из писем читателей

«Я приготовила треску в тесте по Вашему рецепту. Получилось отлично! Какие у Вас прекрасные, простые рецепты».

Вопрос: От родителей остались старинные ложки. Они, видимо, недорогие — кое-где стерлось покрытие и виден более темный металл. Можно ли пользоваться такими ложками?

Ответ: Если покрытие стерлось, ложками пользоваться нельзя.

Вопрос: Чем лучше утолить жажду в жару?

Ответ: Пейте столько, сколько хочется. Лучше всего утоляют жажду *зеленый чай с лимоном и сахаром* (при пониженном давлении нежелательно). В присутствии лимонной кислоты сахар переходит в легко усваиваемое соединение. Пейте *черный чай с лимоном и сахаром, тьювею воду, компот, квас, морс*. Полезны теплые и горячие напитки. Ледяные напитки приносят вред: вызывают ангину, фарингит.

Дети, которые обожают сладкие газированные напитки, подвержены переломам костей. Фосфорная кислота, содержащаяся в таких напитках, отрицательно влияет на способность организма усваивать кальций. Американские ученые установили также взаимосвязь приема газированных напитков с переломами костей в период после менопаузы. Психиатры утверждают, что содержащийся в газированных напитках кофеин является причиной бессонницы детей.

А сахар, которым богаты газированные напитки, связан с проблемой ожирения и диабетом. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта — это удовольствие противопоказано.

Вопрос: Я неважно разбираюсь в грибах. Как выяснить, нет ли ядовитого?

Ответ: При варке в грибы положите луковичку. Если потемнеет — там есть ядовитый.

Вопрос: Я плохо переношу молоко. Простоквашу переношу хорошо. Но чтобы в организме было больше кальция, стараюсь есть побольше творога, молока, сыра. Правильно ли делаю?

Ответ: Нет, неправильно. Если молочные продукты не усваиваются, они образуют «бляшки» на сосудах, что приводит к атеросклерозу. Ешьте понемногу простоквашу. Советую лечить печень, селезенку и сердце.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ И НАРОДНЫМИ СПОСОБАМИ

«ОБОРОТНАЯ СТОРОНА» ЛЕКАРСТВ

Обычно они всегда под рукой. Проглотил — и бежишь дальше. Это просто, удобно. В больших городах люди часто принимают таблетки. Иногда в транспорте можно увидеть, как пассажир глотает пилюли. Сумочки набиты таблетками на все случаи жизни: от головы, от живота, от диареи, от запора...

Но так ли они безвредны? Ведь химические вещества получают синтетическим путем, они не сродни человеческому организму, отравляют его. Вся эта химия перерабатывается печенью, выводится почками. Любое лекарство дает последствия и через год, и через 20 лет.

Вот что заявил хирург: «Когда прочтете аннотацию к применению обезболивающих, заметите, что противопоказаний больше, чем показаний».

Безопасных лекарств не бывает. До сих пор не изобретены по-настоящему эффективные таблетки или порошки, не вызывающие побочного действия. Лекарство, действующее избирательно только на один орган, остается всего лишь мечтой. Так или иначе, лекарственный препарат оказывает влияние на весь организм, помогая одному органу и одновременно причиняя вред остальным. Опытные врачи утверждают, что если у лекарства нет побочных действий, оно неэффективно.

По статистике, ежегодно только в США от осложнений, связанных с употреблением лекарств, погибает около 200 тысяч человек.

Россию атакуют средства для похудения. Многие из них на Западе давно запрещены.

В некоторых странах запрещен витамин А, способный вызвать уродство ребенка у беременных женщин. У нас же принято считать, что чем больше принимаешь витаминов, тем лучше.

Если ребенка с детства пичкают лекарствами, у него начинается аллергия.

Надо знать свой организм, помогать ему, заботиться о нем. Ведь организм сигнализирует: что-то не в порядке. Прислушиваемся ли мы к себе? Даже если организм затрубит — не услышим, не обращаем на себя внимания: заткнул боль таблеткой и — дальше, вперед с песней.

Лучшее лекарство — любящая жена. Холостые болеют в 2 раза чаще — это статистика.

Быстрее всего болезнь проникает через рот. Следите за тем, как питаетесь. Тщательно пережевывайте пищу, не запивайте ее жидкостью — в этом залог успеха. Движение, спорт, секс, сон — слагаемые хорошего здоровья, лекарства от всех болезней.

Как человек себя ощущает, во что верит — то и помогает. Есть много способов исцеления: траволечение, массаж, водные процедуры, лечебные ванны, прокачка энергетических каналов, массаж биоактивных точек, бег, плавание, ходьба, дыхательные упражнения, физкультура и т. д. В организме так много резервов для излечения. Зачем же травиться химией?!

Даже домашняя работа может исцелить. Вот пример из жизни. «Дочь поехала в командировку, потом в отпуск. 3 месяца я жила одна. Обедала на работе. Не готовила, не убирала. Стала болеть. Ходила по врачам, пила лекарства. Когда дочь вернулась, пришлось готовить. Стала стирать, гладить, убирать, мыть посуду — и работала. Куда только подевались мои болезни? Чувствую себя хорошо, бодро».

Фармакология — это гигантский бизнес. Чем больше спрос на лекарства — тем лучше. Аптеки растут как грибы. Люди становятся заложниками корпораций, выпускающих медикаменты.

Началась война гигантов фармбизнеса друг с другом. Фармацевтические фирмы ведут конкурентную борьбу против народной медицины. В Германии под подозрением, что они канцерогенны, находятся травы мать-и-мачеха, марена красильная. Ведется кампания против подорожника и зверобоя. Частным лицам запрещено собирать травы для лечения других людей. Предлог: только в аптеках делается анализ сырья на наличие вредных веществ.

Врачи предлагают целый ряд специальных прививок, которые небезопасны и имеют побочные действия. Так, используемая в Германии врачебная прививка против укусов клещей может привести к заболеванию псориазом.

V Из писем читателей

«У меня болели почки. Диагноз: цистит, пиелонефрит. Лечилась во Владивостоке. Назначили много всяких лекарств, в том числе преднизолон, от которого я раздулась, как жаба. Стали выпадать волосы, которые были густые и длинные. Сейчас у меня гломерулонефрит. Болят и отекают ноги, появилась одышка, ухудшился слух».

«Я пользовалась французским кремом. Потом купила питательный крем этой же фирмы. У меня воспалились глаза, чесались и зудели. Пошла к врачу. Тот сказал, что это — аллергия на крем. Назначил капли. Зуд и чесание прошли. Но ресницы выпали».

Комментарий: Такой же эффект наблюдается иногда при пользовании французской тушью для ресниц.

«2 года назад я купила новый крем под макияж. От него кожа стала шелушиться, лицо отекло. С тех пор кожа лица не переносит никакой косметики, реагирует на все, даже на крем “Детский”. Мороз, солнце, вода из-под крана — все раздражает. После работы на компьютере лицо горит, как после пляжа. Пошла к дерматологу. Поставили диагноз: аллергический дерматит. Прописали лекарства, которые не помогли. Аллергия возникает и на лекарства».

Комментарий: Кожа обладает сильной всасывающей способностью. Кремы всасываются, их лекарственные вещества с кровью разносятся по всему организму. Поэтому кремы действуют как лекарства.

«К 32 годам я окончила институт, работала, училась на курсах. Собиралась поступать в аспирантуру, заниматься наукой. Однажды выпила несвежего пива. Начался кровавый понос. Врач лечила меня тетрациклином. Почти вылечила. На всякий случай назначила левомицетин. Я приняла его. Наутро просыпаюсь — лицо опухло, отекло. Это была аллергия. Появились и другие болезни — боли в сердце, давление. Дальнейшие 7 лет были вычеркнуты из жизни: я боролась за выживание. Помогла лечебная физкультура. Занималась в группе у хорошего инструктора, большого энтузиаста своего дела. К 39 годам выздоровела. Вышла замуж. В 42 года родила любимого сына — легко, без разрывов. Но влияние лекарства сказалось через 20 лет. В 67 лет навалились болезни — все сразу: сердце, гипертония. И это при аллергии на лекарства!»

«Когда сын лежал в больнице, я познакомилась и подружилась с лечащим врачом. При выписке она сказала мне: “Не давай ребенку антибиотики. Никогда!”»

«Я часто ощущала тошноту. Врач выписал лекарство омепразол. В аннотации прочла, что препарат снижает кислотность. А у меня кислотность понижена. Стала пить лекарство — тошнота прошла. Через 2 недели прекратила прием. Но врач велела пить в течение месяца. Через месяц у меня образовалась эрозия желудка».

Вот мнение врача: «Поступает больной с высоким давлением. Ему по всем правилам дают мочегонные лекарства. Они вымывают из организма калий, отсюда гипокалиемия, мерцательная аритмия, повышение сахара, сгущение крови, тромбы. Другая группа препаратов, которыми лечат гипертоников, — бета-блокаторы: они приводят к

снижению сократимости миокарда» (*Вуколова З. П.* — кандидат медицинских наук, заведующая кардиологическим отделением больницы). При лечении гипертонии советует лечебное голодание и рефлексотерапию.

«Только что вернулась из больницы. Меня лечили преднизолоном, делали уколы гентамицина. Проблемы остались при мне, вдобавок стала глохнуть» (*Анастасия, 67 лет*).

Читатели пишут о побочных явлениях после прививок.

«У меня всегда была аллергия на лекарства и некоторые пищевые продукты. Перенесла отек Квинке, крапивницу. При поступлении в институт мне сделали прививку от дифтерии. Ночью я задышалась. Так у меня началась астма» (*Ольга, 25 лет*).

«Моей дочери 17 лет. Она с детства страдала аллергией. В детском саду ей сделали прививку. Начался приступ, думали, что это менингит. Повысилось внутричерепное давление. Когда простудилась, ей назначили антибиотики. Я прочла в аннотации, что лекарство плохо влияет на печень. “Зато быстро лечит простуду”, — сказала врач. Теперь весной и осенью дочь задыхается — у нее астма».

Уколы тоже дают обострения.

«Врач назначил уколы. В поликлинике сделали укол в ягодицу, но лекарство не рассосалось, появилась боль. Обратилась к врачу — назначили УВЧ. После этого боль усилилась, бок увеличивается и сильно болит. Принимаю таблетки седальгин для снятия боли. Отдает в ноги и до груди. Это длится уже полтора года».

Принимая лекарства, человек должен анализировать их действие.

«Я — гипертоник. Принимаю часто по

1/4 таблетки капотена. В гостях поела жирной соленой рыбы. Сильно поднялось давление, верхнее стало 237. Врач назначила другое лекарство — атеналол. Велела принимать одну таблетку утром, одну — днем. Я приняла

1/4 таблетки, давление снизилось до 109, пульс почти не прощупывался. Вызвала “Скорую помощь”. Чуть не умерла».

Особенно тяжело переносят передозировку лекарств дети.

«В марте прошлого года 3-летний сын стал задыхаться. Повезли в больницу. Там ему сделали уколы супрастина и преднизолона, пил хлористый кальций. Стало хуже. Начали делать уколы внутривенно. Покапали, стало лучше. Выписали домой. Теперь при ухудшении даем 0,5 таблетки кетотифена и зуфиллина. В апреле стал задыхаться, кашлял. Из носа бежит вода, из глаз — слезы. Врач назначил укол преднизолона и отправил в Уфу. Там поставили диагноз: аллергический ринит, аллергический бронхит, дерматит. Выписали кучу лекарств и отправили домой. Но от лекарств ему плохо».

А вот как матери удалось уберечь ребенка от лекарств.

«Когда сынишка был маленький, с ним творились странные вещи. Вечером крепко засыпал. Через час просыпался с криком. Я брала его на руки — взгляд был безумным. Продолжал орать. Я начинала его трясти, говорила: “Боренька, это я — твоя мама”. — “Мама, мама”, — бормотал мальчик, успокаивался и засыпал. Так продолжалось месяц. “Ребенок маленький, у него неустоявшаяся психика”, — думала я. Сейчас сыну 27 лет, он женат. Здоров, никаких отклонений нет. Если бы я тогда обратилась к врачам, обязательно что-нибудь бы нашли и назначили лекарства».

К сожалению, появилось большое количество фальсифицированных лекарств. Министр здравоохранения *Шевченко* в связи с этим сказал: «Уважаемые сограждане! Больным лекарства вовсе не нужны. Они дают побочный эффект. Мы, врачи, лекарств не принимаем».

ОПАСНАЯ ВИАГРА

2003 год начался с серии скандалов вокруг виагры. В Иллинойском университете нашли причину смертельных случаев, связанных с этим лекарством. А компанию «Пфайзер», производящую виагру, обвинили в некорректном создании нового рынка для своей продукции.

В авторитетном британском медицинском журнале было опубликовано журналистское расследование *Рей Монихана* о том, как мировая фармацевтическая промышленность вместе с дружественной профессурой уже несколько лет работает над изобретением новой болезни, название которой — «женская сексуальная дисфункция». Главный спонсор и двигатель этого процесса — корпорация «Пфайзер». И это понятно: виагра будет основным препаратом для лечения нового недуга.

Рей Монихан прошелся по всем «этапам большого пути», начавшегося в апреле 1997 года, то есть еще за год до появления виагры в продаже. Разработчики препарата уже тогда понимали, что через несколько лет появятся конкуренты. И чтобы поддерживать лидерство поистине «золотоносного» препарата (доходы от продажи виагры уже составили несколько миллиардов долларов), для него лучше создать новую рыночную нишу.

Чтобы сделать виагру еще и женским препаратом, нужна была новая официальная болезнь, четко описанная и введенная в официальные классификаторы. Если диагноз не занесен в классификатор, значит, нет этой болезни и выписать от нее препарат нельзя. Поэтому на первой встрече в 1997 году медицинская профессура и представители фармкомпаний сделали первый шаг к рождению нового диагноза.

Этот новый неформальный диагноз многие специалисты посчитали некорректным. Например, *Джон Банкрофт*, директор Института Кинси, считает, что термин «дисфункция» серьезно вводит людей в заблуждение. Он утверждает, что снижение полового влечения во многих ситуациях является нормальным ответом женщины на стресс, усталость или некорректное поведение партнера. «Описывать такие состояния как дисфункцию — опасно, — говорит

Джон Банкрофт. — Это, вероятно, будет стимулировать докторов назначать лекарства в тех случаях, когда внимание должно быть сосредоточено на других аспектах жизни женщины».

Еще в 1999 году в журнале Американской медицинской ассоциации была опубликована статья «Сексуальная дисфункция в США: распространенность и прогноз», в которой утверждалось, что 43% американок имеют проблемы, которые в случае введения новой болезни могут превратиться в диагноз «женской сексуальной дисфункции». В октябре 1998 года на закрытой встрече в Бостоне специалисты внесли в официальное «Американское руководство по психиатрическим расстройствам» новые определения женских сексуальных дисфункций. Как выяснил Рей Монихан, из 19 авторов этих новых определений 18 имели финансовые или прочие отношения с теми 22 фармацевтическими компаниями, которые спонсируют «создание» новой женской болезни.

Совсем недавно профессор урологии предложил еще одну нишу для виагры. Выступая перед большой аудиторией практикующих врачей, он посоветовал назначать виагру не только перед половым актом, но и каждый день. По его мнению, это может отодвинуть по времени наступление импотенции. Экспромт профессора, похоже, был хорошо срежиссирован: рекомендация была ответом на наводящий вопрос, заданный одним доктором, тоже тесно связанным с компанией «Пфайзер». Трудно даже представить, насколько этот совет может увеличить продажи виагры.

Но на пути неформальных рекомендаций возникли неожиданные препоны. Опубликованы результаты исследования группы ученых из Иллинойского университета в Чикаго, открывших у виагры новое свойство. «Лекарство стимулирует слипание тромбоцитов друг с другом, — говорит профессор *Ксяопин Ду*, руководитель исследований. — Тем самым повышается риск образования тромбов, способных вызвать инфаркт или инсульт. Виагра может представлять риск для пациентов с уже существовавшими болезнями сосудов. Например такими, как атеросклероз».

Эта теория выглядит очень убедительно, ведь основными причинами смертей, связанных с виагрой, были именно подобные осложнения. (Более подробно об этом читайте в статье А. Мельникова «Теория заговора»// Известия, № 7, 2003.)

Анекдот на тему:

— *От моей болезни у вас вряд ли есть лекарство, — вздыхает больной.*

— *Не беспокойтесь, — отвечает врач. — У нас столько лекарств, что для некоторых из них еще нет болезней.*

V Из писем читателей

«Известное дело, что сейчас у нас в стране большой дефицит на мужиков. А я по этой части в деда пошел — бабы всегда косяком за мной ходили. Не знаю, как у кого, а у меня с интимной сферой всегда было в порядке. Я работаю, делаю зарядку и вообще очень бодрый мужчина, так что в 65 лет дедом меня никто называть и не думает. А секрет у меня такой. Возьмите *две части меда, пять частей инжира, две части сушеного чернослива, две части гвоздики (пряность), одну часть имбиря, 3 части сушеной (лучше вяленой) груши, 0,5 части корня аира, 1/10 части мускатного ореха.*

Соберите все компоненты. Подготовьте банку, лучше темную, куда это все надо сложить. Пряности обязательно перетрите (лучше пестиком, но можно и в кофемолке), перемешайте, высыпьте в эмалированную миску (целую, без сколов, чтобы состав не окислился). Чернослив очистите от косточек, инжир и грушу промойте, потом все прокрутите на мясорубке. Вылейте в эту же миску мед и хорошо перемешайте, чтобы не было комочков. Потом все сложите в темную банку, плотно закройте и держите в холодильнике на нижней полке. Ешьте каждый день по 1 ч. ложке после еды, но не более 2 раз в день. Принимайте 2–3 недели, потом сделайте перерыв на месяц-другой, затем повторите курс лечения.

Попробуйте, мужики! Это вам не виагра. Тут и здоровье, и желудок хорошо работает, и бодрость, и с интимными делами все в порядке». **Противопоказано при болезнях поджелудочной железы.**

Лечение травами

Многие считают, что лечение травами совершенно безвредно. Это неверно. Травы могут навредить, и даже очень сильно. Недостаток знаний может сыграть с вами злую шутку. Я уже не говорю о ядовитых травах. Даже самые распространенные, обычные травы следует принимать грамотно. Например, надо учитывать кислотность. При повышенной кислотности не следует увлекаться зверобоем, подорожником, шиповником, конским каштаном. При пониженной — исключите мяту. Измерьте свой пульс, норма — 60–80 ударов в минуту. Есть травы, которые делают пульс более редким — это пустырник, валериана, сушеница. Другие травы учащают пульс (например, бадан). Усиливают сердечную деятельность боярышник, календула, ландыш майский.

Надо обязательно учитывать состояние человека — возбуждение у него или депрессия.

При возбуждении успокаивают *валериана, хмель, ромашка, Melissa, календула, адонис весенний, клевер луговой.*

Во время депрессии тонизируют *боярышник, омела, мята.*

Желательно в сбор включить 3–8 трав. Они дополняют друг друга. Однако при аллергии попробуйте принимать одну траву, сначала по половине дозы. *Парацельс* считал, что лекарство от яда отличает только доза. Доза сухой травы часто *1 неполная столовая (иногда чайная) ложка на стакан кипятка*.

Прием: 3 раза в день до еды по 1/3 стакана процеженного отвара.

Замечено, что наибольший эффект настойки оказывают в первый курс лечения (3 недели). Сделайте перерыв 10 дней, затем можете повторить. Следующий курс — через год.

Вопрос: Я не верю в травы. Если уж лекарства не помогают, разве может помочь трава?

Ответ: Лечит не лекарство и не трава. С недугом борется сам организм, а лекарства, настойки и таблетки только активизируют его. Могут активизировать организм и физические упражнения, и дыхательные и водные процедуры.

Травы, применяемые в слабых, гомеопатических дозах, воздействуют мягко и эффективно. Конечно, нужен курс лечения. Сочетание нескольких методов — например, дыхательная гимнастика, прогулки и слабые отвары трав — даст оздоровительный эффект.

Это же парадокс — при нашем опыте траволечения и избытке целебных трав — глотать зарубежные химические лекарства!

Мы ждем принца на белом коне — а счастье находим в соседнем доме. Надеемся на дорогое зарубежное лекарство — а целебная трава растет у нас в огороде. Но мы беспощадно выкорчевываем лечебные сорняки.

Для лечения хронических заболеваний травами необходимы месяцы. Лекарственные растения не обладают такой активностью, как химические лекарства. В то же время растения безопаснее, мягче, ближе организму человека. Многие из них съедобны. Во избежание привыкания, всевозможных аллергических реакций травы необходимо чередовать, использовать родственные по влиянию. Например, желчегонные: 10 дней пьете *цветки пижмы*, затем 10 дней *цветки бессмертника*. Или взаимозаменяемые травы при бронхите: *алоэ, багульник, береза (лист и почки), корни девясила, душица, зверобой, мать-и-мачеха, мята перечная, почки сосны, шалфей, эвкалипт (лист), солодка*.

В сбор обычно кладут 2 специфических для данного заболевания растения и 2–3 очищающих, общеукрепляющих или противоаллергических. Во время лечения травами не ешьте жирного, иначе лекарственные вещества не будут всасываться.

Или еще пример — бессонница. На ночь подышите настойкой валерианы: 1–2 вдоха, но если больше — уже не уснете. Принятая внутрь, валериана раздражает желудок, слизистую, приводит к запорам. Пить можно только 2 месяца, потом отдохните.

А вот чтобы добиться стойкого эффекта в лечении пустырником, нужно принимать не менее 6 месяцев — его водочная настойка или отвар в воде быстро успокаивает и снижает давление (нижнее). Но при этом урежается пульс.

Вот случаи, о которых написали читатели.

V Из писем читателей

«Мне почти 85 лет. Чувствую себя молодой. В нашем роду все долгожители. Мои бабушки и дедушки доживали аж до 120, а то и больше годов. Так что я сейчас в самом еще молодом возрасте. Но, как известно, ничего просто так не бывает. Чтобы жить до старости в здоровье и бодрости, необходимо о себе заботиться. У нас есть семейный рецепт долголетия.

Во-первых, после 50 лет надо употреблять как можно меньше хлеба и хлебных изделий.

А еще ежедневно по утрам надо пить лечебный напиток. Делается он просто: в кружку с *горячим крепким чаем* положите 2 ложки *меда* и добавьте туда 1/8 ч. ложки *измельченного имбиря и корицы*.

Раз в неделю принимайте *травяные ванны* и побольше гуляйте на свежем воздухе.

В супы и другую пищу старайтесь класть *сельдерей, семена крапивы и тмина*. Если понравится, эти пряности можно добавлять в напитки и чай. Не старейте, друзья, жизнь такая интересная, что рано умирать нельзя! Желаю всем долголетия и здоровья».

Правила применения и хранения трав

На протяжении многих тысячелетий человек, когда организм давал сбой, прибегал к помощи растений.

Народная медицина широко использует травы, да и в научной медицине большое распространение получили препараты из лекарственных растений. Они применяются как в чистом виде, так и в сочетаниях друг с другом.

Препараты из трав помогают организму самому справиться с болезнью. К ним не бывает привыкания.

Травы собирают в сухую погоду, вдали от города, промышленных предприятий и дорог. Например, не рекомендую собирать травы в радиусе 30 км от Москвы. Разные растения складывают в отдельные мешочки. Наибольшую целительную силу они имеют в начале цветения. Чистотел, которому я отдаю предпочтение в лечении различных заболеваний, собранный в конце цветения, теряет свои лечебные свойства.

Собирая травы, щадите природу. Не уничтожайте растение целиком, оставляйте несколько листьев. Тогда из оставшихся на стебле появятся новые ростки, новые растения.

Однажды я собирала цветы липы. Одно надломленное дерево было покрыто цветами, и я стала рвать их. «Это дерево такое несчастное, — сказала мама, — пощади его». «Не порти дерево, поднимая на него топор, потому что от него ты ешь, и не срубай его, ибо разве дерево полевое — это человек, чтобы уйти от тебя в крепость?» (Тора).

Сразу же после сбора растение сушат, раскладывая тонким слоем на бумаге под навесом (в тени). Периодически ворошат. Высушенные растения хранят отдельно друг от друга в хлопчатобумажных мешочках или бумажных пакетах.

Итак, запомним:

1. Травы — это лекарства. Их следует применять только по назначению.

2. Если в рецептах нет специальных указаний, при изготовлении средства для лечения придерживайтесь следующих методик.

Приготовление отвара. 1. Тщательно перемешайте высушенные компоненты. Неполную столовую ложку смеси измельчите и залейте стаканом кипятка. Для отвара надо использовать только стеклянную посуду без крышки. Настаивайте траву в течение

20–30 минут, после чего процедите. Процеженный отвар храните в прохладном месте не дольше суток.

Пейте его теплым 3 раза в день по

1/3 стакана за 20 минут до еды.

2. **Другой вариант.** Залейте 15 г травы стаканом холодной кипяченой воды. Настаивайте 12 часов. Принимайте по 50 мл за 1 час до еды. Полезные вещества при таком способе лучше сохраняются.

При лечении иногда полезно не только пить отвары, но и умываться и даже обливаться ими, так как лучше всего эти отвары воздействуют на организм через кожу.

Спиртовые настойки готовят следующим образом. Одну часть измельченного сырья поместите в посуду из темного стекла и залейте 6–8 частями водки или спирта, тщательно закройте пробкой и настаивайте 7–10 дней при комнатной температуре. Затем профильтруйте через марлю. Спиртовые настойки действуют сильнее. Их принимают по 15–20 капель в воде 3 раза в день.

3. Даже прописанную вам траву, которая помогает, не следует пить долго. Курс лечения — 3 недели, месяц. После 10-дневного перерыва курс можно повторить. После 1–2 курсов лечения одним из сборов желательно перейти на другой, обладающий аналогичным действием.

4. Посоветуйтесь с врачом, сочетается ли принимаемое вами лекарство с травами, которые вы собираетесь пить.

5. Некоторые травы вызывают аллергию.

Заваривая лекарственную траву впервые, начинайте с уменьшенной вдвое дозы. Переходите на полную дозу только после того, как убедитесь, что нет аллергии.

6. Надо иметь в виду, что многие восточные настойки и бальзамы повышают давление.

7. При изготовлении отваров и настоек придерживайтесь указанных доз. Неумеренное потребление трав так же опасно, как прием химических лекарств.

8. Заваривайте траву в открытой посуде.

Некоторые травы имеют **противопоказания**. Они могут вызвать, например, аллергию (*ромашка, полынь, земляника, хмель*); *алоэ* не рекомендуется при болезнях печени, желчного пузыря, воспалении почек, гипертонии, геморрое, беременности, склонности к опухолеобразованию; *спорыш* — при остром воспалении почек и мочевого пузыря; *душица, девясил, крушина* — беременным; *тижма* — беременным, а также при воспалении почек; *земляника лесная* — при язвенной болезни; *шалфей, малина, лавровый лист* — при болезнях почек; группа женьшеневых (*женьшень, аралия маньчжурская, элеутерококк, левзея, заманиха, золотой корень, лимонник китайский*) — при гипертонии, инфаркте, нервной возбудимости; *кора дуба* в больших количествах может вызвать рвоту, она не назначается детям; *калину и олеу* длительно применять нельзя; *полынь, багульник, чистотел* в больших дозах ядовиты; *мята* снижает кислотность — при пониженной кислотности ее применяют только в сборе с другими травами.

9. При гипертонии дают «ударные» дозы; при болезнях почек и мочевого пузыря необходимо промывание большим количеством слабых растворов.

Тысячелистник, зверобой, чистотел, кашитан, ромашка повышают кислотность.

Листья *сенны* вымывают кальций из организма.

Длительное применение *бессмертника* и *зверобоя* противопоказано при гипертонии.

Хорошо известная *валериана* не так безобидна, как может показаться. При ее длительном употреблении могут начаться проблемы с пищеварением, а также головная боль.

Листья *брусники, полевой хвощ* и *ягоды можжевельника* не рекомендуются при обострении заболеваний почек.

Лучше всего сочетаются друг с другом травы, которые и произрастают рядом.

В приложении 5 приведен обширный перечень трав и их свойств.

Старинный сибирский метод ферментации

(ПОДГОТОВКА ЛЕЧЕБНЫХ СБОРОВ)

Обработка трав производится для улучшения их свойств.

Возьмите, например, лист вишни. Сомните его, чтобы появился сок, то есть нарушились межклеточные мембраны. Уложите в тазик, накройте мокрым полотенцем, держите в теплом месте 3 дня, увлажняя полотенце. Лист должен изменить цвет, стать липким. Выложите на противень и сушите в духовке с приоткрытой дверцей до появления аромата дорогого чая. Лист станет ломким, будет крошиться в руке. Так обрабатывайте каждый лист (траву) отдельно. Потом травы смешайте в равных пропорциях (в Сибири считают целебными сборы из 3, 9, 12 или 14 трав).

Подготовленные таким образом растения приобретают удивительные свойства, которые не проявились бы при простой сушке.

Упрощенный способ: сомните траву, положите в кастрюлю, накройте крышкой и томите на малом огне 30 минут до перемены цвета. Затем подсушите на сковороде и перетрите через дуршлаг. Заваривайте смесь в чайнике и пейте вместо чая.

Травник Рафаил Алексеевич Слотин

В данной книге я часто привожу рецепты, которыми щедро поделился со мной травник *Р. А. Слотин*. Человек интересный, потомок древнего дворянского рода. Его предок руководил обучением войск Ивана Грозного. Рафаил Слотин рассказывал: «Когда в Грановитой палате проходил мимо трона Ивана Грозного, сердце стало сильно колотиться».

Прадед его был краснодеревщиком, резчиком по дереву. Высокий, 2 метра ростом и очень сильный. В 55 лет, как было положено, сделал себе домовину (гроб) из целого дуба. Отнес гроб на чердак. Когда умер, восемь человек сухой гроб еле стащили вниз. В 105 лет работал, косил траву. Умер неожиданно: было жарко, напился ледяной ключевой воды, застудил надкостницу (все зубы были целы) и умер. Видно, время пришло.

Бабушку со стороны матери звали «семижилной» за большую силу. Таскала по мешку с пшеницей в каждой руке под мышкой. Ее муж был спокойный, его вечно задирали. Бабка пойдет защищать — всех мужиков раскидает. Грозилась: «Кто мужа обидит, будет дело иметь со мной». В 85 лет бегала наперегонки с внуками. Родила 18 детей, 12 погибли на фронте. Она умерла в 87 лет — упала с платформы на рельсы. А то бы еще долго жила. Для старых людей падение — самое опасное.

Отец Слотина был военный. В семье росло 9 детей. Отец находился на фронте, когда из-за дворянского происхождения семью репрессировали. Отобрали дом, имущество, сослали на Алтай. В 1947 году реабилитировали, но доверия им не было. Жили в поселке для репрессированных. Там жили сосланные художники, врачи, учителя.

В поселке побаивались одну женщину, называли ее колдуньей. Она лечила травами. Десятилетний Рафаил подумал: «Почему ее зовут колдуньей, у нее такое милое русское лицо?». Однажды ребята собрались кучкой. К ним подошла травница и спросила: «Кто поможет мне?» и сама выбрала Рафаила. Повела в лес и стала передавать свое искусство, говорила, какие травы от чего лечат.

Вот *крапива*, например, от всех болезней, даже нечистая сила ее боится. Траву собирают с весны до глубокой осени — полезна в любое время. Семена крапивы помогают при болях в желудке. Если будешь пить ее отвар — очистишь кровь. А *лебеда* сочетается с крапивой — получается витаминный сбор.

Большую силу имеет сочетание *зверобоя и полевого хвоща*.

Заячья капуста по содержанию полезных веществ равносильна женьшеню; если немного съесть ее, будет прилив сил и хорошее настроение.

А *полевой хвощ* выгоняет песок из организма, не дает образовываться камням. Для этого надо в чай добавить 0,5 ч. ложки полевого хвоща. Он полезен и для печени, чистит кровь. Полезны цветы-шишечки хвоща. Но силу полевой хвощ имеет только с начала августа, раньше его собирать не надо.

А вот эта желтая лесная красавица — *купавка*. Она похожа на маленькую кувшинку. Никогда не рви ее, не делай букет, не нюхай — ослепнешь.

В зеленых побегах *елки* много витаминов. Будешь есть их весной — очистишь и подпитаешь организм.

Вот *ятрышник* — его корни напоминают женские бедра. Корни сушат, измельчают в порошок. Этот порошок принимают по 1 ч. ложке, запивают водой. Он дает силу мужчинам. Помогает женщинам, которые не беременеют.

Ягоды *костяники* полезны для сердца, питают его.

Если кость начинает гнить, возьми 7 колосков *ржи*, опусти в кипящую воду на 7 секунд. Положи к больному месту, обмотай — все заживет.

С тех пор прошло 54 года. Рафаил накопил громадный опыт траволечения, вылечил многих людей. «Я рецепты не записываю, — сказал он, — в нужный момент само всплывает в памяти». Слотин не подозревал, что ему

дают информацию. И даже наша встреча не была случайной. Накануне я видела чудный сон — мне приснился красный конь.

Лечит глина

Глина содержит микроэлементы — железо, магний, калий, кальций и другие — в легко усваиваемом виде. Она впитывает яды и выводит их из организма. Наибольшим целительным действием обладает голубая глина. Затем по степени воздействия идет зеленая, красная, коричневая. Самый слабый эффект дает желтая глина.

Используйте чистую глину без посторонних включений. Кусок глины размельчите и разотрите в порошок. Просейте порошок через сито, просушите на солнце. В аптеках продается белая глина (каолин) в порошке — можно использовать ее.

- Внутри принимайте белую глину утром натощак. Половину чайной ложки порошка глины разведите в 0,5 стакана холодной воды. Размешайте пластмассовой ложечкой (металлическую применять нельзя). Выпейте маленькими глотками.

Через несколько дней увеличьте количество порошка. Норма — 2 ч. ложки порошка, одна — утром перед едой, другая — вечером перед сном.

После первого приема порошок моча станет мутной, а кал темным. Это значит, что организм очищается и выходят яды. Запор в начале лечения — сигнал заболевания желудочно-кишечного тракта. Глина лечит желудочно-кишечный тракт, улучшает работу печени, почек, желчного пузыря и поджелудочной железы, помогает при атеросклерозе, подагре и других болезнях.

В начале лечения возможно обострение болезни. Курс лечения 3 недели. После 10-дневного перерыва можно повторить прием глины. Лечение может продолжаться с перерывами до года.

- При повышенной чувствительности зубной эмали помогает смазывание зубов глиной. Обмакните влажный палец в порошок белой глины. Осторожно смажьте зубы и слегка помассируйте десны. Улучшение почувствуете после первой процедуры.

- При запорах полезны клизмы из воды с добавлением порошка глины (на 1 л воды 4 ч. ложки порошка). Курс лечения: 3 дня клизмы, 1 день — перерыв. После 3 курсов сделайте перерыв 15 дней. При необходимости можно курс повторить. После опорожнения выпивайте 1 стакан воды с порошком глины.

- Некоторые специалисты считают, что наиболее эффективно наружное применение глины. Рекомендуются при варикозном расширении вен, опухолях, язвах. Глина обладает сильным дезинфицирующим эффектом, ее накладывают на больное место не опасаясь инфекции. Полезно почаще ставить примочки из глины на копчик.

- Мои пациенты сообщают о хороших результатах при лечении глиной мастопатии, кашля, кисты.

Порошок глины в неповрежденной эмалированной кастрюле или стеклянной банке залейте водой, настаивайте несколько часов. Размешайте деревянной лопаткой. Не пользуйтесь металлическими инструментами. Кастрюлю выставьте на солнце. На хлопчатобумажную ткань положите слой глины. Эту примочку накладывайте на больное место, забинтуйте и сверху накройте теплой тканью.

Длительность процедуры 1,5–2 часа. Как только глина начнет высыхать, снимите ее. Обмойте больное место теплой водой. Глина вытягивает яды из организма, повторно ее не используйте. В день можно сделать 3–4 примочки.

- Намочите простыню в холодной воде с разведенной глиной. Немного отожмите и укутайтесь в нее. Ложитесь в постель. Сверху помощник должен положить шерстяное одеяло. Сначала холодная мокрая простыня вызовет дрожь. Через 10 минут мышечное напряжение полностью снимется, наступит фаза расслабления. Вы почувствуете приятное тепло, согреетесь, заснете. Такой «испанский плащ» можно делать и без глины. Вместо простыни удобнее использовать длинную, по шиколотки, рубашку. Эта процедура **снимает усталость, стресс, способствует похудению**.

- Полезны ванны из глины: 5–6 ст. ложек порошка глины на 1 л теплой воды. Полученную смесь разводят в ванне с горячей водой. Можно растворять порошок глины в тазу. Больной погружает руки до локтей в таз. Глиняные ванны особенно помогают **при болях в почках, суставах, болях внизу живота**. Принимайте ванны 2 раза в неделю. Продолжительность ванны от 30 минут до 1 часа.

Некоторым глина не помогает. Причина в том, что используют металлическую лопату или ложку.

Глина не должна соприкасаться с металлом.

V Из писем читателей

«Глина заменила мне лекарства. Пью по чайной ложке на стакан воды 2–3 раза в день. Полиартрит лечила компрессами. Разводила глину до консистенции сметаны, накладывала на больное место, сверху тряпочку, клеенку, заматывала теплым, держала 2–3 часа. Каждый раз использовала свежую глину».

«Я набрал 10–12 кг глины, размешал с морской водой и засунул больную кисть руки на 2 часа. С тех пор об артрите не вспоминаю. Другой раз кусок голубой глины весом 7–10 кг расколол деревянной лопатой и

размочил в ванной. При температуре 35 °С пролежал в ванной полтора часа, меняя взвешенную в воде глиняную массу у больного места. Геморроидальные узлы исчезли. Боль прошла на следующий день».

Чем больше масса глиняного компресса, тем больше грязной энергии она впитывает.

□ Из практики

Татьяна, 46 лет. При насморке намазывает крылья носа жидкой глиной. При ангине — шею. Болезни сразу проходят. Глину брала на стройке, когда рыли котлован.

Вопрос: Глину надо накладывать прямо на тело? Но ведь можно измазаться?

Ответ: Заверните глину в 2 слоя марли или в ткань. Этот компресс накладывают на тело.

В деревне давно применяли целебные свойства глины. Вот как вылечили поросенка. Тот умирал: не ел, не подымался. Обмазали глиной мешок и положили туда поросенка. Веревкой закрепили мешок вокруг горла. Через 2 часа развязали веревку. Поросенок выскочил и побежал — как будто и не болел.

Моя диагностика

В древности считали: чтобы вылечить больного, прежде всего, нужны две вещи: правильный диагноз и поставить его вовремя.

1. Диагностику начинаем с определения *состояния кислотно-щелочного равновесия (КЩР)*.

Если в организме *перезакисление*, повышается артериальное давление (АД), наблюдается возбуждение, запоры. С утра почувствуете, что заложена правая ноздря.

При сильном сдвиге КЩР в сторону закисления начинается боль в мышцах. Может также развиваться диабет. Человек чувствует слабость, тошноту, рвоту. Пальцем слегка оттяните нижнее веко. Конъюнктив (слизистая внутри века) будет бледной. Советую пожевать зерна тмина или кожуру апельсина, мандарина.

При *защелачивании* снижается АД, наблюдается озноб, вялость, апатия, сонливость, неустойчивый стул. С утра обнаружите, что левая ноздря заложена.

Перезащелачивание ведет к сгущению крови. На сосудах образуются сгустки, а в желчном пузыре — камни. Болезнетворные бактерии развиваются в щелочной среде. Конъюнктив будет иметь синюшный оттенок. В этом случае помогут кислые соки, фрукты.

При *нормальном КЩР* цвет конъюнктивы слабо-розовый, свободно дышат обе ноздри.

2. Склонность к полноте.

Измерьте окружность запястья. Если оно меньше 14 см, толстым вам не бывать. Если запястье немного больше 14 см, то вы склонны к полноте, но активный образ жизни, физкультура и правильное питание помогут держать форму. А вот если окружность запястья сильно превышает 14 см, вы от природы полный человек и нужно бороться с возможным ожирением.

Резкое похудение опасно!

Так, если ваш вес падает на 20% и более от считающегося нормальным, готовьтесь к проблемам со здоровьем, вплоть до острой сердечной недостаточности и психических расстройств. Поэтому, если вас пытаются приманить объявлением: сначала худеете, а потом — платите — не верьте. Как говорится, дороже здоровья — только лечение.

3. Если верхняя губа больше нижней (опухла, нависает) — это может быть сигналом *опухлеобразования*.

4. Диагностика по состоянию языка:

желтый налет — нарушение функции печени, желчного пузыря, желчных протоков;

серый налет — язва, заболевание поджелудочной железы;

белый налет — болезнь кишечника, язва желудка, гастрит с повышенной кислотностью;

бледный язык — анемия, истощение, ожирение, слабая энергия.

Вдоль языка проходит линия. Она характеризует состояние позвоночника: при его искривлении эта линия кривая.

Поперечные полоски на языке — результат стресса.

Если язык яркий, красно-розовый, влажный — человек здоров и у него сильная энергетика.

Трещины на правой стороне языка — сигнал заболевания печени или желчного пузыря. Аналогичные симптомы с левой стороны — заболевание селезенки.

V Из писем читателей

«Мне очень нравится Ваша диагностика по языку. Работаю администратором в благотворительной организации. По языку могу определить состояние желудочно-кишечного тракта. Всем желающим ставлю по языку точный диагноз, ни разу не ошиблась».

5. В старину врачи многое могли сказать *по виду и запаху кала*. При хорошем пищеварении кал плотный, не твердый, без сильного запаха, опорожнение происходит легко.

6. «*Кожа — зеркало здоровья*» — утверждает восточная медицина. Так, например, землистый или желтоватый цвет лица, темные круги под глазами, ороговевшие локти и пятки, отеки, мешки под глазами по утрам говорят о болезни почек. При воспалительном процессе в них человек, выпрямляясь после наклона, чувствует ноющую боль в пояснице. Если он просыпается с тяжелой головой, быстро устает, часто раздражается, обижается — это говорит о зашлакованности организма вредными продуктами обмена. Если во время болезни температура не поднимается — это также свидетельство зашлакованности организма и снижения его реакции на вредные воздействия. При всех указанных выше признаках следует прочистить «канализацию» — почки и мочевой пузырь.

Угри, прыщи на лице сигнализируют о больном желудке и запорах. Налет на языке, специфический запах изо рта, изжога и отрыжка говорят о гастрите. Боль в подложечной области, а также в области живота может быть признаком гастрита. При хроническом гастрите с повышенной кислотностью и колитах язык несколько увеличен в объеме и сплошь обложен беловатым налетом, а сухой и слегка уменьшенный в размере характерен для гастритов с пониженной и нулевой кислотностью. При обострении язвенной болезни язык серый или желтовато-серый.

Жирная кожа лица, белые угри-просянки (маленькие мешочки, наполненные белым жиром), красные прыщи, коричневые пятна на лице и руках, кожный рог, быстро салящиеся волосы, желтые ногти, горечь во рту по утрам, желтоватая окраска кожи лица, желтый налет на зубах и специфических запах изо рта, тупая, ноющая боль в правом боку, изжога, отсутствие аппетита — все это последствия больной печени. Язык при этом в трещинах, разводах, как на географической карте, или с желтоватым налетом.

Могу добавить, что иногда у здорового человека на теле появляется сыпь в виде мелких прыщиков, которые сильно зудят и чешутся. Это сигнал недостатка кальция в организме.

7. Показатели хорошего здоровья.

Хороший сон — когда засыпаете, словно «проваливаясь» в сон, и просыпаетесь бодрыми, легко встаете.

Большое количество слюны во рту. Постоянно!

Ощущение внутреннего комфорта. Организм получает удовольствие от еды, опорожнения кишечника, прогулки, сексуального контакта и даже от дыхания!

Если человек быстро засыпает и ему не требуется много времени, чтобы выспаться, если он встает легко и с ясной головой, если язык у него влажный и красный, а глаза — блестящие, значит, у него цветущее здоровье и сильная энергетика.

8. Определить состояние здоровья можно по *шее*. Шея всегда выдает биологический возраст.

Выпуклые вены и голубоватая окраска шеи говорят о неблагополучии сердца.

Скошенный затылок — пониженный иммунитет, слабость, мигрень, нарушения кровообращения, слабость позвоночника.

Короткая шея — предрасположенность к склерозу, инсульту, болезням сердца.

Длинная шея — предрасположенность к бронхиту, воспалению легких.

Опухание шеи — заболевание щитовидной железы.

Глубокие складки — ослабление эндокринных желез.

9. Диагностика по пальцам.

На верхних фалангах — у ногтей — на руках и ногах начинаются и заканчиваются энергетические каналы, регулирующие работу всех органов. На Востоке по гибкости пальцев определяют степень зашлакованности организма.

Многое о состоянии здоровья могут рассказать ногти пальцев рук.

Большой палец. В тибетской медицине он считается «ответственным» за все, связанное с головой. Уменьшение лунки на нем указывает на беспорядок в работе головного мозга.

Указательный палец. Уменьшение или исчезновение лунки — сигнал нарушений в работе желудка.

Средний палец «отвечает» за сосудистую систему, связан с артериями, венами, капиллярами. Об этом говорит его лунка.

Безымянный палец. Уменьшение лунки — сигнал сбоя в работе желудка.

Мизинец. Дает информацию о сердце. Отсутствие лунки свидетельствует о гипертонии, нарушениях сердечного ритма, атеросклерозе. Почаще массируйте кончик левого мизинца, особенно если он болезнен. *Шаманы считают, что у тяжелобольного человека душа сосредоточена в кончике мизинца.*

Сравните свои ногти с ногтями стариков. Обратите внимание на то, какие крупные белые лунки у них на ногтях? *Старики — это люди, прошедшие естественный отбор*. Наши старики скудно питались, отнюдь не переедали. Никаких излишков в еде не позволяли себе — вот и оказались здоровее нас.

Если на ногтях появились белые пятнышки или продольные полосы — это сигнал авитаминоза. А привычка грызть ногти или «расковыривать» кожу вокруг них говорит о том, что надо обратить внимание на состояние нервной системы.

Вопрос: У меня слабые, ломкие ногти. Питаюсь я хорошо. Чем вызвана ломкость ногтей?

Ответ: Очевидно, в детстве Вам не хватало кальция. Детям надо давать творог с молоком, тогда ногти всю жизнь будут крепкими.

У здорового человека кожа под ногтями розового цвета. Бледные или беловатые ногти говорят о возможной слабости, низком гемоглобине; голубоватый цвет ногтей сигнализирует о пониженном содержании кислорода в крови, также может сигнализировать об отравлении, сердечной недостаточности или хронических заболеваниях легких.

Деформация ногтей, например, образование «оспин» или «скручивание» ногтя (когда ноготь выгибается вверх, принимая ложкообразную форму), а также отслоение ногтя от ногтевого ложа могут вызываться самыми разными заболеваниями, начиная от псориаза и анемии и кончая нарушением функции щитовидной железы.

10. Внешность человека и различные локальные боли также позволяют определить характер заболевания. Например, если человек когда-либо перенес болезнь Боткина или страдал диатезом, *печень* его подточена. Наши болезни не исчезают бесследно, они дремлют в нас и при ослаблении организма проявляют себя. Их надо вылечить, не дожидаясь атаки.

Боль слева под ребрами, опоясывающая боль в верхней половине живота, отдающая в позвоночник, сухость во рту, пощипывание языка, кожный зуд могут свидетельствовать о нарушении работы *поджелудочной железы*.

Синеватые губы, белые или синеватые ногти, синеватые щеки, лоб, отеки на лодыжках, покалывание и ноющие боли в сердце и под левой лопаткой, одышка, холодные руки и ноги, отеки под глазами к вечеру, голубые тени под ними говорят о больном *сердце*.

11. Наибольшее число заболеваний связано с *состоянием позвоночника*. Онемение рук и ног, головные боли, а также боли в руках и плечах, распространяющиеся на предплечья, кисти и локти и сопровождающиеся жжением и покалыванием, судороги, женские недомогания, расширение вен и гипертония могут быть вызваны малоподвижным образом жизни и сутулостью.

12. Влажные руки и кожа, усиленное потение, бледный язык — *признаки слабой энергетики*.

13. Для *диагностики состояния иммунной системы* я применяю следующий тест. После прокачки эндокринной системы № 1 (см. раздел «Оздоровление биоэнергией», с. 435) предлагаю пациенту направить энергию в область вилочковой железы (рис. 6). Возникающие при этом ощущение жжения, боль, чувство преграды, першение в области вилочковой железы говорят о снижении иммунитета.

14. Для *диагностики состояния щитовидной железы* применяю следующий способ. После прокачки эндокринной системы пациент должен направить энергию в область щитовидной железы. Возникающие при этом спазм в горле, першение, ощущение «пробки» в области щитовидной железы говорят о нарушении ее функции. Часто «пробка» бывает настолько плотной, что энергия не может проникнуть в щитовидную железу (см. раздел «Щитовидная железа»).

15. Иногда я прибегаю к такому варианту диагностики: прошу посмотреть на лампу, а затем закрыть глаза. Цвет, который человек при этом видит, характеризует его состояние. *Оранжевый* — большая энергия; *коричневый* — хроническое заболевание; *серый* — недомогание, болезнь; *грязно-зеленый* — болезнь; *ярко-зеленый* — способность к ясновидению, пророческие сны; *серебристый* — связь с космосом; *красный* — большая сексуальная энергия, агрессия; *розовый* — сексуальная неудовлетворенность; *бордовый* — тревога.

Цвета характеризуют также душевные качества человека: *белый* — чистота, ранимость; *голубой* — доброта; *синий* — благородство.

Цвет может говорить о способностях: например, *фиолетовый* указывает на способность человека быть экстрасенсом, *желтый* цвет может характеризовать глубину его верований.

Человек может видеть несколько цветов одновременно. Особо одаренные люди могут видеть даже радуго. В зависимости от совершенствования нравственных качеств и от состояния здоровья насыщенность цвета изменяется. Например, после снятия с глаза фона сразу же становится светлее.

Вопрос: Если у меня что-нибудь болит, я терплю, не травоюсь химией. А брат считает, что лучше принять обезболивающее лекарство, что терпеть боль вредно. Кто прав?

Ответ: Не правы оба. Боль — сигнал опасности, неблагополучия в организме. Надо обязательно установить ее причину. Если вы принимаете болеутоляющее лекарство, то заглушаете боль, загоняете болезнь внутрь.

Боль справа в паху — свидетельство аппендицита; опоясывающая боль — болезни поджелудочной железы; «кинжальная» в желудке характерна для язвы (рвущая, режущая боль очень опасна, нельзя терпеть — срочно в больницу); боли справа под ребрами — болезнь печени; боль, отдающая вниз, в анальное отверстие — симптом неблагополучия в прямой кишке.

16. В старину человека, утверждавшего, что *по моче* можно определить состояние здоровья, считали шарлатаном. Однако моча — показатель здоровья. При простуде моча темнеет. Однажды простудилась — пошла

темная моча. Выпила настойку малины в молоке — через 2 часа почувствовала себя хорошо. И моча стала светлой. Внезапное помутнение мочи говорит о воспалении мочевого пузыря, почек или о каком-либо другом воспалительном процессе в организме.

При болезнях почек количество выделенной мочи меньше выпитой за сутки жидкости. Если количество мочи за ночь больше выделенной за день, значит, есть задержка. Это часто бывает у больных с варикозным расширением вен.

Вопрос: Как вы относитесь к уринотерапии?

Ответ: У некоторых даже упоминание этого метода вызывает неприятные эмоции. Так что пациент должен быть готов морально. Разумеется, способ неприемлем при воспалительном процессе, инфекции в почках. Для проверки советую налить в мензурку немного мочи. Она должна быть прозрачной. При замутнении применять ее нельзя. Наилучший эффект дает моча ребенка. Я применяю другие способы оздоровления. Однако прислушиваюсь к тому, что пациенты рассказывают о своем опыте.

Кто-то добивается хороших результатов. Как всегда, нужна большая осторожность. Если убедились, что моча прозрачная, лучше всего выпить несколько глотков от средней струи, полученной с 3 до 5 часов утра. Она очищает почки.

Вопрос: Какие методы лечения разработаны лично вами?

Ответ: На разработку нового метода лечения целители иногда тратили всю жизнь. Мною не предложено ни одного метода лечения. Я использовала методы старинной медицины, которые в настоящее время забыты. Подхватила умирающее искусство. Некоторые методы восстановить не удалось. Рассказывали, что во время войны была эпидемия желтухи. Гречанка-целительница брала яичный белок, смешивала его с толченым чесноком и посыпала порошком из какой-то высушенной травы. Она вылечила так сотни людей. Но рецепт целебного порошка был потерян. Тем важнее рецепты, которые удалось собрать. Я обязательно проверяла их на себе, своих родственниках, знакомых, пациентах-добровольцах.

Как веду прием

Пациент входит ко мне, и первый же контакт дает сведения о его общем состоянии, жизнеспособности организма и болезнях. Полный и систематический осмотр дает больше сведений, чем опрос, так как он более объективен. Если пациент приносит результаты анализов, то знакомлюсь с ними, уже полностью закончив осмотр и опрос и составив свое мнение. Лишь после осмотра перехожу к опросу.

В любом порядке прошу больного перечислить жалобы. Однако не позволяю углубиться в детали. Подробно расспрашиваю о самочувствии. Часто ли болит голова? Есть ли склонность к утомлению? Трудно ли думать или не хочется вообще думать? Иногда у меня возникает ощущение, что человек «переработал», как спортсмен, который перетренировался. Советую сделать паузу, отдохнуть. Мы не запрограммированы только на работу. Надо чем-либо отвлечься, полезно иметь хобби.

Была ли травма головы? После нее иногда снижается работоспособность. Травма не проходит бесследно. Так, она может быть причиной водянки, повышенного внутричерепного давления, отека мозга.

Какие лекарства принимал пациент от головной боли? Большие дозы лекарств бьют по печени и почкам.

Болели ли в детстве уши? Часты ли простуды, как долго длится насморк? Все это говорит о снижении иммунитета. После восстановления сопротивляемости болячки «уползают» — для них уже нет почвы.

Были ли заболевания легких в детстве? Есть ли неприятные ощущения в области сердца: сердце ноет, тяжесть, покалывания? Если боль прыгает с места на место, возможна стенокардия.

Далее обследуем эндокринную систему. Плаксивость, раздражительность, спазмы или ком в горле, утомляемость — все это может свидетельствовать о нарушении функции щитовидной железы. Особое внимание следует уделить нарушению потоотделения. Это сигнал неблагополучия в организме. Пониженное потоотделение бывает при заболевании эндокринной системы. Моя пациентка, танцовщица, жаловалась: «Работа тяжелая, все потеют, как лошади. Я же всегда сухая». У нее было нарушение функции щитовидной железы. После курса лечения восстановилось нормальное потоотделение. Повышенная потливость наблюдается при заболевании щитовидной железы, поджелудочной железы, неврастении, больных почках, при избыточном весе. Работа потовых желез сильно зависит от сигналов эндокринной системы. Стрессы, эмоции заставляют их энергичнее «качать» влагу на поверхность кожи.

Я применяю следующий тест для определения недостаточного содержания йода в организме. На ночь надо густо смазать им пятки. Если к утру пятна бледнеют — значит, пористая пяточная кость впитала йод, что свидетельствует о его недостатке в щитовидной железе.

При нарушении работы поджелудочной железы больные жалуются на сухость во рту (особенно по утрам), «щиплет» язык.

Потом спрашиваю, как работает система пищеварения. Случаются ли боли в желудке, изжога, отрыжка? Часты ли запоры? Бывает ли стул раз в сутки? С трудом или без усилий? Не страдает ли пациент геморроем, поносами? Какие продукты плохо усваиваются?

Боль в правом боку, в области подреберья, свидетельствует о нарушении работы печени, желчевыводящих путей, желчного пузыря.

Был ли в детстве диатез? Болел ли болезнью Боткина (желтухой)? После этих болезней печень остается ослабленной. Есть ли жалобы на расстройства сексуальной функции? Регулярны ли, обильны, болезненны менструации (для женщин)? Часто ли и болезненно ли мочеиспускание? Был ли когда-нибудь цистит? Цистит сам по себе не проходит.

Тембр голоса — звонкий или с преобладанием глухих тонов — дает информацию о здоровье.

Иногда 2–3 прикосновения могут многое дать для диагностики. Вялая грудь говорит о плохом кровоснабжении, дряблые ягодицы, увядающая кожа — о плохом самочувствии.

С древних времен на Востоке проводили диагностику, задавая человеку вопросы, которые, казалось бы, не относятся к состоянию его здоровья.

Приведу несколько примеров.

1. Спешите ли на работу, часто ли опаздываете?

Положительный ответ означает, что чувствительный человек «перегорает» с утра, у него разрушается нервная система.

2. Что для вас легче: подняться или спуститься по лестнице?

Казалось бы, всегда легче спуститься. Но иногда нога складывается и подгибается, что говорит о заболевании суставов.

3. Хочется ли разогнуться, прогнуться назад?

Желание разогнуться часто бывает при остеохондрозе.

4. Хочется ли в постели потянуться, вытянуть ноги?

При радикулите боятся это делать из-за страха приступа, боли.

Можете проверить состояние здоровья, ответив на следующие вопросы:

1. Легко ли встаете по утрам?

Чувствуете ли, что отдохнули?

Быстро ли включаетесь в работу?

Легко ли засыпаете?

Встаете ли с легкой головой?

Отрицательный ответ означает, что организм зашлакован. Необходимо включить системы очистки, особенно почек.

2. Завтракаете ли по утрам?

Привычка не есть утром — вредная. Надо заставить себя, доставить себе утром маленькую радость — поесть что-либо вкусное. Тогда включаются все системы организма, начинают выделяться шлаки. Необходимо наладить режим питания, который приводит к сбоям организма.

3. Часты ли простуды, долго ли длится насморк?

Положительный ответ говорит о слабости иммунной системы.

4. Какие были в детстве болезни?

«Память» о болезни остается в организме.

Полагаю, что название болезни, принятое в официальной медицине, не совсем точно отражает суть. Точнее называть неисправные органы.

Долго думала, как говорить людям об их болезнях. Хотя слово «врач» происходит от «врать», стараюсь быть честной со своими пациентами. Однако не хочу, чтобы они были подавлены диагнозом. Стараюсь как можно деликатнее сказать о необходимости общего укрепления организма, о небольших нарушениях в области щитовидной железы, нервной системы и т. д. Если приведут здоровяка, найду сбой и в его организме. А мои пациенты приходят «за 3 дня до смерти» — так выразился один больной. Никаких плохих прогнозов не делаю — ведь слова материализуются. Плохих вещей вообще нельзя говорить: можно «накаркать», «накликать».

Многое зависит от того, как сказать. В старой притче говорится, что султану приснилось, будто у него выпали зубы. Пригласили придворного толкователя снов. Тот сказал, что у султана умрут его родственники. Султан рассердился, толкователю отрубили голову. Позвали другого. Тот сказал, что султан переживет всех своих родных. Такое объяснение султану понравилось. А ведь в сущности оба сказали одно и то же.

Вопрос: Лечите ли вы родственников и друзей?

Ответ: Заповедь тибетской медицины: «Лечи больных так, как бы лечил своих родных, своих близких». О родных и друзьях надо позаботиться в первую очередь. Прежде всего потому, что их нам никто не заменит. Общаясь с целителями, обратила внимание, что у них часто не хватает времени на родственников. Был даже случай, когда экстрасенс поехала учиться на курсы костоправов, а муж с язвой желудка лег в больницу, где ему

сделали операцию. После второй операции он умер. Экстрасенс осталась вдовой с двумя детьми, и репутация ее как специалиста была сильно подорвана.

Часто мои друзья и родственники не хотят лечиться, не хотят делать профилактику. Тогда говорю им, что не настаиваю на лечении, но боюсь их потерять. И, как правило, это действует.

Типы больных

Всех больных можно условно разделить на несколько категорий.

Некоторые люди обладают большой силой самовнушения. «Как только понервничаю, сразу говорю себе: ну все, хватит! Спокойно! Порядочек! Все! — и сразу успокаиваюсь». Так описала прием самовнушения пациентка. Некоторые люди при помощи самовнушения могут влиять на свои органы. Они «прочищают» почки, «уговаривают» сердце работать правильно, «заставляют» печень вылечить воспалительный процесс, а желчный пузырь — спустить желчь. Они могут очистить весь организм от шлаков. Этим пациентов надо только научить самолечению — и они добьются прекрасных результатов.

Самовнушение играет громадную роль в поведении человека. Спортсменам перед соревнованиями показывают видеофильмы с их прежними достижениями, подымая боевой дух.

Другие обладают сильной биоэнергией. Обычно такие люди даже не подозревают о причине своей невероятной выносливости в молодости. «Кругом все падали от усталости, а мне — море по колено» — так вспоминают они молодые годы. Как определить энергетически сильного человека? Вот, например, в зале находятся несколько человек. Входит ребенок. Он сразу подойдет к человеку с сильной биоэнергией. Животные, дети, взрослые — все любят находиться в их обществе. При биоэнергетической прокачке груди и плеч человек с сильной энергией чувствует тепло в этих местах, ощущает, как «бежит» энергия. При прокачке позвоночника его сильно «раскачивает» взад и вперед. Болезни, конечно, изматывают этих людей, но благодаря своему таланту они могут добиться фантастических результатов. Надо вспомнить высказывание Эдисона о том, что «гений — это десять процентов таланта и девяносто процентов пота». Так что с их талантом придется хорошо потрудиться для выздоровления.

У особо одаренных открыт «третий глаз». Они могут «увидеть» свои органы — их анатомическое строение или какой-либо цвет, характеризующий состояние органа. «Моя почка — решетка серого цвета, вся забитая тинной» — так охарактеризовала состояние своей почки пациентка. По мере того как шло лечение, почка «светлела, она становилась белой, четко была видна структура решетки, тина растворялась и исчезала». Эти больные легко «размывают» камни в почках, желчном пузыре.

Такие люди видят пророческие сны. У них сильно развита интуиция. «Только посмотрю на человека — и уже знаю, можно ему доверять или нет», — говорят они.

Четвертая категория — добросовестные и дисциплинированные пациенты. Сюда же относятся те, кто очень любит себя. Да, это совсем не порок, а большое достоинство. Такие больные будут добросовестно выполнять все предписания. Они будут строго придерживаться диет, делать упражнения, зарядку, систематически массировать биоактивные точки, вовремя пить настойки. И даже при слабой энергетике добьются прекрасных результатов — правда, за более длительный срок.

Пятая категория — люди, увлеченные своим делом. Это сильные, веселые, мужественные люди. Силой духа они побеждают все болезни. Когда моей портнихе в молодости сказали, что у нее «в легких каверна», она ответила: «Ну и наплевать на нее!». Всю жизнь работала с утра до глубокой ночи, без отпуска. «У меня 2 раза был отпуск — когда рожала детей. Все говорят, что роды — это тяжело. А я считаю, что была в санатории. Лежала как барыня. Мне приносили вкусную еду, спала влать!» — вспоминает она. У таких больных никогда нет времени на лечение. Работа дает им силы. Однако они охотно пьют настойки, применяют мази. Очень важна мотивация, чтобы у человека была цель в жизни. Одному здоровье нужно, чтобы на работе быть «в форме», другому надо вырастить маленьких внуков-сирот, матери хотят выздороветь, чтобы вырастить своих детей. Я беру их в свои союзники, говорю: «Вот нас трое: ты, я и болезнь. Вдвоем мы ее обязательно победим».

Убеждаю их, что выздоровление во многом зависит от них самих: от их добросовестности, настойчивости. Даю им методики лечения и настойки. Говорю, какие предполагаются результаты. Мне надо, чтобы пациент анализировал, искал, отмечал улучшение и стремился к выздоровлению, а не ждал чуда и не метался от одного специалиста к другому. Я хочу, чтобы человек принял на себя ответственность за собственное выздоровление.

Еще одна категория — больные, которые безразлично относятся к своему здоровью и не хотят лечиться. В основном это мужчины. «Мой муж был “ликвидатором” в Чернобыле, подорвал здоровье. Если почувствует себя плохо, выпивает стакан водки. Больше никакого лечения не признает», — сказала мне пациентка. Это — самая тяжелая категория больных. Они приезжают «под конвоем» своих жен. Для них приемлемы только настойки, отвары, диета. При внимательном и заботливом отношении своих близких эти больные тоже могут достигнуть успехов.

Жена разводит настойку в воде и ставит на тумбочку. Муж ежедневно выпивает ее с утра и через некоторое время выздоравливает.

Религиозные люди выздоравливают намного быстрее.

Вера в результаты лечения усиливает эффект.

«Воздействие воли — немалая статья во врачевании», — отмечал *Парацельс*. Всегда стараюсь поддерживать веру пациента в самого себя и в возможность исцеления. Стараюсь укрепить присущую человеку волю к выздоровлению. Требую, чтобы пациент проявил максимум активности в борьбе с болезнью.

Меня спрашивают, применяю ли гипноз. Нет, не владею этим методом. И если говорю больному, что за 3 недели полностью восстановится его расшатанная нервная система, так это основано на большом опыте. Когда говорю шестидесятилетней женщине, что она помолодеет на десять лет за 2 месяца и силы у нее будут, как в молодости, то это тоже результат практических наблюдений. Разумеется, стараюсь подбодрить человека и помочь поверить в свои силы. Многим говорю, что у них имеется талант самоисцеления — это действительно так, на самом деле. Применяю ли энергетическое воздействие? Применяю, и это не зависит от меня. В старинной книге написано, что каждый больной отнимает у врача частицу его здоровья. Мои пациенты замечают: поговорят со мной — и становится спокойно и легко на душе, прибывают силы.

Вопрос: Любите ли вы лечить мнительных людей?

Ответ: Да, я охотно беру на лечение мнительных больных. Я сама человек мнительный и знаю их психологию. Такие больные добросовестно выполняют все рекомендации. Такие люди не «запускают» болезни, приезжают в состоянии, когда их легко еще вылечить.

Методика лечения

Прочитав мою книгу, люди нередко теряются от обилия информации и не знают, с чего начать лечение. На основании опыта могу рекомендовать придерживаться следующей последовательности проведения процедур.

1. Большинство пациентов имеют нарушения энергетической оболочки. Начните лечение со снятия сглаза и проклятия.

2. Независимо от того, на что жалуется больной, его нервная система и сердце ослаблены, поэтому их необходимо укрепить. Известно, что сердечно-сосудистая система чаще всего выходит из строя. При энергетическом воздействии могут начаться боли в сердце: его надо укрепить перед лечением.

3. У многих людей нарушена функция щитовидной железы. Это следствие повышенной радиации. Восстановление функции щитовидной железы, одного из важнейших элементов эндокринной системы, способствует излечению даже тех болезней, которые на первый взгляд никак с ней не связаны (сердца, нервов, психики, ожирения и др.).

4. Очень важно восстановить функцию поджелудочной железы. Ее состояние влияет на здоровье всего организма.

5. При любом заболевании токсины, яды выделяются через почки. Поэтому надо обязательно очистить почки.

6. Для укрепления иммунной системы советую пройти курс лечения иммуностимулирующей настойкой (после излечения щитовидной и поджелудочной желез).

Независимо от того, с какой жалобой пришел человек, определяю, в каких органах нарушения. И показываю, как их устранить.

Если больной постоянно применял лекарства, то при проведении курса лечения народными средствами не следует резко прекращать их прием. По мере выздоровления можно понемногу сокращать дозу лекарств.

Наибольшее значение пациенты придают действию настоек, мазей, отваров. Мой опыт убеждает, что комплексное лечение — с применением энергетических прокачек, прогреваний, точечного самомассажа, диеты — дает наибольший эффект. Человеческий организм — самовосстанавливающаяся система, надо только дать толчок к выздоровлению. «Человеческий организм есть в высочайшей степени саморегулирующая система, сама себя направляющая, поддерживающая и даже совершенствующая», — писал *И. П. Павлов*.

Главное в излечении — внимание к себе. *Сократ* заметил: «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».

Болезни вы наживали десятилетиями, поэтому моментально не удастся избавиться от них. Настраивайтесь на серьезную работу в течение не менее двух месяцев. В процессе лечения возможны обострения: хронический процесс переходит в острую форму, организм начинает бороться. Такие явления наблюдаются, в частности, при приеме иммуностимулирующей настойки. Состав для поджелудочной железы не приводит к обострениям, за исключением сильно запущенной болезни. ***Имуностимулирующая настойка и средство для поджелудочной железы не сочетаются друг с другом, лечение проводится раздельно.***

Во время стремительного развития и индустриализации медицины увеличивается количество используемых для изучения состояния больного приборов, аппаратов, анализов, измерений. Но никакие анализы и кардиограммы не заменят больному человеку сочувствие и внимание.

Французский писатель *Антуан де Сент-Экзюпери* писал: «Я верю, настанет день, когда неизвестно чем больной отдастся в руки физиков. Не спрашивая его ни о чем, эти физики возьмут у него кровь, выведут какие-то постоянные, перемножат их одну на другую. Затем, сверившись с таблицей логарифмов, они вылечат его одной единственной пилюлей. И все же, если я заболею, то обращусь к какому-нибудь старому земскому врачу. Он взглянет на меня уголком глаз, пощупает пульс и живот, послушает, а затем кашляет, потрет подбородок и улыбнется мне, чтобы лучше утолить боль. Разумеется, я восхищаюсь наукой, но я восхищаюсь и мудростью».

Знаменитый швейцарский врач *М. Бирхер-Беннер* рассматривал лечебное питание как главную часть терапии. «Я считаю правильным избегать применения лекарств до тех пор, пока есть возможность достигнуть намеченной цели биологическими средствами, — писал он. — Уже один этот принцип позволяет отменить лекарства в 90–95% случаев».

Вопрос: Ведете ли вы наблюдения за своими пациентами, есть ли результаты длительных наблюдений?

Ответ: Это наиболее болезненный вопрос. Мои больные выздоравливают — и перестают появляться. Адвокаты и врачи знают, как это происходит. Через полгода позвонила очень тяжелой пациентке. Та ответила, что чувствует себя хорошо. На мой вопрос, почему не звонит, сказала: «А зачем вы нужны, когда все хорошо?». Однако о некоторых бывших больных мне кое-что известно. Недавно звонила пациентке, которая 3 года назад прошла курс лечения иммуностимулирующей настойкой. (Перед этим ей советовали удалить миому.) Она чувствовала себя хорошо и не проверялась. На ее работе провели медицинское обследование сотрудников, и врачи не поверили, что у моей пациентки была опухоль.

Больные, которые прошли курс лечения поджелудочной железы, год чувствуют себя хорошо. Через год им надо опять попить настойку в течение 1–2 месяцев — хватит еще на год.

Два пациента после лечения нейродермита были совершенно здоровы в течение года. Они лечились различными методами. Женщина пила настойки и делала самомассаж, а мужчина прошел 10 сеансов тибетского массажа.

Звонит женщина, у которой была мастопатия. Мы начали с лечения щитовидной железы и нервов, и опухоль рассосалась! Это было 2 года назад: она сейчас здорова, но никак не может поверить в свое излечение. У женщины, которая избавилась от псориаза, 3 года нет обострений.

Прислала письмо мать пациентки. У дочери было заболевание щитовидной железы, опухоль в груди, головные боли. Дочь приезжала на лечение 2 раза, выздоровела, родила второго ребенка.

Те же, у кого остались какие-то проблемы, находят меня, но таких, к счастью, единицы.

Вопрос: Что важнее для здоровья — наследственность или образ жизни?

Ответ: Человек сам несет ответственность за состояние своего организма. Влияние на здоровье разных факторов примерно таково: 50% — образ жизни; 20% — наследственность; 20% — экологическая ситуация; 8% — состояние системы здравоохранения; 2% — возможность несчастных случаев.

Как повысить иммунитет

Иммунитет — это свойство организма сопротивляться различным вредным воздействиям. Есть несколько простых признаков, по которым каждый может судить, как у него обстоят дела с сопротивляемостью болезням.

При хорошем иммунитете мелкие ранки не нагнаиваются, на коже отсутствуют гнойнички; катар верхних дыхательных путей случается не чаще 1–2 раз в год и протекает легко; анализ крови в норме.

Иммунодефицит — врожденное или приобретенное нарушение иммунного ответа, проявляющееся, в частности, потерей способности к защите от инфекций и опухолевых заболеваний. Особенно снижают иммунитет радиация, стрессы, отравления, болезни, а также алкоголизм, курение, наркомания и токсикомания. О наличии иммунодефицита могут свидетельствовать герпес, грибковые заболевания кожи, экземы, бородавки, аллергические заболевания, дисбактериоз.

При любом повреждении биополя иммунитет снижается.

• **Ежедневно пейте стимулирующий настой:** возьмите по 1 ст. ложке *ягод можжевельника, листьев шалфея лекарственного, эвкалипта, цветков календулы*, заварите 4 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите, отожмите через марлю. Принимайте по 1/3 стакана после еды. Курс лечения — 1 месяц.

• **Укрепляет иммунную систему настойка рябины:** залейте 1 стакан *рябины* 1/4 л *водки*. Настаивайте 2 недели. Прием: по 20–30 мл 2 раза в день до еды.

Результат: бодрость, повышение работоспособности.

• Ферменты *чистотела* способны **выводить из организма радионуклиды, соли тяжелых металлов, восстанавливать эпителий желудка и кишечника**. Достаточно содержать концентрацию желудочных ферментов в норме, и защита от радионуклидов в организме будет обеспечена.

Приготовление фермента чистотела: в трехлитровую банку с водой положите 1 стакан *сухой травы чистотела*, добавьте 1 стакан *сахарного песка*, 1 ч. ложку *сметаны*. Банку закройте марлей и поставьте на 2 недели в темное место. Пить такой настой надо по полстакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Это — профилактика и лечение онкологических заболеваний.

• **Повышение иммунитета.** Помогает общеукрепляющий, очищающий кровь *травяной настой шалфея, мяты, аниса*. Смешайте травы в равных пропорциях. Заварите 2 ч. ложки смеси стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите, добавьте *мед*. Пейте по стакану медленно, небольшими глотками за 30 минут до завтрака, в полдень и в 3–4 часа дня.

V Из писем читателей

«У себя на участке развожу *золотой корень (родиолу розовую)*. Высушиваю корни, измельчаю. Чайную ложку порошка заливаю стаканом кипятка и настаиваю в термосе 1–2 дня. Для вкуса добавляю *мелиссу*. Выпиваю по 2–3 стакана в день. Делаю и водочную настойку. Порошок корня заливаю водкой в соотношении 1:5. Настаиваю в темноте неделю. Принимаю по 20 капель за полчаса до еды.

Улучшается сон, укрепляется иммунитет, улучшается деятельность мозга. Через месяц помолодеете на 20 лет».

«У меня взяли соскреб изнутри щеки. Оказалось — на коже грибок. Я думал грибок бывает только на пальцах. Пил настойку и выздоровел».

Рецепт настойки. Наполните бутылку на 1/3 *почками тополя*. Залейте спиртом, настаивайте 3 недели в темноте. Принимайте по 30 капель до еды.

Этот рецепт мне передал травник *Валерий Антонович Сеньков*.

Вера в исцеление, положительные эмоции усиливают иммунитет.

□ Из практики

Николай, 37 лет. Приехал в гости к сестре и заболел. Болела спина — ни встать, ни разогнуться. Сестра позвонила, просила помочь. Я спросила, не ссорился ли Николай с кем-нибудь? «Да», — ответил он. Поссорился с сотрудником, тот злобно посмотрел вслед и выругался. Спина — наиболее уязвимая для сглаза часть тела. По телефону подбодрила Николая, его сестру. Сказала, что обязательно выздоровеет. Николай успокоился, повеселел; у него появилась надежда на исцеление. Биополе стало сильным, упругим и вытолкнуло сглаз. Появились защитные силы. И он — выздоровел!

Ядовитое растение в гомеопатических дозах имитирует вторжение микробов и заставляет иммунную систему активизироваться и отражать атаку.

Очистка кишечника клизмами приводит к удалению токсинов. При этом повышается иммунитет. Советую раз в месяц делать *содовую клизму* или с применением *отваров ромашки или чистотела*.

Повышают иммунитет настойки *элеутерококка, родиолы розовой, женьшеня*. Однако при гипертонии они противопоказаны.

Иммуностимулирующими свойствами обладают *чистотел, календула, шиповник, подорожник*. (По 1 ч. ложке любого из этих растений заварите стаканом кипятка, пейте по 1/3 стакана до еды 3 раза в день).

□ Из практики

Инна, 36 лет. Собрала в мае *чистотел* и сделала настойку. Прошла один курс лечения, и вот результаты. Раньше часто болела ОРЗ и другими простудными заболеваниями. В эту осень ни разу не простудилась. Ее мучила молочница — то затихала, то обострялась. Теперь не беспокоит. Инна устает не так быстро, как раньше. До лечения выпадали волосы, сейчас на расческе 3–4 волоска, не больше. Нет перхоти, не стало сухой корочки под челкой.

Алла, 59 лет. 1 ст. ложку сухой травы *чистотела* заваривала стаканом кипятка. Использовала как заварку для чая: пила с *лимонным соком и сахаром* 3 раза в день. Пила 2 месяца с десятидневным перерывом. Почувствовала, что окрепла. Встает рано, бодрая. Прошла аллергия.

Сбор трав для повышения иммунитета

Родиола розовая (корень)

2 части

<i>Заманиха (корень)</i>	2 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	4 части
<i>Крапива (трава)</i>	3 части
<i>Боярышник (плоды)</i>	3 части
<i>Зверобой (трава)</i>	2 части

Приготовление отвара. Тщательно перемешайте высушенные компоненты. Полную столовую ложку смеси измельчите и залейте стаканом кипятка. Напоминаю, что для отвара надо использовать только стеклянную посуду. Настаивайте траву в течение 20–30 минут, после чего процедите. Процеженный отвар храните в прохладном месте не дольше суток. Пейте его теплым 3 раза в день по 1/3 стакана за 20 минут до еды*.

Сбор, применяемый при гнойничковых заболеваниях кожи

<i>Календула (цветки)</i>	3 части
<i>Подорожник (лист)</i>	3 части
<i>Ромашка (цветки)</i>	2 части
<i>Шалфей (лист)</i>	3 части
<i>Зверобой (трава)</i>	4 части
<i>Девясил (корень)</i>	4 части
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	2 части

При труднозаживающих ранах

При труднозаживающих ранах хорошо использовать как компресс следующий сбор:

<i>Хвощ полевой (трава)</i>	3 части
<i>Ромашка (цветки)</i>	3 части
<i>Зверобой (трава)</i>	4 части

Этот же сбор принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

Употребите тонизирующий и иммуностимулирующий состав:

<i>Аралия (корень)</i>	3 части
<i>Левзея (корень)</i>	3 части
<i>Боярышник (плоды)</i>	3 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	3 части
<i>Календула (цветки)</i>	2 части
<i>Черёда (трава)</i>	2 части
<i>Рябина черноплодная (плоды)</i>	2 части
<i>Подорожник (лист)</i>	2 части

Для повышения иммунитета применяют также *цветы иван-чая*. Иммуностимулирующими свойствами обладает *чистотел*. Свежесорванное растение ядовито, однако в сухом виде оно теряет свои отрицательные свойства.

В основном травы хорошо сочетаются, дополняя и усиливая друг друга, но чистотел лучше использовать отдельно. Оптимальная дневная доза: чайная ложка травы на стакан кипятка. Принимать по 1/3 стакана теплым 3 раза в день.

Чаще всего я использую иммуностимулирующие свойства *водочной настойки чистотела*. (Подробно об этом см. в разделе «Женские болезни».)

Общее укрепление организма

Русская старинная медицина большое значение придавала ножным ваннам. Считалось, что через ступни организм получает большое количество тонизирующих веществ.

Слотин советовал парить ноги в *крапиве, тысячелистнике и зверобое (в равных количествах)*. В тазик надо положить тряпку, чтобы ступни не соприкасались с металлом. Сначала парьте ноги 10 минут, потом 15 минут. После ванны вытрите ноги и сделайте массаж стоп. Перекачивайте стопы с пяток на носки.

ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА ОТ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ВРЕДНОСТЕЙ

Рафаил Слотин работал в цехе, где изготавливали мебель из ДСП. В помещении было много пыли, красок, растворителей лаков. Вскоре Рафаил «наглотался» вредностей, стал задыхаться. Вылечился так: делал

ингаляции из эвкалипта, ромашки, майского листа березы. Заваривал травы в кастрюльке, дышал парами 15 минут, накрывшись полотенцем. Выходили желтые сгустки, откашливался. Пил *отвар подорожника* и делал ингаляции этим отваром.

За неделю вылечился.

Вопрос: Муж — дипломат. Мы долгое время живем и работаем в Африке. Местное население живет в ужасных условиях. Ходят босиком, в одной луже купаются и из нее же пьют. Однако болезни они переносят легко: пьют траву и аспирин. А белый человек болезни здесь переносит очень тяжело, без сильных антибиотиков не выздоровеет. Я болела малярией, никак не могу прийти в себя. У меня до сих пор плохое самочувствие и низкий гемоглобин. Что Вы можете посоветовать?

Ответ: Пройдите курс приема иммуностимулирующей настойки, после нее улучшается состав крови, повышается иммунитет и улучшается самочувствие.

V Из писем читателей

«После Вашего “Рецепта молодости” повысился гемоглобин, и я стала бодрее».

Рецепт молодости

Залейте в банку *стакан сока сырой моркови, стакан сока черной редьки, стакан меда, 1 л водки* и поставьте в холодильник на две недели. А еще лучше — заройте в землю.

Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день, см. раздел «Омоложение организма».

«Смешала *свекольный сок с медом* (1:1) и пью по чайной ложке 3 раза в день до еды. Стала бодрее».

«Сделал *настойку эхинацеи на водке* (2 ст. ложки травы на стакан водки). Настаивал две недели в темноте. Принимал натошак, разводя в воде. Пил сначала 5 капель, потом — 10, 15 и 20. По 20 капель пил месяц. Потом уменьшал число капель: 15, 10 и 5. Почувствовал себя отлично. Месяц “летал как на крыльях”».

Внимание! Возможно повышение давления.

ПОЛНАЯ ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА

Этот метод чистит почки, печень, желудочно-кишечный тракт, дыхательные пути.

Состав сбора:

Березовые почки 50 г
Мята перечная 3 ст. ложки
Кукурузные рыльца 6 ст. ложек
Липа (цветы) 1 ст. ложка
Солодка (корень) 3 ст. ложки
Валериана (корень) 1 ч. ложка
Хвощ полевой 2 ст. ложки
Петрушка 3 ст. ложки

Все компоненты тщательно измельчите, перемешайте. Залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе ночь. Процедите, выпейте всю дозу в течение дня — 3 раза за 20 минут до еды. Количество трав рассчитано на четыре дня. Смесь надо будет делать 5 раз. Вечером поставьте клизму: на 2 л воды 1 ст. ложку сока лимона или яблочного уксуса. Курс лечения 21 день. Выйдет слизь, хлопья, из печени — камни и пробки.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

(рецепт В. Тищенко)

Стакан семян льна залейте 3 л кипятка и варите на водяной бане 2 часа. Остудите и пейте без ограничения 2–3 недели (желательно по 1 л в день). Начинайте пить с 12 дня до ночи. Через 2–3 недели пейте *отвар душицы*.

Примечание: Желательно отвар семян льна готовить небольшими порциями.

Вопрос: У меня немеют кончики пальцев рук и ног. Не могли бы мне что-нибудь посоветовать? (Ольга, 72 года).

Ответ: При излечении часто помогает знание законов физики. Крутите прямой рукой от плеча в любую сторону — к пальцам будет приливать кровь. Можно сжимать и отпускать резиновое кольцо — сразу согреются руки. Махайте ногами — к ступням и пяткам начнет приливать кровь. Полезно трясти руками и ногами, как трясут лапами собаки.

Вопрос: Как Вы относитесь к ипликатору Кузнецова?

Ответ: Это вариант иглокальвания. Советую лежать спиной на ипликаторе по 20 минут перед сном. Найдите на спине болезненные точки и ложитесь на них. Первые 3 минуты — привыкание, спина будет «гореть огнем». Процедуру проводите каждый вечер. Ипликатор снимает напряжение всех мышц. Слышала, что у космонавтов есть костюмы с иголками, которые дают сильный лечебный эффект. Голова снаружи, а все тело в иголках.

Простуда, Грипп

Разница между гриппом и сильной простудой иногда малозаметна. Обычно простуда развивается постепенно: день или два першит в горле, затем появляются другие симптомы. Простуда — понятие общее. Она бьет по гайморовым полостям, вызывает насморк, начинает ныть поясница. Могут быть задеты верхушки легких. Температура остается нормальной или незначительно повышается.

Грипп, напротив, поражает человека быстро, за несколько часов: жар может достичь 40 °С в течение 12 часов после первых симптомов. Воспаленное горло, заложенный нос и кашель при гриппе обычно сопровождаются упадком сил, слабостью и ломотой во всем теле.

Грипп — вирусное заболевание. Особая его опасность обусловлена тем, что он вызывает осложнения, а также обостряет течение уже имеющихся болезней.

Впервые эта болезнь стала известна в 412 году до н. э.

В 1918–1920 годах прокатилась эпидемия «испанки». От нее пострадало 20–40% населения земного шара.

«Азиатский» грипп в 1957 году только в США унес жизни более 70 000 человек.

«Гонконгский» — убил в 1968 году 33 800 человек.

В настоящее время смертность от гриппа составляет 40%. «Гриппом» часто называют различные простудные заболевания — вирусные ОРВИ. Грипп очень легко передается при чихании, его можно получить через обычные предметы. Вирус гриппа не поддается лечению антибиотиками.

Грипп вызывает осложнения: мозга, сердца, кишечника, нервной системы, почек, обостряет хронические заболевания.

Простуда вредно влияет на сердце. Любопытно, что биоактивные точки, связанные с заболеваниями сердца и с простудой, совпадают (на ягодицах, на ладонях, на лопатках).

В последнее время широко применяются прививки от гриппа, вакцины. Прививки — это заражение ослабленным, «проваренным» вирусом. Заразишься ли естественным путем — неизвестно, а вот после прививки обязательно заболеешь. Хотя, как считается, в легкой форме. От всех болезней не привьешься. Поэтому тибетская медицина считает главным усилить собственный организм, сделать его более жизнеспособным и боеспособным к любым инфекциям. Предлагается, в частности, специальная система точечного общеукрепляющего массажа. В результате улучшается функционирование всех систем.

У пациентов, прошедших курс точечного массажа, болячки, затаившиеся внутри организма и подрывающие силы, выходят наружу и легко вылечиваются.

Травяными настоями, физическими упражнениями, самомассажем тоже можно очистить организм, привести его в боевое состояние. В большинстве случаев заражают микробы, которые всегда живут на коже человека или во рту, в глотке, в пищеварительном тракте и даже в крови. Они активизируются при благоприятных условиях: стрессе, авитаминозе, ослаблении организма, простуде, снижении иммунитета, сглазе, колдовстве, проклятии и других повреждениях биоэнергетической оболочки.

При острых болезнях надо дать организму возможность отреагировать. Реакция тканей зависит не только от внешних факторов; ответ организма обусловлен скорее его внутренним состоянием. Общее состояние человека играет гораздо более важную роль в развитии болезни, чем микробы.

Особая опасность гриппа в том, что он вызывает осложнения. Грипп — как кредитная карточка: получил — и долго пользуешься. Часто осложнение после гриппа бьет по почкам. Вирусная инфекция попадает в организм через рот или дыхательные пути. Организм в горячей крови пытается сжечь инфекцию. Если справиться не удастся, то она переходит в почки. Учтите, что за 2 месяца до дня рождения организм ослаблен и особенно уязвим для болезней. Будьте осторожны.

Последствия гриппа и простуды советую лечить так. Заварите в термосе 1 ст. ложку *сушеной петрушки пополам с сельдереем или укропом* 0,5 л кипятка. Настаивайте ночь. Выпейте понемногу в течение дня. Курс 2 недели.

При первых признаках простуды китайцы советуют делать массаж десен языком: 16 кругов по внутренней и столько же по наружной поверхности.

Самое надежное и проверенное средство от простуды — обильное потение. Выпейте 3 стакана *отвара имбиря*: 2 ст. ложки измельченных *корней* залейте 3 стаканами кипятка на 10 минут, добавьте 3 ст. ложки *меда*.

Имбирь стимулирует кровообращение. Приятно пить, лежа 20 минут в горячей ванне. Можно выпить горячего *отвара липового цвета или малины или 5–6 чашек горячей воды*, затем ложитесь в постель, укройтесь несколькими одеялами, положите грелки. После сна и пота простуда проходит. Если на другой день простуда еще будет чувствоваться, поголодайте. Пейте воду с лимоном, оботритесь полотенцем, намоченным в воде с уксусом, укутайтесь и спите. Это быстро снизит температуру. Такой же эффект дает обтирание спиртом.

При простуде и гриппе используются лекарственные травы следующего действия:

1. *Бактерицидные* — ромашка, корень аира, подорожник.

2. *Мочегонные* — брусничный лист, крапива, лист земляники, ботва моркови (через почки выводятся токсины).

3. *Потогонные* — липовый цвет, малина, шалфей, имбирь с медом (с потом выводятся такие вредные вещества, которые никакими другими способами не удаляются).

4. *Иммуностимулирующие* — чистотел, календула, шиповник, подорожник.

5. *Витаминные* — шиповник, крапива, хвоя сосны и ели, рябина.

Вот совет целителя *Раисы Сумериной*: «Почувствовав первое недомогание, подогрейте *мед* и натрите себе по кругу всю шею и грудную клетку. Сделать это надо перед сном. Когда проснетесь, проверьте смазанные места: они даже липкими не будут, все заберет болезнь. Взрослым эту процедуру нужно повторить через день, детям — через 2 дня. Всего натирайтесь 3 раза».

При первых симптомах *ангины, кашля, насморка* помогает такой прием. В 1 стакан крепкозаваренного *чая* добавьте 1 ст. ложку *подсолнечного или другого растительного масла*. Выпейте горячим несколько раз в день. Пьется очень легко. Перед выходом на холод не принимайте. На ночь выпейте обязательно.

При *высокой температуре* хорошо поест *хурмы* (если не страдаете астмой). Хурма хорошо снижает температуру, снимает воспалительные процессы.

При *катаре верхних дыхательных путей*, а также *простуде*, когда пропадает голос, хорошо помогает отвар *медуницы*: 1 ст. ложка цветов на стакан воды. Полощите горло как можно чаще. Ничего не случится, если немного лекарства попадет внутрь.

При *простуде* (если нет температуры), *кашле, миозитах* простудного происхождения, *хроническом бронхите* надо смешать 0,5 стакана *меда* с 1 ст. ложкой *соли*. В хорошо нагретой бане натереться этим составом и потеть до тех пор, пока мед смоеется потом. Этот способ помогает также избавиться от прыщей и гнойников.

Простуду лечат *шелухой репчатого лука*. Положите луковую шелуху на горячую печь или плиту, дождитесь, пока пойдет дым. Вдохните его раз-другой — можно избавиться даже от гриппа.

При *простуде* помогает сухой компресс. Смешайте *камфору, горчицу и хозяйственное мыло*. Смесь нанесите на фланелевую простыню и закутайтесь в нее. Этот компресс особенно помогает малышам.

Другой вариант: 1 ст. ложка *меда*, 1 ст. ложка *растительного масла*. Детям до года делают компресс из 2 ст. ложек *подсолнечного масла*, 1 ст. ложки *скипидара* и 2 ст. ложек *касторового масла*.

V Из писем читателей

«При простуде пью компот из *кизила* — в нем очень много витаминов. Помогает!»

«При простуде я иду в лес, бегаю там, снимаю носки и *хожу босиком по снегу*. Ощущение — как после бани нырнуть в прорубь».

«При простуде наливаю *рюмку водки*. Крошу туда *чеснок*, сыплю *черный и красный перец*. Настаиваю в течение 3 часов. Выпиваю на ночь. К утру — здоров».

«При гриппе я пью *чай с медом, клюквой и брусникой* — сразу после этого температура снижается».

«Я при простуде не ем — только *пью чай и теплую воду*. Расставляю миски с чесноком и луком по дому».

«Когда простужусь — выпиваю стакан *горячей воды*. На ночь надеваю шерстяные носки, насыпав в них *горчицы*».

«От гриппа помогает *тертый хрен с лимоном*. Можно добавить *мед*».

«От кашля мне помогает следующий состав: *мед и спирт* — по чайной ложке. Нагреваю и пью 4 раза в день».

«При начинающемся гриппе, насморке

3%-ный раствор перекиси водорода (5–6 капель на столовую ложку воды) капаю по 3 капли в каждую ноздрю. И нет гриппа!»

«Когда чувствую, что простудилась, я делаю пальцами *мудру*. Переплетаю пальцы. Прижимаю кончики большого и указательного пальца правой руки и просовываю туда большой палец левой. Такую мудру надо держать целый день — и не заболеете».

Комментарий. В странах Востока (Индия, Китай и т. д.) издревле знали целебную силу от сложения особым образом пальцев рук, называемого «мудра». В данной ситуации автор письма выполняет мудру, которая помогает при простудных заболеваниях. И выполнять ее надо сразу в начале заболевания и как можно дольше (рис. 7).

«Однажды меня сильно продуло. Чувствую — заболеваю. Точки на “лампадах”*, ответственные за простуду, стали “сигнализировать”. Они так болели, как будто там были нарывы. Я массировала их по нескольку раз в течение 3 дней. Боль стихла. На ночь брала в рот 1 ст. ложку *измельченных корней аира*. Солдат спит — служба идет. Такое удобное лечение. Не заболела».

«Всю жизнь я занималась журналистикой, любимая работа поглощала целиком. Простужалась, ОРЗ переносила на ногах — было некогда. Сейчас настал час расплаты. Носоглотка в тяжелом состоянии. Стала лечиться. Две недели втягивала воду с *морской солью* — то одной ноздрей, то другой. В стакане воды растворяла 1 ч. ложку морской соли. Зажимала пальцем правую ноздрю, делала выдох. Левой втягивала воду, потом ее выплевывала. Продувала нос, сделав несколько выдохов (лучше не сморкаться, так как вода может попасть в среднее ухо). После этого прочищала правую ноздрю, зажав левую. Чихала, глаза слезились. Потом стала заваривать *шалфей* (столовую ложку на стакан кипятка, остужала) и капала отвар пипеткой в каждую ноздрю. Можно было лечиться отваром *ромашки*, но шалфей действует сильнее, он убирает все гноеродные бактерии. Капала неделю. После этого смогла втягивать отвар шалфея носом — зажимала одну ноздрю, делала выдох. Втягивала в другую отвар. Вышел литр слизи и гноя. Наверное, из-за этого были постоянные боли в голове».

Примечание. Промывание носа водой с морской солью советую делать постоянно. Улучшается самочувствие.

«2 месяца пила настойку *листьев хрена*. Прошел хронический насморк. Поняла, что эта настойка лечит хронические воспалительные процессы».

«Во время беременности (8,5 месяцев) я простудилась. Сильный насморк не давал дышать. По Вашей книге положила кусочки *лука* в ноздри и выздоровела».

«Тлеющую» простуду можно обнаружить и «погасить» — воздействуя на биоактивные точки («Лампасы») (см. далее раздел «Точечный массаж»).

Запомните: *хрен и чеснок* — природные антибиотики.

Состав для лечения простуды и гриппа

В эмалированную кастрюлю положите килограмм измельченного *репчатого лука*. Залейте 1,3 л *воды*. Плотно закройте крышкой, кипятите полтора часа на маленьком огне.

Добавьте стакан *сахара* и по 1 ст. ложке *душицы (трава)*, *зверобоя (трава)*, *чабреца (трава)*, *липы (цветки)*, *ромашки (цветки)*, *мать-и-мачехи (листья)*, *мяты (листья)*, *девяссила (корень)*, *тысячелистника (трава)*. Хорошо перемешайте и томите еще 30 минут. Под конец влейте *стакан меда*. Настаивайте 30 минут. Процедите, разлейте в бутылки. Принимайте теплым 4–6 раз в день за 30 минут до еды по полстакана. Состав можно хранить в холодильнике не более 7 дней.

Потогонный сбор

Мать-и-мачеха (листья) 2 части

Липа (цветки) 1 часть

Душица (трава) 1 часть

Пейте горячим перед сном

Потогонный отвар

3 ст. ложки *липового цвета* залейте двумя стаканами *кипятка*. Томите на медленном огне 15 минут. Настаивайте 20 минут. Процедите. Добавьте *мед, сок лимона*. Выпейте горячим перед сном.

Сбор трав для лечения гриппа и респираторных заболеваний

<i>Девясил (корень)</i>	2 части
<i>Солодка (корень)</i>	1 часть
<i>Аир (корень)</i>	5 частей
<i>Шиповник (плоды)</i>	5 частей
<i>Левзея (корень)</i>	3 части
<i>Зверобой (трава)</i>	3 части
<i>Пион (корень)</i>	4 части
<i>Багульник (трава)</i>	3 части
<i>Володушка (корень)</i>	4 части
<i>Хвоц (трава)</i>	2 части
<i>Эфедра (трава)</i>	2 части

Заварите столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивайте в термосе 1,5–2 часа. Пейте по 1/4 стакана теплым 4 раза в день между приемами пищи. Можно добавить *мед*.

Микстура для лечения простуды

• Растворите в 0,5 л *воды* 1 ст. ложку крупной *соли* и 40–50 мл 10%-ного *нашатырного спирта*. Отдельно в 0,5 л *воды* растворите 10 мл *камфорного спирта*. Затем растворы слейте вместе, взбалтывая, чтобы разошлись хлопья. Этим составом натирайте спину, грудь. Взрослым пить по 1 ч. ложке на неполный стакан воды, детям до одного года — 1 каплю в 1 ст. ложке воды, а старше года — столько капель, сколько лет ребенку (применяется также *при головной боли, изжоге и расстройствах желудка, пищевых и алкогольных отравлениях; при болях в суставах* помогает натирание подогретой микстурой).

• Эффективное средство *против гриппа* — *малина*. Выпейте полстакана горячего *молока*, в которое добавлено 1,5 ч. ложки *малиновой настойки*, — и температура быстро снизится. (Для приготовления настойки спелые свежие ягоды малины залейте спиртом до покрытия ягод, настаивайте в темноте.)

• Залейте 1 ст. ложку измельченных *веток малины* стаканом кипятка. Прокипятите еще 10 минут. Настаивайте 1,5 часа. Пейте 3 раза в день по одному стакану отвара.

• При *простуде* на ночь примите отвар *малины, душицы, мать-и-мачехи, липового цвета*.

• Коктейль *от гриппа*. 1 стакан горячего *молока*; 1 ст. ложка *сливочного масла*; 1 ст. ложка *сушеной малины или малинового варенья*; 1 ст. ложка *меда*; 30 мл *коньяка*. Все смешайте, добавьте 0,5 ч. ложки *питьевой соды*, выпейте на ночь.

Противопростудный сбор

<i>Чабрец (трава)</i>	2 части
<i>Акация белая (цветки)</i>	1 часть
<i>Лаванда (цветки)</i>	2 части
<i>Шалфей (трава)</i>	1 часть
<i>Душица (трава)</i>	1 часть
<i>Бузина черная (цветки)</i>	2 части
<i>Ромашка (цветки)</i>	1 часть

Эта смесь обладает противовоспалительным, потогонным, мочегонным и отхаркивающим свойствами.

НОЖНАЯ ВАННА

Перед сном опустите ноги в таз с водой, в которой растворены 3 ст. ложки *соли*. Вода должна быть такой горячей, чтобы ее с трудом можно было вытерпеть. Рядом зажгите свечу высотой 10 см. Если человек болен, она начнет дымить и потрескивать, «выжигая» болезнь. Когда свеча догорит, вытрите ноги и осторожно вылейте воду. Таз, не вытирая, переверните и засуньте под кровать. Его никто не должен трогать сутки. Во время ножной ванны выпейте стакан *горячего молока с медом и сливочным маслом*.

ГОЛОДАНИЕ

В течение одних-двух суток пейте как можно больше *теплой воды с лимонным соком*. Ежедневно очищайте кишечник с помощью клизмы.

ИНГАЛЯЦИИ ПРИ ПРОСТУДЕ

Для проведения ингаляции нагрейте в чайнике воду, добавьте *траву или соду*. Наденьте на носик чайника бумажный рожок и вдыхайте пар.

Можно использовать кастрюлю — накройте полотенцем и дышите паром.

Для лечения носоглотки советую ингаляции:

- *содовые* — каждые 2 часа;

- с чесноком, редькой или луком — 3 раза в день по 15 минут; например, мелко нарежьте 2–3 луковицы, залейте их кипятком. Дышите этим паром, накрывшись полотенцем.
- с травами: шалфеем, эвкалиптом или мятой (по 2 ст. ложки сухой травы на 0,5 л кипятка);
- с почками сосны или березы;
- с семенами укропа или льна (1 ст. ложка семян на 1 л кипятка);
- с 2–3 каплями пихтового масла.

При первых признаках простуды 0,5 л слегка подогретого сырого молока смешайте со свежим куриным яйцом, добавьте чайную ложку меда и столько же сливочного масла, тщательно перемешайте и выпейте на ночь. Утром не будет ни насморка, ни кашля.

Несколько часов поужейте корень аира — очень горько, зато **излечите простуду и грипп**.

Потеря кальция костной тканью при гриппе часто сопровождается ломотой в костях. В таких случаях хорошо помогает усиленный прием веществ, имеющих щелочную реакцию (*тмин, кожура цитрусовых*).

При простуде протирайте спиртом в ушах и в носу несколько раз в день, пока недуг не пройдет.

Народные **жаропонижающие средства**: брусника, малина, земляника, клюква, вишня, груша, крапива, огурцы, смородина красная, лимон, апельсины.

При простуде наливаю в ванну ледяную воду примерно на 10 см. Танцую в ней минут 5. Потом надеваю шерстяные носки. Действует безотказно.

- Если после простуды голос станет сиплым, пейте следующую смесь: коньяк, яйцо, мед (1:1:1).

- Как только простудились, пейте воду с йодом. На стакан воды 3–4 капли йода. Пейте 3 раза в день, перед сном — обязательно.

Вопрос: После любой простуды никак не могу выздороветь — насморк и кашель держатся долго. Опасно ли это и как укрепить здоровье?

Ответ: Простуда опасна, так как разрушает сердце. Причина болезни в том, что в организме имеется «тлеющая» простуда, которая не излечивается до конца и истощает силы. Советую делать профилактический точечный массаж. Не дожидаясь заболевания, проработайте комплекс точек, связанных с простудой: на руках, на бедрах, на ладонях, на ягодицах (см. раздел «Тибетский массаж»). Пройдите курс приема любой иммуностимулирующей настойки.

ПОПУЛЯРНЫЕ «ПОМОЩНИКИ» В ЛЕЧЕНИИ ГРИППА

- Быстрый эффект дает настойка *малины*.
- Прекрасный результат дает лечение *таволгой (лабазником) и календулой*:

20 г цветов таволги залейте в эмалированной кружке 200 мл кипяченой воды. Добавьте 50 мл спиртовой аптечной настойки календулы. Поставьте на водяную баню на 30 минут при температуре 80–90 °С. Остудите, налейте в бутылку вместе с цветами, закройте пробкой. Настаивайте в темноте 7 дней. Перелейте в бутылку оставшиеся цветы, залейте 250 мл воды.

- **При лечении гриппа, ОРВИ, герпеса** помогает такая настойка:

Цветы таволги 10 г
Цветы календулы 3 г
Водка 125 мл

Настаивайте неделю при комнатной температуре в бутылке с пробкой в темном месте. **Прием:** по 1 дес. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 3 дней при ОРВИ, 5 дней — при гриппе, 7 дней — при герпесе. Смазывайте кожные покровы при герпесе этой же настойкой. Настойка поможет и при панкреатите (принимайте через 30 минут после еды).

- 20 г *цветов таволги вязолистной* и 5 г *цветков календулы* залейте 150 мл *водки* и 100 мл *воды* в бутылку с завинчивающейся крышкой. Поставьте на водяную баню с водой 90 °С и держите в течение 30 минут. **Прием:** по 2 ч. ложки до еды 3 раза в день.

Применяется также **для лечения поджелудочной железы, вирусных болезней, печени, простуды, стригущего лишая и других заболеваний**.

Интересно, что семена таволги и этот рецепт российские целители передали в США. Американские ученые провели испытания по лечению СПИДа, однако результаты засекречены. Этот рецепт предоставлен старшим научным сотрудником Института натуропатии

И. Чудаевой.

- Хорош следующий противогриппозный чай (в частях):

Таволга вязолистная (лабазник) 2
Календула 1

<i>Ромашка аптечная</i>		1/4
<i>Шалфей</i>	1/4	
<i>Душица</i>	1/5	
<i>Черёда</i>	1	
<i>Лист малины</i>	1	
<i>Лист черной смородины</i>		2
<i>Лист черники</i>	2	
<i>Плоды боярышника</i>		1
<i>Плоды шиповника</i>		2

Перед употреблением компоненты измельчить, перемешать.

При повышенном АД на 2 части сбора — 5 частей *зеленого чая*. При пониженном АД — на 2 части сбора — 6 частей *черного чая*.

На заварной чайник — 1 ч. ложка на стакан кипятка. Заварить кипятком на 2/3 чайника, настаивать 10 минут, долить кипятком. Выпивать сразу, заваривать 1 раз. Пить по 3 стакана в день за 30 минут до еды или через 2 часа после еды. Пить с *медом* или *сахаром*. Полезно принимать для профилактики с сентября по июнь.

Чай улучшает работу сердца, сосудов, нервной системы, повышает иммунитет и укрепляет общее состояние.

• При *гриппе, ОРВИ или герпесе* применяйте следующий сбор (в частях):

<i>Цветы таволги</i>	3	
<i>Зверобой</i>	5	
<i>Лист малины</i>	2	
<i>Лист мяты перечной</i>		2
<i>Лист мать-и-мачехи</i>		4
<i>Душица</i>	3	
<i>Шалфей</i>	2	
<i>Ромашка</i>	2	
<i>Лист черники</i>	2	
<i>Корень валерианы</i>		1
<i>Плоды шиповника</i>		2

Возьмите 5 ст. ложек сбора и 2 ч. ложки *черного чая*; заварите в термосе 1 л крутого кипятка. Через 2 часа можете пить. Это количество надо выпить в течение дня. Пейте до снижения температуры, а затем 7 дней заваривайте 2 ст. ложки 1 л кипятка. Пейте по стакану 3 раза в день.

• Так же, как и при простуде, помогает при гриппе *чеснок*. Залейте четверть стакана мелко измельченного чеснока кипятком доверху. Настаивайте 15 минут. Принимайте по 1 ст. ложке несколько раз в день, разбавляя *теплым молоком*.

ЛЕЧИТ АИР БОЛОТНЫЙ

Об этом растении хочется сказать отдельно. *Аир* — растение темно-зеленого цвета, растет пучками высотой выше метра. Он встречается на илистых берегах водоемов, берегах рек. В старину аир называли «татарское зелье». Его завезли татаро-монголы. Они знали, что аир очищает и дезинфицирует воду. Возили с собой корневища аира и кидали их в водоемы. Аир быстро приживался. Таким образом, завоеватели пили чистую воду, поили лошадей. Благодаря чудесным корневищам избежали заразных болезней.

В древние времена были известны бактерицидные свойства аира. Его жевали во время эпидемий: он спасал от заражения гриппом, холерой, сыпным тифом. Жевание порошка или полоскание отваром помогало при цинге и воспалительных процессах во рту.

В Древнем Китае врачи давали настойку аира для улучшения слуха и зрения (по 20 капель 3 раза в день до еды).

Приготовление отвара: 20 г корней измельчите, залейте 1 л кипящей воды, кипятите 5–7 минут, настаивайте сутки.

Приготовление настойки: 20 г корней настаивайте в 100 мл спирта 10 дней в темноте.

Приготовление настоя: 20 г корней залейте стаканом кипятка. Поставьте на малый огонь на 15 минут, следите, чтобы не кипел. Снимите, охладите, процедите.

Лучшие результаты дает *жевание измельченных корней*. Возьмите небольшую горсть (десертную ложку) в рот и жуйте в течение часа. Выплюньте, возьмите новую порцию. И так — в течение дня. Горько, но эффективно.

Вопрос: Как Вы относитесь к лечению гриппа антибиотиками?

Ответ: Вот мнение микробиолога. К каждому микробу надо подобрать свой антибиотик. Микробов, вызывающих грипп, известно около 300. При гриппе антибиотики не только не нужны, они вредны. Антибиотики негативно влияют на печень и

микрофлору кишечника, вызывают расстройство пищеварения и снижают иммунитет. Они убивают полезную микрофлору организма, и на смену ей организм заселяется вредными микробами, которые как раз устойчивы к антибиотикам. Учтите, что 3/4 всех элементов иммунной системы находится в кишечнике. Антибиотики, к сожалению, очень часто не действуют при ОРЗ и других вирусных инфекциях.

Защита от гриппа: столовую ложку цветов календулы залейте стаканом горячей воды и томите несколько минут на малом огне. Настаивайте час, процедите и принимайте по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день. Начинать пить задолго до эпидемии.

При насморке закапайте в каждую ноздрю по 2 капли лимонного сока.

Во время эпидемии гриппа рекомендуется каждый день есть чеснок, чтобы не заразиться. Полезно также пить чай из трав с добавлением сока лимона (2 лимона в день) и сахара.

При начинающемся гриппе, как и при всех инфекционных заболеваниях, доктор Залманов советовал обертывать грудную клетку горячим полотенцем. Он отмечал благотворный эффект высокой температуры, которая активизирует кровообращение. Не разрешал прием антибиотиков и жаропонижающих средств.

При **повышенной температуре** (а также при **гипертонии**, учащенном пульсе) Залманов советовал класть на лоб пузырь со льдом.

Вопрос: По Вашему совету начал делать закаливание. В ледяной воде по щиколотку топал 108 раз. Сначала почувствовал бодрость. Потом стали ныть ступни. Стоит ли продолжать? (Федор, 72 года).

Ответ: Не доходите до крайности. Сначала надо приучить себя к теплой, затем прохладной воде. Пожилым следует быть особенно осторожными, достаточно проводить закаливание в прохладной воде.

Вопрос: У мужа грипп, высокая температура. Можно ли делать ему горячее обертывание груди?

Ответ: Нет, при высокой температуре горячее обертывание не делают.

V Из писем читателей

«Приехали из отпуска с юга. В Москве было уже холодно, жена сразу простудилась. Мы привезли ветки *эвкалипта с листьями*. Положил на батарею для просушки. Всю ночь пахло эвкалиптом. К утру жена выздоровела. Говорят, такой же эффект дает вдыхание нарезанного лука или чеснока».

«Дочь болела желудочным гриппом. У нее был понос, сильно болел живот, голова. По Вашему рецепту я поставила ей клизму из ромашки. Дала пить отвар ромашки. Она сразу выздоровела».

«Муж тяжело болел гриппом, кашлял.

Его просто выворачивало из-за кашля. Как Вы советовали, я выжала сок из *навоза*, разбавила *пертусином*, чтобы не догадался. Давала по каплям, разводя в воде. Кашель сразу прекратился, муж выздоровел».

УНИКАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ РАФАИЛА СЛОТИНА

При гриппе, простуде помогает сироп калины.

Его жена заболела гриппом. Попила сироп калины — на следующий день вышла на работу; сын заболел — на другой день выздоровел. Рафаил — тоже за день излечился. Пошел в магазин, смотрит: продавщица стоит квялая, невеселая. Спросил, что с ней. Ответила, что плохо себя чувствует. Дал ей сиропа калины и сказал, как применять. На следующий день продавщица выздоровела, повеселела.

Спелые плоды калины надо засыпать сахаром и поставить в холодильник. Образуется сироп (сок). 0,5 стакана сока залейте 1 л крутого кипятка. Надо пить понемногу каждые 20 минут.

Полезно пожевать семена калины — они лечат желудок.

Из практики

Даша, 5 лет. Ее брат перенес желудочный грипп. Даша тоже заболела. Ее 3 раза вырвало, весь день спала. Температура была 37,3 °С. Я развела сироп калины в кипятке. Получился едва сиреневый напиток. Остудила, дала выпить. Она выпила по глотку примерно 50 мл. На следующий день была здорова.

Еще один рецепт **от гриппа, ОРЗ и атеросклероза:** 0,5 кг чеснока, 0,5 кг клюквы, 800 г меда. Чеснок провернуть через мясорубку, клюкву размять и все перемешать. Сложить в стеклянную банку и принимать по чайной ложке за 20 минут до еды. При больном желудке пить смесь во время еды.

При гриппе и простуде. В кружку насыпьте по щепотке разных специй: корица, мускат, перец, лавровый лист и т. д. Все заварите кипятком, чуть остудите, добавьте 1 ч. ложку меда и примерно 20 мл водки. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Перемешайте 0,5 л теплого молока с 1 ч. ложкой сливочного масла, 1 ч. ложкой меда и 1 сырым яйцом (желательно деревенским, свежим). Выпейте на ночь и сразу же ложитесь в постель. Утром будете здоровы.

Если кто-то в семье болеет гриппом, утром и вечером принимайте по таблетке *глюконата кальция*. Если в период пика ОРЗ вы были в людном месте или навестили больного гриппом — придя домой, примите 2 таблетки *глюконата кальция*. Средство проверенное.

Вопрос: 3 месяца назад я заразилась гриппом и лежала 6 дней с высокой температурой. Сначала чувствовала слабость, потом она прошла. Простудилась, сильный насморк уже 10 дней. Как вылечиться?

Ответ: Ваше теперешнее состояние — последствие перенесенного гриппа. Советую принимать *комплекс витаминов* в течение месяца.

При простуде и гриппе большую помощь могут оказать домашние животные. Они находят больное место и снимают отрицательную энергию.

□ Из практики

Двухлетняя девочка тяжело заболела, у нее была температура 40 °С. Ребенка протерли водой с уксусом. Через 2 часа температура снизилась до 37,2 °С. К девочке вернулась присущая ей подвижность, веселость.

Николай, 54 года. Слег с высокой температурой. Его дог Барс залез в постель и стал лизать хозяину руки. Тот отвернулся к стене, тогда Барс закинул лапы Николаю на плечи, брюхом прижался к спине. Хозяин оказался в объятиях пса и заснул. Не помнит, сколько спал. Проснулся — ни жара, ни температуры нет. Только слабость.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Грипп и острые респираторные инфекции являются наиболее распространенными и опасными заболеваниями в мире. После гриппа ослабляются дыхательные пути, мочеполовая система, сердце — возможен даже смертельный исход. По статистике, каждый год они уносят из жизни около четырех миллионов человек. Особенно тяжело переносят грипп старики и дети. У детей риск заболевания в 2–3 раза выше, чем у взрослых людей. Незрелая иммунная система ребенка менее подготовлена к атаке болезнетворных микроорганизмов, и течение болезни может носить более тяжелый характер, чем у взрослого человека.

А у взрослых грипп вызывает не только насморк, кашель, высокую температуру. По мнению ученых Петербурга, последствием гриппа бывает глубокая депрессия. Для подтверждения своей теории вирусологи провели опыты с лабораторными крысами. Часть животных заразили вирусом гриппа, а затем поместили в резервуар с водой. Больные крысы тонули, даже не пытаясь бороться за жизнь, а здоровые выплывали.

Самое главное — не пропустите первые признаки болезни. И простуду, и грипп надо лечить сразу — не дожидаясь, когда в организме разгорится пожар.

Вот как избежала болезни читательница: «Однажды я попала под сильный ливень. Вымокла. Потом в мокрой кофте пришлось ехать до дома — почти час. По дороге дул сильный холодный ветер. Горячую воду, естественно, отключили. Я стала сразу лечиться. Как следует растерла все тело полотенцем. Надела шерстяные носки и длинное шерстяное платье. Съела половину головки *чеснока*. И случилось чудо — не заболела!» (*Марина Львовна, 70 лет*)

Для профилактики простуды и гриппа советую проверенное средство. На 0,5 л *водки* настаивайте в темноте 2 ст. ложки *мелко нарубленного чеснока* в течение двух недель. Принимайте по неполной чайной ложке (30 капель) 2–3 раза в день до еды. Начинайте принимать за 2 месяца до весны и осени. Укрепите иммунитет и очистите сосуды. Моя 73-летняя знакомая принимает эту настойку и давно не знает гриппа и простуды. Иногда заложит нос — и на этом недомогание закончится.

Мелко нарезанную дольку *чеснока* проглотите натошак, не разжевывая и не запивая водой. Тогда не возникает никаких неприятных ощущений ни у вас, ни у окружающих. После недели «чесночных» завтраков иммунная система укрепится настолько, что никакие простудные заболевания ни в ближайшем, ни в будущем вам уже не страшны. Чтобы продлить эффект, воспользуйтесь этим нехитрым рецептом дольше — и вы годами не будете простужаться.

Серединку *чеснока* (стебелечек) освободите от долек, проткните его насквозь большой иглой, покрутите, чтобы воздух проходил, и прикурите со стороны корешка. Покурите 2 стебелька — забудете про грипп. Дым дезинфицирует и убивает микробов.

Как навсегда избавиться от простуды. Все очень просто. Чтобы не простужаться, не выскакивайте в распаренном состоянии на балкон, в холодный коридор. Прежде чем на минутку выйти на лоджию, чтобы снять белье, наденьте теплую куртку, шарф и шапку. Остерегайтесь сквозняков, ледяных напитков, холодного ветра, не гуляйте после купания с мокрой головой. Не мойте голову перед сном. Одевайтесь по погоде, доверяйте термометру за окном, а не солнышку, которое светит, да не греет. И вы никогда не простудитесь.

□ Из практики

Юра, 15 лет. Накануне вечером у него была температура 37,5 °С. Покашливал, болело горло, чувствовал вялость, слабость. Врач прописал лекарство. Мы решили обойтись без него. Парил ноги 15 минут в горячей воде с добавлением 3 ст. ложек соли. Выпил 0,5 стакана горячей воды с добавлением сиропа калины. Полоскал горло водой с солью (на 1 стакан прохладной воды 1 ст. ложка соли). Поставила ему семь банок на спину, после чего заснул. Через 1,5 часа проснулся. Самочувствие улучшилось, температура спала. Утром был здоров.

Вопрос: У меня пятеро детей. Зиму держатся, не болеют. Как переходный период от зимы к лету — начинаются болезни, то одни, то другие. Почему?

Ответ: Зимой надо проводить профилактику — закаливание, сокотерапию. Весна — самое тяжелое время для организма.

Профилактика гриппа. Наилучшая профилактика гриппа, так же как и других болезней, — общее укрепление здоровья: бег трусцой, водные процедуры, массаж и самомассаж, постоянная очистка организма отваром мочегонных трав, укрепление иммунитета, очистка биополя, излечение хронических болезней, полноценное питание с достаточным количеством витаминов и микроэлементов. Соответствующие методики вы найдете в книге.

Во время эпидемии вирусы гриппа находятся везде. Вы можете получить их с рукопожатием, в транспорте, в театре, в булочной. Если заболели — сидите дома, не разносите инфекцию. Японцы во время эпидемии носят марлевые повязки — на улице, в транспорте, на работе. Не ешьте на улице. Если заболели — промывайте нос и горло, делайте ножные ванны с горчицей. Помогает обильное горячее питье. **Лечите все: кашель, насморк, головную боль — народными средствами.**

Целитель *Людмила Ким* дает способ профилактики гриппа. 2 лимона (без косточек) натрите на терке. Также измельчите 2 головки чеснока. Полученную кашицу перемешайте и залейте 1 л кипяченой воды. Выдержите 3 дня в темном месте при комнатной температуре. Настой процедите, поставьте в холодильник и принимайте по 1 ст. ложке натошак. Профилактику продолжайте с ранней осени до поздней весны.

Еще один рецепт: 1 стакан яблочного уксуса, 1 стакан меда, 1 головку чеснока (натереть).

Принимать по 1 ч. ложке смеси в стакане воды натошак. Пройдите курс весной и осенью. Результат ощутите после второго курса.

Большое значение в профилактике заболеваний имеет *гигиена*. Во время эпидемии носите марлевые повязки, чаще мойте руки. Врачи-эпидемиологи провели эксперимент в лагере новобранцев военно-морского флота США в Иллинойсе. Всем рекрутам приказали мыть руки не менее 5 раз в день. Эта простейшая акция позволила в 1,5 раза сократить число больных вирусными инфекциями.

Вопрос: Какая профилактика осложнений гриппа?

Ответ: Прежде всего, надо выдержать домашний режим. Побудьте дома хотя бы 2–3 дня с нормальной температурой, прежде чем приступать к активной работе. Своевременное лечение хронических заболеваний уха, носа, горла, зубов — действенная профилактика осложнений гриппа. *Инфекция из гнойных очагов может разноситься по всему организму*, поэтому даже различные ранки надо тщательно лечить.

□ Из практики

Ирина, 46 лет. Для профилактики гриппа ей посоветовали народное средство: смешать стакан яблочного уксуса, стакан меда, головку тертого чеснока. Пять суток настаивала средство в холодильнике. Пила натошак, разводя столовую ложку в стакане кипяченой воды. Проходила курс осенью и весной. С первого раза не почувствовала улучшения. После второго курса стала бодрее. Уверена, что благодаря этому средству не заразилась гриппом и перестала простужаться.

Ольга, 48 лет. Заболела гриппом, но не могла пропустить работу. Выпила на ночь 1 ст. ложку малины на водке в горячем молоке. Всю ночь и день потела, и с потом вышла болезнь.

V Из писем читателей

«Вот как лечить кашель, простуду, грипп. При первых признаках болезни положите в чай четверть чайной ложки имбиря. Пейте этот чай понемногу. Повторяйте каждые полтора часа — с сахаром, медом, вареньем — по вкусу. После первых двух стаканов пройдет насморк. После шести — исчезнет кашель. Имбирь борется не только с воспалительными процессами, но и с вирусами».

«Сначала болела гриппом. Потом простудилась, и начался гнойный насморк. 3 недели не могла от него избавиться. Я подумала: “Если настойка *листьев хрена* излечивает рак, то насморк-то и подавно вылечит!” И через неделю насморк прошел».

«Сделала настойку — *чеснок на водке* — и стала принимать. Почувствовала бодрость. Выпила всю порцию. С тех пор ни разу не болела».

«При простуде постоянно ем *чеснок или препараты из него*, поэтому простуда проходит очень быстро» (Лидия, 72 года).

КАШЕЛЬ

• Измельчите *дольку чеснока*, залейте *стаканом горячего молока* и настаивайте в течение 30 минут. Принимайте настой теплым по 1 ст. ложке через 2–3 часа и обязательно на ночь.

• Испытанным средством от кашля является *сироп из лимонного сока и меда*. Для его приготовления пропарьте лимон на слабом огне в течение 10 минут и выжмите из него сок в стакан, который затем доверху заполните медом. Смесь хорошенько перемешайте и пейте по 1–3 ч. ложки в день.

• Весьма эффективным средством при кашле являются растирания. Для этого берется *скипидарная мазь*, которой растирают всю верхнюю половину тела, кроме области сердца и сосков, а также подошвы. Можно смешать *касторовое масло со скипидаром* (2:1). После этого надо тепло одеться, выпить горячий *травяной чай с медом* и лечь в постель. Тем, у кого скипидар вызывает аллергическую реакцию, можно использовать для растирания чуть-чуть подогретое *сливочное масло, смешанное с чесноком*, натертым на мелкой терке.

• 2 *луковицы* средней величины очистите, мелко нарежьте, отварите в стакане *молока*, настаивайте в течение 4 часов, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке через 2–3 часа при сильном кашле и бронхите.

• Старинный медицинский рецепт при пневмонии и кашле: 2 ст. ложки вскипевшего *молока* и столько же *коньяка*. Такой коктейль пить 3 раза в день. На ночь обязательно. На улицу не выходить.

• От кашля поможет состав: 1 ст. ложка *сока калины*. 1 ст. ложка *меда*, 2 ст. ложки *кипятка*.

Учтите, что калина понижает давление.

• Натрите 200 г *лука*, добавьте 200 г *меда*. Ешьте по 1 ч. ложке 5 раз в день. Применять **при гриппе и бронхите**.

• **Кашель** излечит такой состав: измельчите 0,5 кг *лука*, добавьте 50 г *меда*, 40 г *сахара*, 1 л *воды* и томите на слабом огне 3 часа. Переложите в банки, плотно закройте и храните в холодильнике. Пейте по трети стакана 1–2 раза в день.

• При кашле советую детям давать *настойку прополиса с молоком*: 40 капель (1 ч. ложка) настойки разведите в 100 мл теплого молока. Давайте 2 раза в день за 30 минут до еды. Такое лечение очень помогает детям.

Вопрос: Советуете ли применять прополис?

Ответ: Считаю его полезным при лечении кашля, бронхита, а также возможно применять при бронхиальной астме. К сожалению, бывает повышенная чувствительность к этому веществу (*прополис* — продукт жизнедеятельности пчел). Прополис повышает иммунитет. Однако при склонности к опухолеобразованию не советую злоупотреблять им.

Вопрос: Стоит мужу немного простыть — начинает кашлять. Кашель сильный и длится долго. В чем причина и как вылечиться?

Ответ: Очевидно, муж не долечился. Советую пройти курс лечения банками.

Вопрос: У моего семилетнего сына сухой кашель. Что можете посоветовать?

Ответ: Поставьте на ночь увлажнитель воздуха или положите мокрое полотенце на батарею.

V Из писем читателей

«Простудившись, я никак не могла выбраться из болезни. Кашель изматывал меня — кто кашлял, знает, как это тяжело. Мне 58 лет, надо было выйти на работу — могли сократить».

Я была в отчаянии. И тут на глаза попала Ваша книга (3-я). Поняла, что могут помочь *банки*. В доме живет медсестра. Она стала ставить мне банки. После 9 сеансов выздоровела и вышла на работу».

«У меня был астматический бронхит. Я кашляла, задыхалась, отходила мокрота. Помогло мне такое средство: в течение 30 дней надо настаивать в темном месте *100 г прополиса в 0,5 л водки*. Пить по 1 ч. ложке, растворяя в воде за полчаса до еды. Я выпила две бутылки. И с тех пор уже не задыхаюсь».

«Целебная смесь от кашля: *алоэ и мед по 300 г, 2 белка, сок 2 отжатых лимонов, 1 бутылка коньяка*. Держать 10 дней в темном месте. Это особенно хорошее средство при легочных заболеваниях. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды».

«Горло и кашель внуку лечу настойкой *кедровых орехов*: 1 стакан орехов + 1 стакан сахара + 0,5 л водки, настаивать 2 недели в темном месте, часто взбалтывая, и пить по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обычно 3–5 дней приема настойки — и он здоров, если болезнь не запущена».

«У меня была каверна в легких: я стояла на учете у врача, время от времени проходила проверку. Стала пить свою *мочу*: утром выпивала 30–50 мл. Однажды изо рта выскочил сгусток слизи. Я испугалась, побежала к врачу. “Этого не может быть, — сказала врач. — Вы здоровы!”. Он назначил массу анализов, но я никуда не пошла. Это было 20 лет назад. С тех пор я здорова».

«После гриппа привязался бронхит. Особенно раздражал кашель. Весь день терпимо, а с 21 часа до 3 часов ночи не мог заснуть от кашля. У нас многие на работе увлекались дыхательными упражнениями. Стал экспериментировать и я. Вечером стал задерживать дыхание на выдохе на 30 секунд. Сделал за вечер где-то 10–15 таких задержек. На следующий день кашель уменьшился больше чем наполовину. Еще один вечер с задержками дыхания — и кашель исчез».

При кашле помогает такое упражнение. Вдох — руки развести в стороны. Выдох — левая рука на правое плечо, а правая на левое, то есть обхватите себя руками.

При воспалении верхних дыхательных путей, бронхите 0,2–0,3 г *мумиё* держите во рту, пока не растает, через 3 часа после еды или натошак. Хорошо принимать на ночь через 3 часа после ужина и запивать полстаканом *молока с ложечкой меда или чая*. После приема натошак полежать 30–40 минут, а через 2 часа можно принимать пищу.

«После гриппа я долго кашляла. Подруга по телефону продиктовала способ лечения из 2-й книги. Стала пить *чай с подсолнечным маслом* и быстро выздоровела. Напиток был довольно приятный на вкус. Повторяю рецепт: при первых симптомах ангины, кашля, насморка помогает такой прием: в 1 стакан крепко заваренного чая добавьте 1 ст. ложку подсолнечного или другого растительного масла. Выпейте горячим несколько раз в день. Пьется очень легко. Перед выходом на холод не принимайте. На ночь выпейте обязательно».

Насморк

Насморк — одно из наиболее распространенных заболеваний. Он не так безобиден, как считают многие. Воспалительный процесс носоглотки влияет на гипофиз из-за близкого соседства. А нарушение функции гипофиза приводит к сбою в работе нервной, кровеносной, эндокринной, половой и других систем. При насморке рекомендуется следующее:

- Стирайте белье в горячей воде, так как это — горячая ванна для рук. Делайте горячую ванну для рук, рекомендованную доктором *Залмановым*.

- Быстро вылечивает насморк следующий состав: 10 г *сока лука*, 10 г *сока сырого картофеля*, 10 г *подсолнечного масла*, 10 г *меда*. Все смешайте. Закапайте по 1–2 капли в каждую ноздрю.

- Половинкой *лука* протрите лоб (между бровей), щеки (возле носа), положите кусочки лука в уши, и насморк быстро пройдет.

- Хорошо помогает «жевание» *растительного масла*. 1 ст. ложку масла «жуйте» 15–20 минут. Затем выплюньте. Масло должно побелеть. Повторяйте через каждые 2 часа, и к вечеру избавитесь от насморка.

- Хорошенько прогрейте ноги, особенно пятки, *горчичниками* или сделав горячую ванну для ног, а нос (переносицу, крылья) — горячим *вареным яйцом*.

- **Капли в нос**. Вскипятите на малом огне 50 г *растительного масла*, добавив до нагревания измельченный зубчик *чеснока* и половину «злой» *луковицы*. Прокипятите 10–15 минут, остудите, процедите. Капайте в каждую ноздрю по 3–4 капли 3–5 раз в день.

- Насыпьте в носки *сухую горчицу* или наклейте на ступни *горчичники* и наденьте сверху носки. В них спите ночь и ходите днем.

- Смешайте 1 ч. ложку *меда* с 2 ч. ложками сырого *свекольного сока*. Капайте по 5 капель в каждую ноздрю 4 раза в день.

- Детям капайте в нос *морковный сок*.

- Промывайте детям нос *настойкой зеленого чая*: чайную ложку зеленого чая заварите в стакане кипятка. Процедите и 6–8 раз в день промывайте нос маленькой спринцовкой. На ночь закапывайте пипеткой по 3–4 капли теплого настоя.

- Также быстро вылечивают насморк *чеснок и лук*. Немного свеженатертого чеснока или лука заложите в каждую ноздрю. Подержите 2–5 минут. Сразу же наступит эффект: больной начнет чихать и насморк быстро пройдет. Через полчаса-час повторите процедуру.

- Облегчает насморк и уменьшает аденоиды *водочная настойка чистотела, разбавленная*, чтобы не щипала, *подсолнечным маслом*. Капайте по одной капле в каждую ноздрю.

- При хроническом насморке полезно жевать *пчелиные соты*.

- 2 ч. ложки *растительного масла* нагрейте. В горячее масло добавьте 2 ч. ложки мелко нарезанного *репчатого лука*. Настаивайте ночь. Отожмите и закапывайте в нос. Пейте *горячий чай с лимоном*.

• **Рецепт Рафаила Слотина.** В стакане горячей воды растворите 1 ч. ложку соли. Наберите в горсть холодной воды, добавьте немного из стакана. Втяните в нос. Высморкайтесь. Делайте так до тех пор, пока не израсходуете воду в стакане. Результат — нос чистый, насморка нет.

□ Из практики

Рада, 39 лет. Полгода у нее был ринит, из носа постоянно текло, ночью задыхалась. Ей посоветовали нюхательный табак. Принесли табак, который применяли против вредителей на огороде. Стала нюхать и за 2 недели выздоровела.

Анатолий, 59 лет. С утра почувствовал, что нос не дышит, начался сильный насморк. Смешал водочную настойку перегородок ореха, настойку чистотела и подсолнечное масло в равных количествах. Капнул по несколько капель в обе ноздри. Через полчаса насморк прошел.

Надежда, 49 лет. Осенью всегда болеет, насморк долго не проходит. Сделала состав для его лечения на основе картофельного сока. Насморк прошел за 1 день.

V Из писем читателей

«Муж простудился. У него начался сильный насморк, кашель. Я выжала сок из трех листьев каланхоэ, добавила воды (1:1) и закапала мужу в нос. Насморк сразу прекратился. Поставила 10 банок на спину на 15 минут. К утру муж выздоровел и пошел на работу».

гайморит

- Прикладывайте тертую черную редьку в льняной тряпочке к гайморовым пазухам.
- Ешьте горячие щи вприкуску с сырым чесноком и луком, чтобы щипало язык.
- Жгуттики из ваты намажьте прополисовой мазью и вложите в ноздри.
- Прикладывайте лепешки из меда, муки и камфорного масла к гайморовым пазухам.
- Делайте ингаляции: 50 мл воды, эвкалипт, тысячелистник, 1 ч. ложка меда.
- Закладывайте в ноздри по кусочку засахарившегося меда, пока не растает. Станет отходить гной.
- Принимайте по 1 ч. ложке меда 3 раза в день.
- Через день капайте по 5 капель в каждую ноздрю следующий состав:

Масло облепихи	20	г
Масло эвкалипта	10	г
Настойка календулы	6	мл
Настойка алоэ	4	мл

- Помогают мешочки с нагретой морской солью, которые прикладывают к гайморовым пазухам.

□ Из практики

Марина, 32 года. Ее замучил гайморит. Старушка сказала, как вылечиться: надо жидкую пшеничную кашу в горячем виде прикладывать к гайморовым пазухам. Через полчаса после начала лечения стал обильно выделяться гной. Марина вылечилась за одну неделю. **Противопоказание** — повышенная температура.

Инна, 49 лет. Шесть лет болела гайморитом. Вылечилась упаренной мочой. Вместе с мочой упаривала травы: эвкалипт, шалфей, девясил, подорожник, ромашку. Сначала делала ингаляцию с эвкалиптом и ментолом, распаривала хорошенько лицо. Потом капала по 2 капли в нос и втягивала в себя. Выходил гной.

V Из писем читателей

«По Вашему рецепту мне удалось вылечить аденоиды дочери. У нее часто был насморк, аденоиды были увеличены. Врач велела их удалить. Я капала настойку чистотела с подсолнечным маслом. И аденоиды уменьшились, дочь избежала операции».

«Сыну 3 года. У него постоянно был насморк. Аденоиды разрослись. Врач велел сделать операцию. Стала капать мальчику настойку чистотела на водке — по 1 капле в каждую ноздрю. Он пищал, кричал. Через две недели показала врачу. Аденоиды уменьшились. Операция не нужна. Насморк прекратился» (*Инга, Дрезден*).

«Много лет у меня был ринит. Из носа постоянно текло, ночью задыхался. Сколько лет лечился — без результата. По Вашим чудесным книгам исцелился нюхательным табаком за две недели» (*Кирилл Николаевич, 72 года*).

Кровотечение из носа

Носовое кровотечение бывает при повышенном давлении как защитная реакция организма. В таких случаях советуем:

- Скрутите жгутики из ваты, пропитайте их *белком сырого яйца* и вставьте в ноздри.
- Держите голову прямо, постарайтесь успокоиться и втяните в нос *холодную воду*, в которой растворен *уксус* (столовая ложка на стакан воды) или немного *жженных квасцов*. Заткните ноздри ватными жгутиками, посыпанными квасцами.

- Из половины стандартного листа бумаги скатайте плотный шарик, положите под язык и закройте рот. Результат неизменно хороший: кровотечение из носа прекращается.

- Носовое кровотечение чаще всего может быть следствием низкой свертываемости крови. Поэтому предлагаю кровоостанавливающие средства: отвар из *травы пастушьей сумки*, отвар из *травы тысячелистника* — по столовой ложке каждые 2 часа; отвар из *травы хвоща*, отвар из измельченных *ягод шиповника*, отвар из *листьев сухой крапивы (яснотка)* — по стакану 3 раза в день.

- Если кровь течет из левой ноздри — поднимите правую руку и вытяните вверх. Действует мгновенно. Так надо постоять 2–3 минуты. Если кровь течет из правой ноздри — поднимите левую руку. Если из обеих ноздрей — поднимите обе руки.

Ангина

Это — очень опасная болезнь. От больных миндалин по кровеносным и лимфатическим сосудам микробы могут попадать в различные органы: мозг, ухо, сердце, селезенку, суставы, почки, печень, легкие.

Каждая болезнь требует времени для ее полного излечения. Особенно это относится к ангине. Недолеченная ангина может вернуться. Поэтому после выздоровления продолжайте полоскать горло еще 2–3 дня.

Доктор *Залманов* никогда не советовал удалять миндалины или аденоиды. Он считал их последним звеном лимфатических узлов грудной клетки. *Горячие компрессы грудной клетки* вместе с *холодными компрессами на горло* (каждые 3 часа в течение ночи) уменьшают все разрастания в горле.

У моей 25-летней пациентки после удаления гланд вес увеличился до 100 кг. Не спешите удалять гланды. Ведь селезенка, гланды, аденоиды, костный мозг — это система кроветворения.

В детстве и юности и я часто болела ангиной. Традиционными способами лечилась не менее 2 недель. 2 раза по 20 дней. Сейчас я вылечиваю ангину за 1–2 дня с помощью народных методов.

- Когда глотка красная и больно глотать, но жара нет, достаточно полоскать горло *раствором соли* (1 ст. ложка на стакан воды) или *соком сырой красной свеклы*. Если поднялась температура и распухли миндалины, советую смазывать горло 1 раз в день смесью *настойки йода с глицерином* (1:1), а потом прополоскать горло *раствором перекиси водорода* (1 ч. ложка перекиси на стакан воды).

- На распухшие гланды кладите компресс *из воды или спирта*, меняйте через 4 часа. Сосите *лимон с сахаром*. Полощите горло *смесью соли, буры, соды*. Чтобы отвлечь кровь от горла, оберните ступни ног тряпками, смоченными *холодной водой с уксусом*. Держите, пока тряпки не согреются. Тогда снимите тряпки, ноги укутайте. В нос надо втягивать *раствор буры или соль с водой*. Советую полоскание горла *отваром алтейного корня*.

- При налетах и, особенно, при нарыве в горле поможет следующее интересное средство: мелко накрошите *чеснок*, положите его в пустую скорлупу *грецкого ореха* и привяжите на 20 минут между указательным и большим пальцами на той руке, на стороне которой в горле нарыв. Можно привязать и небольшой кусочек чеснока (обязательно в марле, иначе будет ожог), но действие будет слабее, чем в скорлупе ореха. Больной при этом должен спать полусидя, чтобы не задохнуться.

- При первых признаках ангины размешайте в стакане *холодной воды* столовую ложку *соли*. Полощите горло несколько раз в день. По 3–5 минут ходите босиком по комнате. Перед сном вымойте ноги прохладной водой.

- Быстрое излечение дает такое средство: доведите *молоко* до кипения, налейте в стакан. Добавьте 0,5 ч. ложки *соды*, столько же *меда* и *сливочного масла*. Выпейте перед сном, лежа в постели.

- При начинающейся ангине жуйте *сотовый мед*. Несколько часов.

- Залейте 100 г толченого *чеснока* таким же количеством холодной кипяченой воды. Настаивайте 6 часов, процедите, подогрейте и полощите горло.

- Залейте 3–5 штук *звездки*, что применяется для консервирования, стаканом кипятка, дайте настояться 2 часа. Настой можно выпить весь сразу, можно по 50 мл принимать и во время болезни, и в здоровом состоянии. Для профилактики принимать 1 раз в год.

- Перемешайте 0,5 стакана *меда* и 0,5 стакана мятой *клюквы*. Сосите и глотайте по 1–2 ч. ложки в день.

- От ангины помогает *настойка из щавеля огородного*: 1 ст. ложка травы на стакан кипятка.

- Полоскание при ангине: в 0,5 стакана *чая* добавьте 1 ч. ложку *меда* и 1 ст. ложку *уксуса*.

- Несколько раз в день по 3–5 минут полощите горло раствором *яблочного уксуса* (столовая ложка на полстакана теплой воды). Последний раз — перед сном. После полоскания проглотите 2–3 ст. ложки раствора.

- Смешайте равное количество *сока лимона с медом*. Этой смесью полощите горло несколько минут и затем проглотите. (*Рецепт получен от певцов театра им. К. С. Станиславского и В. И. Немировича-Данченко.*)
- Голодайте 24 часа. В течение дня выпейте не менее 6 стаканов *теплой воды с лимонным соком*. Поставьте *клизму* (способ рекомендует американский врач *Алиса Чейз*).
- Полощите горло *водой с сахаром*, растворенным до состояния сиропа.
- Можно лечить ангину *керосином*, но только в самом начале болезни. Профильтруйте керосин через толстый слой ваты. Намотайте на конец палочки кусочек ваты, обмокните в керосин и смазывайте миндалины во рту каждые полчаса в течение дня — так глубоко, как только можете достать. Ни в коем случае не используйте авиационное топливо, которое по внешнему виду и запаху напоминает керосин. Оно содержит химические добавки, вредные для организма.
- Полоскание, приготовленное из равных частей *чистотела и ромашки*, также быстро излечивает ангину (по 1 ст. ложке чистотела и ромашки на стакан кипятка).
- Полощите горло собственной *мочой*. Ничего неприятного я, например, при этом не испытываю. Главное — «лекарство» всегда под рукой.
- При фолликулярной ангине моментальное выздоровление дает лечение *спиртовым настоем прополиса*. Залейте 10 г измельченного прополиса 100 мл спирта. Настаивайте его в течение суток при комнатной температуре, периодически встряхивая. Отфильтруйте через один слой марли. Две чайные ложки полученного экстракта разведите в 0,5 стакана теплой воды и полощите горло.
- Кусочки прополиса величиной с горошинку или две держите во рту, перебрасывая с одной стороны на другую. На ночь заложите за щеку.
- Тем, кто не может полоскать горло, советую наполнить стакан натертой *сырой свеклой*. Влейте туда столовую ложку *уксуса*. Настаивайте в течение часа, процедите. Пейте небольшими глотками. Таким образом *излечивается хронический тонзиллит*.
- Рекомендую пенку для лечения ангины: столовую ложку *сливочного масла* смешайте с таким же количеством *меда*. Добавьте *соды* на кончике ножа. Погрейте смесь до образования пены — ее и надо пить в теплом виде.
- Тем, кто часто болеет ангиной, советую каждый день сидеть по 5–8 минут против яркого солнца с открытым ртом, закрыв глаза. Лечение 2–3 недели.
- Прекрасная **профилактика ангины** — полоскание горла *раствором пищевой соды* (1 ч. ложка соды на стакан воды). Полощите несколько месяцев — забудете о болезни.
- Для **профилактики ангины** полезно следующее упражнение из йоги для корня языка. Упритесь языком в небо — в центр, вправо, влево. При этом напрягите подбородок. Сядьте. Растопырьте пальцы рук над коленями. Со вдохом максимально высуньте язык и задержитесь в этой позе (поза льва). Повторите упражнение, но высунув язык, выдохните и зарычите (рис. 8).

При этой болезни особенно важно усилить иммунитет. Для укрепления иммунитета заваривайте в термосе на ночь *шиповник* и пейте *с лимоном и медом*.

Сосите пастилки с *шалфеем и эвкалиптом*.

При хроническом тонзиллите: на 1 л *светлого пива* взять 0,6 кг *сахара*, 100 г измельченных на терке *корней хрена*, 0,5 кг *лимонов*, пропущенных вместе с цедрой через мясорубку. Все варить на водяной бане 1 час, добавить 1–2 *цветочка гвоздики* или щепотку *корицы*. Принимать через 2 часа после еды по 50 мл. Курс лечения — 2 недели.

□ Из практики

Роза, 43 года. Часто болела ангинами. Врач удалил из гланд гнойные пробки и посоветовал операцию. Роза стала есть перед сном *ломтик лимона с медом*. Через полгода доктор сказал, что горло чистое, здоровое.

Василий, 17 лет. Часто болел ангиной. На призывном пункте ему посоветовали удалить гланды. По моему совету мать стала делать ему полоскание горла. *Сырую свеклу* натирала на мелкой терке, добавляла 1–2 ст.

ложки воды, доводила до кипения и процеживала. Этим составом он полоскал горло каждое утро в течение месяца. Василий давно уже отслужил в армии, женат, имеет детей. Ангины с тех пор не было ни разу.

Виктория, 49 лет. Всю жизнь у нее ангины. Как простынет — сразу болит горло. Стала класть на ночь за щеку кусочек *смолы-живицы*, которую отковырнула с сосны. Горло перестало болеть. Сосет ночью живицу. Прекратились выделения из горла, которые были у нее по утрам всю жизнь. Прекратился и насморк. Утром рот свежий, как будто уже почистила зубы.

Дмитрий, 32 года. От холодной воды, от мороженого у него начиналась ангина. Он пил *настой из цветков василька лугового* (1 ст. ложка *цветков* на 1 стакан *кипятка*). В день выпивал 1–2 стакана. После месячного курса совсем перестал болеть ангинами.

Миша, 8 лет. Полоскал горло *отваром ромашки и чистотела*. В первый день еще были боли в горле, во второй стало полегче. На третий день вылечился от тяжелой ангины.

V Из писем читателей

«Поела холодец. Ночью проснулась — горло сильно болит. Нашла в Вашей книге рецепт: *лимонный сок с медом*. Сделала, 3 раза прополоскала горло — к утру выздоровела».

«Для профилактики ангины я полощу горло *раствором питьевой соды* — утром и вечером».

«После того как стала полоскать горло крепким *раствором соли* перед сном, горло не беспокоит».

«3 ч. ложки свежеприготовленного *лимонного сока* разведите 7 ч. ложками кипяченой *воды*.

Полученным раствором полощите горло каждый час в течение дня. Помогает отлично!»

«Работаю конюхом в лесхозе, весь день на улице, и за зиму по 3 ангины было. Ветеринар наш дал совет. Купи, говорит, в аптеке *кристаллический аммиак*, то есть *нашатырь*. Он из газетки трубочку свернул, в нее несколько кристалликов аммиака положил, говорит: “Открывай рот!”. Я рот открыл, он трубочку сунул и выдул аммиак прямо мне на гланды! Ну скажу я вам, приятного мало... Зато после третьей процедуры ангину как рукой сняло!» (Подробности в статье А. Иванова «Нашатырь через трубочку». Целебник № 2, 2003.)

«*Бальзам из сосновых почек*. Одну треть литровой банки почек залить 1 бутылкой водки и настоять. Прекрасно помогает при ангине — 1 дес. ложку взять в рот, прополоскать горло и проглотить».

«Заварите кипятком пряность — *гвоздику*, 10 штук на 1 стакан *кипятка*. Настаивайте до коричневого цвета. Закапывайте по 1–2 капли в каждую ноздрю несколько раз в день. Не будут беспокоить аденоиды, излечите ринит.

А будете полоскать горло — забудете про ангину».

«Раньше часто болела ангиной. А теперь не знаю, что это такое. Утром, когда чищу зубы, наливаю кружку теплой воды и чайную ложку соли. Этой *соленой водой* прополаскиваю горло, рот. И искусственно вызываю кашель. От соли в горле происходит отделение слизи, а с ней — микробов».

Бронхиты

Дыхательная система тесно соприкасается с вредоносным влиянием окружающей среды — охлаждением, микробами, загрязнением воздуха, — поэтому мы часто страдаем бронхитами. Хронический бронхит может перейти в астму. Люди часто не знают, что страдают хроническим бронхитом. Надо постоянно следить за своим здоровьем и не допускать перехода болезни в хроническое состояние. Болезнь следует лечить до тех пор, пока наблюдаются малейшие ее симптомы.

При лечении бронхита используют следующие растения: *солодка (корень)*, *алтей (корень)*, *спорыш (трава)*, *анис (плоды)*, *чабрец (трава)*, *укроп (плоды)*, *мать-и-мачеха (листья)*, *ромашка (цветки)*, *подорожник (листья)*, *багульник (трава)*, *мята перечная (трава)*, *шалфей (листья)*, *лен (семя)*, *душица (трава)*, *девясил (корень)*, *сосна (почки)*.

Внимание! Багульник в больших дозах ядовит, поэтому применять его можно только в смеси с другими травами.

Не обязательно иметь под рукой все эти травы. Достаточно взять 3–4 и приготовить из них отвар. Пить его надо по полстакана горячим 3 раза в день после еды. Можно добавить столовую ложку *меда* и сок половины *лимона*.

• Измельчите 500 г *лука*, добавьте 400 г *сахара*, 50 г *меда*, залейте 1 л *воды* и томите 3 часа на медленном огне. Остудите, процедите, перелейте в бутылку. Храните закупоренным в холодном месте. Принимайте по столовой ложке 4–6 раз в день.

• Свежий сок *редьки* смешайте в пропорции 1:1 с *медом* или *сахаром*. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

• Натощак съдайте 1–2 листика *алоэ* (детям 4–5 капель сока алоэ), потом кусочек *сливочного масла* и 2 сырых *яйца*. Вечером после еды, за 3 часа до сна — повторите.

Внимание! Противопоказано при беременности, кровоточащем геморрое, воспалении почек и мочевого пузыря, а также при опухолях.

• Нарезьте 4 *редьки* средних размеров кубиками, положите в кастрюлю и засыпьте 5 ст. ложками *сахара*. Запекайте в духовке 2 часа, слейте жидкость в бутылку. Принимайте по 2 ч. ложки 3–4 раза в день перед едой и перед сном.

• 1 стакан *овса* промойте и залейте 1,5 л *воды* на сутки. Затем томите на водяной бане 4 часа, отожмите и пейте от кашля.

Заварите овес в термосе *горячим молоком*. Настаивайте 2 часа и пейте **при кашле и при общей слабости**.

• Пейте чай из *льняного семени* (избегайте приема холодной воды).

• Размешайте сок одного *лимона* и 2 ст. ложки *глицерина*, добавьте 2 ст. ложки *меда* (вместо сока лимона можно использовать *яблочный уксус*). Принимайте по 1 ч. ложке 5–6 раз в день, обязательно на ночь.

• Намажьте на ночь грудь и спину *медом*. Сверху положите компресс из вощеной бумаги и ваты и завяжите. За ночь мед впитается в тело, и состояние улучшится.

• В эмалированную кастрюлю налейте стакан *молока* и насыпьте 1 ст. ложку *шалфея*. Вскипятите, процедите. Затем отвар подогрейте. Пейте очень горячим на ночь, в постели.

• При хроническом бронхите пейте отвар цветов *первоцвета* и *зверобоя*.

• При кашле помогает жевание свежих листьев *подорожника*.

• При больных бронхах хорошо действует кусочек *смолы живицы*. Его надо положить под язык и сосать как можно дольше.

• 1 ч. ложку цветочного *меда* и зубчик *чеснока* жевать до полного размельчения несколько раз в день.

• Зеленые *грецкие орехи* залейте *водкой*. Держите 40 дней. Пейте по 1 ч. ложке 3–4 раза в день. (Детям давать по чайной ложке в день.) Храните в холодильнике.

• **Лечение детей.** Мелко нарежьте *лук*, засыпьте *сахарным песком*. Держите в темном месте до образования сиропа. Давайте ребенку по 1 ч. ложке 2–3 раза в день до еды.

• **Лечение взрослых.** Мелко нарежьте 2 средние *луковицы*, добавьте 1/4 стакана *сахарного песка*, 3–4 стакана *воды* и варите до получения густого сиропа. Принимайте по 1 ст. ложке каждые 3 часа.

• **Способ украинских целителей:** Сварите *картофель* в кожуре в небольшом количестве *воды* без соли. Этот горячий компресс размером примерно 20 кв. см в полотняной тряпочке положите на грудь. Накройте полиэтиленовой пленкой, укройтесь одеялом. Лежите до остывания компресса. Процедуру повторите 3 дня подряд.

• Помогает состав: 100 г *сливочного масла* растопить на водяной бане, добавить 4 *желтка*, 50 г *меда*, 1 ч. ложку *какао*. Перелить в горячее *молоко*.

• Чтобы справиться с заболеваниями верхних дыхательных путей, советую запастись *цветками картофеля* (собрать до опрыскивания). Их надо высушить и измельчить. 1 ст. ложку цветков заварить 0,5 стакана кипятка. Настоем полоскать горло, по 0,5 стакана 2 раза в день.

• Очень хорошо помогает от кашля *желток яйца*, взбитый с *медом* и *медицинским спиртом* (по 1 ч. ложке). Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, задерживая в горле.

• *Побеги сосны* (зеленые «столбики», которые вырастают из сосновых почек) положите в стеклянную посуду и пересыпьте *сахарным песком*. Поставьте на 10 дней на солнце. Перемешивайте деревянной палочкой. Полученный сироп **вылечивает воспаление легких, бронхит и бронхиальную астму**.

Принимать по 2 ст. ложки по утрам. Для детей — 1 ст. ложка.

• Курс биоэнергетических прокачек легких и бронхов (прокачка № 1 — см. раздел «Оздоровление биоэнергией», с. 435) способствует **излечению хронического бронхита**.

• Физические упражнения благотворны при любых болезнях. 17 человек, страдающих хроническим бронхитом, в течение года делали физические упражнения. Через 8 месяцев их выносливость повысилась на 23% по сравнению с контрольной группой.

Сборы

Грудной

Алтей (корень) 2 части

Мать-и-мачеха (листья) 2 части

Ромашка (цветки) 1 часть

Шалфей (листья) 0,5 части

Грудной

Солодка (корень)

Шалфей (трава)

Анис (семя)

Почки сосны

Шиповник (плоды)

1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа. Выпейте в течение дня.

Отхаркивающий

Багульник (трава) 1/3 части

Солодка (корень) 1,5 части

Мать-и-мачеха (листья) 3 части

Чабрец (трава) 1 часть

Девясил (корень) 1 часть

Зверобой (трава) 1 часть

Траву измельчить, 2 ч. ложки порошка залейте 2 стаканами кипятка, после 20-минутного настаивания процедите. Принимайте по полстакана 4 раза в день перед едой и обязательно перед сном.

При кашле

Шалфей 1 часть

Мелисса лимонная 1 часть

Мята перечная 1 часть

Календула 0,5 части

Кукурузные рыльца 1 часть

1 ст. ложку смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Пейте по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

ЛЕЧЕНИЕ АСТМАТИЧЕСКОГО БРОНХИТА

Ежедневно обливайте грудь двумя ведрами *холодной воды*. Быстро осушите тело простыней, наденьте теплый халат. Курс лечения — 3 месяца.

Предлагаемый метод может быть рекомендован только крепким людям, не склонным к простуде и обладающим сильной волей. Мне известны две женщины, которым традиционные методы лечения не помогли, а таким способом они поддерживают себя в хорошей форме.

Разумеется, лечению предшествует период подготовки (предварительного закаливания) 3–4 месяца. При таком лечении организм становится крепким и начинает справляться с болезнью.

□ Из практики

«У моего дяди был бронхит. Как же он мучился, кашель изматывал его день и ночь. Ему посоветовали лечение *сосновыми почками*. Он вдыхал пары горячего отвара почек и быстро выздоровел».

«Моя 16-летняя дочь после гриппа долго кашляла. Я намазала ей грудь *медом*, сделала компресс — полиэтилен, полотенце. К утру ей полегчало».

Евгений, 61 год. Полгода кашлял. Стал делать *горячие обертывания груди*, и после 8 процедур кашель прошел.

«У мужа был грипп. Он курит, поэтому кашель мучил его особенно сильно. Смешала *мед* пополам с *соком лимона*. Муж принимал по 2–3 ч. ложки на ночь и крепко спал до утра. Только этим и спасался!»

Фатима, 4 года. После жаркого курорта, где все ею восхищались, вернулась в прохладную Москву и заболела. Кашель разрывал ее маленькое тельце. Девочке делали растирания, поили молоком с медом, смазывали медом на ночь — ничего не помогало. По моему совету мама стала снимать сглаз с ребенка. Маму всю трясло — такой сильный был сглаз. Девочка выздоровела.

ОЧИСТКА БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Возьмите 1 стакан неочищенного *овса* на 1 л цельного *молока*. Доведите на тихом огне до желтого цвета. Пейте по 0,5 стакана утром и сразу вызывайте кашель: делайте глубокий (до отказа) вдох и такой же выдох (до отказа, до кашля). Очень хорошо отходит мокрота. Курс 30–40 дней, излечивается хронический бронхит с астматическим компонентом.

V Из писем читателей

«Однажды я простудилась и долго не могла избавиться от кашля. Купила таблетки, которые рекламировали по телевизору. Кашель быстро прошел. Через месяц снова начался, еще сильнее. Опять приняла таблетки. С трудом удалось ослабить кашель. Через полтора месяца стала опять кашлять, таблетки уже не помогли. И я поняла, что это лекарство “загнало внутрь” болезнь. Ничем, кроме народных средств, больше лечиться не буду».

«После инсульта муж лежит 3 года. Ему 76 лет. Недавно простудился и начал хрипеть. Сказал, что болит под левой лопаткой. Привязала ему под лопатку на ночь *пучок собачьей шерсти*. Стало легче, хрипит не так сильно. Боль прошла, шерсть приятно греет».

Воспаление легких

- В начале болезни пейте *горячее молоко*, добавив на стакан каплю *очищенного скипидара*.
- Полезно пить *отвар мочегонных трав*: липового цвета, мяты или шалфея.
- Для отхаркивания принимайте ежедневно стакан горячего *отвара трехцветной фиалки*.
- На грудь прикладывайте компресс из *творога с сывороткой* (слой толщиной в палец) в полотняной тряпке.
- Чтобы отвлечь жар от груди, обертывайте ступни до щиколоток хорошо отжатой тряпкой, смоченной водой с *уксусом*.

По мере высыхания меняйте тряпки.

- На грудь и спину ставьте банки на 10–15 минут.

РЕЦЕПТ РАФАИЛА СЛОТИНА

Полстакана *водки* и 3 ст. ложки натурального нерафинированного *подсолнечного масла* кипятите 4,5 минуты (*не дольше, 5 минут нельзя!*). Возьмите 2 куса холста (на которых рисуют художники), окуните в горячую смесь, отожмите вилками. Накладывайте на больное место (обычно бок покалывает). Затем положите компрессную бумагу, вату, обязательно сверху что-нибудь шерстяное. При кашле — сделайте компресс на грудь, если заболела шея — компресс на основание черепа. К утру голова прояснится. С компрессом лежите до утра. На следующую ночь можно повторить. Таким же способом *можно излечить менингит*.

Из практики

Евгения Николаевна, 59 лет. Давно болеет астмой. Простудилась, сильно кашляла. Стала лечиться по Книге-2 тертым бананом со сладкой водой. За 3 дня избавилась от кашля.

Антонина, 71 год. В 31 год заболела туберкулезом. Было кровохарканье, каверна в легких. Много раз делала рентген, который подтверждал диагноз. Стала пить утреннюю мочу. Выпивала по 50 г нагощак в течение месяца. Однажды изо рта выскочил сгусток слизи. Антонина испугалась и пошла к врачу. «Этого не может быть», — сказал врач, так как болезни не было. Ее сняли с учета. С тех пор прошло 50 лет. Чувствует себя хорошо.

Лев Михайлович кашлял с кровью. Врач сказал, что у него бронхоэктатическая болезнь. Больнойпил отвар трав и выздоровел. *Сбор трав*: анисовое семя, почки сосны, алтейный корень, корень солодки, шалфей.

Смешивал травы в равных пропорциях, заваривал столовую ложку сбора в стакане кипятка. Пил по 1/4 стакана 4 раза в день.

Вопрос: Мой отец (ему 66 лет) давно кашляет. Кашель сухой, без мокроты. Как-то выплюнул каплю крови. Не опасно ли это?

Ответ: Это очень опасно. Немедленно обратитесь к врачу (специалисту по болезням легких).

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма — аллергическое заболевание, когда под влиянием аллергена происходит бронхиальный спазм.

Этому в первую очередь способствует загрязнение атмосферы различными веществами, раздражающими дыхательные пути, и главным образом — выхлопными газами.

Бесконтрольное использование лекарств, таких как антибиотики, аспирин, ведет ко всевозможным аллергиям, к частым простудным заболеваниям дыхательных путей. Плохое качество питьевой воды приводит к тому, что жители, например Москвы и Подмосковья, страдают заболеваниями почек.

При «забитых» почках простудные заболевания провоцируют развитие астмы. У некоторых людей существует предрасположенность к этой болезни. В основном у тех, кто часто болеет ОРЗ, бронхитами, пневмонией. Удаление аденоидов, крапивница, нейродермит могут привести к астме — болезнь наступает при встрече с аллергеном. Аллергию может вызвать пыль. Аллергенами могут быть цитрусовые, шоколад, рыба, орехи — в моей практике были случаи аллергии на импортное ароматизированное мыло, косметические кремы и даже на холод.

Для лечения этого недуга предлагаю такие способы.

- Натрите на терке 2 головки *чеснока* и 5 *лимонов*, залейте 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Настаивайте 5 дней, процедите. Принимайте по столовой ложке 5 раз в день за 20 минут до еды.

Внимание! Предлагаемый способ, разумеется, противопоказан при аллергии на чеснок или лимоны.

• Возьмите 100 г розовых лепестков, 500 г натертой тыквы, 5 мелко нарезанных листьев подорожника, 2 ст. ложки меда, 1 л красного сухого вина. Доведите до кипения, но не кипятите. Пейте по 1 ст. ложке 5 раз в день (рецепт болгарской целительницы Иванки).

• Осенью выкопайте корни дикой малины. Высушите, измельчите. Отвар пейте 3 раза в день по 1/3 стакана. Отвар **повышает иммунитет**. Способ может быть рекомендован также для лечения аллергии.

• Во время приступов астмы целители советуют глотать кусочки льда.

• При астме, сильном бронхите, кашле: в стакане кипятка заварите 1 ч. ложку цветков липы; в стакан с горячим молоком положите 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку козьего жира, 1 ст. ложку сахара. Содержимое обоих стаканов пейте на ночь, тепло одевайтесь и укрывайтесь. Пейте 2–3 недели. Детям давайте 1/3–1/4 дозы, смотря по возрасту. Пейте, не бойтесь, средство это проверенное.

• Советую пить ежедневно стакан отвара листьев крапивы.

Сбор астматический

Береза (почки) 1 часть

Подорожник (листья) 1 часть

Мать-и-мачеха (листья) 1 часть

1 ч. ложку смеси заварите одним стаканом кипятка. Выпейте в течение дня за 3 приема.

Существуют еще причины, известные народным специалистам, — колдовство, порча, сглаз. У меня был пациент, молодой мужчина, у которого началась астма после того, как ему «сделали» порчу.

Хорошие результаты дает лечение астмы методом точечного массажа, а также биоэнергетические прокачки и иммуностимулирующая настойка.

При бронхиальной астме питание должно быть разнообразным, содержать много витаминов. Полезна сыворотка из-под простокваши. Исключите копчености, соленья, жареные и острые блюда. Откажитесь от курения и алкоголя.



Из практики

Нина, 39 лет. У нее был бронхит — постоянно задыхалась. Ее волновала миома 7–8 недель. Я дала ей иммуностимулирующую настойку и показала, как делать энергетическую прокачку бронхов. Бронхит, спазмы бронхов как-то незаметно исчезли через 2 недели. При переходе на новую работу прошла осмотр у гинеколога. Опухоли не обнаружили.

Вера, 45 лет. Работает начальником отдела труда и зарплаты. Работа нервная, ответственная. Болеет астмой год. Пьет таблетки, не расстается с ингалятором. Чувствует слабость, потливость; у нее колет сердце. Сон плохой, утром голова тяжелая, настроение подавленное.

Причина — сильный сглаз в области бронхов, нарушения в работе поджелудочной и щитовидной желез, сердца и нервов. «Забитые» почки и мочевой пузырь.

Лечение. Снятие сглаза. Точечный массаж мизинцев для укрепления нервов. Подпитка сердца биоэнергией. Биоэнергетическая прокачка бронхов. Настойка для поджелудочной железы и отвар для щитовидной железы.

Результат через месяц. Настроение и самочувствие улучшилось. Сердце стало спокойнее работать. Прошли потливость и сухость во рту. Улучшился сон, голова с утра свежая. Забросила ингалятор, уменьшила количество таблеток. Похудела на 4 кг.

Валентина, 59 лет. Астма 2 года. Лежала в больнице, «сажали» на гормоны. Пила по 3 таблетки.

Лечение. Биоэнергетическая прокачка верхушек легких, массаж для укрепления нервов, подпитка сердца. Вытаскивание «сгустка отрицательной энергии» (сглаза) из бронхов. Настойка для лечения поджелудочной железы.

Результаты через месяц. На 4-й день стало легче. Вышло много слизи — густой, желтой, еле откашлялась. Теперь число таблеток сократила до полутора штук. Силы прибывают с каждым днем, самочувствие улучшается.

Мария, 74 года. 5 лет болела астмой. Где только ни лечилась! «Один мужчина умолял меня выйти за него замуж. Я побоялась прописать его в своей квартире», — вспоминает она. Вот этот грех — убийство любви — 50 лет разрушает ее здоровье. Показываю, как «снять» подключение. При обследовании обнаружены нарушения в работе щитовидной и поджелудочной желез, а также нарушения в работе нервной системы и сердца.

Лечение. Массаж для укрепления нервов, подпитка щитовидной железы, настойка для лечения поджелудочной железы.

Результат через месяц. «Как себя сейчас чувствую и как раньше — не сравнить. Стала подвижнее. Раньше задыхалась, а сейчас чувствую себя хорошо».

Зубная боль

• **Профилактика зубной боли.** В пол-литровую бутылку *водки* добавьте 0,5 стакана измельченного *корня аира*. В другую пол-литровую бутылку *водки* положите 20 г мелко измельченного *прополиса*. Поставьте бутылки в темное место на неделю. Из каждой бутылки возьмите по 1 ст. ложке, смешайте. Полощите рот этой смесью, потом выплюньте. Делайте так перед сном в течение месяца — зубы не будут болеть.

• Чистите зубы *солью* — лучше всего измельченной *морской*. Потрите зубы и десны пальцем, смоченным водой и солью. Соль не смывайте водой, а сплевывайте со слюной.

• Полезно чистить зубы и десны пастой — из *молотой морской соли* и 2–3 *капель оливкового масла*.

• *Рафаил Слотин* лечил зубную боль *глиной*. Глину надо растолочь деревянной толкушкой в порошок и на белой бумаге высушить на солнце. Развести теплой водой до состояния теста и на 2 часа положить на десны. Зубная боль проходит.

Как-то Рафаил упал на подбородок, ушиб зубы. Зуб загноился. Слотин взял листики цветущей *герани*, растер их и положил под язык и на десну. За 40 минут набрался полный рот гноя. Сделал процедуру еще 2 раза — и зуб, и рот очистились от гноя.

Вопрос: Есть ли народное средство, помогающее при пародонтозе? У меня шатаются зубы, кровоточат десны.

Ответ: Полощите рот *отваром эвкалипта* (1 неполная ст. ложка сухих листьев на стакан кипятка, настаивайте 30 минут).

Поможет также *настойка чистотела*. Чайную ложку настойки добавляйте в стакан воды и полощите рот.

Полезно полоскать рот *крепким чаем*.

Болезни желудочно-кишечного тракта

Пищеварительная система — это не топка паровоза, где все сгорает, а тонкая технологическая линия. На каждом ее участке происходят биохимические процессы. В печени образуется желчь. По желчным протокам она спускается и накапливается в желчном пузыре. По мере поступления пищи в двенадцатиперстную кишку из желчного пузыря выливается порция желчи. В двенадцатиперстной кишке находится также выводной проток поджелудочной железы. Ее сок тоже участвует в переработке пищи. Стенки тонкого кишечника содержат много желез, способствующих дальнейшему пищеварению. Эти сложные, взаимосвязанные процессы могут нарушиться (рис. 9).

Врачи древней Индии лечение начинали с оздоровления желудка, считали, что остальные болезни — следствие плохого функционирования желудка.

ГАСТРИТ

Гастрит — широко распространенное заболевание. Им страдает около половины взрослого населения. Гастрит следует лечить, иначе со временем он может перейти в язву желудка. Воспалительный процесс может перекинуться на поджелудочную железу, двенадцатиперстную кишку или желчевыводящие пути.

При всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а не только при гастрите, следует тщательно пережевывать пищу, так как жевательные движения стимулируют слюноотделение.

Гастрит — это воспаление слизистой оболочки желудка, и при лечении его важно знать кислотность желудочного сока. Обычно я предлагаю пациенту воображаемую дольку лимона без сахара. Если пациент говорит, что с удовольствием съест ее, кислотность его желудочного сока, вероятно, понижена. Если сморщится — значит, повышена.

Для лечения **гастрита с повышенной кислотностью**

• Полезно пить натошак *картофельный сок*. Вымойте картофелину, натрите на терке (лучше пластмассовой). Выжмите сок. Дайте отстояться крахмалу и слейте. 2 ст. ложки сока разведите водой в соотношении 1:1. Через несколько дней после начала лечения количество сока увеличьте до трех столовых ложек. Курс — 2 недели, весной и осенью. При лечении наблюдается послабляющий эффект.

• *Натошак* полезно есть *геркулесовую кашу*. Исключите из питания жареное, сахар (замените на сухофрукты), кислые фрукты, вино, мороженое, пиво, арбузы, огурцы. Фруктовые соки разбавляйте водой. Не ешьте горячую и холодную пищу — только теплую.

Растопите вместе 1 ст. ложку *липового меда* и 1 ст. ложку *сливочного (деревенского) масла*. Извлеките белки из двух домашних *куриных яиц*. Все смешайте. Утром надо встать на цыпочки и выпить смесь, поглаживая область желудка.

Перед сном примите липовый мед, а также отвар трав: *мяты, липового цвета, льняного семени и морковный сок*.

• Перелейте воду из одного стакана в другой 13–14 раз. Выпейте небольшими глотками. Если будете проводить эту процедуру ежедневно, **избавитесь от изжоги**.

• Перед обедом и ужином пейте полстакана *отвара мяты* или *липового цвета*.

Для лечения гастрита с пониженной кислотностью полезно съедать натощак 2–3 листа сырой капусты, пить настойку шиповника с лимонным соком 3 раза в день после еды по полстакана. Хорошо действует сырой свекольный сок или отвар подорожника.

• При **отрыжке, тошноте, вздутии живота** полезен порошок из куриных желудочков. Срежьте с куриного желудочка пленку, высушите и истолките в порошок. 3 раза в день принимайте на кончике ножа перед едой. Порошок содержит натуральные ферменты, эффективен и не имеет противопоказаний.

Сборы желудочные

При повышенной кислотности

Липа (цветки) 1 часть

Лен (семя) 1 часть

Аир (корень) 2 части

Мята (листья) 2 части

Принимать 2/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

При пониженной кислотности

Подорожник (листья) 2 части

Ромашка (цветки) 1 часть

Укроп (плоды) 1 часть

Валериана (корень) 1 часть

Зверобой (трава) 1 часть

Мята (листья) 1 часть

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

При пониженной кислотности

Береза (листья) 3 части

Зверобой (трава) 3 части

Календула (цветки) 3 части

Ревень (корень) 3 части

Укроп (плоды) 1 часть

Черника (листья) 2 части

Принимать 3 раза в день до еды по 1/3 стакана.

□ Из практики

Нина, 41 год. Ее замучила изжога. Прошла курс лечения картофельным соком. Помогло. Через полгода повторила лечение. Несколько лет чувствовала себя хорошо. Сейчас при изжоге выпивает 1 ст. ложку картофельного сока или ест сырую картофелину.

Антонина, 65 лет. Избавилась от болей в желудке. Утром натощак пила чай (1 ч. ложка черного чая и немного мяты). Настаивала 5 минут в глиняной чашке и пила горячим. Через полчаса завтракала.

КОЛИТ

• При колите отсутствует жировая оболочка кишок, и поэтому кислоты действуют непосредственно на их стенки.

При этой болезни **надо придерживаться диеты**. Не ешьте свежего белого хлеба, жареного, не принимайте горячую и холодную пищу — только теплую. Не пейте горячие и холодные напитки, в том числе кофе и фруктовые соки. Вообще ограничьте количество жидкости. Исключите салаты. Избегайте специй, приправ, соусов, пряностей. Не ешьте фрукты, овощи, ягоды с семенами: помидоры, инжир и т. п.

Что можно есть? Отварную курицу, баранину. Отварные овощи без семян; чернослив, яблоки, груши — вареные и печеные, без шкурки. Желе, кефир, молоко, пудинг. Супы. Хлеб получерствый. Жиры в небольшом количестве. Перед едой выпейте стакан теплой воды.

Советую пить *настойку шиповника* 3 раза в день после еды по полстакана.

Нельзя принимать слабительные. Клизму можно поставить объемом не более 0,5 л. Хорошо помогает при лечении колитов *клизма из сахарного сиропа* (на стакан воды столовая ложка сахара). Это **ранозаживляющее средство**.

• При лечении колитов и гастритов замочите на ночь 1 ст. ложку *гречневой крупы* на 10 ст. ложек воды. Утром сварите и ешьте (без соли и сахара). Можно пить чай. Курс лечения 2 месяца.

• При колите помогает лечение *чесноком*. Разрежьте 1 дольку чеснока на кусочки размером с таблетку. Проглотите утром за 1 час до еды и вечером перед сном. Через 1–2 недели почувствуете облегчение. Этот способ **излечивает даже желудочное кровотечение**.

• Колит лечат *семена подорожника*: 1 ст. ложку на стакан кипятка заварить в термосе на 1–2 часа (рецепт Сенькова).

Сбор для лечения колита

Золототысячник (трава) 1 часть

Ромашка (цветки) 1 часть

Шалфей (трава) 1 часть

Тысячелистник (цветы) 1 часть

По 1 ст. ложке отвара пейте каждые 2 часа 7–8 раз в день. Через 2 месяца промежутки увеличивайте.

ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ

• Язвенный колит лечат *соплодия ольхи*. Собирать надо в ноябре или в феврале, в тихую, безветренную погоду (это — важный момент). Заваривать кипятком — столовую ложку соплодий ольхи на стакан кипятка. *Прием*: по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Состав крепит (рецепт Сенькова).

• При болях в желудке пожайте лист *каланхоэ*. Проводите процедуру 3 дня — боли в желудке стихнут.

Вопрос: У меня колит. Могу ли принимать иммуностимулирующую настойку?

Ответ: Нет, не советую — возможно обострение.

V Из писем читателей

«Долго я болел язвенным колитом. Вылечился народным способом. Сначала нужно сделать *очистительную клизму*: 1 ст. ложку лекарственной *ромашки* или *зверобоя* залить 0,5 л кипящей воды, накрыть крышкой, укутать одеялом и подержать в течение часа. Посуда должна быть эмалированной. Потом процедить через плотный материал, остудить до комнатной температуры и сделать клизму для очищения прямой кишки.

После очищения приступайте к *микрোকлизме*. Понадобится 100-граммовый шприц с катетером. Наберите через катетер 50 г *облепихового масла* или *масла шиповника* и введите в прямую кишку.

Чем больше продержится масло в прямой кишке, тем лучше. Клизмы делать, лежа на левом боку. При сильном обострении процедуры проводить ежедневно в течение 20–30 дней, потом через день, если состояние улучшится.

Каждые полгода обязательно делайте клизмы для профилактики».

«Долгое время у меня был гастрит. Так мучилась — не опишешь. Любая вкусная еда вызывала изжогу. Стала пить *козье молоко* по 0,5 стакана 2 раза в день. Излечилась».

«Язвенный колит лечу клизмами из сахарного сиропа. Результатом так довольна, что даже не хочу говорить об этом. Мне нравится рецепт из 1-й книги, рекомендуемый для лечения желудочно-кишечного тракта (*корень одуванчика, корень аира, плоды шиповника, цветы бессмертника и цветки календулы*). Но я принимаю его не в виде порошка, а завариваю в термосе и пью по 0,5 стакана до еды» (Раиса, 63 года).

«У меня язвенный колит. Восемь лет принимаю преднизолон и другие лекарства. Из-за приема гормонов у меня “рассыпался позвонок”. Как сказали, из костей вымылся кальций. Адские боли, мне делают обезболивающее, но это ненадолго. Что мне делать?».

«Страдала изжогой и отрыжкой. Попробовала перелить воду из одного стакана в другой 13–14 раз. Выпила ее. Изжога и отрыжка больше не беспокоят».

«У меня болел желудок, была изжога. Стала пить *козье молоко* — по 1–2 стакана в день. Самочувствие отличное!».

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

«Ничто так не продлевает жизнь, как хроническое заболевание» — это парадоксальное высказывание полностью относится к язве желудка. Язву вылечивают только дисциплинированные люди, они все время помнят о своем заболевании и точно выполняют все предписания врача. Такие люди достигают больших успехов в лечении. Они придают очень большое значение режиму сна и отдыха, отдельному питанию, укреплению нервной системы. Питание при язвенной болезни должно быть дробным, частым, с ограничением соли. Пища — слизистая, протертая, умеренной температуры.

Запрещаются мясные, рыбные, грибные навары, сало, жареное мясо и рыба, острые закуски, консервы, колбаса, соленые блюда и алкоголь.

Рекомендуются черствый хлеб, паровые котлеты, каши, молоко, творог (не все больные переносят молоко).

Если нет болей, то мясо и другие продукты можно не протирать.

Для лечения язвы желудка с пониженной кислотностью рекомендуют также травы.

Так, применяют *отвар травы полыни* и *отвар листьев подорожника* попеременно в течение дня.

Отвар полыни: 1 ст. ложка на стакан кипятка. Настаивайте. Процедите. Пить по 1/4 стакана натошак и перед сном.

Отвар подорожника: 0,5 кг травы вскипятите в 1 л воды. Пить 5 раз в день.



Из практики

Светлана. Во время войны работала в госпитале. Из-за недоедания, ночных дежурств у нее образовалась язва желудка. Посоветовали народное средство: порубить *майский подорожник с сахарным песком*. Получившийся сироп принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды или через 2 часа после еды. Язва зарубцевалась. И вот уже 40 лет она принимает этот сироп. На вид женщине было не больше 45 лет! А на самом деле — около 70. «Это все благодаря подорожнику», — считает она.

- Можно приготовить сироп другим способом: насыпьте *сахар* или засахарившийся *мед* на дно эмалированной кастрюли слоем в 1 см. На него положите вымытые листья *подорожника* слоем 3–4 см. Чередуйте слои. Сверху насыпьте сахар, утрамбуйте, закройте крышкой и поставьте в теплое, темное, хорошо проветриваемое место на 2–3 недели. Затем отожмите смесь через марлю. Сироп храните в холодильнике. Жмых залейте кипятком и пейте вместо чая*.

- Известны и другие целебные средства. *Сахарным песком* засыпают *молодые побеги ели*, перемешивают *лепестки шиповника с сахарным песком*.

- Лечебный сироп делают из *цветов одуванчика*. Собранные рано утром цветки засыпают песком. Через неделю сироп готов. Он снимает усталость, придает бодрость.

- Кроме того, народная медицина рекомендует *мумиё*. Растворите 0,15–0,20 г в 2 ст. ложках *молока или воды*. Принимать 5–10 дней натошак.

- Для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки с *повышенной кислотностью* используется *кисель из овса*. Он содержит много витаминов, заживляет слизистую оболочку кишок и придает силы. Промойте стакан неочищенного овса, залейте 4 стаканами воды, доведите до кипения и потомите на слабом огне 30 минут. Подливайте кипяток до первоначального уровня. Процедите, отожмите гущу. Отвар храните в холодильнике.

Перед каждым приемом в полстакана холодного отвара добавляйте полстакана *молока* и по 1 ч. ложке *сливочного масла и меда*. Перед приемом киселя, лежа в постели, натошак, следует выпить полстакана *картофельного сока*. Сырой картофель (в кожуре) вымойте и быстро отожмите сок. Особенно полезен не успевший потемнеть картофельный сок. Затем съешьте одно *сырое яйцо*. Полежите 15 минут в постели и за 15–20 минут до еды примите овсяный кисель.

- При язве с *повышенной и нормальной кислотностью* из рамки с *медом* вырежьте 800 г. Растопите мед с воском на паровой бане, остудите, вытащите застывший воск. Добавьте в мед 800 г *сливочного масла* и еще раз растопите. Остудите кастрюлю в проточной холодной воде, помешивая деревянной палочкой. Полученную массу переложите в баночки и храните в холодильнике.

Прием: по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Соблюдайте соответствующую диету. Первые 2 месяца после лечения могут быть боли. В этом случае надо принять еще 0,5 л смеси

- На завтрак лучше всего есть *овсяную* или какую-нибудь другую кашу. Питание, повторю, дробное. Интервал между приемами пищи 4 часа. Пища должна быть протертой. Полезны *кисели и компоты из кураги, чернослива, изюма*. Диету соблюдайте 3 месяца. Овсяный кисель пейте полгода перед приемом пищи до полного рубцевания язвы.

- При обострении не употребляйте молоко, оливковое масло, мед и яйца.

- Если болезнь проходит без обострения, рекомендуют следующий состав (*рецепт Иванки*): *прополис* — 100 г, *семя льна* — 20 г, *овес (зерна)* — 50 г, мелко нарезанный *лист лопуха*. Все это смешайте и доведите до кипения в 0,5 л смеси воды и водки (1:1). Настаивайте трое суток. Процедите. Принимать по столовой ложке перед едой 3 раза в день.

- Большое значение при лечении язвенной болезни имеет самовнушение.

- Так же, как и гастриты, колиты и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки лечат свежим *капустным соком*. Принимайте сок по 0,5–1 стакану в день за 30–40 минут до еды в течение месяца. Храните его при температуре не выше 10 °С и не более одних суток. Можно пожевать лист капусты, высосать сок и выплюнуть остатки.

Моя знакомая рассказала, как во время войны ее послали в колхоз убирать капусту. У нее тогда был гастрит. В колхозе ничем, кроме капусты, не кормили. Каждый день варили капусту. Вернулась она домой здоровой и ни разу за всю свою жизнь не вспоминала о гастрите.

□ Из практики

Сергей, 39 лет. Многие годы страдал язвой желудка. Лечение не помогало. Однажды вечером он сказал, обращаясь к язве: «Все! Завтра ложусь в больницу и пусть тебя вырежут!». С тех пор прошло 2 года, и ни разу язва не давала о себе знать.

Рахель, 71 год. Когда-то у нее была язва желудка. Она терла *картофель*, собирала крахмал, заваривала кипятком. Принимала натошак 1 ч. ложку киселя. Вылечила язву, и даже рубцов не осталось!

Лариса, 47 лет. Ее мучила изжога. Стала есть *гречневую крупу*, которую замачивала на ночь. Изжога прошла.

Вопрос: Не могу пить спиртовые настойки — начинается изжога. Как быть?

Ответ: Разводите настойки в молоке.

Вопрос: При изжоге мама разводит в воде соду и гасит ее уксусом. Пьет по 1/3 стакана. Говорит, что снимает изжогу. Так ли это?

Ответ: Этот способ приводит к язве желудка.

Сбор для лечения язвы желудка

<i>Подорожник (листья)</i>	2 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	1 часть
<i>Ромашка (цветки)</i>	1 часть
<i>Календула (цветки)</i>	1 часть
<i>Одуванчик (корень)</i>	1 часть
<i>Аир (корень)</i>	1 часть

Сбор применяют для больных *с пониженной кислотностью*.

• Предлагаю **универсальное средство для лечения желудочно-кишечного тракта и печени**.

Смешайте и измельчите в кофемолке равные части следующих растений: *корень одуванчика, корень аира, плоды шиповника, цветки бессмертника и цветки календулы*. Принимайте во время еды на кончике ножа 3 раза в день.

• Для улучшения пищеварения после еды положите в рот любую *фруктовую косточку* и сосите 30–40 минут. Если после еды в желудке или кишечнике появились рези, то можно пожевать *семена тмина* или *апельсиновую корочку* до исчезновения боли.

V Из писем читателей

«Расколите 1 кг *грецких орехов*. Соберите 1 стакан *перегородок*. Залейте их 200 мл *медицинского спирта или водки*, дайте настояться 10 дней в темном месте. Когда спирт приобретет коньячный цвет — настойка готова. Принимать по 1 ст. ложке натошак за 20 минут до приема пищи 3 раза в день».

«Одно время у меня болел живот. Долго мучилась. Стала пить вместо чая *отвар трав*. Заваривала пучок *зверобоя* и щепотку *календулы*. Прихожу к врачу через полгода, а он говорит: “Когда у вас была язва? Она зарубцевалась!”».

«У меня была язва желудка. Врачи предлагали срочно оперировать. Вылечил меня народный целитель. Вот что он мне посоветовал. Взять 10 г нашинкованного сухого *корня солодки* и 6 г сухих *корок апельсина*. Все заливается 400 мл воды, вываривается до половины объема и процеживается. Потом добавляется 60 г *меда*. Получается суточная доза, которую делим на две части: первую принимаем утром за 30–40 минут до еды, вторую — вечером на голодный желудок за 1,5–2 часа до сна. Курс лечения 45–50 дней.

После 7–8 дней приема отвара у меня прекратились боли в области желудка. Я пропил курс до конца, и вот уже пять лет язва не дает о себе знать».

Подробнее об этом читайте в статье «Целитель из Тойтепа вылечил мою язву» (Цой Т. Вестник ЗОЖ № 18, 2002).

Рецепты Сенькова

• Язву желудка излечивает следующий сбор: *тысячелистник, золототысячник, полевой хвощ, подорожник*.

• Полезно также 2–3 раза в год пройти лечение *соком розового картофеля*: 0,5 стакана сока выпивать утром натошак и перед ужином.

• Колит, язвенный колит, язву, энтероколит, воспаления тонкого или толстого кишечника лечат травы:

• *соплодия ольхи* (крепят);

• *подорожник* (слабит);

• *семена льна* (слабят).

Народное средство для лечения болезней желудка и печени

Проверните через мясорубку 16 грецких орехов со слабой кожурой (такой, что можно проколоть иголкой), залейте 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте 2 недели. Пить по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

ЗАПОРЫ

Самая страшная угроза здоровью — это шлаки, которые носим в себе. И не важно, придерживаемся ли мы диеты, едим ли нормальную пищу, принимаем лекарства, прописанные врачом, — путь к здоровью закрыт.

С возрастом в организме откладываются шлаки. Это — образования, состоящие из слизи, каловых камней, вредных токсинов, невыведенных лекарств. Шлаки образуются практически во всех органах. К шлакам относятся и холестеринные бляшки, оседающие внутри сосудов, и токсины, и камни разного вида — печеночные, почечные, желчного и мочевого пузыря, а также избыток слизи.

Процесс отложения шлаков начинается в ротовой полости (на зубах), в легких, гайморовых пазухах и даже на кожных покровах и ногтях. Но самое большое количество шлаков находится в толстом кишечнике, печени и почках, а также в крови. Иногда масса каловых камней в толстом кишечнике достигает нескольких килограммов, а количество камней в желчном пузыре — нескольких десятков.

В результате процессов брожения и гниения в толстом кишечнике образуются ядовитые продукты и газы. Токсичные вещества успевают всосаться в кровь и разносятся по органам и системам. Именно это явление считал Мечников причиной преждевременного старения и препятствием в достижении долголетия.

Одним из распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта является **запор** — как результат зашлакованности организма. При запоре фекальные массы задерживаются в толстых кишках по 2–4 дня и более (в норме шлаковые массы должны выбрасываться из кишечника ежедневно, по утрам). Если же они не выбрасываются несколько дней, то содержащиеся в кале яды проникают в кровь и отравляют ее. Отравленная кровь поступает в мозг и в свою очередь отравляет его. Начинаются головные боли, головокружение, тошнота, появляется необъяснимая усталость при повседневной жизни, раздражительность, отсутствие радости.

Многие врачи убеждены: человек, страдающий запором, подвергает свой организм воздействию ядов и гнилостных бактерий. Разрушительный эффект в этом случае не меньший, чем проживание в 30-километровой Чернобыльской зоне. Человек, накопивший много шлаков, страдает изжогой, имеет неприятный запах изо рта, его мучают газы.

Трудно брать ответственность за экологию в глобальном масштабе, но ответственность за внутреннюю экологию человек обязан взять на себя. Потому предлагаю вам самим заняться своим здоровьем. Главная задача — грамотно очищать свой организм. И если вас волнует здоровье и продолжительность жизни, начало пути к успеху — очистка кишечника.

При запоре:

1. Приучите себя иметь стул в строго определенный час суток.

2. Советую натошак «жевать» одну столовую ложку *подсолнечного масла*.

3. Полезно делать натошак «полоскание живота». На выдохе перемещайте живот вперед-назад. Повторите это упражнение 50 раз, затем отдохните и продолжайте. Всего сделайте 6 серий по 50 раз.

4. Указательным пальцем правой руки надавите на пупок. Когда палец почувствует ритмическое биение, процедуру прекратите. Так делайте каждое утро 10 дней подряд (*метод рекомендован Джуной*).

5. Натошак проводите в течение 1–2 минут точечный массаж четырех точек, расположенных на расстоянии 1,5 см от пупка вправо и влево, а также сверху и снизу. (См. раздел «Точечный массаж».)

6. Кал имеет тенденцию застаиваться в сигмовидной кишке, находящейся по диагонали вниз и влево к паху от пупка. У человека, страдающего хроническим запором, в этом месте обнаруживается уплотнение. Эту область осторожно растирайте тремя сжатыми пальцами обеих рук 3–5 минут (рис. 10).

7. Сядьте на стул и катайте ступнями ног взад и вперед круглую палку. Делайте это в течение нескольких дней ежедневно по несколько минут. Именно на ступне располагаются точки, которые стимулируют работу толстой кишки, тонких кишок, поджелудочной железы и печени.

8. Используйте слабительные травы. Рекомендую *жостер* (осторожно), *ромашку*, *перечную мяту*, *укроп*, *ревень*, *александрийский лист* (*сенна*).

Сбор слабительный

Александрийский лист 3 части

Ромашка (цветки) 2 части

Жостер (плоды) 1 часть

Принимайте в зависимости от запущенности запора полстакана отвара 1–2 раза в день.

9. Слабительное действие имеют следующие продукты: *абрикос*, *виноград*, *слива*, *чернослив*, *земляника*, *инжир*, *яблоки*, *морская капуста*, *тыква*, *огурцы* (100 г) *натошак*, *репа*, *морковь*, *свекла* и *сок сырой свеклы*

(по 1/3 стакана сока за 20 минут до еды), *картофельный сок, однодневная простокваша, каша геркулесовая, молоко, квас, мед, ржаной хлеб, кефир, белое вино, салат из сырой капусты.*

Пища, которая приводит к запорам: чай, какао, шоколад, красное вино, рис, кисели, свежий белый хлеб, пироги, мучные блюда, манная каша.

На завтрак ешьте не только молочные продукты, но также овощи и фрукты.

10. Чтобы лечить запор отваром *александрийского листа*, надо взять небольшую эмалированную кастрюльку. Отмерьте на ее наружной стенке уровень, соответствующий 1,5 стакана воды. В кастрюльку положите 3 полные (с верхом) чайные ложки измельченного листа *сенны*. Залейте полтора стаканами кипятка, томите на огне 20 минут. За это время необходимо 2–3 раза доливать кипятку до сделанной на кастрюльке отметки. Через 20 минут снова долейте кипятку до обозначенного уровня, доведите до кипения и снимите с огня. Закройте кастрюльку крышкой, заверните в полотенце и настаивайте отвар до вечера. Вечером процедите. Пить ежедневно

в 18–19 часов за 20 минут до ужина. В 6–7 часов утра будет стул.

После 19.00 настой принимать не рекомендуется, так как при этом стул может случиться по пути на работу. Норма ежедневного приема подбирается индивидуально в зависимости от того, сколько дней не бывает стула. Если стул отсутствует 4–5 дней, то начинайте с 8 глотков, если 3–4 дня — с 7 глотков, 2–3 дня — с 6 глотков. 1–2 дня — с 5 глотков.

Уменьшать количество глотков можно тогда, когда начинается понос, лишь с этого дня следует принимать настой на глоток меньше, и так принимать до тех пор, пока опять не начнется понос. Ежедневная доза снова уменьшается на 1 глоток и т. д.

11. Ешьте «салат красоты»: 2 ст. ложки сырой овсяной крупы, 1 стакан сырого молока, 1 тертое яблоко, 1 ст. ложка тертых орехов, 1 мелко нарезанный апельсин, 1 ст. ложка меда. Обязательные компоненты: сырая овсяная крупа и сырое молоко. Остальные — по возможности. Тщательно пережевывайте. Это очень вкусно и полезно. Моя знакомая ест салат из крупы и молока в течение года. У нее улучшилось самочувствие, прошли запоры. А главное — салат ей очень нравится.

12. Ежедневно бегайте трусцой в течение 45 минут.

13. Даже при регулярном стуле следует **один раз в месяц очищать кишечник**, так как кишечник покрыт спрессованными фекалиями. При запоре очистка кишечника обязательна.

• В 2 л прохладной кипяченой воды добавьте столовую ложку *лимонного сока или яблочного уксуса* или 20 мл *мочи*. Живот расслабьте, задний проход смажьте маслом или вазелином. Поставьте клизму.

Режим очистки кишечника таков: первая неделя — ежедневно, вторая — через день, третья — через 2 дня, четвертая — через 3 дня, пятая — один раз в неделю.

• При «непробиваемых» запорах помогают *отруби*: 1 ст. ложку отрубей добавьте в любую пищу.

Внимание! Противопоказано при колите.

• Очень простой способ очистки кишечника: отверните крышку душа и в открытый шланг вставьте наконечник от клизмы. Прочищайте кишечник прохладной водой в 5–6 приемов.

• **Горячие** клизмы — отличное средство для очистки кишечника. В первый день нужно 0,5 л теплой воды, на третий — 1 л, на пятый — 1,5 л, на седьмой — 2 л.

При правильном функционировании кишечника кал должен быть светлого цвета.

14. *Залманов* применял следующие клизмы:

• 2 ст. ложки *цветов ромашки* залить 1 л кипятка. Настоять 15 минут, процедить, охладить до 40 °С.

• 250 г *растительного масла* нагреть до 40 °С, клизму держать всю ночь. Утром поставить клизму с *ромашкой*. Так делать 2 раза в неделю при упорных запорах.

• 1 ч. ложку *соды* на 1 л воды температурой 40 °С (мочегонное, обезболивающее).

• 1 ч. ложку *глицерина*, 1 ч. ложку *поваренной соли* на 1 л воды 40 °С — очистительная клизма.

15. Для борьбы с запорами съедайте 1–2 яблока или 100–200 г *сухофруктов*. На ночь выпивайте *стакан однодневного кефира*. Натощак — *стакан холодной воды или сока*. Старайтесь приучить себя к дефекации в одно и то же время.

16. Полезны *винегрет с растительным маслом, полуотварная свекла, салаты из сырой капусты, моркови, яблок, квашеная капуста, зелень, зеленый горошек.*

17. Полезны *овощные супы: щи, свекольник (не на мясном бульоне) пшеничная каша с тыквой.* Помогают: *простокваша, ряженка, ацидофилин, йогурт, творог, свежий кефир.* Полезны *фрукты и ягоды, дыня, слива, инжир, чернослив, ревен, курага, мед, муссы.* Хлеб ешьте *ржаной*, а если любите белый, то *черствый.*

18. Послабляющая смесь: по 200 г *инжира, чернослива и кураги* пропустите через мясорубку. Добавьте 100 г *меда.*

19. При запоре проверенное средство: на ночь съешьте кусочек сырой *тыквы*, а утром натощак проглотите 1 ст. ложку *подсолнечного масла.*

20. Измельчите брикет *сенны*. Налейте в кастрюлю 1,5 стакана воды, всыпьте сенну, доведите до кипения при помешивании. Настаивайте в течение часа, укрыв теплым полотенцем. В другой кастрюле проварите *курагу, чернослив, инжир* в малом количестве воды в течение 10 минут. Измельчите сухофрукты. В кастрюлю положите *мед, сенну, сухофрукты, воду*, в которой они варились. Посуда должна быть стерильная, чтобы лекарство не заплесневело. У вас получится 1 л лекарства.

Примечание: 1 ст. ложка вечером за полчаса до еды или после нее. Так принимайте 3–4 недели, потом переходите на чайную ложку. Запивайте свежим (однодневным) *кефиром.*

21. Семя льна восстанавливает микрофлору при дисбактериозе. Оно также помогает при запорах. Добавьте 1 дес. ложку льняного семени в кашу — и кишечник будет функционировать нормально.

22. Совет целительницы *Ольги Морозовой*: принимайте перед обедом по 10 капель лукового настоя на водке (2/3 бутылки наполнить нарезанным луком и залить водкой доверху; настаивать в тепле 10 дней).

Избавление от запоров (упражнения йогов)

Запоры возникают при малом потреблении жидкости. Потребление сублимированных продуктов быстрого приготовления, а также рафинированной пищи, в которой отсутствуют пищевые волокна, также может привести к запорам. Стенки кишечника при запоре начинают всасывать содержимое, отравляя кровь. Старые фекальные массы могут долгое время оставаться в кишках. После очистки кишечника выходили вишневые косточки, проглоченные несколько месяцев тому назад.

Организм бывает зашлакован даже у тех, кто не жалуется на запоры. Поэтому рекомендую хотя бы раз в месяц прочищать кишечник. Яды всасываются в кровь. В печени, сердце, почках циркулирует густая кровь. Сгустки крови прилипают к сосудам, могут закупорить сосуд. Кровь надо разжижать, особенно после 50 лет. Для этого пейте побольше воды. Советую пить 2–2,5 л в день. Йоги пьют часто и понемногу. стакан воды выпивают перед сном, стакан воды — встав с постели. Во время работы ставят стакан воды и пьют понемногу. Они считают, что пища должна состоять на 70% из жидкости, так же как в организме, более чем на 70% состоящем из жидкости (интересно, что Земля тоже более чем на 70% покрыта водой). Обильное питье надо сочетать с уменьшением количества пищи (сочетание жидкой и сухой пищи в еде должно составлять 70:30) и выполнением специальных упражнений.

1. Натощак, на пустой желудок делайте «полоскание» живота. На выдохе притяните живот как можно ближе к позвоночнику, потом переместите его вперед. Вдохните. Всего со временем делайте 50–60 упражнений. На одну задержку дыхания — 2–3 упражнения. Почувствуете движение внутренних органов. При этом улучшается микроциркуляция крови.

2. Тоже натощак сокращайте анус и промежность. Для этого немного присядьте, выдохните, втяните живот и двигайте анусом и промежностью со скоростью 1 раз в секунду.

Это упражнение придает много энергии. Сделайте 50–60 движений. Через две недели избавитесь от запоров. Это упражнение — профилактика различных болезней: пупочной грыжи, нормализация давления и т. д. При появлении боли упражнение прекратите. Соблюдайте осторожность.

Из практики

Елена, 41 год. «Всю жизнь страдала хроническими запорами. Стала по утрам есть «салат красоты» — и запоры прошли. Вкусно, сытно и очень легко приготовить. Это был для меня самый большой вопрос».

Ева, 61 год. С детства у нее запоры. Ела «салат красоты» — когда с утра, когда на ночь. Стул стал, как тесто для блинов. О запорах забыла.

Людмила, 51 год. Жалобы: боли в ступнях, мозоли, «натоптыши», «косточки» на пальцах ног. УЗИ показало, что желудок в полипах. Всю жизнь — запоры.

Диагноз. «Забитые» почки, «засоренный» кишечник. Ослаблена иммунная система, нарушена функция щитовидной железы.

Лечение. Диета, клизмы, отвар для щитовидной железы. Иммуностимулирующая настойка.

Результат через 3 недели. Появились силы. Пошла моча, обильно. Прошли отеки на лице и ногах. Похудела на 3 кг, помолодела.

Рецепт Клеопатры (очищение)

В равных пропорциях смешайте по 1/3 стакана *оливкового масла, сок лимона и воду*. Выпейте натощак маленькими глотками, не вставая с постели. Затем сделайте 15–20 упражнений для живота: втяните живот, задержите, расслабьте (делайте на выдохе). Более эффективно будет, если присядете при выполнении упражнений.

Рецепты читателей

• Чайную ложку льняного семени заварите 200 мл воды, настаивайте 4–5 часов. Выпить нужно сразу всю порцию с семенами на ночь, можно добавить по вкусу варенье. **Противопоказание** — **холецистит**. Длительное применение льняного семени не рекомендуется.

• **Очищение клизмами**

Проще всего делать регулярные очистительные клизмы. Хорошие результаты дают малые лечебные клизмы объемом в 1–2 стакана жидкости. Несколько раз подряд, не задерживая жидкость.

Лучший результат дает отвар из трав. Травы берутся (в сухом виде) 1–2 ст. ложки на литр воды. Обязательно *укроп*, любой — сухой, свежий, остатки от пучков. Укроп необходим для откочки газов и их выхода из организма. Берется такое же количество трав, идущих на лечение ран: *ромашка, шалфей, череда, чистотел, календула, шелуха лука* — что есть под рукой. Дело в том, что каловые камни «впиваются» в оболочку кишечника. Мы их

выдираем и тем самым наносим себе микротравмы. Йодом или зеленкой туда не забираться. А трава-антисептик сразу на месте все приводит в порядок, и никаких проблем с микротравмами.

Отвар кипятится несколько минут, процеживается, остужается до температуры, приятной для руки.

• После 30 лет клизму надо делать ежемесячно. После 50 лет: 2 дня — клизма, 5 дней — отдых.

• Вот отличный способ очистки организма. Это — микроклизмы из *отвара ромашки*. Столовую ложку сухой ромашки заварите 1 стаканом кипятка в термосе на ночь. Процедите, охладите. Сделайте клизму — 2 ст. ложки отвара. Постарайтесь подольше задержать. Если не удастся, поставьте другую клизму. Курс лечения — 15 дней.

Комментарий. Простейший способ лечения запоров — микроклизма: 2 ст. ложки воды и 2 ст. ложки *подсолнечного масла*. Если поставите микроклизму вечером, то утром будет опорожнение. Иногда масло вытекает и пачкает белье. Надо пользоваться прокладками, а белье стирать в холодной воде с мылом, а потом — в горячей воде.

Промывание клизмой очищает кишечник. Советую применять очищенную теплую воду. Добавьте 1 ст. ложку *яблочного уксуса* или *лимонного сока*. Брожение протекает в щелочной среде. Кислота уничтожит болезнетворные микробы, поможет существованию полезных микробов. Ставьте клизму в течение 2 недель ежедневно, затем через день, через 2 и через 3 дня.

По запаху и цвету выделений вы увидите, что кишечник очистился. При лечении клизмами питайтесь простой пищей: *кашами на воде, овощами* (300–400 г в день), *ржаным хлебом*. Эта еда будет способствовать очистке кишечника.

• При геморрое размягчите в руках 0,2–0,3 г *мумиё* и смазывайте шишки прямой кишки на ночь и утром до полного исчезновения геморроя. Пейте мумиё по 0,2 г натощак в течение 10 дней, 5 дней перерыв, 2–3 курса лечения.

• *Сырой морковный сок* является естественным растворителем при язвах, выводит накопившиеся шлаки, особенно в толстой кишке.

Комментарий. Особо нужно отметить, что смесь морковного сока и соков других овощей, плодов, ягод и лекарственных трав намного эффективнее в лечении многих болезней. Для примера: *смесь соков моркови, свеклы и огурцов* быстро действует на растворение камней и песка в почках, печени и желчном пузыре и выводит их из организма естественным путем, без операции. *Смесь соков моркови, свеклы и яблок* лечит нервные расстройства, болезни пищеварительного тракта. (Подробнее об этом читайте в статье *А. Бизяева «Морковный сок: и вкусно, и полезно»*, ЗОЖ № 4, 2003.)

• Согласно старинной тибетской медицине, стакан *чистой горячей воды* натощак продлевает жизнь на 10 лет.

V Из писем читателей

«Я провела очистку организма. Натощак, голодная, выпила состав: 1 л *воды, сок 2 лимонов*, 1 ст. ложка *соли* (с горкой). Выпила стоя, за 15 минут до еды. Это сделала один раз, через 3 часа началась «трясучка». Организм ответил на лечение. Меня бросало то в жар, то в холод. На ночь выпила другой состав. В

5-литровой кастрюле с 3 л *воды* сварила 250 г *листа сенны*, 2 бутылочки *холосаса* (*сироп шиповника* по 125 г) и 2 ст. ложки *изюма*. Кипятила 5 минут. Прием: по 0,5 стакана на ночь. Принимала ежедневно по вечерам. У меня прошли запоры. Тянет в правом боку, и ноют почки. Это — полная очистка: очищается кишечник, почки и печень».

Примечание. Советую вместо холосаса использовать плоды шиповника.

«При бессоннице пила настойку валерианы, одно вылечила — другое покалечила. Начались запоры. Мне помог *чернослив с молоком*. Это так вкусно и эффективно».

О том, какое значение имеет очистка кишечника при различных болезнях, говорит следующее письмо.

«Я проходила обследование в больнице. В палате со мной лежала сердечница. К ней приходила дочь, приносила колбасу, консервы, шоколад. Больная говорила, что болит живот. Лечащий врач велела сделать обезболивающий укол. И я не выдержала и посоветовала дочери: «Поставьте маме клизму». После очистки кишечника соседка почувствовала себя хорошо. Сердце больше не болело!»

«Я прочла, что *тыква* абсорбирует токсины в кишечнике. Разрезав тыкву на небольшие кусочки, я отваривала ее в течение 10 минут и ела натощак с маслом. С каждым днем мне становилось все лучше и лучше, а через 5 дней пищеварение наладилось. Это было чудо!

На зиму я заморозила тыкву небольшими порциями и ела для профилактики в течение нескольких месяцев. С тех пор прошло уже 10 лет. Сейчас я ем все, что хочу, но стараюсь не злоупотреблять, все в меру».

«У меня начались запоры, и образовался геморрой. Я стала втягивать анус — по 50–60 раз в день. И излечила и запоры, и геморрой».

«Я избавился от запоров, которыми страдал всю жизнь. Натощак выпиваю стакан горячей воды или отвара трав. Утром нажимаю на пупок в течение 5–6 минут, каждый день ем свежую *простоквашу*».

«У меня было давление 160/100. Несколько месяцев делал клизмы, и оно стало 120/80».

«Я прочистила кишечник — стало легче ногам. Особенно радует то, что прошли натоптыши».

«Мне 74 года. В молодости были запоры. Последние 30 лет я о них забыла. Помогают мне *специальные упражнения*, которые делаю по утрам. Они выполняются на коленях, руками опираться в пол.

1. Правую ногу подтяните к животу. То же самое левой ногой.

2. Втяните живот, выгните спину вверх. Вернитесь в исходное положение.

3. Вытяните руки вперед, а таз переместите назад.

Стараюсь хорошо выглядеть, по Вашим рецептам делаю маски для лица».

«Всю жизнь у меня запоры. И вот сейчас, в 63 года, избавилась от них. Каждый день ем *свеклу*. Утром ложусь на живот, большой палец втыкаю в пупок и так давлю на пупок 5–10 минут, чувствую биение. И все! На всякий случай выпиваю с утра *стакан горячей воды*».

О значении очистки организма говорит такой факт. Сельский врач лечил больных слабительными травами и диетой. Он добился того, что опорожнение у пациентов проходило дважды в день. И 80 процентов болезней отступили.

«Когда стала делать клизмы из мочи, почувствовала такое облегчение».

«Я провела очищение кишечника. В первый день ничего не ела, только пила *кефир*. Выпила 2 л кефира. С утра ставила клизму. Во второй день пила только *яблочный сок*, *6 стаканов в день* (можно *тыквенный или абрикосовый*). Тоже ставила клизму. На третий день ела *овощные салаты*. Было тяжело выдержать, похудела. Но почувствовала легкость необыкновенную. У меня наладился стул — раньше были запоры (шарики)».

«Говорят, за деньги нельзя купить здоровье. А я купила! У меня всю жизнь были запоры. По Вашей рекомендации стала катать ступнями каталку и излечилась».

ПОНОС

Понос — это болезнь грязных рук. Он вызывается инфекцией, которая попадает в кишечник, а также отравлением недоброкачественной пищей. Поносы бывают и при колите, когда они чередуются с запорами.

Для профилактики поноса советую включать в рацион питания *кефир, ацидофилин, простоквашу, творог, сыр*. Укрепляют стенки кишечника *морковь, томатный сок, сок лимона, мумиё*.

Средства для прекращения поноса

- Извлеките из 200 г *грецких орехов перегородки*. Залейте *спиртом* (чтобы были только покрыты жидкостью). Настаивайте в течение 3 дней. Принимайте 3–4 раза в день по 6–10 капель в столовой ложке воды.

- *Скорлупу и перегородки от 10 орехов* кипятите в 2 стаканах воды, пока вода не почернеет. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

- Теплый *рисовый отвар* давайте ребенку по 1/3 стакана каждые 2 часа.

- Пейте *крепкий чай*.

- В кипящую воду бросьте зубки *чеснока* и немного поварите. Концентрацию чеснока подберите в зависимости от состояния поноса. Процедите. Выпейте эту воду.

- Примите 0,5 ч. ложки толченой *кожурки куриного желудка* (твердую кожицу куриного желудочка подготовьте заранее: отделите ее, вымойте и высушите на солнце).

- Примите 50–100 г свежих ягод *черники*. Можно использовать также и настой сушеных ягод: 4 ч. ложки плодов настаивайте в течение 8 часов в стакане теплой воды. Пейте глотками в течение дня.

- Моментально прекращает понос теплая клизма из *отвара ромашки*.

- При поносе, болях в животе и рвоте наилучшее средство — сироп из зеленых *грецких орехов*. Орехи засыпьте сахарным песком, настаивайте до получения сиропа. Пить 1 ч. ложку.

- Проглотите 1 ст. ложку *сухого крахмала*. Детям — 0,5 ч. ложки растворите в воде, размешайте, но не варите. Понос сразу пройдет.

- Сварите *морковь*, очистите, помните. Добавьте немного кипяченой воды. Это уникальное средство сразу прекратит понос.

Вяжущий сбор

Аир (корень) 1 часть

Дуб (кора) 1 часть

Лапчатка (калган) (корень) 1 часть

Настаивайте чайную ложку смеси 6 часов в стакане воды, кипятите 10 минут на слабом огне, процедите. Глотками выпить в течение дня.

Из практики

Андрей, 14 лет. Уехал с мамой отдыхать на юг. Поел немытых фруктов и заболел. Начался понос, боли в животе, рвота. По совету местных жителей мать дала сыну 1 ч. ложку сиропа из зеленых орехов. Средство моментально помогло.

«У моей дочери было нервное истощение. Частые позывы в туалет, жидкий стул, боли в пояснице. Она пила различные бальзамы, таблетки — ничего не помогало. Вылечилась спиртовой настойкой перегородок грецких орехов за 2 месяца».

«Когда у моей 85-летней мамы был понос, сделала ей клизму из ромашки. Она сразу выздоровела».

Алла, 60 лет. При поносе проглотила столовую ложку картофельного крахмала. Было неприятно, но понос сразу прекратился. Многократно подтверждено.

«У сына часто был понос. Он вылечился за 1 раз морковным пюре».

ДИЗЕНТЕРИЯ

В армии солдаты заболели дизентерией. Слотин набрал коры ивы, заварил. Дал выпить по 0,5 чашки, через полчаса — остальное. Дизентерия прошла у всех. Правда, немного побаливала голова.

ДИСБАКТЕРИОЗ

Это заболевание широко распространено. Оно проявляется в расстройстве кишечника, молочнице (у женщин), газах, сыпи, крапивнице, экземе, диатезе. *Основная причина дисбактериоза — прием антибиотиков, которые губят полезную микрофлору кишечника.* Поддержание постоянного состава микрофлоры имеет громадное значение для здоровья. Она защищает от патогенных микробов. Стимулирует иммунитет. Синтезирует незаменимые для организма витамины. Много в нашем организме зависит от соотношения полезных и вредных микробов. При нарушении внутренней микрофлоры, баланса и активности различных видов бактерий, населяющих организм, возникает дисбактериоз.

Наиболее очевидные его признаки — *нарушение стула, боли в животе, частые инфекционные заболевания и др.* Дисбактериоз может стать причиной постоянного раздражения, неприятного запаха тела или выпадения волос. Аллергия, неприятный вкус во рту, вялость кожи — все это также может быть следствием дисбактериоза.

По мнению специалистов, дисбактериозом кишечника страдает 90% населения России. Причины тому — экология, стрессы, неправильное питание.

Главным фактором, влияющим на деятельность пищеварительного тракта, является питание. Еще в начале XX века знаменитый ученый *И. И. Мечников* писал: «Кишечная флора является главной причиной краткости нашей жизни, угасающей, не достигнув своего предела». Он считал полезные бактерии настоящим лекарством от старости. Особое значение придавал *молочнокислым бактериям* — тем, что содержатся в простокваше и кефире.

Способы лечения дисбактериоза

- Активно борется с дисбактериозом *чеснок*. Попадая вместе с едой в организм, он благотворно действует на молочнокислые бактерии, вызывая их размножение в кишечнике. Чеснок восстанавливает нормальную микрофлору (глотаите кусочки не разжевывая).

- Утром натощак проглатывайте (не жуя, как таблетку) зубчик *чеснока*, вечером — тоже зубчик, но через 2 часа после еды. Лечение проводится в течение 1–2 недель.

- Нарезанный *чеснок* оставьте на воздухе в течение 15 минут, он получит «стресс», и действие его будет сильнее. Потом проглотите. Это средство *лечит колит, геморрой, является прекрасной профилактикой простуды, так как укрепляет иммунитет.*

- Восстанавливает микрофлору *семя льна*. Добавляйте 1 дес. ложку льняного семени в кашу. Это же средство *помогает при гастрите с повышенной кислотностью и при запорах.*

- Наполните 3-литровую банку свежей *сывороткой*. стакан нарезанного *чистотела* заверните в марлю, положите камень и опустите на дно банки. Всыпьте стакан *сахарного песка*. Завяжите горло банки марлей и поставьте в темное прохладное место (у балкона) для брожения на 2–3 недели.

Готовую сыворотку храните на нижней полке холодильника, закрыв полиэтиленовой крышкой. Пейте по 0,5 стакана утром и вечером за полчаса до еды. Курс лечения — 2 недели. *Излечивается печень, желудок, кишечник.*

В это время советуем сосать *растительное масло* как конфету. Затем выплюнуть и прополоскать рот. Пожилым людям надо проводить курс лечения 3 раза в год. Такое лечение очень популярно в Южно-Сахалинске, так лечатся и врачи, и пациенты.

Из практики

Татьяна, 42 года. Бледная, измученная, она страдала поносами. Лечилась таблетками, стало немного лучше. Но подхватила кишечную инфекцию, стало совсем худо. Врачи поставили диагноз — дисбактериоз, помочь не могли.

Болезнь началась после приезда свекрови, которая невзлюбила невестку. А кишечная инфекция по времени совпала с увлечением мужа другой женщиной. Они даже расстались на 2 года; недавно муж вернулся в семью. Татьяне говорили, что ее разлучница ходила к колдунье.

Я опасалась давать пациентке какие-либо настойки и предложила ей «посмотреть» внутренние органы. Татьяна увидела красный, воспаленный желудок. После прогревания он стал сиреневый. Бордовая печень после прогревания стала синей. Татьяна прогрела щитовидную железу и сердце. Во время массажа мизинцев сигнал шел в сердце: оно наполнялось энергией. Массируемые точки на мизинцах становились горячими. Она увидела черную полосу на поджелудочной железе, которую следовало лечить специальной настойкой. Кишечник был безжизненный — белый-белый. Татьяна прогрела его и мысленно послала полезную микрофлору. Понемногу кишечник

оживал, становился сиреневым. Вилочковая железа была коричневого цвета: из-за поносов иммунитет был подавлен. После прогревания вилочковая железа стала бежевой.

Татьяна ощутила ступки отрицательной энергии на макушке, между бровей, в области сердца и желудка, т. е. биополе было пробито. Его следовало очистить. Пациентка сказала, что жила честно и никого не обижала. Она не могла понять, за что так наказана.

Я предположила, что Таня согрешила в прошлой жизни. Она попросила прощения у Всевышнего за грехи в прошлой жизни — ее качало. Потом попросила прощения у человека, которого обидела в прошлой жизни, — ее повело назад-вперед. Ничего случайного в жизни не бывает.

Елена, 61 год. Для очистки организма пила *сыворотку с чистотелом*, очень горькую. Через 2 недели избавилась от аллергии, кожа стала чистой.

ГЕМОРРОЙ

Геморрой — это расширение вен под кожей в области заднего прохода и под слизистой оболочкой нижнего отдела прямой кишки. При этой болезни узлы иногда выходят наружу в виде шишек, воспаляются, болят, кровоточат.

При обострении появляются трещины и даже возможно кровотечение. Геморроем страдает большинство женщин в период беременности, после родов. Многие работники «сидячих» профессий — писатели, шоферы, и пр. Геморрой отражается на цвете лица. Кожа становится блестящей, дряблой, глаза — тусклыми.

Врачи-проктологи (которые в настоящее время являются наиболее востребованными специалистами) считают, что тот или иной участок толстой кишки связан с работой многих органов: сердца, легких, почек, печени, поджелудочной железы, половой, эндокринной и другими системами.

Причины этого заболевания — малоподвижный образ жизни, тяжелая физическая работа, запор, злоупотребление слабительными препаратами, старение. Лечение должно быть направлено на устранение запоров, снятие воспалительного процесса, заживление трещин, остановку кровотечения.

- При геморрое нельзя тужиться. После туалета подмывайтесь прохладной водой. Не садитесь на холодное место.

- При этой болезни постарайтесь устранить запоры, исключить из питания острые блюда и приправы, пиво, спиртные напитки. Хорошо пережевывайте пищу, смачивая ее слюной. Пейте воду — 1 стакан натощак, 1 стакан — вечером. И в течение дня — по глотку 2–3 стакана.

- Рекомендую **клизмы**:

1. Из *кофе*. Сварите кофе из молотых зерен, процедите. Можно использовать спитой кофе, если будет получен коричневый настой. Процедура производится через полчаса-час после очистительной клизмы из *травы ромашки, подорожника, коры дуба*. При полипах курс лечения кофейными клизмами — полмесяца.

2. Из водного настоя *чистотела*. Возьмите 0,5 г свежего растения (стебель, листья, корень) на 1 кг веса больного. Растение тщательно разотрите в ступке и залейте горячей водой (70–80 °С) в соотношении 10 частей воды на 1 часть чистотела. После остывания смесь (жидкость и траву) вводите клизмой и удерживайте 1–2 часа. За 2–3 часа до процедуры ставьте клизму из *ромашки, подорожника или коры дуба*. Клизмы из настоя чистотела применяют также при полипах.

3. Из отвара *семени льна* (чайная ложка семян на стакан воды).

4. Из отвара *ромашки* (слабое средство, помогает в начальной стадии геморроя). Курс 1–1,5 месяца.

- Налейте *молоко* в горшок и опустите туда головки очищенного *лука* (молоко должно покрывать лук). Парьте в духовке на медленном огне. Закройте горшок деревянной крышкой с отверстием. Прогрейте задний проход над паром. Сеансы повторяйте через 3 дня. Перед сеансом и после него задний проход смажьте вазелином.

- На дно невысокого железного бидона положите разогретый на огне *кирпич* и на этот кирпич насыпьте мелко нарезанный *чеснок*. Когда начнет дымить, сядьте на бидон, чтобы получить дымовую ванну. Курс лечения продолжайте по мере надобности.

- Пейте *отвар из лебеды* (по 1 стакану 3 раза в день).

- В качестве болеутоляющего средства принимайте порошок из *липовых углей* по 3–4 ч. ложки в день.

- Пейте водный настой из *корня одуванчика* по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой. Приготовление настоя: 2 ст. ложки измельченного корня залейте 1 стаканом холодной воды. Настаивайте 8 часов.

- Пейте сок из *ягод красной рябины* (по полстакана сока 3 раза в день).

- Варите 100 г *петрушки* (корни) в течение 20 минут на медленном огне под крышкой в 0,5 л воды.

Пейте по столовой ложке 3 раза в день.

- Пейте чай из *горца почечуйного (геморройной травы)*: 2 ч. ложки сухой травы залейте 0,5 л воды, кипятите 15 минут на слабом огне, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Принимать по полстакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- Пейте сок из мякоти плодов *тыквы* по полстакана в сутки. Сок можно заменить на 0,5 кг тертой мякоти сырых плодов. Тыква обладает слабительным и противовоспалительным действием, улучшает работу кишечника при запорах.

- Из *картофеля* вырежьте свечку и вставьте ее вечером в задний проход на 30 минут. Повторяйте через день. Курс лечения 10 дней. При жжении обмакните картофельную свечу в *мед*.

- Накладывайте на шишки тертый *картофель*.

- Прикладывайте печеный *лук* к геморроидальным шишкам.

- На шишки накладывайте в течение 2 часов *листья осины*. Осторожно снимите листья, а шишки обмойте теплой водой. Если больно, листья снимите раньше. Через день-два процедуру повторить.
- Накладывайте на шишки *свинцовую примочку*.
- Быстро заживляет трещины *прополисная мазь* (см. разделы «Ожоги» и «Раны», с. 322–326), водочный настой *чистотела* с последующим смазыванием *вазелином* или *кремом*, *касторовое масло*. При геморроидальном кровотечении рекомендую кровоостанавливающие средства (см. раздел «Кровотечение из носа», с. 185).
- Тот, кто имеет способности экстрасенса, может помочь больному геморроем следующим образом. Положите больному под живот подушку и прогрейте шишки рукой. После этого быстро заживают трещины.
- Тщательно массируйте большой палец руки кончиками пальцев другой руки. Точку у основания ногтя мизинца нажимайте подушечкой большого пальца руки 10 раз.
- В электричке, трамвае держитесь за ремень только большим пальцем руки и, словно повисая, стойте на одной ноге, поочередно меняя ноги. В результате напрягаются ягодицы, улучшает кровообращение.
- Заварите *чистотел* (1 ч. ложку сухой травы на 2 стакана кипятка), настаивайте полчаса, процедите и пейте в день по 3–4 стакана.
- Глотайте кусочки *чеснока*. Чеснок не переваривается и, выходя с калом, обжигает больную кишку, помогая заживлению.
- Смешайте *сливочное масло с нюхательным табаком*, заморозьте. Сделайте свечки, поставьте на ночь. Дает быстрый результат и надолго.
- В заключение — старинный рецепт быстрого излечения геморроя: проглотите 2 стакана *кизиловых косточек*.

Упражнения при геморрое

Рекомендую при геморрое следующие упражнения. Начинать и заканчивать их следует дыхательными упражнениями (полное дыхание). Между ними делайте паузы с массирующим поглаживанием живота. Упражнения выполняйте 2 раза в день, вначале 6–8 упражнений, каждое повторяйте 5–6 раз, через неделю доведите до 10–12 упражнений, по 10 раз каждое. Выполняйте их плавно, в спокойном темпе.

Лежа на спине

1. Поставьте ноги на ступни, вращайте стопами.
2. Разводите и сводите колени (ноги согнуты).
3. Двигайте ногами, как при плавании брассом.
4. Подтягивайте колени к груди (рис. 11, а).
5. Поочередно прижимайте руками колени к животу.
6. Медленный «велосипед».
7. Поднимайте скрещенные ноги.
8. Приподнимайте таз, одновременно втягивая задний проход.
9. Попеременно скрещивайте вытянутые ноги (рис. 11 б).

Лежа на животе

Повторите упражнения 3 и 8.

Лежа на боку

10. Повторите упражнение 4.
11. Покачивайте ногой вперед-назад.

Стоя на четвереньках

12. Опираясь на локти и колени, покачивайте туловищем.
13. Поднимайте таз с выпрямлением коленей.

14. Попеременно поднимайте ноги.

Стоя с сомкнутыми ногами

15. Подтягивайтесь, напрягая мышцы заднего прохода.

16. То же — скрестив ноги.

17. Покачивайте ногу вперед-назад (попеременно каждой ногой).

18. Отведите ногу в сторону и с напряжением подтяните обратно (попеременно каждой ногой).

Ходьба

19. Обычная.

20. С высоким подниманием коленей.

21. Со скрещенными ногами.

Противопоказания: застарелый геморрой (10–20 лет), трещины, полипы, непрерывное кровотечение, стадия обострения и резких болей.



Из практики

Лидия, 31 год. «После родов начался сильный геморрой. Вылечилась так: заваривала в тазике *цветы ромашки* кипятком и садилась в теплую ванночку».

Элла, 37 лет. «Одно время меня сильно беспокоил геморрой. Правда, кровотечения и трещин не было. Я стала сажать *пчел*, чтобы они кусали. Пинцетом брала пчелу и точно сажала. В день меня жалила одна пчела. Сразу же почувствовала облегчение. Когда переехала из деревни в город, стала сажать *ос*. Так и вылечилась. Аллергии у меня ни к меду, ни к пчелиному яду не было».

Ольга, 57 лет. «При обострении геморроя я стала подмываться *теплой мочой* и *немного массировать анус*. Через неделю почувствовала облегчение».

Анна, 59 лет. У нее был геморрой в острой форме, с кровью. Натерла *морковку* на мелкой терке, завернула в бинт и положила на ночь. С тех пор геморрой не беспокоит.

Клара, 46 лет. Врач сказал, что геморрой «расцвел как роза». Назначил операцию. Соседка сварила *листья лопуха*, Клара села в теплый отвар, укрылась одеялом. На следующий день наступило облегчение.

Евдокия, 81 год. У нее был геморрой — 14 шишек. Вылечилась тампонами, которые прикладывала на ночь. *Мед с подсолнечным маслом* (1:1) грела и пропитывала тампоны.

ГРЫЖА

• Пока грыжа небольшая, обмывайте ежедневно низ живота холодной водой с *уксусом* и кладите на грыжку компрессы из *отвара дубовой коры* на 20–30 минут.

Пейте по 2 стакана в день *отвара василька* (1 ч. ложку цветов на стакан кипятка). Это же средство помогает, если человек надорвется.

• Вот как *Рафаил Слотин* лечил грыжу: 3 горсти свежих листьев *манжетки* варил в 2 л воды. Процеживал, велел пить по 1 стакану 3 раза в день. Отваром смазывать грыжу. Точно так же применял *пастушью сумку* — заваривать, пить, смазывать.

• **При пупочной грыже** смочите марлю *соком кислой капусты* и прикладывайте к пупку. Сверху прикройте ломтиком сырого *картофеля*.

• **Для детей:** выжмите через марлю *сок майского конского навоза* и давайте ребенку пить по 1 ст. ложке.

ГАЗЫ

• Десертную ложку *семян аниса* и столько же *меда* сварите в 1 стакане воды. Принимайте несколько раз в день по 1–2 ст. ложке.

• Принимайте по утрам по 1 ч. ложке *отвара подорожника* (1 ст. ложку травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите).

• Сварите *семя укропа* (1 ч. ложку на стакан воды). Выпейте очень горячим.

• Хорошо помогает *отвар мяты*. Пейте по полстакана 2 раза в день.

• Если кал стал зловонным, выпейте *натошак* 2–3 стакана теплого некрепкого чая из эвкалипта. Это дезинфицирует желудок. Через 3 дня повторите.

Если вы страдаете газами, почаще ставьте клизму.

После еды принимайте магнезию (на кончике ножа).

Исключите газированные напитки, редьку, капусту. Ограничьте прием вареных яиц.

«Волос» (ВОДЯНОЙ ЧЕРВЬ)

При купании под кожу иногда залезает тонкий червяк, который в народе называют «волос». Чаще всего он гнездится в пятках, которые начинают болеть и гнить.

Народное средство для избавления от водяного червя:

- Наприте *серое мыло* в воду, вскипятите ее и в очень горячей воде держите ногу по щиколотку в течение 0,5 часа 3 раза в день.
- Если «волос» расплодился по всему телу, то появляются ранки в различных местах. В этом случае положите на рану пучок колосьев *ржи, тиенцы или овса* и поливайте теплой водой не менее 2 часов. Червяки вылезают и обвивают прутики. Обычно требуется не более двух процедур, после чего ранки заживают.

Болезни печени и желчного пузыря

Печень называют царицей всех органов (рис. 12). Если вы принимали много лекарств, злоупотребляли алкоголем, острой, жирной пищей — ваша печень ослаблена.

В древнем Вавилоне считали: болезни печени возникают у злых людей. Это представление имеет объяснение. Определенное психическое состояние человека (плохое настроение, озабоченность) может задержать отток желчи из печени.

Печень — главный защитник организма. При избыточной дозе принятых сильнодействующих лекарств главный удар принимает печень. В ней происходит расщепление молекул питательных веществ, обезвреживание ядов. Она выделяет желчь, которая собирается в желчном пузыре и оттуда изливается в тонкие кишки при поступлении пищи. Кроме того, в печени происходит накопление крови, откладываются питательные вещества, идут другие процессы.

«Страх губит печень» — говорят на Востоке. Если человек часто испытывает нервное возбуждение, то у него могут возникнуть спазмы протоков, что вызывает застой желчи. Она задерживается в мелких протоках печени и всасывается в кровь, кожа и белки глаз окрашиваются в желтый цвет. Длительные застои желчи в протоках и желчном пузыре приводят к образованию желчных камней.

Главная функция печени — защита и очистка организма от шлаков и токсинов. Все вредные вещества, проходя через печень, преобразуются и выводятся из организма. Чтобы «держать удар», она должна обладать колоссальной выносливостью.

• Для очистки печени предлагаю проверенное средство — *тюбаж*. Выпейте натощак маленькими глотками стакан теплой *минеральной воды* с разведенным в ней *медом* (1 ч. ложка). Полежите 40 минут, положив на правый бок горячую грелку. Если печень начинает «ворчать», значит, процесс лечения начался.

• Лучше всего оздоравливает печень *одуванчик*. Возьмите 1 ч. ложку сушеных корней на стакан воды, кипятите минут пять и добавьте *молоко*.

Из-за частого и поверхностного дыхания ухудшается приток крови к сердцу, и она застаивается в печени. Печень увеличивается, возникают болезненные ощущения. Оздоровить печень поможет активная работа диафрагмы при полном дыхании.

Диафрагма — наше второе сердце (рис. 13). Эта мышца, самая мощная в нашем теле, выполняет огромную работу. Она, как насос, сжимает печень, селезенку, кишки, усиливая кровообращение. Сжимая кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет венозную систему и проталкивает кровь к грудной клетке. Воздействуя на печень, диафрагма улучшает кровообращение в ней и обеспечивает перемещение потока желчи в желчный пузырь.

На выдохе выдвиньте диафрагму вперед, затем уберите назад.

При высокой температуре, переутомлении, стрессах из организма выбрасывается много кальция. Кости становятся хрупкими, а в желчном пузыре образуются камни. Крошатся зубы, тело покрывается сыпью. Соли откладываются в суставах, позвоночнике, мышцах.

Вопрос: На УЗИ у меня обнаружили камень в желчном пузыре. Иногда чувствую боль. Врач советует удалить желчный пузырь, говорит, что операция легкая. Что вы посоветуете?

Ответ: Лучшая операция — та, которая не сделана. После удаления желчного пузыря часто начинаются болезни поджелудочной железы. Операция все равно не исключит причину образования камня. На этот процесс влияет работа паразитовидных желез (рис. 14). Ослабление иммунной системы — другая причина. Стрессы, расшатанная нервная система — третья. Большие перерывы в еде, когда застаивается желчь, — четвертая. Сидячий образ жизни — пятая. Потребление жирной пищи — шестая. Плохая питьевая вода — седьмая.

• При воспалении желчных протоков *Залманов* применял *тепло* (грелку), сладкое (сахар) и *клизмы с ромашкой*.

• Для улучшения желчеотделения и лечения печени используйте *зверобой (траву), бессмертник (траву), чистотел (траву), ромашку (траву), одуванчик (корень), крапиву (листья), тысячелистник (траву), спорыш (траву), репешок (траву), календулу (цветки), березу (листья или почки)*.

• Хорошим желчегонным является сырой *свекольный сок* пополам с лимонным. стакан такой смеси очищает желчные протоки.

• Как желчегонное средство применяют *мед, оливковое масло и лимонный сок* в равных пропорциях перед сном.

• **При хроническом холецистите** (воспаление желчного пузыря) рекомендую 5 молодых (весенних) *листьев березы* залить одним стаканом кипятка на ночь, пить перед едой 3 раза в день, каждый день добавляя по листочку. Доведите до 25 листьев на стакан, затем снижайте их количество. Курс лечения повторите на следующий год.

• Отварите *лопух и конский щавель* (не более 5 минут) и пейте отвар.

• При заболевании печени рекомендую посидеть 2–3 раза в день спокойно, поджав под себя правую ногу. Эта поза способствует оттоку желчи, помогает открыть желчные протоки. С утра хорошо выпить стакан горячей воды.

• **Для очистки печени** полежите в течение дня, положив под правый бок теплую грелку. Принимайте по столовой ложке несколько раз в течение дня *оливковое масло* (всего полстакана). Вечером выпейте стакан слабого чая из *календулы с медом*.

Второй вариант: в стакане *минеральной воды* растворите столовую ложку *меда*. Выпейте натошак маленькими глотками и 45 минут полежите с теплой грелкой на правом боку. Повторите 3 дня подряд. Или делайте раз в неделю, но до полной очистки печени.

• Полезно пропотеть, так как при этом из организма выделяется много вредных веществ. Бегайте в теплом свитере, играйте в волейбол. Полезна сауна. При этом хорошо пить минеральную воду.

• При отравлении, которое в первую очередь действует на печень, поможет смесь из *ромашки, зверобоя и мяты*. Заварите и пейте как можно больше. Хорошо действует также прием отвара ромашки одновременно с клизмой из отвара этой травы.

• **Рецепт Сенькова**

Печень лечат следующие травы: *чистотел, одуванчик, шишки хмеля*.

2 ст. ложки сырья залейте 1 л кипятка и настаивайте полчаса. Процедите, остудите и пейте по 1–2 стакана в течение дня. Курс приема 5–7 дней.

V Из писем читателей

«После удаления желчного пузыря началось обострение панкреатита. Болят спина и живот».

«С 13 лет у меня угревая сыпь, перепробовала массу кремов, лосьонов — все без толку. Постоянно лечилась в косметическом кабинете — мне делали чистку лица, выдавливали прыщи. В результате мое лицо сплошь поражено рубцами, ямочками, пятнами.

Появилась сетка сосудов. Я была у врача. Он сказал, что надо делать шлифование лица за 10 тысяч долларов. И только по Вашей книге я поняла, что виновницей моих прыщей были печень и желчный пузырь. Все симптомы сходятся. Если бы не прочла Вашу книгу, я бы до сих пор мазала лицо, а внутреннюю причину проблемы не устранила».

«Для очистки печени я пью *отвар календулы*. Завариваю 1 ч. ложку стаканом кипятка. Настаиваю, процеживаю. Пью по 1/3 стакана до еды 3 раза в день».

Вопрос: У меня лицо стало смуглым, хотя не загорала. Все удивляются, как красиво загорела. Что со мной произошло?

Ответ: Такое явление наблюдается при заболеваниях печени.

Каждое утро, не вставая с постели, сделайте следующее упражнение. Положите правую руку несколько выше печени, накройте ее левой рукой и надавливайте 10 раз по 3 секунды. Если давление вызывает боль — это говорит о нарушениях в работе печени. Упражнение поможет избавиться от них, и вы почувствуете прилив сил и бодрости!

Вопрос: Откуда берутся кисты в печени и почках? И что они собой представляют?

Ответ: Киста — это жидкость, окруженная плотной капсулой из соединительной ткани. Киста появляется на месте рассосавшегося воспаления ткани печени или почки. Киста — не болезнь, а свидетельство ее успешного завершения, то есть признак выздоровления. А раз так, то и никакого беспокойства она причинять не может. Как правило, киста нечто типа волдыря. Вскрывать его нельзя, а «выпянуть» содержимое можно. Обычно киста является случайной находкой на УЗИ или компьютерной томографии. Советую не придавать сведениям о наличии в печени или почках кист слишком большого значения. Разве что — соблюдайте диету: поменьше соленого, острого, жирного и жареного.

У меня большой опыт и хорошие результаты лечения кисты *иммуностимулирующей настойкой*.

Печень имеет поразительную восстановительную способность, но до известного предела. Тем более, когда токсические вещества атакуют со всех сторон. Они повсюду: и в воздухе, и в воде, в некоторых продуктах. Разрушают печень алкоголь и большие дозы лекарств.

Воздействие этих факторов приводит к гибели клеток печени. После 40 лет печень напоминает сковородку, покрытую старым жиром. Знайте — ваша печень нуждается в помощи.

Обязательно придерживайтесь *диеты*. Нельзя есть ничего острого, кислого, соленого, жирного. Предпочтение отдавайте *кисломолочным блюдам и кашам, постному вареному мясу*. К чаю никаких мягких булочек и тортиков — только *подсушенные хлебцы и сухари*.

Исключите алкоголь.

Найдите какой-нибудь «альтернативный» напиток — натуральный *квас, морс, зеленый чай*. Часто достаточно бывает лишь символа — кружки «чего-нибудь такого» за ужином — чтобы к рюмке не тянуло.

Мед отлично помогает больной печени. Съедайте его по 1 ч. ложке утром и вечером, лучше с *теплым чаем или яблочным соком*.

Для профилактики раз в 2–3 месяца пейте *чай из бессмертника, листьев цикория или плодов шиповника*.

При болезнях печени и желчного пузыря рекомендую пищу вываренную, рубленую, протертую. Животные жиры следует ограничить и потреблять растительные масла: *подсолнечное, оливковое и кукурузное*. Исключите из рациона жареную свинину, баранину, гусей, уток, наваристые бульоны, копчености, шоколад, грибы, алкоголь, мороженое. Ограничьте потребление яиц (желтков). При заболевании печени очень полезны салаты из *крапивы и одуванчиков* (траву ошпарьте, мелко нарежьте и залейте кефиром). Советую есть *арбузы, редьку, свеклу, апельсины, чернослив, яблочный сок, мясо, рыбу отварную, нежирную, хлеб получерствый*. Натощак полезно съедать 2–3 ложки самодельного *творога*.

Сборы при заболевании печени

Лечебный

Зверобой (трава) 2 части

Бессмертник (цветки) 3 части

Крушина (кора) 1 часть

Выпить 1 л отвара за 5 приемов в течение дня. Кору крушины добавляйте в эту смесь для больных, страдающих запорами.

Желчегонный

Бессмертник (цветки) 1 часть

Трифоль (трава) 3 части

Укроп (семена) 2 части

Мята (листья) 2 части

Лечебный

Зверобой (трава) 1 часть

Душица (трава) 1 часть

Календула (цветки) 1 часть

Ромашка (цветки) 1 часть

Бессмертник (трава) 1 часть

Пейте по полстакана отвара за 30 минут до еды. При вздутии живота добавьте в сбор *золототысячник*. Сбор применяют также **при заболевании желчного пузыря и желудка**.

Лечебный

Бессмертник (цветки) 1 часть

Шандра (трава) 1,5 части

Спорыш (трава) 1,5 части

Цикорий (корень) 1,5 части

Одуванчик (корень) 0,5 части

Мята (листья) 1,5 части

Хмель (плоды) 1,5 части

Календула (цветки) 1 часть

Этот сбор разжижает желчь, расширяет сосуды, действует как болеутоляющее и желчегонное.

Его принимают при холецистите, гепатите, желчнокаменной болезни, дискинезии желчных путей.

Лечебный для детей

Зверобой (трава) 4 части

Спорыш (трава) 4 части

Календула (цветки) 4 части

Крушина (кора) 1 часть

Ромашка (цветки) 1 часть

2 ст. ложки сбора залейте на ночь 0,5 л холодной воды. Утром доведите до кипения, кипятите 5–7 минут. Настаивайте 30 минут, процедите. Дайте выпить ребенку в течение дня за несколько приемов.

Усиливающий кровоочищающие свойства печени

Багульник (трава) 10 г
Береза (почки) 5 г
Мать-и-мачеха (листья) 10 г
Валериана (корень) 2 ст. ложки
Осина (кора) 20–30 г
Тысячелистник (листья) 10 г
(при гипертонии исключить)

Компоненты положить в эмалированную кастрюлю, залить 1,2 л воды, довести до кипения. Томить под крышкой 2 часа, затем снять с огня и укутать в теплое на 5–6 часов. Процедить через 2 слоя марли и хранить в холодном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день: утром натощак, за полчаса до еды, днем перед едой, вечером перед сном. (Применяется также *при лечении нарывов, фурункулов, ухудшении обмена веществ.*)

ОЧИСТКА ПЕЧЕНИ

3 стакана непротравленного ядохимикатами овса в шелухе промойте, засыпьте в 5-литровую эмалированную кастрюлю, добавьте 3 ст. ложки *березовых почек*, 2 ст. ложки *листьев брусники*. Залейте 4 л холодной воды. Настаивайте сутки. Потом прокипятите на слабом огне 15 минут, плотно закрыв крышкой. Добавьте 3 ст. ложки *спорыши* и 2 ст. ложки *кукурузных рылец*. Еще кипятите 15 минут, затем настаивайте 45 минут. В другой кастрюле в течение 10 минут кипятите в 1 л воды стакан сухих молотых *плодов шиповника*. Настаивайте сутки. Профильтруйте оба настоя через марлю и соедините их. Полученный отвар (3–3,5 л) храните в холодильнике. Принимайте теплым по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Последний прием — не позднее 19 часов. Курс лечения — 10 дней.

После чистки неделю пейте *овощные соки* и принимайте *мед*. Для поддержания здоровья достаточно чистить печень 2 раза в год. Больным — каждые 3 месяца.

- Съедайте 2 раза в день по 4 свежих *листика подорожника*. За 10 дней излечите печень.

- День в месяц голодайте. Пейте маленькими глотками 2 стакана подогретой воды Эссентуки № 4, в течение 15 минут. Больше ничего не ешьте и не пейте. На печень в этот день положите горячий компресс из воды Эссентуки № 4. Через месяц повторите. Питайтесь овощами. Не ешьте жирного, кислого, соленого. Не пейте молоко. Через 6 месяцев такого режима от болезни печени не останется следа.

- Чайную ложку *корней одуванчика* истолките, залейте кипяченой водой, поставьте на маленький огонь и томите час.

Прием: по 1 ст. ложке 3 раза в день за 0,5 часа до еды.

- 2 сырых *куриных яйца* размешайте и выпейте. Через 5 минут выпейте стакан теплой минеральной воды. Положите на правый бок (на область печени) горячую грелку на 2 часа. Это — хорошее желчегонное средство.

- Примите горячую ванну. Смажьте область печени *медом* и помассируйте. Прижимайте ладонь к коже и резко отрывайте ее; возможны болевые ощущения. Через несколько минут мед изменит цвет: станет сероватым, белесым. Немного помассируйте печень, затем смойте мед теплой водой.

ВЫВЕДЕНИЕ КАМНЕЙ И ПЕСКА ИЗ ПОЧЕК, НЕБОЛЬШИХ КАМНЕЙ ИЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, ОЧИСТКА ПЕЧЕНИ

Все эти процедуры можно проводить только после того, как кишечник полностью очищен. В противном случае создается опасность повторной интоксикации крови за счет всасывания застойных шлаков очищающихся органов.

- Подготовкой к лечению служит вегетарианское питание и регулярная очистка кишечника в течение недели.

Накануне вечером поставьте двойную очистительную клизму. В следующие 2 дня поступайте следующим образом.

Утром поставьте клизму.

В 8 часов утра выпейте стакан свежеприготовленного *яблочного сока* (не разбавленного водой).

В 10 часов — еще 2 стакана сока.

В 12 часов — 2 стакана сока.

В 14 часов — 2 стакана сока.

В 16 часов — 2 стакана сока.

В 18 часов — 2 стакана сока.

На следующий день до 19 часов повторите прием *яблочного сока*, как и в предыдущие дни, а в 19 часов лягте в постель, положив грелку с горячей водой на область печени (грелку лучше привязать, а под бок положить скатанное одеяло).

Через некоторое время вам потребуется *оливковое масло и сок лимона*, предварительно подготовленные следующим образом: масло охладить в холодильнике, а из крупных лимонов выжимается сок (косточки удаляются).

Выпейте 3 ст. ложки оливкового масла и сразу же 3 ст. ложки лимонного сока (старайтесь, чтобы сок не попадал на зубы — берегите эмаль!): возьмите сок на язык и пустите его по языку в горло. Повторяйте так каждые 15 минут в течение полутора часов (горячая грелка на правом боку!). Через 40 минут будет стул, а в 2–3 часа ночи пойдут камни.

На следующий день утром и вечером делайте очистительную клизму. Есть все это время можно только *толокно* с чайной ложкой *меда* или протертую жидкую *овсяную кашу* на воде, *клюквенный кисель* (*брусничный, смородиновый и из других кислых ягод*), *желе*. Вечером можно съесть 2–3 *сухаря*.

На следующий день, несмотря на сильную жажду, много не пейте. Сделайте отвар из *календулы, ромашки, почек березы* и пейте понемногу.

Камни, песок, шлаки есть у каждого, но прежде чем делать эту очищающую процедуру (а она еще и омолаживает организм), посоветуйтесь с врачом.

Внимание! Повторять процедуру можно только через полгода. Противопоказание — больное сердце.

• А вот народное средство **для дробления камней в желчном пузыре**: *куриный желчный пузырь* целиком опустите 3 раза в кипяток, посолите и проглотите. Повторять 3 дня подряд, после чего перерыв на 3 дня. Курс лечения — 15 дней.

• Другое народное средство. Заварить сухой травы *полевого хвоща* (чайную ложку с верхом на стакан кипятка), настоять 20 минут, процедить и выпить утром натощак, а через полчаса позавтракать. Курс — 2–3 месяца. Хвощ хорошо размягчает камни и превращает их в песок. Это касается почечных, печеночных и желчных камней. В начале лечения проходят сильные боли, через месяц в моче начинает появляться песок. Так безболезненно выходят камни. Отвар полевого хвоща выводит соли из организма.

• Еще средство: принимайте по 2 стакана в день *отвара из трав толокнянки и полевого хвоща*, взятых в равных количествах. Пейте 2 недели, затем 2 недели перерыв и опять прием.

• Считается, что растворяет камни в почках *сок лимонов*, а также *отвар стеблей подсолнечника* (столовая ложка стеблей на стакан воды). Курс лечения 5–6 месяцев.

• Привожу еще один уникальный рецепт. Возьмите 1 кг *картошки*, удалите глазки, вымойте, залейте 6 л воды и варите в кожуре: сначала доведите до кипения, потом томите на слабом огне 4 часа. Слегка посолите, сделайте пюре. Поставьте остывать. Когда пюре осядет, под ним образуется чистая вода. Слейте ее и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 40 дней.

• Жена Слотина страдала от камней в желчном пузыре. Осенью *Слотин* выкопал *корни шиповника*. «Вся сила растения ушла в корни», — сказал он. Отваривал корни 10–15 минут. Жена пила отвар, и за месяц ее желчный пузырь освободился от камней.

□ Из практики

Серафима, 62 года. «Я была желтая-желтая. Желчный пузырь весь был забит. Врачи долго исследовали меня. Велели через пару месяцев прийти на операцию. Тогда стала лечиться сама. В скороварку нарезала *свеклу* кусками с яйцо, залила водой на 2 см выше уровня свеклы. Тушила в скороварке долго. Потом этот сок пила по 1,5 стакана 3 раза в день перед едой. Всего пила 3 недели. Начались рези при мочеиспускании. Это шел песок, в моче появился белый осадок. Так я вылечилась».

Нина, 71 год. УЗИ показало наличие камней в печени. Женщину направили на операцию. Стала лечиться народным способом. Очистила 1 кг *свеклы* и крупно нарезала ее. Залила водой на 3 см выше уровня свеклы и сварила. Этот отвар пила 6 месяцев по 0,5 стакана 2 раза в день. Последующее УЗИ никаких камней не обнаружило.

Светлана, 27 лет. В прошлом году у нее был перелом ноги, в связи с чем долго лежала в постели. При росте 162 см ее вес составил 112 кг. Пробовала много способов похудения — без результата.

Причина — нарушение работы печени, щитовидной железы, почек.

Лечение. Прогревание печени грелками — 20 сеансов, отвар для щитовидной железы, прокачка № 1, массаж мизинцев.

Результат. За первые 2 недели похудела на 2 кг, в течение последующих 2 недель потеряла еще 6 кг. Сон стал лучше. Прошли приступы сердцебиения, раздражительность, плаксивость. Нога, на которой был перелом, перестала болеть.

Ада, 60 лет. Весной у нее начиналась изжога после любой пищи. Я посоветовала лечение — 13–14 раз переливать воду из одного стакана в другой и пить несколько раз в день. Через неделю изжога прекратилась. Раньше с утра правая ноздря была заложена — сигнал нарушения щелочно-кислотного равновесия в организме. После лечения обе ноздри стали дышать одинаково.

Многие недомогания были вызваны нарушениями работы печени. Ада вспомнила, что в детстве часто болела и принимала много лекарств. Очевидно, с тех пор печень ослаблена. В организме Ады не хватало железа — у нее ломались ногти, она была вялая и слабая.

Я посоветовала ей принимать *глину*. Глина содержит железо, магний, кальций и другие элементы.

Ада стала принимать белую глину — каолин — в порошке. В первый день натошак взяла 0,5 ч. ложки порошка, размешала пластмассовой ложечкой в 0,5 стакана холодной воды. Пила маленькими глотками. В тот же день моча потемнела, начался запор. Кал был темного цвета. Вскоре ночью заболел желудок, заняла поджелудочная железа. Это свидетельствовало о лечении. Ада принимала по чайной ложке порошка глины в 0,5 стакане воды 2 раза в день, утром натошак и вечером перед едой. Поставила клизму из воды с размешанным порошком глины. В животе долго бурчало, очищались кишки. После того, как пососала липкий комок глины размером с горошину, прошла болезненная чувствительность зубов. Через 2 недели Ада стала бодрее. Моча стала светлая, прозрачная. Лицо побелело. Исчезли прыщи под кожей сзади на шее (очистилась печень).

Вопрос: Моя дочь-студентка утром не успевает позавтракать. Днем пьет кофе с пирожным. Вечером плотно ужинает. Наверно, это вредно для здоровья?

Ответ: Это очень плохо. С утра обязательно надо поесть. Если не хочется, пересильте себя, съешьте ломтик чего-нибудь вкусенького. При этом включаются в работу все системы: пищеварения, очистки организма и т. д. Ко мне ходила пациентка — 19-летняя студентка Ира. У нее лицо и спина были в прыщах. Причина — заболевание печени, вызванное неправильным питанием. Она питалась, как ваша дочь. Когда стала придерживаться диеты, пить соки, есть овощи и фрукты — выздоровела.

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ (рецепт Рафаила Слотина)

Сорвите верхнюю треть цветущего *цикория*. Сомкните большие и указательные пальцы рук, получится необходимая толщина пучка цикория, окружность диаметром примерно 10 см. Пучок разделите на две части. Половину цикория заварите вечером в трехлитровой банке кипятка. Укройте банку, чтобы медленно остывала.

Отвар надо пить 3 раза в день до еды. Пить теплым, запивая *молоком*. На один прием чуть меньше полстакана. Этого хватит на неделю. Потом заварите оставшуюся траву.

У Рафаила была соседка-пьяница. Сама худая, а живот раздулся из-за скопившейся там жидкости. В больнице жидкость откачали, но лечить соседку отказались. Сказали, что у нее цирроз печени и жить ей осталось всего неделю. Отваром цикория Слотин вылечил соседку за две недели.

Теща Рафаила не любила его собаку Мону. Она работала фармацевтом и, видимо, отравила собаку. Мона сгорбилась. У нее болела печень. Пошла красная моча. В ветлечебнице сказали, что у собаки цирроз печени и через две недели она умрет. Предложили сделать укол, чтобы усыпить собаку.

Рафаил приготовил отвар цикория и стал поить собаку. Через две недели Мона выздоровела. Потом Слотин ежегодно давал ей этот отвар для профилактики. Цветущий цикорий собирают с августа до глубокой осени.

Вопрос: По телевидению часто идет реклама пива, и мой 15-летний внук пристрастился к пиву. Пьет с ребятами, пьет по дороге из школы. Не вредно ли это?

Ответ: Пиво разрушает печень. Ее перерождение при постоянном потреблении пива происходит даже быстрее, чем от алкоголя. Кстати, все крепленые сорта пива (от 5 градусов и выше) — это «ерш», который очень опасен.

V Из писем читателей

«У сына была дискинезия желчного пузыря. Приступы были сильные. Я давала ему чайную ложку *меда* натошак и вылечила его. При обследовании врачи даже удивились».

«Приятель страдал циррозом печени. Лечить его отказались, сказали — безнадежно. Он встретил старика-пасечника. Узнав о беде, старик пригласил его работать на пасеке. “Ешь *мед*, сколько захочешь, и выздоровеешь”, — сказал пасечник. Через 2 года приятель забыл про болезнь».

«Я — врач с 30-летним стажем. Заболела сама, поняла, что официальная медицина помочь не может. Стала лечиться народными способами. Чувствую себя неплохо. Не принимаю ни одной таблетки».

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК

В почках корни всех внутренних органов, истоки всех каналов, почки — основа жизни — так считали древние медики.

Почки очищают кровь, извлекая из нее продукты распада. Все вредные вещества, которые находятся в воздухе, воде и пище, засоряют их. Большие дозы лекарств также их отравляют.

Поражение почек может быть вызвано ангиной, скарлатиной, острым простудным заболеванием. Любая инфекция может воздействовать на них.

При обширных ожогах и травмах с повреждением мягких тканей разрушенные клетки попадают в кровь, при этом опять-таки страдают почки.

Тибетская медицина считает причиной многих болезней — астмы, аллергии, гипертонии, остеохондроза и даже катаракты — заболевание почек.

Почки наиболее экологически уязвимы (рис. 15). Не будет преувеличением сказать, что у всех городских жителей почки забиты. Особую опасность для этого органа представляет плохая питьевая вода.

При их заболевании следует исключить из пищи соленое, кислое, жареное, острое, алкоголь, крепкий чай, кофе, а также мясные и рыбные консервы и бульоны. Рекомендуется дробное питание 5–6 раз в день. Пища — растительная, витаминизированная, соки, безбелковый хлеб, отварное мясо и рыба. Полезны слива, инжир, чернослив, морковный сок, овощи и фрукты, имеющие мочегонный эффект: дыни, арбузы, виноград, смородина, груши, спаржа, редька, репа, свекла, тыква.

Почки надо очищать по крайней мере 2 раза в год — как моем окна.

Очень полезна так называемая *рисотерапия* — курс лечения можно проводить один раз в году даже при нормальном самочувствии. Возьмите 2 ст. ложки риса, вымоченные в течение 5 суток в воде, промойте. Сварите без соли, сахара и масла. Съешьте натощак. Четыре часа после этого не ешьте, не пейте. Курс лечения — 2 месяца. Рисовая каша **очищает почки и способствует похудению, чистит суставы и сухожилия**. Для этой цели желательно применять нешлифованные, неочищенные зерна риса. Если рис обычный, то сочетайте с приемом йода или настойки перегородок грецкого ореха. Так же, как и при обычном питании, почечным больным во время рисотерапии следует ограничить потребление соли и сахара, желательно побольше есть овощей и фруктов. В обед каша на воде, с маслом. Не смешивайте жиры (если салат с растительным маслом, то и каша должна быть с растительным). Можно есть отварное мясо. Исключите горох, бобы, фасоль, чечевицу. Картофель желательно применять отварной. Дрожжевой хлеб лучше не употреблять. На полдник простокваша, кефир, немного меду.

Цельное молоко исключите. Пейте чай из трав, отвар шиповника, сливки. Ешьте изюм, грецкие орехи. Малина плохо действует при отложении солей, ее исключите. На ужин — кисломолочные продукты (творог, сметана), зелень, белокочанная капуста.

Для очистки почек советую следующее:

- 2 ч. ложки *льняного семени* залейте 0,5 л холодной воды. Кипятите на медленном огне 15 минут. Настаивайте 30 минут. Не процеживайте. Принимать по полстакана 4–8 раз в день горячим. Курс лечения 2–3 недели.

- Одной из лучших трав для лечения почек считается *пастушья сумка*. Ее надо заваривать по 1 ст. ложке сухой травы на стакан кипятка. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана до еды.

- **При воспалении** почек применяют отвар *корня айры*, а также отвар *медвежьего ушка (толокнянки)*, которые пьют, как чай. Толокнянку используют при лечении всех воспалительных процессов в почках и мочевом пузыре.

- При отечности лица и ног применяют такой состав: залейте стакан *овса* 3 л холодной воды. Вскипятите и поставьте в горячую духовку на 2 часа. Принимать по полстакана 3 раза в день.

- Песок из почек выводят следующим образом: мелко нарежьте 1 кг свежей *петрушки с корнями* и один крупный *корень сельдерея*. Добавьте 1 кг *меда* и 1 л воды. Доведите до кипения на медленном огне, помешивая ложкой. Настаивайте 3 дня. Добавьте еще 1 л воды и снова доведите до кипения. Процедите, не давая смеси остыть. Полученный сироп принимать по 3 ст. ложки перед едой.

- Цветы и плоды *бузины черной* **оказывают потогонное, мочегонное, дезинфицирующее действие**. Заварите 1 ст. ложку цветов или ягод в стакане кипятка. Настаивайте 20 минут. Принимайте по полстакана в день за 15 минут до еды.

- *Березовые почки* **оказывают мочегонное и противовоспалительное действие**. Возьмите 10 г почек на 200 мл воды, кипятите 10 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Внимание! Противопоказания: острое воспаление почек и мочевыводящих путей, беременность.

- Заболевание почек излечивается *крапивой*. Залейте 1 ст. ложку сухой крапивы, собранной весной, стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Процедите. Принимайте в теплом виде за 20 минут до еды по 1/3 стакана 3 раза в день.

- 1 ч. ложку истолченных *листьев толокнянки* заварите стаканом кипятка. 1 ст. ложку отвара принимайте в 0,5 стакане воды 3 раза в день перед едой.

- Рецепт *Ванги*: горсть *тыквенных семечек* (с кожурой) залейте 0,5 л кипятка в термосе на ночь. На следующий день выпейте понемногу. Курс 2 недели.

- **Для очистки почек** Залманов советовал пить *очищенный глицерин* (аптечный): по 2 ч. ложки в 100 мл воды за 0,5 часа до еды 3 раза в день. Проводите процедуру 3 дня в месяц. «Этот раствор **увлекает за собой и выводит фосфорно-кислый и углекислый кальций, растворяет и удаляет почечные камни и камни в мочеточниках**», — утверждал он.

Залманов рекомендовал «почечный дренаж» — клизмы с *питьевой содой* (3 ч. ложки соды на 1,5 л воды температурой 38–40 °С). Освобождайтесь от воды не ранее, чем через 10 минут.

Проводить процедуру через день. Он считал, что содовый раствор ускоряет движение лимфы и крови. В результате усиливаются ритмические движения диафрагмы, прекращается одышка, уменьшается венозный застой в области живота.

При воспалительном процессе в почках Залманов велел проводить *горячие обертывания* туловища до паха ежедневно.

• Хочу особо отметить, что почки любят тепло, и при воспалительных процессах обязательно надо обвязывать поясницу шерстяным платком.

Раньше для лечения почек люди ездили лечиться в страны с жарким и сухим климатом. Там через кожу с потом выделялись вредные вещества, а почки, отдыхая, постепенно излечивались.

Такое же воздействие на организм оказывают сауна и парная.

• Чайную ложку мелко нарезанных *листьев петрушки* и столько же измельченных *корней* петрушки залейте стаканом кипятка и парьте 1,5 часа. Выпейте это количество небольшими глотками 3 раза в день за час до еды.

Принимайте горячие ванны: помогают **при камнях и песке в почках**.

• Чайную ложку *кукурузных рылец* заварите стаканом кипятка. Принимайте по 100 мл 3 раза в день за час до еды 6 месяцев.

• Возьмите по 100 г *ягод шиповника, полевого хвоща, полыни, ягод можжевельника*. Ягоды истолките, остальное измельчите, все перемешайте. Чайную ложку смеси залейте стаканом кипятка и варите 2,5 часа. Пейте по 100 мл 3 раза в день за час до еды.

Кроме этого принимайте горячие ванны.

• Возьмите в равных частях *череду, листья крапивы и почки березы*. Чайную ложку смеси заварите стаканом крутого кипятка, парьте 2 часа. Принимайте охлажденным по 100 мл 3 раза в день. Сделайте перерыв на неделю и повторите прием. Помогает **при песке в почках**.

• Совет народной медицины **для очищения почек**. *Пихтовой корой* от зрелой пихты наполните литровую банку на 1/3, долейте водой и держите на водяной бане час. Отвар пейте 3 раза в день до еды по 40–50 мл.

Больной выпил 2 л, и с почками все стало в порядке.

V Из писем читателей

«Уменьшился живот, стали стройными бедра. Я теряла килограмм в неделю. Сошли отеки и одутловатость лица. Столовую ложку *порошка пихтовой коры* заваривала в 0,5 л кипятка в термосе на ночь. Я пила по стакану отвара цвета крепкого чая 3 раза в день. От отвара моча шла, как будто открылись шлюзы. Все, что я считала жировыми отложениями, оказалось жидкостью».

«Я почувствовала резь в животе. Появились боли при мочеиспускании. Прошла обследование, оказалось — мочекаменная болезнь и еще песок в почках. Направили на операцию. Но вылечила меня целительница. Утром и вечером я выпивала по стакану *огуречного сока*. А днем ела по килограмму очищенных от кожуры *огурцов*. Через 3 недели прошла обследование: почки стали чистыми, песка в них не было. Вдобавок я помолодела и похудела».

Вопрос: Моя дочь встает утром с отеками на лице. Глаза становятся прямо как у китайки. Что это значит?

Ответ: Это сигнал заболевания почек. Советую пить мочегонные травы: *петрушку, укроп* (1/2 ч. ложки на стакан кипятка, настоять 20 минут, пить по 1/3 стакана 3 раза в день). Может быть, перед сном вы даете девочке много жидкости? Этого делать не надо. Отеки могут быть также результатом аллергии.

Вопрос: Всю жизнь я прожила на Кубани. Помню, раньше постоянно заваривали *плодоножки вишни* — 1 ст. ложку на стакан кипятка — и пили. Народ был здоровым, не болели. Влияет ли этот отвар на здоровье?

Ответ: Да, влияет. *Отвар плодоножек вишни* — противоядие при отравлении ртутью, свинцом. Сильное мочегонное средство. Очищает печень и почки.

МОЧЕГОННЫЕ РАСТЕНИЯ

Шиповник (плоды), можжевельник (плоды), спорыш (трава), бессмертник (цветки), зверобой (трава), крапива (листья), ромашка (цветки), брусника (листья), петрушка (трава), укроп (трава), шалфей (листья), череда (трава), чистотел (трава) — принимать по 1/4 стакана отвара 3 раза в день.

• Сильным мочегонным средством является следующий состав. Положите 40 г *петрушки* в эмалированную кастрюлю и залейте 4 л *молока*. Поставьте в горячую духовку на 2 часа. Принимать по 1–2 ст. ложки каждый час.

• Такое же воздействие оказывает *сок тыквы*, и это самое эффективное средство! Пить по 50 мл 3–4 раза в день. *Сок арбуза* или *огурца* в качестве мочегонного принимать по 50–100 мл 2–3 раза в день. Курс лечения — 10 дней.

• Лучшее мочегонное средство — *отвар брусники*. Залейте 1 ст. ложку листьев стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Принимайте по столовой ложке охлажденного настоя 3–4 раза в день. Ягоды брусники можно принимать в свежем и моченом виде по полстакана 2 раза в день.

• Сильное мочегонное средство — порошок из сушеной *арбузной корки*. Высушенную *арбузную корку* толщиной 1 мм разотрите в порошок. Чайную ложку порошка всыпьте в 0,5 стакана теплой кипяченой воды. Пейте 1 раз в день в течение недели. **Выводит соли из организма**.

Мочегонные травы не рекомендуют применять продолжительное время, так как организм привыкает к ним. Отвар следует пить 2–3 недели, затем неделя перерыв. Прием мочегонных трав желателно сочетать с

потреблением продуктов, содержащих большое количество калия, таких как *мед* (1–2 ст. ложки в день), *изюм*, *орехи*, *чернослив* и *курага*.

Почечные сборы

№ 1

<i>Хвощ полевой (трава)</i>	1,5 части
<i>Омела белая (трава)</i>	1 часть
<i>Лаванда (трава)</i>	1,5 части
<i>Спорыш (трава)</i>	1 часть
<i>Тысячелистник (цветки)</i>	1 часть
<i>Мята (лист)</i>	1 часть
<i>Репешок (трава)</i>	1 часть
<i>Донник (трава)</i>	1 часть
<i>Чабрец (трава)</i>	0,5 части
<i>Бузина черная (цветки)</i>	0,5 части

Обладает противовоспалительным, мочегонным, общеукрепляющим, вяжущим, антисептическим действием. Способствует нормализации водносолевого обмена. Применяют при пиелонефрите, воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей, оказывает стимулирующее действие на кору надпочечников при водянке, камнях в почках и мочевом пузыре.

№ 2

<i>Лапчатка (калган) (корни)</i>	1 часть
<i>Грыжник (трава)</i>	1 часть

Принимать по 1 ст. ложке отвара 3 раза в день при воспалении почек.

№ 3

<i>Почечный чай</i>	1 ст. ложка
<i>Толокнянка (лист)</i>	1 ст. ложка
<i>Солодка (корень)</i>	1 дес. ложка
<i>Календула (цветы)</i>	1 дес. ложка
<i>Ромашка (цветы)</i>	1 дес. ложка
<i>Подорожник (лист)</i>	1 дес. ложка

Это так называемый «сухой» сбор **для лечения пиелонефрита**. Смелите все в кофемолке и половину чайной ложки этой «муки» принимайте 3 раза в день, запивая кипяченой водой. Помогает отлично!

№ 4. Многокомпонентный

В древних медицинских прописях для каждого вида воздействия на болезнь в рецепт включали 2–4 однотипных растения. Встречались и другие варианты, например, 2–3 растения специфического действия и 1–2 очищающих. Преимущество многокомпонентной смеси — более широкий спектр воздействия. Очевидно, привыкание организма к богатым растительным смесям происходит медленнее, чем к отдельным растениям.

Пример многокомпонентного сбора для больных почек (все травы берутся в равных частях):

<i>Тысячелистник (цветки)</i>
<i>Бузина черная (цветки)</i>
<i>Зверобой (трава)</i>
<i>Подорожник (листья)</i>
<i>Медуница (трава)</i>
<i>Чай почечный (трава)</i>
<i>Крапива (листья)</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>
<i>Черёда (трава)</i>
<i>Хвощ (трава)</i>
<i>Толокнянка (листья)</i>
<i>Брусника (листья)</i>
<i>Лапчатка (корень)</i>
<i>Рябина черноплодная (плоды)</i>
<i>Календула (цветки)</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>

V Из писем читателей

«Вот уже 5 лет страдаю высоким давлением. В больнице лежал 3 раза, не могут найти причину высокого давления. Был даже в реанимации — откачали. В неделю 3 раза вызываю “Скорую помощь”. Врач-нефролог сказала, что у меня неладно с сосудами почек. Она определила это по результатам анализа мочи».

«Из Ваших книг меня заинтересовали исцеляющие скипидарные ванны Залманова. Мне 63 года, пять лет уже болею почками. Я сделал 7 белых ванн по 10–15 минут с перерывом в 2–3 дня. Самочувствие лучше, левая почка еще болит, но моча отходит лучше. Мне нравится принимать скипидарные ванны».

«У мужа болели почки. Анализы показывали высокое содержание белка. Старушка-соседка посоветовала пить чай из трав: *зверобой (трава)*; *земляника (лист)*; *брусника (лист)*. Травы брали в равных количествах. Через некоторое время моча стала светлее. Анализы показали, что уровень белка сначала снизился, а потом нормализовался».

«Когда ела рыбу, яйца, мороженое, пила молоко — моча почти не шла. Чуть-чуть выделялось темной мочи. После того как 21 день пила отвар *коры пихты*, идет светлая моча». (*Ирина, 52 года*)

«Мужа долго лечили, удалили почку. Нам посоветовали лечение *лесной земляникой*. 3 недели в году мы специально жили в деревне и он ел по 3 ягоды с молоком. Благодаря этому жил».

«Сильно болели почки. На кончике ножа принимала *порошок из куриных пупочков*. Пила месяц, 3 раза в день до еды. Боли прошли. Когда снова заболели почки — повторила лечение» (*Нина, 72 года*).

Я лечился у врача-натуропата. Тот сказал, что мои почки забиты. Велел пить *морковный и свекольный соки*. Я стал мочиться реже, но помногу (признак выздоровления). Почувствовал себя лучше».

«По Вашему рецепту за 2 месяца вывел камни из почек *корнями шиповника*. К корням добавлял по 5–10 *ягод шиповника*. А ведь меня отправляли на операцию!».

Вопрос: У меня весной и осенью трескаются пятки. Трещины очень глубокие, не заживают. Температура тела всегда пониженная (35,5 °С), даже во время болезни не подымается. Что со мной происходит и как выпечиться?

Ответ: Все это — результат «забитых» почек. Советую их очистить одним из описанных выше методов. А пятки смазывайте *касторовым маслом*. Когда очистите почки — температура станет нормальной, во время болезни — будет повышаться. И пятки заживут.

«У меня была очень болезненная, незаживающая трещина на пятке. Пару раз смазала *касторовым маслом* — и трещина зажила».

«У соседки пятки были такие шершавые, что рвала чулки. УЗИ показало камни в почках».

Внимание! Жесткие пятки сигнализируют о болезни почек.

• Вот какую косметическую процедуру советую сделать: сварите *картофельные очистки*. В этом отваре парьте ноги 15 минут. Процедуру проводите через день. Не пройдет 1–2 месяца, как пятки станут «бархатными». Но главное — очищайте почки.

• Вытопите *куриный жир*, остудите. Добавьте 3 ст. ложки *уксуса* на майонезную баночку. Смазывайте пятки.

КАМНИ В ПОЧКАХ

По моему мнению, главное — не только растворить камни, но узнать причину их образования.

Одной причины образования камней не существует. Это целый комплекс причин, к которым относят и качество питания, и недостаток витаминов, и воспалительные процессы в организме, и даже климат региона проживания и состав воды. Все это может оказать влияние на состав мочи, препятствовать ее оттоку из почки. Тогда соли, содержащиеся в моче, накапливаются, кристаллизуются, и в итоге образуется камень.

К примеру, на вопрос, как больные питаются, получаю ответ: «Чем придется». Как часто едят: «Как проголодаюсь». *Между тем, при поступлении пищи желчный пузырь выделяет порцию желчи для ее переваривания. Если едят редко — желчь застаивается.* Вот и причина камнеобразования. Другая причина — нарушение работы паращитовидных желез, которые ведают кальциевым обменом.

Стресс, ослабление иммунитета могут также привести к образованию камней. Сидячая работа, отсутствие активной физической работы, движений — тоже причина. Жирная пища, плохая вода также влияют на образование камней.

В группе риска — живущие в жарком климате, в районах с преобладанием жесткой воды, те, кто испытывает недостаток витаминов, имеет другие заболевания почек, желудка, кишечника или щитовидной железы. К группе риска относятся пожилые люди, особенно страдающие остеопорозом.

Советую это учесть тем, кто хочет избежать этой, столь широко распространенной болезни.

По собственным ощущениям иногда можно понять, есть ли в почке камень. Любые боли в области поясницы могут быть признаком мочекаменной болезни. Часто боли в пояснице объясняют радикулитом или остеохондрозом и безрезультатно лечат эти заболевания. А причина — камень в почке.

УЗИ почек обнаружит наличие камней.

• При мочекаменной болезни: 1 ч. ложку измельченных *кукурузных рылец* залейте стаканом кипятка, томите на водяной бане в течение 2 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

• Народный рецепт: *мед, водку, сок редьки, сок свеклы* в равных количествах перемешать и поставить в теплое место на 5 дней, принимать по 1 ст. ложке, разводя в 0,5 стакана кипятка перед едой 3 раза в день. Курс — выпить литр.

• Самый быстрый способ выведения камней из почек: 10 *лимонов* вымыть теплой водой, пропустить через мясорубку вместе с кожурой. Всю кашу положить в 3-литровую банку и залить 2 л кипяченой холодной воды, добавить 2 ст. ложки *медицинского глицерина*, дать настояться с полчаса и процедить. Выпить всю эту жидкость за 2 часа по стакану с интервалом в 10 минут, следовательно, каждые 10 минут — стакан жидкости. Когда выпьете весь раствор, положите на область почки теплую грелку. Через некоторое время боли усилятся, станет выходить песок. Это растворяются камни.

• Возьмите 1 кг *репчатого лука* (сочного, злого) и 400 г *сахарного песка*. Пропустите лук через мясорубку, смешайте с сахарным песком, поместите в эмалированную кастрюлю, поставьте на огонь, все время помешивайте. Как только начнет закипать, уменьшите огонь и тушите 2 часа.

Горячую смесь процедите через марлю. Можно положить марлю в дуршлаг и выжимать сок ложкой. Должно получиться 0,5 л сока. Сок должен быть коричневатый или желтоватый. Это количество разделите на четыре части и выпейте в течение дня — например, в 8.00, 12.00, 16.00 и 20.00 часов за 20 минут до еды. Не запивать! Через несколько месяцев можно повторить лечение.

• Нарезьте лук и тушите его в духовке 3,5 часа. Получится тягучая сладкая жидкость. Принимайте ее по 1 ст. ложке перед завтраком. **Уменьшатся камни в почках, выйдет песок.**

• *Другой вариант.* Нарезьте тонкими ломтиками 2 средние *луковицы*. Посыпьте их сахарным песком. За ночь лук пустит сок. Этот сок выжмите и пейте по 2 ст. ложки после еды.

• Чтобы вывести песок и камни из почек и мочевого пузыря, пропустите *редьку* через мясорубку и залейте *медом*. Через 2 дня процедите. Пейте по 1–2 глотка перед едой. На курс лечения требуется 5 кг редьки. Мед по вкусу.

• При камнях в почках залейте 1 ст. ложку *кукурузных рылец*, 1 ст. ложку *толокнянки*, 1 ч. ложку *спорыша* 0,5 л воды и доведите до кипения. Настаивайте в теплом месте и пейте вместо воды.

• В течение недели ешьте *арбузы* и *черный хлеб*. Если в почках или мочевом пузыре есть камни, то наиболее подходящим временем для их выведения является время между 2 и 3 часами ночи. Садитесь в теплую ванну и ешьте арбуз. Вместе с мочой пойдут камни и песок.

• При камнях в почках помогает следующий состав: 1 кг *моркови* и 1 кг *изюма*, не доводя до кипения, томить 5 часов в 8 стаканах воды. Процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

• Для растворения всех видов камней надо мелко нарезать 2 ст. ложки *корней шиповника*, залить одним стаканом воды и кипятить 15 минут. Охладить. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения 1–2 месяца.

• Рецепт *Сенькова*. Камни в почках растворяют *спорыш, живучка ползучая, дурнишник, репешок*.

V Из писем читателей

«При обследовании мужу сказали, что у него в мочевом пузыре камень размером 12 мм.

Рецепт такой: взять кастрюлю, желательна с толстыми стенками (можно скороварку или чугунок), положить туда 2 кг *моркови*, натертой на крупной терке, всыпать туда же 1 кг *изюма* (без косточек) и залить 3 л *дистиллированной воды*. Довести до кипения и томить на медленном огне 3 часа. Когда остынет, отжать через марлю. Получится 3 л состава. Хранить в холодильнике. Пить 3 раза в день по 50 мл за 30 минут до еды.

Этот состав дробит камни, превращая их в песок, который выходит с мочой безболезненно.

Муж выпил две 3-литровые банки, и камня не стало».

«По рецептам Ваших книг *лимонами и чесноком* я очистила сосуды. Потом пила *отвар свеклы*, затем — *сок редьки с медом*. И у меня из почек без всякой боли вышли камни».

«При камнях в мочевом пузыре возьмите 5 косточек от *фиников* и заварите 1 стаканом кипятка, дайте немного настояться. Пейте такой отвар на протяжении 5 недель по 0,5 стакана через день».

«От болей в суставах и песка в почках: 50 г *лаврового листа* помыть, ополоснуть холодной водой. Положить листья в маленькую эмалированную кастрюльку без крышки, залить 250 мл холодной воды. Кастрюлю поставить на маленький огонь и прокипятить. Жидкость процедить и разлить на 4 равные части, например в рюмочки.

Пить по 1 рюмке в день, маленькими глотками, сразу не глотать, а пососать, как конфету, и тогда проглотить. Пить 4 дня подряд в любое время дня, но рюмку надо растянуть на целый день. Можно и до еды, и после. Второй курс повторить через 1–1,5 года.

Лечение опробовано многими. Я тоже проводила его, но давно. У меня много вышло “красного” песка из почек».

«У меня был песок в почках. Стала пить *полевой хвощ, лист брусники, другие мочегонные травы*. Пошла темно-коричневая моча. Так избавилась от песка в почках».

«А я вывела песок из почек *соком грейпфрута*. Был песок — а сейчас УЗИ показало, что его нет».

«Камень застрял в мочеточнике. Назначили операцию. Стала пить *отвар спорыша и цикория*. Спорыш дробит все, в том числе и зубы, поэтому пила отвар через трубочку. Избежала операции».

КИСТА НА ПОЧКАХ

3–4 *мухомора* с красными шляпками и белыми точками на них измельчите и залейте 0,5 л *водки* или *спирта*. Настаивайте в темном месте 3 дня. Храните в бутылке из темного стекла. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения: 2–3 недели. Для профилактики — 2–3 дня в месяц.

Это же средство применяется *при лечении злокачественных опухолей*.

Вопрос: У меня обнаружили кисту почки. Врач сказал, что ничего делать не нужно, только проверяться. Это правильно?

Ответ: Какой смысл делать операцию, если киста не мешает? В случае, если она начинает расти или беспокоить, предлагают операцию. Народная медицина располагает средствами, вызывающими рассасывание кисты. У меня большой опыт и хорошие результаты при применении иммуностимулирующей настойки.

Вопрос: Как быстро действует иммуностимулирующая настойка, когда рассасываются опухоли?

Ответ: У одной пациентки была опухоль — уплотнение в груди. После двухмесячного курса лечения улучшения не было. Однако через полгода опухоль рассосалась.

ЦИСТИТ

Мочевой пузырь (рис. 16) вместе с почками — очистительная система организма. Почки очищают кровь, удаляя из нее вредные вещества. Эти вещества вместе с мочой собираются в мочевом пузыре.

Цистит — это воспаление мочевого пузыря. Основные симптомы: болезненное и частое мочеиспускание, вплоть до недержания, появление боли и крови в конце мочеиспускания, рези в низу живота. Мочи выходит мало. Заболевание чаще встречается у женщин. Непроизвольное мочеиспускание при чихании и смехе — сигнал заболевания. Причины цистита: переохлаждение, воспалительный процесс в почках, инфекция, запоры.

Состояние слизистой оболочки мочевого пузыря зависит от чистоты потребляемой воды и пищи. Песок, выходящий из почек, раздражает слизистую оболочку мочевого пузыря. При плохой работе почек и мочевого пузыря соли отлагаются в суставах. Высыпания на коже — прыщи, сыпь, раздражения — тоже часто сигнал плохой работы почек и мочевого пузыря, недостаточной очистки организма. Однажды возникнув, болезнь не проходит окончательно. По моим наблюдениям, большинство женщин после 40 лет страдает этим заболеванием в скрытой форме.

Если не принять мер, то в пожилом возрасте будет недержание мочи.

Лечение мочевого пузыря, как и почек, наиболее эффективно зимой.

• Рецепт доктора *Залманова*: залейте 2 ст. ложки *толокнянки* 300 мл кипятка, настаивайте 15 минут, процедите, обновляйте каждые 3 дня. Принимайте по 2 ст. ложки в 0,5 стакана воды 2 раза в день за полчаса до еды.

• Рецепт *Людмилы Ким*: 1 ч. ложку измельченного *укропного семени* залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте утром натощак вместе с осадком.

• Заварите 2–4 ст. ложки *семян укропа* на кружку кипятка, настаивайте полчаса и выпейте залпом. Пейте каждый день утром и вечером. Через неделю прекратятся боли, будет крепкий сон и станете спокойнее.

• Отвар укропа помогает и *при других болезнях: тугоухости, остеохондрозе, избыточном весе*.

• Растворите 8 г *лимонной кислоты* в 1 л *компота* или *морса*. Выпейте в течение 12 часов небольшими глотками. Действует прекрасно, так как патогенный микроб в кислой среде не живет.

• Вскипятите 1 ч. ложку *льняного семени* в стакане воды. Пейте по 0,5 стакана каждые 2 часа.

• Принимайте отвары *мочегонных трав*: кукурузных рыльцев, почечного чая, полевого хвоща, березовых почек. Полезно обильное питье — 2–2,5 л в сутки. С мочой вымываются бактерии.

• Средство, помогающее *при недержании мочи*: *зверобой* и *золототысячник* (1:1). Заварите 1 ч. ложку смеси в стакане кипятка, остудите, пейте по глотку 7 раз в день за 0,5 час до еды. Можно пить вместо чая.

Столовую ложку тертого *хрена* залейте стаканом горячего *молока*, настаивайте 10 минут в тепле, процедите. Выпейте понемногу в течение дня.

• Соберите весной *кору осины* — желательно, молодую, с веток. Она должна быть бледно-зеленая и гладкая. Столовую ложку сухой коры залейте 2 стаканами кипятка и кипятите 20 минут. Процедите, добавьте воды до двух стаканов.

Прием: по 2 ст. ложки 4 раза в день во время еды или по 0,5 стакана, можно добавить сахар.

• *Ольга Морозова* предлагает средство, растворяющее камни в мочевом пузыре. Наполните 0,5 бутылки нарезанным *луком*, налейте доверху *водкой* и настаивайте в теплом месте 10 дней. Процедите и пейте 2 раза в день перед едой по 1 ст. ложке.

• Не забывайте о *согревающих процедурах*. Теплая ванна на ночь поможет вам.

• Прекрасные результаты дает *точечный массаж*. Указательными пальцами нащупайте болезненные точки на нижних краях скуловых костей от козелков к уху. Эти точки болезненны при любой инфекции в организме. Точки массируйте методом вибрации по 5–10 секунд. Повторите трижды.

Сбор для лечения цистита

Тысячелистник (трава) 1 часть

Толокнянка (лист) 1 часть

Березовые почки 1 часть

Аир (корень) 1 часть

2 ст. ложки смеси залейте 2 л кипятка, кипятите 3 минуты, настаивайте ночь. Выпивайте в течение дня за 5–6 приемов до еды. Курс 3 недели.

Профилактика цистита

- Мочевой пузырь и почки любят тепло. Обязательно носите теплое белье.
- Пейте только очищенную воду, готовьте пищу только на такой воде.
- Никогда не терпите, если хочется помочиться. Переполненный мочевой пузырь сдавливает органы и кровеносные сосуды, что приводит к болезням.
- Соблюдайте гигиену — подмывайтесь теплой кипяченой водой утром и вечером.
- Ограничьте количество острых приправ в пище, исключите соленые, маринованные блюда.

Отложение солей

По моим наблюдениям, заболевания почек и мочевого пузыря часто приводят к отложению солей, подагре, остеохондрозу. Из-за нарушения обмена веществ, сбоя в работе нервной, эндокринной и других систем образуются камни в почках. Большую роль играет воспалительный процесс в них. Важное значение имеет работа паращитовидных желез (рис. 14). Эти железы расположены на поверхности щитовидной железы. Они участвуют в обмене кальция и фосфора в организме.

Доктор *Залманов* считал важнейшей причиной образования камней недостаточность капиллярного кровообращения, плохое орошение тканей кровью. При этом утверждал он, страдает кальциевый обмен. Кальций перемещается из костей, где он полезен, в органы, где он вреден. Результатом этого являются старческое размягчение и чрезмерный рост костей, деформирующий ревматизм, хрупкость костей, старческие переломы, которые плохо срастаются.

Выделившийся и блуждающий кальций откладывается в сухожилиях, связках, в разных органах. Часто наблюдается образование узлов, ведущих к уплотнению позвоночника.

Хотите убедиться, насколько интенсивно идет в вашем организме процесс отложения солей? Указательным пальцем снизу и большим сверху сильно нажмите 2–3 точки на наружном крае ладони, покрутите большим пальцем. Болезненность этих точек — признак процесса отложения солей (рис. 17).

Каждый может изучить свой организм и оказывать себе помощь. Не зря говорят, что лучший врач — это умный больной.

Питание рекомендуется с ограничением поваренной соли. Замените ее порошком *морской капусты* или *соевым соусом*. Сахар замените *медом*. Полезен салат из *сырых овощей*: морковь, капуста, свекла, подсолнечное масло. Хлеб — черный, немного, 1–2 куска. *Каша на воде*, без масла. *Отварная рыба, отварное мясо. Творог, фрукты, сухофрукты*. Вместо чая пить отвар *мочегонных трав*: березовые почки, траву зверобоя, траву спорыша, цветки и плоды бузины черной, цветки ромашки, плоды шиповника. Пить с медом до еды.

Выведению солей из организма способствуют *корни лопуха, листья и плоды земляники, листья брусники, трава петрушки огородной, зелень сельдерея, огурец, тыква, арбуз*.

Вот несколько рецептов:

• Заварите 20 г корней *лопуха* одним стаканом кипятка. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения 3–4 недели. Можно отварить лопух с *конским щавелем* и пить отвар. Полезно пить сок из стебля лопуха (до цветения) в течение 20 дней. В результате организм очищается не только от солей, но и шлаков.

• Пропустите 1 кг *хрена* через мясорубку и залейте 4 л холодной воды. Кипятите 5 минут. Процедите, добавьте 0,5 кг *меда*. Храните в холодильнике. Пейте по стакану в день. Такой курс лечения проводят 2 раза в год — весной и осенью.

• Залейте 1 ч. ложку *семян сельдерея* 2 стаканами кипяченой воды. Настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 3 недели.

• Залейте 0,5 ч. ложки *плодов петрушки огородной* (плоды обязательно растолочь) 2 стаканами кипяченой воды. Настаивайте 8 часов. Принимайте по 2–3 ст. ложки каждые 2 часа. Курс 3–4 дня.

Внимание! Противопоказано при беременности.

• Мелко нарежьте 500 г *петрушки* вместе с корнями, залейте 4 л воды. Варите 2 часа на небольшом огне. Процедите. Добавьте 1/4 стакана сахарного песка. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день.

• Проверните через мясорубку 250 г корней *петрушки*, 150 г листьев петрушки, 250 г *лимона* с кожурой (без зерен), 250 г *меда*. Жуйте, сок сосите. Принимать по 1 ч. ложке утром за час до еды и по 1 ч. ложке вечером через час после еды. Указанное количество рассчитано на один курс лечения. Нужно пройти 3–4 курса лечения.

- Пить настойку *лимона, чеснока и петрушки* (1 кг лимонов, 300 г чеснока, 200 г петрушки — листья и корни прокрутить на мясорубке. Настоять 10 дней, отжать сок и хранить в холодильнике. Пить на ночь по 1 ст. ложке через трубочку, чтобы не повредить эмаль зубов).
- 150 г *корней петрушки* залейте *молоком* (1:1). Варите 10–15 минут. Съешьте вместо ужина. Второй прием — через неделю. Третий — через 2 недели. После третьего приема — улучшение, очистка почек от солей.
- 1 ч. ложку с верхом молотых *корней крапивы* залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Пейте по 2 стакана в день.
- При нарушениях функций почек и мочевого пузыря принимайте *сок моркови*. Он способствует выведению песка и небольших камней из этих органов. 100–150 г тертой моркови перед едой помогают при пиелонефрите, водянке, отеках сердечного происхождения, опухолях, гипертонии, малокровии, истощении.
- Заваривайте 20 г измельченных листьев *земляники* или 1 ст. ложку сушеных плодов в стакане кипятка. Настаивайте 10 минут. Пейте по одному стакану 3 раза в день. Отвар обладает еще и **противовоспалительным эффектом**.
- Для выведения солей полезен свежий *сок земляники*: к 5 стаканам ягод добавьте стакан сахара. Когда сок выделится, процедите. Храните в холодильнике в эмалированной посуде. Принимайте по полстакана 3 раза в день до еды.
- Чай из *листьев брусники* очень полезен при подагре, ревматизме суставов, артрите, шпорах. Принимать следует несколько месяцев.
- Пропустите 4 кг промытого и просушенного *сельдерея, пол-лимона* с кожурой, полкорня *хрена* и несколько зубчиков *чеснока* через мясорубку. Держите 10 дней в эмалированной кастрюле под крышкой, затем выжмите сок, разлейте по бутылкам и храните в холодильнике. Пейте перед едой по 1 ст. ложке.
- Разрежьте вдоль и подсушите *корень подсолнечника*, измельчите. Заварите 1 ст. ложку в 1 л кипятка в термосе и держите 30 минут. Пейте по стакану натощак за 30 минут до еды. Остальное — в течение дня. Эффект заметен по изменению цвета мочи. Курс лечения 1 день, проводится однократно.
- При отложении солей и подагрических косточках сварите *картофель* с кожурой (разрезанный на части). Пейте отвар.
- Простой способ снятия боли при отложении солей (применяется при болях в пальцах рук и ног): делайте теплые ванночки из *мочи*. Курс лечения 10–12 процедур по 20–30 минут. После ванночки мочу не смывать, надеть на ночь на ноги шерстяные носки, а на руки — перчатки.
- Самый простой способ выведения солей: в течение дня понемногу пить *горячую воду*.
- В Англии отложение солей наблюдается очень редко. Объясняется это тем, что англичане пьют *чай с молоком*. В горячее молоко наливают только свежеприготовленную заварку. Это принципиально. Горячее молоко вытягивает из чая все ферменты, и получается целебный напиток.

□ Из практики

Ирина, 37 лет. У нее болел бок, моча имела запах **аммиака, ацетона**. С утра голова была тяжелая. Тянущие боли в области правой почки. Она сильно потела по ночам, была раздражительная и вялая. Из-за больных почек не смогла выносить ребенка. Перенесла операцию на щитовидной железе.

Диагноз: нарушения в работе щитовидной и поджелудочной желез, нервной системы, сердца, почек. Сглаз, подключения.

Лечение. Массаж для укрепления нервов; подпитка сердца. Настойка для поджелудочной и отвар для щитовидной желез. Снятие сглаза и подключений.

Результат через 1 месяц. Стала спокойная. Прошла потливость, исчезла сухость во рту, запах мочи не такой сильный.

Лечение. Биоэнергетический прогрев и очистка почек, прогрев щитовидной железы. Прокачка № 1.

Результат через 2 месяца. Прошли боли. В моче появились белые хлопья. Моча стала не такая мутная.

Лечение. Очистка надпочечников, очистка позвоночника (прокачка № 2), курс иммуностимулирующей настойки.

Результат через 4 месяца (с начала лечения). Самочувствие хорошее. Наладился сон. Утром встает с легкой головой. Жалоб нет.

Евгения, 65 лет. Мелко нарезала 0,5 кг *петрушки (корни и зелень)* и залила 3 л кипятка. Настаивала 12 часов. Пила по 0,5 стакана 2–3 раза в день. Похудела на 4 кг, и живот уменьшился в 2 раза.

Валентина, 49 лет. Рассказала, что у них в городе плохая питьевая вода, у многих портятся зубы. Однажды пила кофе с хлебом и маслом. Через 20 минут начались тошнота, головокружение, рвота, поднялось давление (210/110). Валентина почувствовала опоясывающую боль. Ее отвезли в больницу, где лежала 2 месяца.

Пила народное средство — *отвар тыквы*. Мелко нарезанную тыкву тушат в гусятнице, на 1 кг тыквы добавляют стакан воды. Потом отжимают через марлю. Пила этот отвар. В течение 2 месяцев выпила 5 л отвара. В результате вышло 2 камня, 8 и 5 мм, оба с острыми углами. Никакой боли она при этом не чувствовала. Хирург очень удивился.

Как это можно прокомментировать? У Валентины больная печень, поэтому сливочное масло дало такую реакцию. Отвар тыквы способствовал снятию воспаления с почек, и камни легко прошли.

Молодого парня избили до полусмерти. «Эту почку нельзя оставить, она отказывает», — сказали врачи в больнице. Мы попробовали народное лечение: давали отвар *цветов подорожника*. Несколько столбиков клали в фарфоровый чайник, заливали кипятком, настаивали. Он пил теплый отвар. И почка ожила.

Комментарий. Цветущий подорожник — источник витаминов и микроэлементов. Он имеет иммуностимулирующий, мочегонный, противомикробный эффект. Широко используется в народной медицине.

Виолетта, 46 лет. У нее было высокое давление, постоянно болела голова. Она говорила: «Куда бы мне деть голову!». После массажа позвоночника почувствовала улучшение. Стала очищать почки. Месяц пила *листья березы*: столовую ложку заваривала крутым кипятком, настаивала 20 минут, процеживала и выпивала с утра. Иногда вместо листьев заваривала *почки березы* (2 ч. ложки почек заваривала 350 мл кипятка и настаивала ночь), выпивала с утра. Потом месяц пила *брусничный лист* (щепотку листьев заваривала 350 мл кипятка, ставила на 10–15 минут в водяную баню, оставляла настаиваться на ночь). Утром выпивала натошак. Сделала перерыв на 2 недели и повторила лечение. Вместо березовых листьев иногда заваривала *спорыш* (щепотку на стакан кипятка). Пила с утра.

Результат. За 4 месяца похудела на 15 кг. Встретила ее через год — такой же стройной. Головные боли прошли.

Вопрос: Я с трудом встаю утром. Голова тяжелая, никак не могу прийти в себя. Что Вы можете посоветовать?

Ответ: Эти симптомы говорят о зашлакованности организма, плохой работе «канализации» — почек и мочевого пузыря. Если у Вас во время болезни температура не поднимается, значит, организм не борется, почки забиты. Советую прочищать их и мочевой пузырь отварами трав — укропа, петрушки, спорыша, ромашки, толокнянки и др. С утра полезно выпить стакан горячего сладкого чая, чтобы дать питание мозгу. Доктор Залманов считал сахар незаменимым продуктом.

Вопрос: Специалисты в области альтернативной медицины установили, что у меня больные почки. Как по возможности быстро можно проверить, правы ли они?

Ответ: В моей практике очень редко встречала абсолютно здоровые почки — почти у всех людей они зашлакованы. Если у Вас шероховатые, ороговевшие пятки — почки забиты.

Вопрос: Встречали ли Вы в вашей практике человека со здоровыми почками?

Ответ: Двоих американцев и нашу соотечественницу. Первые приехали из экологически чистого района. Сказали, что вода там настолько чистая, что на чайнике не образуется накипи. А вот как добилась этого москвичка: отваром свеклы очистила печень, пила только минеральную воду, готовила на очищенной воде.

Вопрос: Советуете ли применять китайское средство для омоложения организма и очистки почек? На упаковке написано, что изготовлено по старинному рецепту.

Ответ: Во всем мире исключительно велик авторитет старинной китайской медицины. Китайцы беззастенчиво эксплуатируют его. Между тем в Китае нет крупных специалистов — они давно переехали в Америку. Внушают сомнения средства, изготовленные, например, по рецептам, найденным в гробнице китайского императора. Знакомая художница принимала такое средство. Чувствовала себя отлично, прошла 2 курса. А потом... спилась. Очевидно, организм привык к допингу.

Подагра

Заболевание характеризуется отложением мочекислых солей в различных тканях организма. Главное его проявление — поражение сустава большого пальца стопы. Развитию заболевания способствует ношение тесной и неудобной обуви. Злоупотребление жирами, мясом, помидорами, бобовыми, щавелем, копченостями, солеными продуктами, алкоголем и шоколадом усугубляет протекание болезни.

В старину подагру называли «господской» болезнью. Богатые люди вели малоподвижный образ жизни и поэтому чаще болели подагрой. На господском столе частыми гостями были копчености, мясо, икра, шоколад, заморские вина.

Основная причина подагры — нарушение функции почек. Но изолированного заболевания почек не бывает. Болезнь печени может вызвать болезненное состояние почек, на которых отразилось нарушение обмена веществ.

При подагре надо как можно *больше двигаться*.

Полезны *лимоны, крыжовник, земляника*.

Рекомендуется *молочнокислая диета, обильное щелочное питье*.

Предлагаю следующее лечение:

- Ешьте утром натошак за 0,5 часа до еды 2 стакана свежей *земляники (клубники)*, после обеда — 1 стакан и на ночь 2 стакана. При этом не ешьте мясо, кислое и соленое. Курс лечения 2 месяца.

- 4 ст. ложки сушеной *земляники* залейте 4 стаканами кипятка. Настаивайте 1,5 часа, пейте по 1 стакану за час до еды и перед сном. Таким образом, в течение суток надо выпить 4 стакана. Не есть кислого и соленого. Курс лечения 40 дней.

• 2 ст. ложки *цветков сирени* залейте стаканом *водки*. Настаивайте в темном месте неделю. Принимать по 50 капель настойки 3 раза в день до еды.

• Обезболивающее средство *при подагре, пяточной шпоре, болях в суставах: цветы сирени* надо подвялить; нарежьте на кусочки длиной 1–1,5 см, положите в литровую или больше банку, помните толкушкой, чтобы получилось 1/3 банки; залейте *водкой* так, чтобы она покрывала сирень, плотно закройте, выдержите 10 дней в темноте. Втирайте при болях.

• 3 ст. ложки *зверобоя* залейте стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа, затем процедите. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 1–2 месяца. Применяется *при застарелой подагре*.

В это время не ешьте фасоль, шпинат, щавель, мясо, животные жиры, пряности. Исключите потребление алкоголя. Рекомендуются молочные и кисломолочные продукты.

• Снимают боль компрессы из равных частей *йода, касторового масла и нашатырного спирта*. Компрессы делайте ежедневно.

• Также снимает боль мазь, которую приготавливают следующим образом: залейте одно сырое *яйцо* (в скорлупе) *уксусной эссенцией*, плотно закройте и поставьте в темное место на 10–12 дней. Затем добавьте 150–200 г *сливочного масла* и перемешайте. Ногу парьте в течение 10 минут. Потом, держа ногу над паром, деревянной палочкой мажьте косточку, чтобы мазь при этом таяла. Из этой мази сделайте компресс на ночь. Процедуру повторяйте в течение 2 недель. Сделайте перерыв на 2 недели и все повторите сначала. Все шишки рассосутся.

• Возьмите 1 часть *касторки* и 2 части *денатурата*. Прикладывайте к ноге на ночь намоченную в этой смеси тряпочку. Проходят боли и шишка на большом пальце. Натирайте больные места при ревматизме.

• Разотрите *корни и листья лесной фиалки*, приложите к большому пальцу. Подагрические шишки размягчаются.

• При подагре рекомендую также крем для ног № 1 (см. раздел «Уход за ногами», с. 33).

Экстрасенсы считают, что одна из причин подагры — нарушение энергетических потоков в организме. В частности, энергия не проходит по ногам. Быстрый эффект дает энергетическая прокачка ног (см. раздел «Оздоровление биоэнергией», с. 439). Известны случаи, когда после нескольких пяти- и десятиминутных прокачек боль в косточках проходила.

□ Из практики

Валентина, 43 года. Ее беспокоила подагра, гипертония, остеохондроз. Причина — нарушение функции почек, а также заболевание щитовидной железы. Нервы были «на пределе». Лечение состояло в очистке почек, позвоночника. Она принимала отвар из перегородок орехов. Массировала мизинцы. Делала прокачку № 1.

Результат. Стала хорошо спать. После курса лечения иммуностимулирующей настойкой (2 месяца) почувствовала себя совсем здоровой.

Раиса, 57 лет. Ей посоветовали лечение подагры: делать ванночки *из мочи*. Лечение помогло. Прошли боли, косточки уменьшились.

V Из писем читателей

«Приготовила рекомендуемое Вами средство для лечения подагры. Смешала *йод, касторовое масло и нашатырный спирт*. Делала компрессы ежедневно. Прошли боли в косточках ног».

Мазь при подагре:

50 мл керосина

0,25 стакана подсолнечного масла

0,25 куска хозяйственного мыла

1 ч. ложка соды

Смешайте, втирайте в косточку.

Вопрос: Можете посоветовать что-либо из овощей, чтобы вылечить подагру?

Ответ: *Лук-порей*. Он помогает выводить соли из организма. Ешьте его в салатах, винегретах, сыром, вареным. И забудете о болях в суставах, не будет отложения солей, наступит улучшение при подагре.

Избыточный вес

Почему одни не поправляются, всегда остаются худощавыми, а другие полнеют, как на дрожжах? Почему в молодости достаточно один раз не поужинать, и теряешь килограмм? Почему в пожилом возрасте так трудно избавиться от запасов жира?

Ответ один: нарушается обмен веществ, то есть работа печени, почек, щитовидной и поджелудочной желез. По данным Лондонского общества страхования, «за каждые лишние 2,5 см окружности талии по отношению к груди люди платят двумя годами жизни. У кого вес превышает среднюю норму для их возраста и роста на 35 и более процентов, смертность в полтора раза выше средней».

Каждая клеточка нашего тела должна дышать, питаться, избавляться от шлаков. Кто хочет избавиться от лишнего веса, обязательно должен также наладить работу кишечника. Человек, соблюдающий низкокалорийную диету, обязан отказаться от алкоголя — продукта высококалорийного. И побольше двигайтесь! «Колотите» себя кулаками по животу и ягодицам — ведь стройность, как и все в жизни, надо заработать!

Похудеть — это, прежде всего, меньше есть и больше двигаться. Переедание — главная причина ожирения.

Как набирают свой чудовищный вес спортсмены японской борьбы сумо? Они 2 раза в день плотно едят и спят после еды. Хотите сбросить вес — делайте все наоборот.

Чтобы наладить обмен веществ, надо оздоровить почки, печень, щитовидную и поджелудочную железы. Мой опыт показывает, что в результате лечения щитовидной и поджелудочной желез вес снижается от 3 до 8 кг. Очистка печени дает уменьшение веса от 2 до 20 кг. Лечение запоров, очистка кишечника — от 1 до 6 кг; очистка почек — от 2 до 15 кг.

Оптимальным весом считаю тот, который был в 20 лет (если в это время вы были здоровы). К 40 годам вес увеличивается на 10%.

Многие даже не подозревают о нарушении работы щитовидной железы. Слабость, потливость, утомляемость и увеличение веса на первых порах мало кто замечает. Отвар перегородок грецких орехов, потребление йодсодержащих продуктов быстро налаживают работу щитовидной железы. Результат — хорошее настроение, работоспособность, потеря веса.

При нарушении работы поджелудочной железы человек может резко похудеть или резко поправиться. Специальная настойка нормализует деятельность поджелудочной железы. Процесс пищеварения протекает более эффективно, если поджелудочная железа выделяет панкреатический сок. Этот сок участвует в процессе усвоения углеводов, жиров и белков, активно расщепляя их. Желчный пузырь должен выделять желчь, которая также необходима для пищеварения.

При застаивании желчи в желчном пузыре хороший эффект дает так называемый прием «спускания желчи».

Для налаживания кальциевого обмена отрегулируйте работу паращитовидных желез; для очистки организма прочистите почки и кишечник.

Травяными отварами можно очистить печень.

При ожирении центр голода в мозгу выдает сигнал насыщения после того, как человек насытился. А при переедании стенки желудка сильно растягиваются, и для насыщения уже требуется больше пищи. Во время стресса некоторые люди начинают много есть.

- Советую для притупления чувства голода и снятия стресса держать под рукой *свежие огурцы*. Они прекрасно утоляют голод, чистят почки и имеют мало калорий. Можно жевать жевательную резинку.

- Сократите калорийность питания до 1000 ккал в день.

- Не советую худеть резко. После этого человек часто так же резко поправляется.

- Для усиления обмена веществ необходимо увеличить физическую активность: бег трусцой, плавание, танцы — это доступно каждому.

- Очень полезны для борьбы с ожирением водные процедуры. Они укрепляют нервы, закаливают, способствуют рассасыванию жиров. Это — ванн, различные виды душа. Особенно рекомендую шведский душ — чередование приятно-теплой и приятно-прохладной воды. Настойчиво советую тибетский общеукрепляющий массаж и точечный самомассаж биоактивных точек.

- Играет большую роль не только то, что мы едим, но и когда едим. Утром — можно поесть поплотнее. Днем — меньше. А вечером — самая «легкая» еда. После 18.00 — не ешьте. Одна моя пациентка исключила из пищи соль (кроме продуктов, в которых соль уже была: хлеб, печенье). За 2 месяца избавилась от 8 кг.

Эльдар Рязанов рассказывал, как за год потерял 25 кг. Он отказался от картофеля, макарон и сладкого.

Однако не берите пример с девушек с обложек модных журналов. Вы даже представить себе не можете, ценой каких изнуряющих диет, болезней и напряженной жизни им удалось достичь модной худобы.

МОЯ ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ

1. Ешьте 5 раз в день, понемногу. За один раз съедайте одно блюдо. Откажитесь от привычки есть 3 блюда, да еще с хлебом. Сейчас многие уже знают, что не все продукты сочетаются друг с другом. Поэтому лучше есть все отдельно.

2. Пейте 3 раза в день смесь морковного, свекольного и огуречного соков (1:0,5:0,5). Хороший эффект дает отвар петрушки — по 1 стакану ежедневно.

3. Начинайте каждый прием пищи с ложки салата из свежей капусты.

4. Не спешите во время еды. Иногда только одна эта спешка приводит к ожирению.

Тщательно пережевывайте пищу, ешьте медленно. Вы будете насыщаться малым количеством пищи. Ешьте немного меньше обычного.

5. Один из пяти приемов пищи — бутылка кефира или простокваши. Молочнокислые продукты убивают болезнетворные бактерии, улучшают обмен веществ.

6. Перед едой выпейте стакан минеральной воды, овощного отвара или фруктового сока: больше выпьем — меньше съедим! При повышенной кислотности полезны: молоко пополам с водой, водный отвар мяты, разбавленный водой фруктовый сок; при пониженной кислотности — капустный, яблочный, фруктовые соки.

7. И все-таки главным остается диета. Что можно есть? Салаты с растительным маслом, вегетарианские щи, борщи, супы. Фрукты, сухофрукты, овощи. Винегреты, морскую капусту, отварное мясо и рыбу. Вымоченную сельдь. Молочные блюда — все, кроме сметаны. Каши из геркулеса, гречки — понемногу. Яйца. Хлеб черный — без ограничения.

Что нельзя есть? Всего 3 группы продуктов: сахар и все сладости (варенье, пироги, пирожные); белый хлеб и хлебобулочные изделия (пироги, макароны, булки); животные жиры (сливочное масло, ветчина, корейка, сало). Алкоголь (в том числе и пиво) также исключить.

8. Постарайтесь избавиться от запоров (см. раздел «Запоры», с. 201).

9. Самое главное правило: после 18.00 ничего не есть. Пейте горячую воду — понемногу, глотками. При сильном голоде можно выпить полный стакан. Вода промоет кишечник, очистит его от жировых отложений, выведет соли из организма.

10. Снижение веса без движения — сложно. Бегайте трусцой, ходите побольше пешком, плавайте, откажитесь от лифта. Наконец, просто танцуйте — ежедневно по 20 минут. Ни специального оборудования, ни помещения для этого не требуется. Включите магнитофон — и танцуйте, как умеете. До усталости. До пота. Настроение станет отличным, самочувствие — прекрасным.

11. Бег трусцой — 20 минут, бассейн — по мере возможности.

12. 2 месяца на завтрак — только рис (см. рисотерапия, с. 222).

13. Все тучные люди мечтают похудеть, не отказывая себе при этом в еде. Это возможно, если знать, какие продукты можно и нужно вводить в рацион питания. К ним относятся: отварная свекла, свежие огурцы, кислые яблоки, каши и супы из ячменя, сырая капуста, апельсины, грейпфруты, сельдерей и укроп. Укроп — король похудения. Если его заварить, свежий или сушеный, и пить вместо чая, то похудеешь только от этого. Для похудения советую перейти на овощи и каши. В результате не только похудеете, но и очистите организм.

14. Полезен при избыточном весе салат из одуванчиков и крапивы.

15. Для выведения жидкости из организма очень эффективен отвар сырых или высушенных тонких корок арбуза (в пропорции 1:10). Его пьют по полстакана 3–4 раза в день.

16. Но самый главный секрет похудения, повторяю, — это диета. Следуя ей, едят не более двух видов пищи в течение дня, например молоко и рис. Можно есть только рис и яблоки или капусту и картофельное пюре. Капуста вообще полезна, ее надо есть не менее трех раз в неделю.

17. Холодная вода усиливает обмен веществ. Приняв теплый душ, облейте холодной водой одну ногу, потом другую, затем по очереди руки, ягодицы, грудь, спину. Разотритесь махровым полотенцем — это тоже усилит обмен веществ.

18. Помогает воздействие на ляжки и ягодицы: похлопывание ладонями, кулаками, двумя деревянными палочками.

Из практики

Лариса, 29 лет. Рост 155 см, вес 80 кг (лишний вес 20 кг). Обратилась ко мне по поводу ухудшения здоровья: чувствовала глубокую апатию, боли в ногах. За первые две недели лечения потеряла 5 кг и 3 кг — за две последующие (она выполняла первые семь пунктов программы). Самочувствие резко улучшилось, прошла апатия, ноги перестали болеть. Правда, с потерей жировой «защиты» немного стали мерзнуть плечи и руки.

Давид, 47 лет. Рост 176 см, вес 148 кг (лишний вес 70 кг). Обратился ко мне в тяжелом состоянии. В результате обследования были обнаружены нарушения в области сердца, печени, почек, поджелудочной железы, остеохондроз. В процессе лечения больной принимал отвар перегородок грецких орехов, проводил самомассаж мизинцев, следовал рекомендациям по диете. Через месяц Давид почувствовал себя хорошо — похудел, помолодел, повеселел.

Вера, 33 года. При росте 165 см ее вес составлял 98 кг. При обследовании я обнаружила нарушение функции щитовидной и поджелудочной железы, а также отклонения в работе сердца и нервной системы.

Лечение состояло в приеме отвара перегородок грецких орехов, настойки для лечения поджелудочной железы. Кроме того, она проводила массаж биоактивных точек мизинцев, делала прокачку эндокринной системы (№1), подпитывала сердце биоэнергией.

Результат. Через 3 недели у Веры улучшился сон. Она стала спокойная и веселая. Вес снизился на 5 кг.

Ольга, 22 года. Ее мать прислала мне отчаянное письмо: девушка то худеет, то поправляется. Голодала до такой степени, что у нее пропала менструация. Бросила работу, впала в депрессию. Обследование показало нарушения психики и нервной системы, нарушения в области эндокринной системы, печени и сердца.

Лечение: Отвар перегородок грецких орехов; настойка перегородок грецких орехов, курс лечения печени и желчного пузыря горячими грелками, точечный массаж мизинцев, дискотанцы, биоэнергетическая прокачка эндокринной системы (№ 1), через 3 недели — биоэнергетическая прокачка почек.

Результат. Через 3 недели при нормальном питании ее вес снизился на 2 кг. Через 1,5 месяца передо мной сидит совершенно здоровый человек. Она все ест, не худеет и не поправляется. Устроилась на работу. Нервы, эндокринная система — все в полном порядке. Однако матка заполнена сгустками. Показываю, как их раздробить при помощи биоэнергии.

Описанный случай — частое явление. Это то, о чем я уже говорила. По телевидению и в журналах демонстрируются худые, изможденные манекенщицы. Женщины и девушки стараются быть похожими на них и доводят себя до дистрофии. Постоянное недоедание приводит к заболеваниям. Слабая женщина не сможет выносить ребенка. Стремление похудеть приводит к депрессии и психическим расстройствам.

Любовь, 48 лет. Грузная, хмурая, нервная женщина. Пришла лечить опухоль 12 недель, миома с сильными болями.

Диагноз: Сглаз в области головы. Как только пациентка сняла сглаз, сразу повеселела и прошла головная боль. «Раньше тяжесть была на сердце, притягивало к земле, тяжесть была на плечах, сейчас легко», — говорила она. После приема отвара из перегородок грецких орехов обмен веществ нормализовался. Принимала также иммуностимулирующую настойку, делала массаж для укрепления нервов.

Результаты через месяц. Талия стала 125 см (была 137 см), т. е. потеряла 10–15 кг. Лицо посвежело. «Щитовидная железа больше не душит, — сказала она. — Нервы успокоились».

Лечение: Очистка почек (биоэнергетическая, соки), очистка печени, самомассаж биоактивных точек на больших пальцах рук, прокачка № 1.

Результаты через 2 месяца (после начала лечения). Стала спокойнее. «Если раньше никак не могла отдышаться, то теперь не задыхаюсь. Очистились почки — пошла моча. Стала наклоняться вперед, сама могу завязать на туфлях шнурки. Мозг стал контролировать мой аппетит. Ем медленно, насыщаюсь малым количеством пищи. Если раньше вечером не могла себе отказать съесть что-то вкусное, то сейчас реагирую совершенно спокойно. Продолжаю худеть».

Татьяна, 32 года. Была обеспокоена тем, что у нее обнаружили миому. Другие болезни: забитые почки, нарушение в работе щитовидной железы, избыточный вес.

Лечение: Отвар для щитовидной железы, точечный массаж мизинцев, энергетическая подпитка сердца (см. раздел «Оздоровление биоэнергией», с 433).

Результат через 2 недели. «Раньше утром вставала, как будто не спала. Подняться утром с постели было трагедией. Сейчас стала легко просыпаться, появилось хорошее настроение».

Лечение. Прокачка эндокринной системы, настойка для поджелудочной железы, иммуностимулирующая настойка.

Результат через 2 месяца. Похудела на 8 кг. Раньше был чудовищный аппетит. Стала есть понемногу, и это несложно. Аппетит стал нормальный, порции уменьшила в 4 раза. Раньше ела булочку, конфетку, старалась у детей стянуть. Теперь легко отказалась от этого. Раньше грудь была заложена, сейчас кашель прошел, отходит мокрота, стала хорошо откашливаться. Появилась уверенность в себе.

Будьте осторожны: непросто вернуть здоровье, подорванное в результате неправильного режима похудения. Женщины, ведущие сидячий образ жизни, но не отказывающие себе в удовольствии поесть, в день потребляют примерно 2500–3000 ккал. Потому полнеют. А как только решают похудеть и начинают ограничивать себя в еде, число калорий снижается в 3 и даже 4 раза. Но, когда меньше пищи, меньше и витаминов, и микроэлементов, и, конечно, йода поступает в организм. И этот простой путь к похудению очень часто приводит к большой беде.

На полках всевозможных ларьков, в аптеках, на экране ТВ запестрели этикетки различных средств для похудения. Между тем эти таблетки могут оказаться небезвредными. В состав многих препаратов для похудения, снижающих аппетит, входит, например, кофеин. Он повышает тонус, а заодно и кровяное давление. Противопоказан при заболеваниях сердца, бессоннице, атеросклерозе.

«Угнетатели аппетита» помогают на время похудеть. Но они вызывают побочные эффекты: ухудшение обмена веществ, кровообращения, дрожание рук и нарушение работы почек. Голодание часто дает «эффект аккордеона» — человек худеет во время голодания и набирает вес при переходе на обычное питание.

Отвар из *одуванчиков* и *крапивы* — лучший «сжигатель жиров»: 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и выпейте в течение дня.

Знакомый врач поделился, как сбрасывает вес: «В течение недели ем только *кашу на воде* и пью *отвар шиповника*, богатый витаминами», — сказал он.

А вот одна звезда телеэкрана поддерживает вес при помощи *овощного супа*. Как только вес немного превышает норму, она неделю ест суп-отвар. И вес нормализуется.

Рецепт супа (на 7 порций):

800 г *капусты*; 6 *луковиц*; 2 сладких *перца*; 1 пучок *сельдерея*; 7 л *воды*.

Нарежьте овощи, залейте холодной водой. Доведите до кипения. Тушите на слабом огне 30 минут. Слегка посолите и в каждую порцию положите чайную ложку *сметаны*. Вместо капусты (или вместе с ней) можете положить *кабачок*. *Укроп*, *петрушка*, *чеснок* — тоже вне конкуренции.

И что этот суп напоминает? Не правда ли, травяной чай из овощей? А фруктовый чай — это компот без сахара.

Оказывается, похудеть можно и без сомнительных таблеток, да и к тому же ваши денежки останутся при вас.

Вопрос: Моя 13-летняя девочка очень полная. Она переживает из-за этого, каждый день молится, чтобы похудеть. Посоветуйте, как быть.

Ответ: Это хорошо, что девочка молится. Но *Всевышний помогает только тем, кто трудится сам.* Пусть девочка начнет бегать трусцой. Ей надо поменьше есть — исключите белый хлеб и сладости. Проверьте ее печень, щитовидную железу, почки и сердце.

Вопрос: Подруги принимают тайские таблетки для потери веса. Достают через знакомых фармацевтов, платят большие деньги. Что это такое и помогают ли тайские таблетки? Говорят, что это глисты?

Ответ: В настоящее время насчитывается более 100 разновидностей «тайских» таблеток. Некоторые состоят из растительных компонентов, в другие входят наркотики. Ввоз этих препаратов в Россию запрещен. Все таблетки попадают к нам контрабандным путем.

V Из писем читателей

«Пила тайские таблетки в течение месяца. Потеряла 2 кг. Во время лечения сильно ослабла, была в депрессии» (*Лариса, 41 год*).

«Пять лет назад принимала эти таблетки. Удалось сбросить 11 кг. Однако через 2 месяца после окончания курса вес восстановился, а через 3 месяца набрала 22 кг. Никому не советую принимать тайские таблетки» (*Эвелина, 56 лет*).

«Я пила тайские таблетки. Теперь в толпе сразу обнаруживаю женщину, которая “сидит” на них. Она ведет себя неадекватно, у нее неестественный блеск в глазах. Говорят, такой же эффект бывает от кокаина. Когда я стала пить таблетки, сначала у меня было много энергии. Потом началась слабость. Еда вызывала рвоту. Глаза стали безумные, зрачки — громадные. Ночью похолодели руки и ноги. Однажды не смогла дойти до туалета. Начались судороги. Я рыдала и думала о том, что у меня двое детей, и не такая уж большая попа. Спасли меня врачи. Они сделали укол, сказали, что в организме страшная потеря магния, калия, кальция» (*Марина, 43 года*).

«Долго пытался сбросить лишний вес. Полгода ходил в фитнес-клуб. Там получил большие силовые нагрузки. Мой вес увеличился — тренер объяснил, что жир заменила мышечная масса. Поехал в специальный центр, где под руководством врачей сбрасывали вес. Вот какое было лечение. За полчаса до еды давали *отвар трав: мочегонных, желчегонных.* Еда была без мяса, рыбы, соли, сахара. Супы, борщи, каши, салаты. В общем, сплошные гарниры. Давали фрукты: *апельсины, грейпфруты, яблоки.* Во время еды и в течение получаса после нее не разрешали пить. Говорили, что при этом разжижается желудочный сок. *Зеленый чай с лимоном* можно было пить в течение суток без ограничения (но не раньше, чем через полчаса после еды).

Я ходил в бассейн. Мне делали массаж. Ежедневно очищали кишечник при помощи клизмы. За первую неделю сбросил 2 кг. Еда была до того невкусной, что решил вообще поголодать — врачи не возражали. За вторую неделю потерял 6 кг. Почувствовал себя отлично. Давление стало 120/80, до этого лечился от гипертонии. Когда вспоминаю, как дорого стоило лечение и как тяжело далось избавление от жира, стараюсь питаться так же, как во время лечения, и держу вес» (*Вениамин, 51 год*).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

1. Сцепите указательные пальцы и тяните их в противоположные стороны с силой. При этом делайте выдох и втягивайте живот. При ослаблении усилия — вдох. Повторите 10 раз.

2. Лежа на спине, старайтесь приподнять туловище. Спину не выгибайте. При этом вытягивайте сжатые кулаки прямо вперед. Равновесие сохраняйте поднятыми и расставленными ногами (3 раза по 6 секунд) (рис. 18, а).

3. После обеда встаньте, руки разведите в стороны так, чтобы лопатки соприкоснулись. Ладони обращены вперед. Поднимитесь на цыпочках. Выдохните. Прогнитесь, голову откиньте назад. Так стойте от 3 до 10 минут (рис. 18, б).

ТРАВЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Если сердце пошаливает, ноги болят, одышка замучила и ходить тяжело — помогут травы. Мочегонные и ветрогонные травы усиливают обмен веществ.

Мочегонные

Сельдерей (листья)
Сосна (почки)
Береза (листья, почки)
Спорыш (трава)
Зверобой (трава)
Ромашка (цветки)
Толокнянка (листья)
Брусника (листья)
Укроп (плоды)
Можжевельник (плоды)
Рябина красная (плоды)
Тмин (плоды)
Мать-и-мачеха (листья)

Ветрогонные

Багульник (трава)
Аир (корень)
Ромашка (цветки)
Укроп (трава)
Тмин (плоды)

• Применяют еще *кукурузные рыльца*, которые понижают аппетит, а также *бессмертник* и *корень одуванчика*, улучшающие обмен веществ.

• Еще один вариант борьбы с ожирением (применяется при повышенной кислотности): 2 ст. ложки листа *перечной мяты* залейте двумя стаканами кипятка. Настаивайте 20 минут. Выпейте весь настой утром.

Сборы при избыточном весе

№ 1

Ромашка (цветки)
Крушина (кора)
Хвоц (трава)
Валериана (корень)
Шиповник (плоды)

№ 2

Крушина (кора) 50 г
Фенхель (семена) 50 г
Петрушка (плоды) 20 г
Одуванчик (корень) 20 г

№ 3

Омела (трава)
Пустырник (трава)
Сушеница (трава)
Мята перечная (листья)
Шиповник (плоды)
Брусника (листья)
Ромашка (цветки)

Это травы — катализаторы процесса похудения; если прием трав сочетать с диетой и зарядкой, то можно добиться больших результатов.

«ЗАПРЕТНЫЕ ПЛОДЫ»

Французский журнал «Люда» задал вопрос своим читательницам: что бы они отдали за то, чтобы иметь идеальную фигуру? Большинство француженок ответили, что готовы променять на это деньги, работу, карьеру и... даже мужчин.

На Западе тучными считаются те, чей вес на 20% превышает идеальный. Во многих странах принято, что *идеальный вес в килограммах примерно равняется росту в сантиметрах, минус один метр*. Избыточный вес — причина многих расстройств здоровья, таких как повышенное кровяное давление, диабет, сердечно-сосудистые заболевания.

Ожирение — жестокая расплата за невоздержанность в еде, результат культа еды.

Каковы бы ни были причины накопления лишних килограммов, чтобы избавиться от этого тяжелого груза, придется резко ограничить калорийность рациона. Чтобы не так остро испытывать голод, есть надо часто, но понемногу. Дробное питание позволяет избавиться от раздражительности, нервозности, часто возникающих из-за чувства голода.

Резко ограничить калорийность рациона можно, исключив сахар, сладости, кондитерские изделия. Углеводы должны поступать, главным образом, с овощами, зеленью, не очень сладкими фруктами. Они малокалорийны, объемны и вызывают насыщение, не увеличивая резко общей калорийности рациона. Богаты витаминами, которые ускоряют процесс обмена веществ в организме. Это очень важно для тучных, поскольку у них сгорание пищевых веществ, в том числе жира, замедлено.

В овощах и фруктах содержатся и пищевые волокна: клетчатка и пектиновые вещества. Они улучшают микрофлору кишечника, повышают его двигательную активность, способствуют выведению холестерина, обеспечивают чувство насыщения и уменьшают всасывание углеводов.

Доля жира в рационе тучных должна соответствовать 80–90 г в сутки. Но в это количество входит и жир, содержащийся в продуктах: в мясе, молоке, рыбе, сыре, твороге. В чистом виде разрешается добавлять в блюда 15–20 г сливочного масла и в 2 раза больше растительного.

При склонности к запорам добавьте в *стакан кефира столовую ложку любого растительного масла*, хорошо размешайте и выпейте на ночь.

Надо ограничивать до 5 г в сутки соль. Готовьте еду без соли и лишь слегка присаливайте ее на столе. Дело в том, что ее избыток вызывает жажду и способствует задержке в организме жидкости, что еще более увеличивает массу тела. Только за счет ограничения соли и жидкости удается потерять до 8–10 кг.

Интенсивное похудение происходит в первые 3–4 недели. В дальнейшем похудение приостанавливается и идет очень медленно. В этом случае примените разгрузочные дни. Работающему человеку их можно проводить не более одного раза в неделю и лучше в один из выходных дней.

Можно воспользоваться такими видами разгрузок.

• *Рыбная*: 350 г отварной рыбы без соли с овощным гарниром (салат, свежие огурцы, помидоры, укроп, петрушка) распределяют на 5–6 приемов, дополнительно разрешается 2 стакана чая или кофе без сахара (кто любит — с молоком) и 1–2 стакана отвара шиповника.

• *Творожная* — 400 г обезжиренного творога и пол-литра кефира.

• *Молочная* — 6 стаканов молока, простокваши или кефира.

• *Яблочная* — 1,5 кг яблок, разделенных на 6 порций.

Оптимальной считается потеря массы тела 1–1,5 кг в месяц.

И последний совет: *ешьте то, что вы не любите. Если не поможет, ешьте то, что вы ненавидите!*

Недаром Марк Твен заметил, что «для здоровья надо есть то, чего не хочется, пить то, что не нравится, а делать то, что не хочешь».

Тем, кто хочет похудеть, полезно оценивать пищу по следующей таблице.

Продукты, разрешенные, ограничиваемые и запрещенные

Пояснения к таблице.

Калорийность продуктов дана в килокалориях в расчете на 100 г готовой еды (очищенной, сваренной). Желаящим похудеть в сутки надо потреблять: женщинам 1000 ккал, мужчинам — 1250 ккал.

продукт запрещен

разрешенный продукт

продукт нежелательный (потребление ограничить)

Напитки:

Вода, чай	0
Кофе	0
Сок морковный	12
Сок томатный	19
Пиво черное	31
Пиво белое	36
Сок грейпфрутовый	41
Сок апельсиновый	45
Сок яблочный	49
Сок виноградный	75
Сладкое вино	145

Сладости:

Мороженое	178
Варенье	277
Мед	321
Конфеты	394
Сахар	396
Шоколад соевый	429
Халва	499
Шоколад молочный	505

Жиры:

Майонез	643	
Маргарин	733	
Масло сливочное	743	
Масло растительное		900

Злаки:

Геркулес	60	
Чечевица	107	
Рис	107	
Перловая крупа	119	
Макароны	149	
Манная крупа	165	
Черный хлеб	248	
Белый хлеб	254	
Пирог	367	
Бублики	375	
Печенье	401	
Вафли	509	

Молочные продукты:

Молоко	58	
Простокваша	59	
Кефир	72	
Нежирный творог	77	
Полужирный творог		146
Сливки	155	
Брынза	189	
Жирный творог	198	
Сыр	299	

Фрукты:

Дыня	27	
Арбуз	29	
Клубника	34	
Грейпфрут	40	
Апельсин	44	
Персик	45	
Слива	51	
Абрикос	53	
Груши	54	
Вишня	55	
Яблоки	55	
Виноград	65	
Бананы	90	
Авокадо	180	
Сушеные финики	269	
Сушеный инжир	272	
Изюм	296	

Орехи:

Жареные	591	
Миндаль	629	

Овощи:

Огурцы	12	
Кабачки	13	
Салат	15	
Баклажаны	17	
Капуста	18	
Перец	20	
Тыква	20	
Помидоры	21	
Фасоль стручковая зеленая	21	
Цветная капуста	21	
Шпинат	25	
Морковь	35	
Свекла	42	
Лук	45	
Сельдерей	59	
Горох	62	
Картофель	81	

Кукуруза	107	
Сухой горох	124	
Маслины	138	
Чипсы (жареный картофель)	159	
Семечки	590	
Мясо, рыба:		
Рыбное обезжиренное филе	78	
Жареные куриные ножки	113	
Печень птицы	153	
Тушеная курица	184	
Рыбное жирное филе	190	
Копченая рыба	205	
Колбаса сухая	416	
Суп овощной	12	
Яйцо	160	

Из практики

Нэля, 40 лет. Во время беременности у нее увеличилось количество сахара в крови, сильно прибавила в весе. Она находилась на диете две недели (считала калории). Похудела на несколько килограммов, в результате нормализовался сахар. До конца беременности чувствовала себя хорошо и больше не прибавляла в весе (раньше вес увеличивался на 1 кг в месяц). Роды прошли легко, ребенок родился доношенный, здоровый.

Николай, 36 лет. Весил 150 кг. Стал ограничивать себя в еде, считал калории. За год сбросил 50 кг. «Только сейчас я понял, как плохо себя чувствовал раньше», — признался он.

Григорий, 72 года. Он задыхался, быстро уставал, был подвержен депрессии. Причина: одиночество, нарушение работы щитовидной железы, избыточный вес. При росте 1 м 63 см его вес составлял 95 кг. У него не было сил для занятий спортом, средств для массажа, интереса к жизни. «В нашем возрасте год идет за 2, — с горечью сказал он. — И полнею я от лет, а не от котлет». Я отметила добросовестность и педантичность пациента. Посоветовала ему обратить внимание на питание, разработала диету.

Рекомендации по питанию. Исключить сладости, кондитерские изделия. Вместо сахара есть сухофрукты (300 г в день) и мед (20 г в день). Хлеб есть только ржаной (200 г в день), каши варить на воде, в готовые добавлять сливочное масло (10 г в день), яйца (1 штука в 3 дня), рыбу (80 г 1 раз в 3 дня). Творог смешивать с кефиром или простоквашей, зеленью. Питаться 5–6 раз в день и не насыщаться. Перед едой пить. Есть только одно блюдо за один раз. Еду готовить без соли, чтобы сохранить витамины. Соль добавлять в готовое блюдо, но не более 2 г в день. Добавлять порошок морской капусты — для подпитки щитовидной железы (или консервированную морскую капусту). Мясо нежирное (75 г, 1 раз в 3 дня), сыр 30 г (1 раз в 3 дня), растительное масло (30 г в день).

Меню:

1-й завтрак: фруктовый сок или чай с молоком. Салат, заправленный растительным маслом (капуста, лук, укроп, салат, петрушка), морская капуста. В салат добавлять яйцо или рыбу, или отварное мясо. Вместо салата можно есть фрукты или сухофрукты, замоченные в кипяченой воде.

2-й завтрак: фруктовый сок. Салат из отварной тертой свеклы с растительным маслом. Или винегрет с зеленью и морской капустой. Можно съесть кусочек селедки (30 г, 1 раз в 3 дня) с отварным картофелем.

1-й обед: борщ, суп или щи.

2-й обед: фруктовый сок. Отварное мясо или творог (100 г, 1 раз в 3 дня), капуста, зелень.

Ужин: чай с молоком. Каша (рисовая, гречневая, геркулесовая — 50 г крупы в день) со сливочным маслом.

Перед сном стакан кефира или простокваши.

Результат. За 2 года потеря веса составила 10 кг. Григорий помолодел, чувствует себя хорошо.

Вопрос: Сейчас много пишут о том, что для каждой группы крови нужна своя диета. Согласны ли Вы с этим?

Ответ: Считаю это рекламным трюком, в результате которого человек вынужден обратиться к диетологу. Как тут не вспомнить разговор двух друзей: «Моя жена ходила к диетологу» — «И как, удачно?» — «За две недели сбросила 300 долларов».

Вопрос: Как Вы относитесь к разделному питанию? Неужели картофельное пюре, заправленное молоком и сливочным маслом, нельзя есть с отварным мясом?

Ответ: Несочетающимися продуктами являются мясо и молоко: «Не вари козленка в молоке его матери» (Тора).

Это правило следует соблюдать неукоснительно. После молочных продуктов (кроме сыра) надо прополоскать рот и можно есть мясо. После мясной пищи молочную разрешается есть только через 6 часов.

Если в пюре положили сливочное масло и молоко, его нельзя есть с мясом. На остальные продукты это правило не распространяется. Тем более, что некоторые натуральные продукты, например фасоль, содержат вместе белки, жиры и углеводы. При переходе на разделное питание организм утрачивает способность выделять одновременно различные ферменты, то есть нарушается его работа.

V Из писем читателей

«Поехала в отпуск к маме. Она готовила блины с маслом, вареньем, сметаной. Угощала вкусными пирогами. За месяц я набрала 5 кг. Думала: ничего, быстро сброшу. Но, оказывается, после 40 лет похудеть очень сложно. Избыточный вес мешает мне, стало тяжело работать. По Вашему совету в течение дня *пнемногу пью горячую воду*. Уходит головная боль, становится легко и весело — видно, расширяются сосуды и очищается весь организм».

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

• Приготовьте состав:

1 стакан холодной воды

2 ч. ложки яблочного уксуса

2 ч. ложки меда

3 капли настойки йода

Настаивайте сутки. *Прием:* по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. *Курс лечения:* 10 дней, перерыв 5 дней, повторить.

При этом сократите количество пищи, исключите мясные продукты.

• Проросшую *черную редьку* вымойте, пропустите через мясорубку, выжмите сок. Смешайте с *сывороткой от кефира* (1:1). Принимайте по 1 ч. ложке после еды.

Внимание! Редька — сильнейшее лекарственное растение, обладающее мочегонным и желчегонным действием. Она растворяет почечные камни и песок (в незапущенных случаях). Удаляет из организма холестерин. Редька полезна для печени и желчного пузыря. Однако вводить ее в рацион следует осторожно.

ДИЕТЫ В БОРЬБЕ С ОЖИРЕНИЕМ

Об этом можно говорить очень много, и диет таких тоже много, но главное — помогут ли? Дело в том, что диета — это не ограничение. Это — правильный выбор питания. Во всех развитых странах есть программа борьбы с ожирением. В нашей стране, к сожалению, не развита культура питания. Большинство врачей уверено, что ожирение — результат отсутствия силы воли. В Америке ожирение стало национальной проблемой. Диетологи называют ее «американский парадокс». Считают, что возникла из-за того, что американцы стали меньше двигаться — всюду ездят на машинах.

Другая причина. В городах с огромными небоскребами и шикарными машинами очень много одиноких людей. И самым большим другом для них становится холодильник.

Россияне по ожирению стоят на втором месте после американцев. У нас 54% людей имеют избыточный вес.

Хочу рассказать о своей пациентке. В их гостеприимном доме царил культ еды; папа, мама и они с сестрой привыкли к обильным обедам и ужинам. В последние годы у Нины вошло в привычку перекусывать и ночью. Занятия в спортзале и сауна только нагоняли аппетит. Далеко не каждый способен признаться даже самому себе, что полнота, на которую поначалу и внимания не обращаешь: «Подумаешь, поправилась, к лету на тренажерах сброшу!», становится навязчивой проблемой. Зачастую за ней кроется неудовлетворенность, неверие в свои силы, обида, социальная и личная невостребованность. Разочарование в жизни от собственной непривлекательности и подступающих болезней...

Сколько людей, устав от обещаний чуда, разуверившись во всех способах похудеть, обрекают себя на мучительное существование с риском развития диабета, гипертонии, ишемической болезни сердца и других постоянных спутников ожирения.

Нина была полной, с тройным подбородком. Почему? Я попросила ее записать все, что ела за день.

08.15 — каша геркулес с молоком, медом и изюмом; яичница с сыром на сливочном масле из двух яиц с белым хлебом; большая чашка растворимого кофе с молоком и 2 бутерброда с маслом и медом;

09.00 — выходя из метро, купила шоколадный батончик и проглотила его по дороге;

09.40 — в офисе: растворимый кофе без сахара;

11.15 — растворимый кофе с сахаром и тремя конфетами «Трюфель»; осталась без обеда;

16.15 — 17.30 — на переговорах: кофе растворимый без сахара, печенье сдобное (6 штук); по дороге — 3 банана;

19.20 — ужин в ресторане — 2 раза по 25 г «Кампари» с апельсиновым соком, салат «Столичный», салат рыбный, жюльен с грибами, шашлык из баранины со сложным гарниром, водка (50 г);

21.15 — кофе в баре с двумя пирожками, еще 25 г «Кампари» с апельсиновым соком;

00.25 — дома в постели: чай с лимоном и медом, бутерброд — белый хлеб с колбасой.

Ну что, деловые люди, узнали себя?

Давайте проанализируем это питание. Сверхсытный завтрак. «Перехватывание» на ходу кофе и сладостей. Недопустимый пропуск обеда. Невероятный, тяжелый, поздний ужин. Ночной «перекус». Обилие

сладостей, спиртного (кстати, высококалорийного), белого хлеба. Полное отсутствие овощей, молочных продуктов и почти отсутствие фруктов.

Мы с ней стали считать калории. Составили легкое и вкусное меню. Вскоре она отвыкла есть по ночам, пересмотрела режим питания, разлюбила сладости. Наладила работу щитовидной железы, очистила почки. Избавилась от запоров и похудела.

Ниже я привожу несколько уникальных диет для похудения, придерживаясь которых мои знакомые или пациенты достигали хороших результатов.

Грейпфрутовая диета

1-й день

Завтрак: грейпфрут, отварное нежирное мясо 50 г, кофе или чай без сахара.

Обед: грейпфрут и овощной салат, заправленный лимонным соком (250 г), кофе или чай.

Ужин: 150 г поджаренной на решетке рыбы, зеленый салат с лимонным соком (200 г), чай с ложкой меда.

2-й день

Завтрак: грейпфрут (или сок из него), 2 вареных яйца, чай, кофе без сахара.

Обед: грейпфрут, 50 г сыра (20–30% жирности) или 150 г нежирного творога.

Ужин: 200 г отварной рыбы, салат из зеленых овощей с оливковым маслом, кусочек черного хлеба или хрустящий хлебец (20 г).

3-й день

Завтрак: грейпфрут, 2 ст. ложки овсянки или мюсли со столовой ложкой изюма с обезжиренным йогуртом или снятым молоком.

Обед: грейпфрут, чашка овощного супа или прозрачного бульона с двумя сухариками.

Ужин: половина грейпфрута (съесть перед сном), 200 г отварной курицы, 2 помидора, чай.

4-й день

Завтрак: стакан томатного сока, вареное яйцо, чай с лимоном.

Обед: грейпфрут, салат из моркови или зеленых овощей с лимонно-оливковой заправкой (250 г), кусочек хлеба.

Ужин: отварные или тушеные овощи: капуста, свекла, морковь, сельдерей, кабачок. Чай. На ночь выпейте стакан грейпфрутового сока или съешьте свежий грейпфрут.

5-й день

Завтрак: фруктовый салат (грейпфрут, яблоко, апельсин), кофе или чай с лимоном.

Обед: большая печеная картофелина с салатом из капусты или любыми зелеными овощами (200 г).

Ужин: курица (250 г) или говядина (200 г), запеченный помидор или томатный сок. На ночь — грейпфрут или сок из него.

6-й и 7-й день

Выбираете наиболее понравившееся меню из вышеперечисленных — и ждите результата.

Эта диета, опубликованная в журнале «Marie Claire» (май, 2002), случайно попала на глаза родственнице. Ее муж поехал в санаторий для прохождения курса лечебного голодания. Ирина работала и худела по описанной диете, сбросила за 8 дней 3 кг. Никакого дискомфорта не ощущала. Наоборот, грейпфруты и особенно их сок доставляли ей большое удовольствие. Когда муж, измученный процедурами и голодом, вернулся из санатория, его встретила посвежевшая и похудевшая жена. И неудивительно: грейпфрут, съеденный натощак, активизирует работу кишечника, улучшает пищеварение, снижает артериальное давление, нормализует работу печени, восстанавливает силы. *Грейпфрут*, а также *лимон* содержат много калия и цитрин, который в сочетании с аскорбиновой кислотой укрепляет стенки кровеносных сосудов, активно участвует в процессе обмена веществ.

Предлагаемая диета содержит белки, жиры, витамины и микроэлементы — поэтому она легкая и полезная.

Как похудеть на 45 кг за год

V Из писем читателей

«При росте 160 см я весила 86 кг. Была закомплексована, с детства меня дразнили “сосиской”. Стала точно соблюдать диету по Вашей книге. За год удалось похудеть на 26 кг. Стала стройная, появилась уверенность. Вышла замуж, счастлива. Расскажите, пожалуйста, откуда Вам стал известен этот уникальный и такой эффективный

способ снижения веса? В книге говорится, что Ваш знакомый похудел на 45 кг за год — теперь я в этом уверена» (Кристина, 26 лет).

Ответ: В книге описан подлинный случай. Мой знакомый, Давид, при росте 176 см весил 135 кг. Давид поехал работать поваром в Израиль и стал лечиться там у дорогого специалиста. Тот назначил диету. Через год я узнала, что Давид похудел на 45 кг: от 135 до 90 кг. Сразу же выехала в Израиль, связалась с Давидом, и он подробно рассказал, как лечился.

Диета Давида

- Утром выпейте 0,5 л чая из трав (ромашка, липа, душица, мята, шиповник, зверобой).
- Через 30 минут выпейте 0,5 л сока — морковь (2/3) и яблоко (1/3).
- Еще через 30 минут начинайте есть фрукты. Не сочетаются друг с другом арбуз, дыня, цитрусовые (они сочетаются с другими цитрусовыми), виноград, бананы.

Остальные фрукты сочетаются друг с другом.

• Через час ешьте салат в любом количестве из любых овощей, кроме помидоров. Основа салата — морковь и капуста. Заправьте нерафинированным растительным маслом. Не солите. Можно есть кашу из сырой (необжаренной) гречки (светло-серого цвета), печеный картофель, отварную кукурузу, также кашу из темного риса.

- Затем 4 часа без еды.
- Питье — 0,5 л сока грейпфрута (или другого сока).
- Через полчаса — арбуз или дыня.
- Через час — простокваша, орехи, рыба или мясо. Салат из различных овощей, кроме моркови.
- После 17.30 ничего не есть. Пить можно за 2 часа до сна.
- Все блюда готовить на очищенной воде.
- Раз в неделю — голодание, выпить 3–3,5 л родниковой воды.
- Чистить печень (см. с. 218). До чистки печени лежать в горячей ванне, прогреть печень. В течение года чистить печень 7 раз, каждый раз теряется 5 кг.

Таким способом Давид (55 лет, рост 176 см) похудел до 90 кг, то есть — на 45 кг.

Лечебное питание по И. Самохиной

Врач И. Самохина разработала систему оздоровления, которую успешно применяет на практике.

Схема избавления от лишнего веса простая.

- Один день — обычная еда. Следует ограничить жирную пищу, изделия из пшеничной муки, сахар, сладкие напитки.
- Второй день — разгрузка: 1,5–2 кг яблок или груш.
- Третий день — обычная еда.
- На четвертый — разгрузка арбузом или дыней.
- И так в течение месяца. В последующем устраивать разгрузочные дни 1–2 раза в неделю. Зимой фрукты, овощи можно заменить нежирным кефиром.

Пояснения к диете Самохиной

Чтобы энергия была доставлена в каждую клетку организма, мало изнуряющих физических упражнений и полуголодной диеты. Необходимы активные вещества натуральных продуктов. Только они направляют жир в клетки тканей органов, а не в «жировые депо» — живот и бедра, — считает доктор.

В сохранении нормального веса решающую роль играют биохимические процессы в организме: жир из отложений на животе и бедрах должен поступать в кровь, оттуда в клетки всех органов и там сгорать, выделяя необходимую энергию. Поэтому в дни разгрузки доктор рекомендует яблоки. Полезны черника, шиповник, айва, груши, инжир, хурма, кизил, терн, финики, земляника — в них много железа.

Ешьте побольше фруктов, особенно абрикосов, свежих и сухих, слив, рябины, цитрусовых, листовых салатов. Овощи, пророщенные зерна злаковых, бобовых, семечки.

Много витаминов в кисломолочных продуктах, яичном желтке, в бобовых (горохе, сое, чечевице, фасоли), в постном мясе, рыбе, птице, печени и почках животных.

Вечером за час до сна съешьте кусочек (весом около 30 г) мяса или рыбы. А лучше творог вместе с лимоном. Тот, кто не сможет осилить лимон целиком, может выпить выжатый из него сок.

Желательно съесть лимонную корку, она усиливает действие витамина С и укрепляет стенки сосудов. Сделать это надо вечером, накануне разгрузочного дня.

Люди с ослабленной щитовидной железой склонны к полноте. Если вы испытываете вялость, сонливость в течение дня, снижение памяти, забывчивость и при малом количестве еды полнеете, то вероятно нарушение работы щитовидной железы. Поправят дело йод и семечки. Поэтому в дни разгрузок желательно съесть горсть семечек подсолнечника — лучше в пророщенном виде. А йод пополните, включив в еду морские водоросли, кальмары, креветки, мидии. Сжиганию жира способствуют арбузы.

Для борьбы с ожирением доктор И. Самохина советует также:

- бег по утрам и контрастный душ;
- на ужин большую тарелку с овощами, в зависимости от сезона (например, 1/4 часть небольшого кочана капусты, 2 моркови, 1 болгарский перец) и только после этого — уменьшенную порцию мяса или рыбы с гарниром (чаще с горошком);
- в весенне-летнее время разгрузочные яблочно-арбузные дни.

Мужу Самохиной, который так лечился, 74-й год. Вес остается стабильным — 73 кг при росте 170 см. Физически он очень активен.

Надо постоянно следить за весом. Знакомая по вечерам съедала полбатона вкусного белого хлеба с хрустящей корочкой. У нее вырос большой живот, от которого не удалось избавиться.

Еще один простой совет для желающих похудеть: перед сном съедайте 2 ломтика лимона.

Диета Ларисы

Моя знакомая, Лариса, 25 лет назад эмигрировала в США. Красивая, полная женщина, большая щеголиха. Зайдя в магазин готового платья, обнаружила, что вся одежда мала и узка. Это был шок. Обратила внимание, что американки — те, которые хотят сделать карьеру и иметь престижную работу, — худые. (Между тем, таких безобразно толстых людей, как в Америке, не встретишь нигде в мире. Но это — бедные и больные люди, которые не следят за здоровьем). Лариса разработала диету, благодаря которой похудела на 15 кг. Соблюдает ее 22 года. И ее вес остается постоянным — при росте 162 см весит 51 кг. Она поставила на себе эксперимент, который удался!

Вот какую диету она соблюдала:

• *Завтрак*: большая чашка кофе без молока и сахара. Бублик, заполненный творогом.

• *Обед* (приносит на работу): большая миска салата, заправленного соусом на основе оливкового масла. Овощи для салата: капуста, морковь, огурцы. Иногда тушеные овощи: тыква, морковь, капуста. Добавляет финики. Кусок жареной рыбы.

• *Ужин*: кефир (без сахара). Фрукты — яблоко, персик, изюм (пачка размером с коробок спичек).

Иногда ест мороженое, сыр, творог, крутое яйцо. После 18.00 ничего не ест. Никогда не ест сладости, жареный картофель, торты.

Принимает микроэлементы: железо, кальций, так как у нее склонность к остеопорозу. Занимается спортом: делает упражнения с гантелями.

При таком питании часто чувствует голод, поэтому всегда носит с собой хлеб из муки грубого помола. Лариса чувствует себя хорошо, не болеет. И как же она уважает себя в течение этих 22 лет!

Способ похудения Рафаила Слотина

У него было лишних 10–15 кг, и он решил похудеть. Как всегда, инстинктивно нашел способ. Стал есть *брюшки от семги*. Жир рыбы — очень полезен, содержит много витаминов, усиливающих обмен веществ. Ему удалось похудеть на 12 кг. Стал стройным.

V Из писем читателей

«Я прошла курс лечения четырьмя травами (Ваш «Рецепт молодости»): ромашка, зверобой, березовые почки, бессмертник. Почувствовала себя бодрее, похудела. Ощущаю легкость необыкновенную. Зачем нужно к отвару трав добавлять мед?»

Комментарий. Мочегонные травы вымывают калий, ослабляя сердце. Мед содержит много калия.

«Чувствую себя хорошо, как уже 5 лет себя не чувствовала. Вот мои успехи. За 4 месяца сбросила 38 кг (после 17.00 ничего не ела и делала гимнастику). У меня было повышенное давление, нервы никуда не годились. Пила настойку для поджелудочной железы, делала упражнения для шейного отдела позвоночника, упражнения «Лук», «Кобра» и другие. Проводила энергетическую прокачку № 2, натошак ела сырую свеклу. Чищу сосуды: укроп + валериана + мед» (Маргарита, 64 года).

«Я похудела со 116 до 94 килограммов. По Вашим книгам выбрала, что подходит: сначала месяц пила крапиву и одуванчик. Затем — состав со зверобоем и тысячелистником. Две недели — укроп. Питалась овощами. В 58 лет помолодела на 20 лет!»

Вопрос: Я бы хотела похудеть, но боюсь, что в первую очередь похудеет и постареет лицо. Можно ли избежать этого?

Ответ: Надо раз в неделю делать массаж лица, и тогда оно всегда будет молодым.

Вопрос: Врачи говорят, что у меня нарушен обмен веществ. Что это такое?

Ответ: Все мы состоим из клеток. Печень — «треугольные» клетки, сердце — «квадратные», глаза — «круглые». Каждая клетка всасывает питательные вещества и выделяет шлаки. Это и есть обмен веществ.

Вопрос: По телевизору рекламировали прибор для электрической стимуляции мышц. Прибор тренирует мышцы, и талия уменьшается буквально за один сеанс. Это звучит заманчиво. А как на самом деле, можно ли этому верить?

Ответ: Приборы для похудения при помощи электрических импульсов к мышцам были запрещены к продаже Федеральным управлением США по контролю за качеством продуктов и лекарственных препаратов как наносящие вред здоровью.

Неврозы

Речь пойдет о преодолении различных нарушений центральной нервной системы, которые проявляются в раздражительности, быстрой утомляемости, снижении работоспособности.

Еще *Гиппократ* считал, что неправильное питание, порождая физические недуги, приводит к нервно-психическим нарушениям. Он начинал лечение так: сначала подвергал пациента голоданию, затем травами и клизмами прочищал ему кишечник. После этого больной питался сырыми овощами и фруктами. Продукты питания животного происхождения допускались в очень малых количествах.

Система лечения Гиппократа не потеряла своего значения и в наше время, поэтому я, прежде чем начать лечение, предлагаю своим пациентам тщательно сбалансировать питание. О правильном питании уже говорилось выше. Людям же, страдающим расстройствами нервной системы, необходим особый рацион.

Следует исключить белый хлеб, макароны, шлифованный рис, сахар и сладости. Совершенно недопустимы животные жиры, содержащиеся в мясе, колбасе, сале, ветчине и др. Вместо сладостей можно употреблять *мед* и *сухофрукты*, а потребность организма в жирах восполняют *растительные масла*. Фрукты и овощи (лучше в сыром виде), а также черный хлеб можно есть без ограничения. Полезны *овес, рожь, гречиха, корнеплоды, среди которых особенно важны петрушка, морковь, сельдерей, свекла, редька, лук, картофель, а также яблоки, слива, малина, смородина*. В рационе больного необходимы *укроп* и *чеснок*. Можно применять пряности — *чабрец, мяту*.

Заболевания нервной системы можно лечить различными способами. Один из самых доступных и при этом очень эффективный — лечение лекарственными травами. Приведу 2 известных мне рецепта.

• 500 г зерен *овса* промывают холодной водой, заливают 1 л холодной воды и варят до полуготовности. Затем процеживают. Принимать по 150–200 мл отвара, добавив немного *меда*.

• Смешивают в равных количествах не менее трех из следующих трав: *валериана (корень), мята лимонная, Melissa (листья), зверобой (трава), фиалка трехцветная (трава), золототысячник (трава), репешок (трава), пустырник (трава), боярышник (трава), календула (цветки), мята перечная (листья)*.

Издавна в народе при нервных перенапряжениях считалось полезным *походить босиком по земле, лечь на землю*. Лучше делать это в лесу, на природе. Это действительно дает отличные результаты.

Моя знакомая страдала неврозами, жаловалась на быструю утомляемость, кожу рук расчесывала до плеч. У нее были нарушены сон и аппетит, лекарства не помогали. Врач, осмотрев больную, сказал, что это следствие тяжелой, безрадостной жизни. Выполняя его рекомендации, она в течение 10 дней по 3–4 часа гуляла по зимнему лесу, в теплом пальто ложилась на снег. Отвлечшись от забот, начала спать. Через 10 дней от ее болезней не осталось и следа.

Очень часто люди ложатся спать в состоянии возбуждения. Вспоминают обиды и неприятности прошедшего дня, продолжают «в уме» споры, находя удачные аргументы. В результате утром встают невыспавшимися и измотанными. Справиться с этим неприятным состоянием помогает метод расслабления.

Занятия проводятся в **четыре этапа**.

1. Необходимо лечь в удобной позе в проветренном тихом помещении, руки положить вдоль туловища. Мысленно монотонно проговаривайте следующее: *«Расслабляются кончики пальцев ног; расслабляются ступни, ноги до колена, выше колена, ягодицы, спина; расслабляются пальцы рук, кисти, руки до локтя, руки выше локтя; лоб приятно прохладный; медленно вращаются глаза под закрытыми веками влево-вправо; расслабляется язык во рту, расслабляется нижняя челюсть (она отвисла)»*. При этом мысленным взором окидываем тело, убеждаясь, что все части его расслаблены.

2. Затем пробуем вызвать чувство тяжести во всем теле. Делаем это так же, как на 1-м этапе, медленно проговаривая: *«Ноги у меня тяжелые-тяжелые; если поднять ногу, она упадет, как чугунная; руки тяжелые-тяжелые, если поднять руку, она упадет, как чугунная; ноги теплые-теплые, руки теплые-теплые»*. Прodelывая все это, мы вызываем отток крови от мозга к конечностям. Все тело становится горячим, пышет жаром, голова холодная. Кажется, что проваливаешься куда-то вниз вместе с мягкой постелью и теплым одеялом.

3. Дышим полной грудью. Спокойный и плавный вдох, задержка дыхания, медленный выдох. Ощущение, которое возникает при полном дыхании, сходно с тем, что вы чувствуете, когда зеваете, — поднимаются диафрагма и плечи.

4. Представьте себя в красивом месте, например на берегу озера, счастливым и беззаботным. Где-то плещется вода, пахнет водорослями, рыбой. Кричат чайки, теплый ветерок ласково касается лица. Где-то шелестит трава. Солнце приятно греет. Как тепло-тепло-тепло! Как приятно-приятно-приятно! Представьте ясное голубое небо, а себя почувствуйте птицей, парящей в этой безоблачной синеве. За 5–10 минут вы сможете погрузиться в состояние, которое излечивает от невроза.

Описанный метод построен на самовнушении. *Вообще замечено, что внушение и самовнушение играют огромную роль в лечении заболеваний нервной системы.*

Француз *Эмиль Куэ*, аптекарь, будучи наблюдательным человеком, заметил, что на эффект медикаментозного лечения оказывает благотворное влияние уверенность больного в выздоровлении. Это наблюдение подтверждается и известным действием таблеток, не содержащих никаких лекарственных препаратов. *Принимая их, больные выздоравливали, так как были уверены, что принимают лекарства, и ждали облегчения страданий.*

Подметив эту интересную особенность человеческой психики, Эмиль Куэ вывел замечательную формулу, помогающую избавиться от нервного расстройства, снять боль. Утром после пробуждения и вечером лежа в постели повторяйте вслух не менее 20 раз следующее: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше».

Эту формулу следует произносить монотонно, делая акцент на словах «во всех отношениях», перебирая при этом пальцы на руках справа налево и слева направо.

Куэ советует также при недомогании уединиться, закрыть глаза и как можете быстро повторять: «Мое заболевание проходит, проходит, проходит...».

После нескольких тренировок по методу Эмиля Куэ вы научитесь снимать нервное расстройство и боль за 25–30 секунд.

Наше настроение оказывает влияние на все функции организма. Постарайтесь исключить негативные эмоции из вашей жизни. Если этим эмоциям дать ход, то они взорвут вас. Радуйтесь не только своим, но и чужим успехам. Не заостряйте внимания на плохом. Если что-нибудь случилось, то обдумайте ситуацию, примите решение и больше к этому не возвращайтесь.

Смех исцеляет

Старайтесь замечать смешное в жизни, почаще улыбайтесь. Общайтесь с жизнерадостными людьми. Смейтесь своим и чужим шуткам. Особенно полезен смех до слез. Он как бы встряхивает весь организм. Биологические процессы ускоряются, укрепляются мышцы грудной клетки и сердца.

Находите повод для *радости*. Хорошая погода (как солнечная, так и пасмурная), красивая одежда, вкусная еда, встречи с друзьями, работа, семья, книги, кинокомедии, путешествия — все это может стать источником радости.

Общение с природой лечит нервную систему. Хотя бы раз в неделю следует гулять в лесу, в парке, по берегу реки.

Движение способствует укреплению нервной системы. Зарядка, аэробика, бег трусцой хотя бы 15 минут в день.

Хорошо восстанавливает силы *сон*. Наиболее сон полезен от 22 до 24 часов.

Человек должен иметь какое-нибудь *увлечение*, что-то мастерить, коллекционировать, вязать, печь, рисовать. Произведения искусства, красивая утварь, изделия ручной работы чувствами, вложенными в них, оказывают положительное влияние на нервную систему.

Успокаивает ее и общение с *домашними животными*. Погладьте кошку, поиграйте с собакой — и самочувствие станет другим, отличным. Животные снимают стресс.

Предлагаю *следующие средства*:

- В начале цветения соберите и высушите головки *бело-розового клевера*. Заваривайте и пейте как чай.
- Принимайте водочную настойку *пустырника* по 20–30 капель 3 раза в день. Курс — 1 месяц.
- Принимайте водочную настойку *пиона (марьян корень)* по 20–30 капель 3 раза в день. Курс — 1 месяц.
- Успокаивает нервы *пассифлора (страстоцвет)*.
- Прекрасные результаты дает *точечный массаж* мизинцев и больших пальцев рук.

Из практики

Бэлла, 61 год. После смерти мужа у нее началась депрессия. Врач выписал много лекарств, но Бэлла опасалась их принимать. По совету медсестры вышла из тяжелого состояния. Утром и вечером пила по 60 капель (десертную ложку) настойки валерианы. Умывалась до пояса теплой водой и вытиралась мягким полотенцем. Через 2 недели почувствовала улучшение.

Юлия, 57 лет. У нее было нарушение функции щитовидной железы. Нервная система расшатана, мастопатия, гипертония, больные почки. Утром вставала с трудом, вялая.

Лечение состояло в подпитке щитовидной железы отваром перегородок грецких орехов, курсе иммуностимулирующей настойки, массаже мизинцев и прокачке № 1.

Через 3 недели почувствовала себя хорошо. Стала легко вставать по утрам. У нее улучшился сон, стало глубже дыхание, прошла одышка. Перестала реагировать на метеоусловия. Успокоились нервы.

Александр, 61 год. Нервный и вспыльчивый, он стал ощущать, как ноет сердце. По моему совету принимал спиртовую настойку пустырника по 20 капель 2 раза в день до еды. Через месяц неприятные ощущения прошли. Месяц пил аптечную настойку пиона — по 20 капель 2 раза в день до еды. Снизилось АД.

Серафима, 69 лет. У нее были проблемы с психикой. Психиатр назначил таблетки, которые опасалась принимать. Ей помогла формула Куэ — стала спокойнее, увереннее.

Лидия, 31 год. Делает массаж мизинцев. Успокоилась, стала сдержанной. Муж и ребенок не раздражают, как раньше. Эту перемену заметил муж — прекратились ссоры и ругань. Дочка стала спокойнее, не вскакивает по ночам и не кричит, как прежде.

Вика, 34 года. У нее с детства были галлюцинации.

Диагностика: нарушения в работе щитовидной и поджелудочной желез, печени, сердца, почек, нервной системы, остеохондроз. Сильный слез в области щитовидной железы.

Лечение: массаж мизинцев, отвар для щитовидной и настойка для поджелудочной желез. Энергетическая подпитка сердца — прокачка № 1. Биоэнергетическое прогревание почек и печени.

Избавление от слеза — она стала просить прощения у человека, который ее сглазил, и почувствовала, как из щитовидной железы что-то выскочило.

Результат. Через 1,5 месяца галлюцинации прекратились.

Стресс

Основатель учения о стрессе канадский ученый *Ганс Селье* говорил: «Стресс — это не то, что с вами происходит или случилось, а то, как вы это воспринимаете».

В переводе с английского «стресс» — это «удар», «нажим», «давление». В небольших количествах стресс даже полезен — полезен выход из стресса. Это движение вперед, мы мобилизуем свои резервы. Когда *Льва Толстого* спросили, как он поживает, великий писатель ответил: «Слава Богу, беспокойно!».

Но в наше время часто стрессы оказываются запредельными, «запороговыми» или излишне длительными. В нашей жизни более чем достаточно причин для стресса: войны, стихийные бедствия, тяжелая политическая ситуация, беженцы, безработица, эмиграция, неуверенность в завтрашнем дне, семейные неурядицы — измена супруга, пьянство, болезни; трудности на работе, конфликты в коллективе; стычки в транспорте, насилие и преступность, возрастные проблемы.

Мы все живем, испытывая стрессы. На работе — стресс. Лишаемся работы — стресс. Стресс от горя и стресс от радости. И что получается? Сначала стресс, который исчерпывает резервы организма, потом — депрессия. И тогда начинают отказывать механизмы психологической защиты: могут развиваться нервные и многие другие заболевания. Ведь наша нервная система влияет на все функции организма.

Стресс приводит к различным заболеваниям. Мне известны случаи варикозного расширения вен и зоба, вызванные стрессом. Российские медики установили, что стресс подавляет полезную микрофлору кишечника. Врачи предполагают, что простатит, диабет, гипертония, желудочно-кишечные расстройства, импотенция, артрит развиваются в значительной степени из-за стресса. Он убивает и клетки мозга.

У врачей существует термин «сердце спортсмена» — сердце человека, который часто бывает в стрессовых ситуациях. Это преждевременно состарившееся сердце. А как часто представители других профессий испытывают стресс!

Как-то беседовала с профессиональным разведчиком. «Во время войны меня забросили в Германию. Выполнил 2 задания. Потом был отстранен от работы — из-за постоянного стресса катастрофически ухудшилось здоровье».

Когда складывается напряженная обстановка, организм реагирует на нее естественным образом, выбрасывая в кровь адреналин — вещество, которое заставляет сердце чаще сокращаться. Стресс вызывает головные боли, болезни щитовидной и поджелудочной желез, бессонницу, расстройство желудка. При стрессе сужаются просветы артерий и капилляров и повышается давление.

Стресс провоцирует курение, переедание; при стрессе увеличивается содержание холестерина.

С точки зрения народной медицины основная причина многих болезней — зашлакованность организма. Она наступает не только из-за неправильного питания, но и от стрессов — волнения и беспокойства.

Как же определить, что у вас стресс? Прежде всего, обратите внимание на то, что:

- постоянно не хватает времени;
- вы ощущаете общее напряжение, появляются спазмы, головная боль, головокружение, усиленное сердцебиение, потливость;
- вы чувствуете неудовлетворенность жизнью, работой;
- у вас состояние повышенной возбудимости, раздражительности, чувство беспомощности, страха, виновности и безнадежности;
- постоянная спешка, стремление куда-то успеть.

Не так важны события, происходящие с нами, — важно наше отношение к ним.

Когда в жизни не хватает стресса, люди придумывают его. Немецкий журналист рассказал, что его родители живут в хорошем доме, их жизнь благополучна и спокойна. Но они постоянно боятся, что дом может сгореть или их могут ограбить. Это притом, что дом застрахован. Купили диван — оказалось, что набивка синтетическая. Волнуются, что на диване опасно спать. «Когда возвращаюсь из командировок из различных опасных точек (Чечня, Афганистан), где идет война и действительно очень страшно, я с удивлением слушаю разговоры о том, что диван представляет опасность, а дом может сгореть», — говорит журналист.

Известно, что определенное поведение приводит к определенным болезням. Однако при сходных стрессовых ситуациях ломаются далеко не все. Особенно подвержены стрессам те, которые стремятся достичь много целей. Им всегда не хватает времени, они — лидеры, работают на износ при колоссальном напряжении. Не умеют отдыхать. Эти люди приобретают болезни сердца.

Реакция на стресс зависит от характера человека, от общего состояния его организма, от состояния его нервной системы. Да, стрессу можно противостоять, можно подготовить себя, укрепить свои нервы, сердце и весь

организм. Автор учения о стрессе *Ганс Селье* сказал: «Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».

Надо и можно заставить стресс работать на благо.

Стресс можно победить! Вот некоторые советы.

Как же изменить тип поведения?

- Постарайтесь выяснить, какие дела важные, а что — второстепенное (второстепенное отложите).
- Пишите на листочке, что надо сделать в течение недели. Если чего-либо не успеете — не переживайте.

- Предусмотрите время на непредвиденные работы.
- Не закончив работу, не начинайте новое дело.
- Определите, какая работа приводит к наибольшей потере сил. Откажитесь от нее.

Как противостоять стрессу:

- Когда испытываете стрессовую ситуацию, не спешите действовать: могут очень помочь кратковременная прогулка, стакан холодной воды или сока, несколько дыхательных упражнений. Лежа или сидя сделайте глубокий вдох и на выдохе мысленно направьте энергию от головы до кончиков пальцев. Повторите 5–7 раз.

- Высыпайтесь; отдыхайте при любой возможности, не дожидаясь сильного переутомления. Постарайтесь в течение дня вздремнуть 10–15 минут или хотя бы просто прикрыть глаза и расслабиться.

- Общайтесь с оптимистичными людьми.
- Сосредоточьте внимание на своих успехах, мысленно постоянно хвалите себя.
- Никогда не приносите себя в жертву: «жертва — это сапоги всмятку».
- Никогда не ругайте себя, свои руки, голову и т. д.
- Научитесь расслабляться. При сильном стрессе все органы сжимаются и в энергетические центры не поступает энергия. Опыт показывает, что расслабление — наиболее эффективный прием для противостояния стрессам (см. раздел «Расслабление в четыре этапа»).

- Занимайтесь медитацией, которая заряжает организм энергией; лягте, расслабьте мышцы, представьте голубую гладь озера или синеву неба. Это упражнение относится к медитации — вы как бы сливаетесь с природой. Мысленно представьте, как усталость вытекает из вашего тела. Ощутите, как все тело становится легким. Можно представить, что на вас льется теплый душ. Во время медитации замедляется пульс, успокаивается дыхание, расслабляются мышцы, выравнивается дыхание. *Освойте приемы медитации — это эффективное средство против последствий стресса.*

- Экономьте силы. Никогда не раздражайтесь, не срывайтесь, не кричите — при этом происходит сильный выброс энергии.

- Не копите раздражение, не жалуйтесь, не ворчите на других.
- Веками оттачивались правила поведения, отличающие человека от зверя. Вежливость, этикет предохраняют от стресса.

- Во время стресса некоторые любят «пожевать». Пусть всегда под рукой будут сырые огурцы, арбуз или сырая капуста — малокалорийные и полезные продукты. При нервных расстройствах древние медики использовали изюм — «бодрящий, освежающий, веселящий, улучшающий настроение». Повышают жизненный тонус айва, груша и бананы (фармакологи из бананов изготовили таблетки для лечения депрессии и улучшения тонуса кровеносных сосудов). Травы — *кинза (кориандр)*, *реган (базилик)* и *сельдерей* — природные антидепрессанты. При нервной возбудимости народная медицина советует не употреблять мясную пищу и животные жиры.

- Распределите время между работой и отдыхом. Несколько часов в день оставьте на хобби. Некоторые для того, чтобы снять стресс, стирают, гладят, делают новую прическу.

- Замечено, что интенсивно работающие люди менее подвержены депрессии и неврозам — у них для этого просто нет времени. *Любимая работа помогает противостоять стрессу.*

- При стрессе пойдите в ресторан, посмотрите кинокомедию, прочтите смешную книгу — словом, постарайтесь отвлечься, изменить ход ваших мыслей. Юмор снимает стресс. «От всех болезней в мире лечит смех. И он-то из лекарств полезнее всех» (*Леонид Филатов*).

Следующие упражнения помогают снять стресс

- Представьте, что вы — выжатое и брошенное на пол полотенце, ложитесь на пол, расслабьтесь и не меньше 15 минут стоните во весь голос.

- Сядьте на стул и начните раскачиваться, представив, что вы — маятник. Увеличивайте амплитуду.
- Сожмите перед собой кулаки, сильно, до дрожи — это отвлекает, успокаивает.

Народная медицина советует

- Сбор, применяемый при депрессиях, неврозах, неврастении и бессоннице:

Мята (лист) 30 г

Валериана (корень) 40 г

Зверобой (трава) 20 г

Хмель (шишки) 20 г

2 ст. ложки сбора залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. В течение дня выпейте глотками. При стрессах советую почаще обращаться к этому волшебному успокаивающему снадобью.

- Точечный массаж мизинцев действует успокаивающе и является профилактикой стресса.

- Домашние животные снимают стресс. «После похорон бабули мы все ходили как тени. Кто-то посоветовал взять собаку. И щенок снял депрессию. В доме впервые за много месяцев зазвучал смех». Лучше всех вытягивают отрицательную энергию кошки. «Когда мне становится плохо, ложусь и ставлю котика на грудь. Он массирует передними лапами мою грудь и живот. Ни разу не оцарапал. После массажа становится легче. А котик болеет», — рассказала пациентка.

«Все пройдет!» Легенда гласит, что это изречение было выгравировано на перстне царя *Соломона*. Во время стресса уединитесь, представьте Вселенную, крохотную ее частицу — Землю. И вы почувствуете, насколько быстротечны неприятности.

Немецкий ученый *Виктор Франкл*, который выжил в концлагере при нацистах, сказал, что любовь, творчество и забота о тех, кто более несчастен, — универсальное лекарство от стресса.

Выберите способ снятия стресса, отработайте его тщательно, и в нужный момент он вас не подведет.

Когда человек силой обстоятельств оказывается в тупике, когда нет выхода, он обращается к Богу. Но надо благодарить Всевышнего всегда — даже при плохом известии. Ведь человек не может видеть всей картины. И то, что сейчас нам кажется неприятностью, через некоторое время оборачивается благом. Недаром говорят, что все, что ни делается, — к лучшему. Вера в помощь свыше и молитва дают силы для выхода из стресса.

□ Из практики

Татьяна, 47 лет. У нее были неврозы, нарушения в работе щитовидной железы, боли в сердце. Она все время спешила, боялась куда-то опоздать. После двух 10-дневных курсов лечения щитовидной железы и массажа биоактивных точек успокоилась. Подумала: «Все равно куда-нибудь опоздаю» — и перестала так спешить. Ее больше не бросало в жар, перестала сильно потеть. Наладился сон.

Надежда, 44 года. У нее часто были истерики. Ее волновала фиброма, повышенное давление. После гриппа началась одышка. Надежда пила иммуностимулирующую настойку (2 месяца), отвар для щитовидной железы (10 дней), массировала мизинцы.

Результат. Прошел психоз: «Ни с того ни с сего начинались истерики. А теперь не нервничаю, даже если есть повод». Стала хорошо спать: «Сплю как убитая». Фиброма уменьшилась с 10 недель до 5. «Очень помогли упражнения для шеи».

Лидия, 62 года. Узнала, что подлежит сокращению. За 2 месяца до ухода стала громко и радостно говорить, что наконец-то сделает ремонт, проведает сестру, будет высыпаться. Благодаря такому приему безболезненно ушла с работы и избежала стресса.

Софья, 41 год. Проснулась с тяжестью на сердце. Настроение подавленное, не хотелось жить. Ее любимица, кошка Варька, прыгнула в постель. Софья прижала кошку к груди и уснула. Открыла глаза — на душе легко. Кошка вылечила от депрессии.

Семен, 27 лет. В секции занимался медитацией, специальными дыхательными упражнениями. Очевидно, переусердствовал. У него начались галлюцинации, навязчивые идеи. То ему мерещилось, что поранил руку мальчику, то — расцарапал горло мужчине. Страхи преследовали его. Семен перестал спать.

Обследование показало, что у Семена нарушения в области щитовидной железы и что в ней находится сгусток отрицательной энергии. С молитвой он выгнал сгусток, и сразу полегчало. Я объяснила Семену, что его преследуют грехи прошлой жизни. Он попросил прощения у мальчику, которому покалечил руку. Попросил Всевышнего дать покой душе этого мальчику. Из левого виска Семена что-то «вылетело». Попросил прощения у мужчины, которому расцарапал горло — потеплело в груди. Попросил прощения у всех, кого обидел в прошлой жизни. Попросил покой их душам. На его душе полегчало: мы все страдаем из-за грехов прошлой жизни. Узнать их и отомстить, отработать — большая удача. Дала ему попробовать отвар перегородок грецкого ореха — он не мог оторваться и выпил 1,5 стакана. Очевидно, в его организме большой недостаток йода.

Другое заболевание — нарушения в области сердца. Лечение — массаж биоактивных точек сердечной зоны, мизинцев, настойка пустырника. Настойка для поджелудочной железы.

Я сказала Семену, что он здоров. Он пришел в подавленном состоянии, а ушел счастливый и довольный, с надеждой на выздоровление.

Впервые за долгое время спал крепко без таблеток. Раньше принимал по две таблетки снотворного и не мог заснуть. Однако резко отказываться от таблеток нельзя. Семен продолжал принимать таблетки неделю, постепенно уменьшая дозу. Стал массировать точку на голове, связанную с бессонницей (она была болезненна). Прорабатывал точки на больших пальцах, связанные с деятельностью мозга. За 3 недели сон наладился, улучшилось самочувствие. Семен устроился на работу.

Другой случай. Пациентка рассказала мне, как ей удалось самой выйти из стресса: «Полтора года назад неожиданно во сне умер мой старший брат. Это был удар в самое сердце. Был страшный шок, бесконечный поток слез и невероятное количество болячек одновременно. Через полгода после его смерти погиб его единственный сын. Еще

удар. Жизнь потеряла смысл: я жила ради них, для них. Тем более что мы жили дружно, любя друг друга всей душой. И вот мы остались с мамой вдвоем, без единого мужчины (отец умер 5 лет назад). Чувствовала боль в области солнечного сплетения практически постоянно. Я думала, что осталось жить считанные дни, месяцы. И если честно, то и не хотелось. Однажды кто-то из друзей упомянул о Ваших книгах. Ваши советы вернули меня к жизни. Я стала готовить отвары, прокачивать энергетические каналы. Еще предстоит побороться за себя, но первые шаги сделаны с Вашей помощью».

V Из писем читателей

«В юности я любила одного студента. Он был одержим мечтой — хотел стать хирургом. Оставил меня и женился на девушке, отец которой обещал устроить его в престижную больницу. Я страдала, не хотела жить, резала вены. Меня уговаривали, что жизнь только начинается, еще будет много кавалеров. Ничто не убеждало. Тогда мама познакомилась с его молодой женой. Сказала, что та шепелявит, что у нее большой зад. Я расхохоталась и... выздоровела. Решила доказать возлюбленному, чего он лишился, на кого меня променял. Решила отомстить. Стала психологом. И многого добилась в жизни. Вела курс психологической реабилитации. Написала две книги, меня пригласили на телевидение. И все это — благодаря стрессу».

«Утром и перед сном принимаю по 1 ч. ложке *меда*. Окрепил нервы».

Ко мне часто приходят взвинченные, несчастные люди. Снимешь сглаз, проклятие; наладишь работу щитовидной железы и нервной системы; укрепишь сердце; очистишь почки, печень — и человеку становится легче.

Однако главное — наладить работу энергетической системы. Надо очистить каналы, чтобы энергия шла ко всем органам. У людей, страдающих депрессией, часто забиты чакры. Надо их очистить.

Вопрос: У меня депрессия, бессонница. Пила много лекарств — не помогают. Можете ли Вы вылечить меня? Мне уже снимали порчу, я ничего не почувствовала. Никакого улучшения не было. Вдруг опять ничего не получится? Я уже ни во что не верю. Даете ли Вы гарантию?

Ответ: Вы запрограммировали себя на отрицательный результат. К сожалению, я не могу Вам помочь.

Вопрос: Мучает бессонница, да и с нервами не все в порядке. Нет ли какого-нибудь средства для укрепления нервной системы?

Ответ: Врач-терапевт советует: смешать в равных частях *валокордин*, *настойку валерианы*, *пустырника* и *боярышника*. Принимать по 40 капель на ночь.

Внимание! Состав урежает пульс.

При бессоннице поможет *теплая вечерняя ванна с добавлением 2–3 капель тихтового масла*. Расслабляет, снимает раздражительность. Принимайте ванну в течение 20 минут.

Вопрос: У меня высокооплачиваемая работа. Но я ее ненавижу, она разрушает меня. Что мне делать?

Ответ: Если ненавидите работу, надо немедленно ее оставить. Дело не только в том, что «всех денег не заработаешь». Здоровье — психическое и физическое — можете разрушить, занимаясь нелюбимым делом.

Ходить на работу с радостью — это большое счастье. Будьте счастливы.

Вопрос: Я все время хандрю. Ничто не радует, хотя особой причины для тоски нет. Что мне делать?

Ответ: Когда на душе скверно, ничто не радует, попробуйте такой прием: выдохните, задержите дыхание как можно дольше, до звона в ушах, потом глубоко вдохните. Жизнь покажется прекрасной!

Вопрос: Я — человек успешный, у меня все «горит в руках». Но последнее время я постоянно в депрессии. Боюсь за детей — сына и дочь. Хотела отправить их на обучение в Англию — не получилось. Все время нервничаю, так как считаю, что дети не приспособлены к жизни. Никто не знает, что творится в моей душе. Все считают меня благополучной. У нас с мужем хорошая квартира и работа. Однако чувствую себя все хуже и хуже. Что мне делать?

Ответ: Не надо бояться за детей. При этом вы «притягиваете» к ним различные проблемы, вредите им. Любите детей, верьте, что все у них будет хорошо, — этого достаточно, чтобы оградить их от неприятностей. Если что-то не получилось — значит, оно и не было нужно. «Все, что ни делается, — к лучшему» — говорит старая пословица. Депрессия изматывает Вас. Однако проблемы всегда и у всех будут. У Вас хорошая семья, квартира, работа. Однако «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем». Начните мыслить положительно, постоянно перебирая то хорошее, что у Вас есть. Живите с установкой: «Я довольна, я счастлива». И Вы успокоитесь.

В русской сказке говорится о девушке, которая любила мечтать.

«*Вот выйду замуж, — думала она, — и родится у меня мальчик. Назову Ванечкой. Красивый будет мальчик: голубые глазки, светлые волосы. Станет он играть и упадет в колодец. Сидит, рыдает горячими слезами. «Что плачешь, девушка?» — спрашивают люди. «Ванечка упал в колодец», — отвечает она.*

Индийские философы считают, что «все проблемы в уме».

«Мама была энергичной, деловой. Муж меня очень любил. Он был крупный ученый, хорошо зарабатывал. Даже когда умер, получала деньги за его изобретения. Они обо всем думали за меня, заботились обо мне, лелеяли. Я не знала никаких забот, никаких проблем. Когда у женщины нет детей, она переносит всю любовь и ласку на мужа. Мы были счастливы.

И вот сейчас, когда и мама, и муж умерли, я растерялась — одна, без родных, без детей. Трудности обступили со всех сторон. Мне пришлось самой решать все. Тоска и уныние одолели меня. Да и погода в Москве была плохая — слякоть, мелкий дождь. Я слегла, поднялось давление. Никто не мог мне помочь — да и обратиться было не к кому. Позвонила подругам: у кого внуки — нет времени, у кого нет денег...

Подумала — мне уже 67 лет, сколько еще осталось? Купила путевку на курорт и через 4 дня была там. Одна! Я побывала в раю! Бассейн, ресторан, путешествия, концерты... За 8 дней вылечилась от хандры. В фотоателье напечатала фотографии. Стали заходить соседи, знакомые, подруги. Приносят конфеты, фрукты, печенье. Слушают мои рассказы, смотрят фото. Я стала всем интересна, всем нужна. Теперь у меня дома — просто клуб какой-то.

Примечание. Веселый, благополучный человек интересен всем.

Я всегда мечтала о веселой, беспечной подруге. Однако сложилось иначе. Всегда поддерживала и подбадривала своих подруг. И сейчас со всего мира звонят люди, которым нужна помощь и поддержка.

«Тетя очень любила мужа. Я была уверена, что после его смерти (ей был 61 год) она долго не проживет. Но вот уже 29 лет она живет одна. Ведет здоровый образ жизни. До 86 лет бегала. В этом году ей исполняется 90 лет. Однажды спросила тетю, не хочет ли к Виктору Петровичу. «Всему свое время», — спокойно ответила она».

«Раньше я постоянно комплексовала. Все время была в минорном настроении. Казалось, что выгляжу неважно, одета не так, как надо; не то сказала, не так поступила. Прочитав Вашу книгу, поняла, что человек таков, как о себе думает. Резко изменила самооценку. Теперь у меня всегда хорошее настроение. Считаю, что я — красотка, картинка и умница. И это в мои 70 лет!»

ДЕПРЕССИЯ

Вопрос: Сейчас только и слышишь: у того депрессия, у этого — депрессия. Почему многие болеют, ведь раньше о такой болезни даже не слышали?

Ответ: Раньше мы жили как в казарме, все получали примерно одинаково, никто не высовывался, инициатива наказывалась.

После стресса, который исчерпывает резервы организма, может наступить *депрессия*. Об этом свидетельствует потеря интереса к обычным занятиям, нарушение сна, усталость, раздражительность, взвинченность, перепады настроения, отсутствие аппетита, неспособность сосредоточиться. Депрессия бывает у женщин, которые испытывают большую эмоциональную нагрузку: неуверенность в завтрашнем дне, отсутствие перспективы, страх за будущее детей и внуков. Депрессии подвержены многие творческие люди. Особенно после сильного эмоционального напряжения. Врачи говорят о «зимней» и «возрастной» депрессии, так как после 60 лет иммунная система и щитовидная железа ослаблены.

Депрессия — болезнь капиталистического общества. В психиатрических учебниках появились термины: «синдром молодых боссов», «депрессия карьеристов».

«Депрессии возникают от усталости и безделья, на фоне бедности и богатства, у семейных и одиноких, здоровых и больных, по вине каких-то событий или беспричинно. Это означает, что в действительности мы очень мало знаем о природе депрессии», — говорит *Геральд Клерман*, профессор психиатрии Корнельского университета. Подавленность, упадок сил — естественная реакция организма на «поворотные» моменты в жизни: смерть близких, потерю работы, развод и т. п.

Как правило, организм способен сам справиться с недугом. Однако затяжное плохое настроение (нераспознанная депрессия) вызывает серьезные болезни. «Очень часто люди годами ходят к врачам, безуспешно пытаясь лечить сердце, головные или желудочные боли. Они не предполагают, что в действительности больны депрессией, и лечение надо начинать с нее», — рассказывает кардиолог *Дэвид Райт*.

Как отличить плохое настроение от патологии?

Обратите внимание на следующее: отсутствие интереса к обычным занятиям; усталость, нарушение сна; раздражительность, взвинченность, резкие перепады настроения; ощущение вины и собственной несостоятельности; отсутствие аппетита; беспричинные боли; нарушение памяти, неспособность к собранности.

Если в течение 3 недель вы заметили несколько вышеперечисленных симптомов — возможно, у вас депрессия.

Народная медицина считает, что часто причиной плохого самочувствия бывает закупорка энергетических каналов. Другая причина депрессии — нарушение биополя, которое в народе называют по-разному: глаз, проклятие, колдовство.

По прогнозу некоторых ученых, к 2020 году депрессия может выйти на второе место среди заболеваний, приводящих к инвалидности. Депрессия последнего десятилетия заметно «помолодела» (средний возраст пациентов составляет 35 лет) и все чаще атакует социально благополучных людей. Наряду с депрессией стариков, послеродовой депрессии врачи выделяют сегодня и депрессию молодых карьеристов.

«Риск депрессии возрастает при несоответствии желаемого и действительного, особенно если для достижения желаемого человек затратил слишком много сил», — говорит Клерман.

Энергичные молодые люди, добившиеся успеха уже к 30–35 годам, просто не знают, что им делать дальше. «Я потратил лучшее десятилетие жизни на то, чтобы сделать карьеру, — рассказывал 35-летний пациент, который лечится от депрессии в одной из психиатрических клиник в Атланте. — В 32 года я занял пост вице-президента крупной компании, однако когда моя мечта сбылась, я понял, что игра не стоила свеч».

Причиной болезни может явиться коллективная зависть менее удачливых коллег.

В России демократия открыла перед людьми большие возможности, но не дала гарантий. Кто-то занялся бизнесом, заработал и не знает, что делать дальше, — депрессия. Многие «прогорели», разорились, наделали долгов — депрессия.

Для профилактики нервных срывов надо оставлять время для семьи, детей, отдыха, путешествий. Не следует замыкать жизнь в узкий коридор карьеры.

Вопрос: Моя подруга Лариса вырастила двоих дочерей. Обе получили высшее образование, вышли замуж и... уехали за границу. Лариса осталась с мужем. Работала, заботилась о муже. По работе общалась с большим количеством людей, командовала (это была благотворительная организация). Но работа не удовлетворяла ее: платили мало.

Поехала в гости к дочери в Германию. Там ей не понравилось. Сказала, что народ очень скрытный. Однажды в 10 часов вечера пошла с дочерью гулять. Это было на окраине Дрездена. Почти все окна уже были темными. И почувствовала жуткую тоску этого места.

У другой дочери, в Израиле, ей больше понравилось. Народ общительный, страна гористая, красивая. Вскоре дочь попросила ее приехать насовсем — помочь воспитывать детей. Лариса продала квартиру, уехала к дочери в Израиль. Сейчас очень тоскует. Говорит, что в пожилом возрасте трудно найти друзей. Что с ней происходит?

Ответ: Ваша подруга, несомненно, прекрасный человек. Отличная хозяйка, жена, мать. Но она находится в состоянии депрессии. Стресс начался, очевидно, после отъезда дочерей за границу. Перешел в депрессию. Смотрите сами: работа ее не радовала, в Германии ей было плохо, в Израиле тоскует. Еще *Хэмингуэй* заметил, что не важно, где находится человек: в хмуром туманном Лондоне или на солнечных Карибских островах. Главное — быть в ладу с самим собой.

Вопрос: По каким причинам Вы отказываетесь брать человека на лечение?

Ответ: Прежде всего, когда больной не настроен на процесс исцеления, не верит в народную медицину. Есть и другие причины.

Моя знакомая Леля — красивая, умная. Ее муж — преуспевающий бизнесмен. Однажды Леля пригласила меня к себе. «Посмотри, как живут новые русские», — сказала она. Квартира была прекрасная. Евроремонт, красивые картины, дорогая мебель. Вместо дверей — арки. Пол в кухне подогревался.

Муж Лели с дочерью отдыхал за границей. Позвонил, спросил, не забыла ли принять лекарство. Леля сказала, что у нее психическое заболевание и лечит ее французский врач. Еще рассказала, что свекровь ее ненавидит. Я предположила, что болезнь Лели вызвана неприязненным отношением к ней свекрови. Заметила, что у нее не в порядке щитовидная железа, которая влияет на психику.

Позвонила мать Лели. В разговоре упомянули мое имя: «У меня в гостях целительница Алла». Когда приехала домой, на меня обрушился шквал звонков. То мама, то отец Лели требовали оставить дочь в покое. Говорили, что Лелю лечит хороший французский специалист и чтобы я не вмешивалась. Настояли, чтобы позвонила Леле и извинилась, что не могу ей помочь.

Через год мы встретились. Она изменилась, даже голос стал глухим. Через 3 года Леля позвонила, сказала, что у нее очень тяжелое состояние. Спросила, сочетается ли мое лечение с приемом лекарств? Я ответила, что никогда не отменяю лекарства, назначенные врачом. «А в чем заключается лечение?» — задала она вопрос. Надо снять сглаз, проклятие, наладить работу щитовидной железы, очистить почки и печень. Леля сказала, что ее лечащий врач не возражает против народной медицины. Но ее родители по-прежнему были настроены против моего лечения и всячески сопротивлялись. Лечебный эффект достигается только при вере в лечение. Поэтому я отказалась. Через год узнала, что Леля умерла.

V Из писем читателей

«После 12 лет счастливой жизни муж ушел к другой женщине. Я сильно переживала, опустила. В 36 лет стала старухой. Не было сил, желаний. Казалось, что жизнь закончилась. Накинулись на меня болезни — целый «букет». И вот подруга принесла Вашу книгу. Я стала пить «настойку молодости» — соки, водка, мед. Приготовила точно по рецепту, выдержала в холодильнике, как было написано. Уже в середине курса я как будто 10 лет сбросила. Через полгода повторила лечение. Мне захотелось жить, работать, наряжаться, развлекаться. Сделала красивую прическу, купила модное платье и косметику. Мужчины стали обращать на меня внимание, и мне это приятно. Познакомилась с хорошим человеком. Поняла, что жизнь только начинается!»

«Тридцать лет назад умер муж. Я осталась одна со своими болячками: изношенными суставами, варикозным расширением вен и дремучей хандрой. Знакомые сказали, что я тяжело больна, и посоветовали заняться танцевальной гимнастикой в группе. Попробовала — и за месяц размяла свои больные суставы. Обрела душевное равновесие. Сейчас сама придумываю различные упражнения. Я по-прежнему одна, но стала другим человеком — бодрым, активным, неунывающим и здоровым».

«Вот проверенный мною рецепт, который поможет при зимней усталости, депрессии, поддержит сердце и повысит жизненный тонус. Возьмите 2 шт. *гвоздики*, 20 г *мелиссы*, 1–2 г *корня дягиля*, цедру 1 *лимона*, *молотый кориандр* — на кончике ножа, *мускатный орех* — на кончике ножа. Все компоненты настаиваю в 1 л

хорошей *водки* не менее 2 недель. Затем профильтровать (желательно через плотную ткань). Употреблять по 1 ч. ложке, лучше на ночь с чаем. При головной боли можно втирать в виски, а при болезнях сердца капать по 3–4 капли на кусочек сахара и съедать его.

Я принимала эту настойку месяц. Результат просто восхитительный. Исчезли постоянные головные боли, страхи, пришло умиротворение и спокойствие. Все домашние увидели во мне перемену. Много времени я страдала нервным тиком (веко дергалось произвольно). Помогла та же настойка».

«Я врач-педиатр из Баку. Внимательно прочла Ваши книги. Попав в беду, поняла, что прежде всего надо снять порчу, сглаз, колдовство. А потом уже лечить человека. Если мы чего-то не знаем — не значит, что этого нет. Есть какое-то воздействие, которое пока неизвестно. Многое раньше не признавали. У меня болит душа, нет сил, меня оставил любимый человек. Как говорится — одно к одному. И я верю, что все это “сделано”, что это — звенья одной цепи».

Примечание. В Вашем случае никакого энергетического воздействия не было. Уход любимого мужчины вызвал сильный стресс, а за ним — депрессию.

Вопрос: Когда разводилась с мужем, он сказал: «Я на тебе женился, а больше никто не женится. Никому ты не нужна!». И вот прошло 3 года. Знакомлюсь, мне говорят комплименты. Встречаемся, приглашаю к себе. Все отлично. Но через некоторое время расстаемся. У меня нет друзей, нет подруг. В чем дело? Может быть, на мне венчик безбрачия?

Ответ: Муж дал Вам психологическую установку. Программа внедрилась в Ваше подсознание и работает. Начните внушать себе: «Я красивая. Я всем нужна. В моей жизни наступает счастливый период, полоса везения. Все меня любят, хорошо ко мне относятся». И все изменится.

Вера в исцеление и помощь свыше творят чудеса. Мне написала женщина, сын которой был болен шизофренией. Я посоветовала им молиться и послала *настойку пустырника*, которую сама изготовила. Вот какое письмо получила: «Уже 3 месяца сын держится. Раньше каждый год был в больнице — то в октябре, то в ноябре. Недавно он понервничал, я боялась, что заболит, вроде обошлось. Пришлите, пожалуйста, еще эту необыкновенную настойку. Боюсь сглазить, но кажется, она ему помогла».

СОВЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

• *При неврозе, излишнем возбуждении, бессоннице:* залейте 100 г молодых листьев *тополя* 1 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите и вылейте в ванну. Такие ванны принимайте через день перед сном по 10–15 минут. Курс 10 процедур.

• *При усталости и повышенной нервной возбудимости* разболтайте сырой *желток* в стакане теплого *молока*, добавьте *сахар* и медленно выпейте. Принимайте 2–3 раза в день — силы быстро восстановятся.

Бессонница

В детстве я спросила маму: «Кто — бессовестный?». И она ответила: «Когда человек спит, а его кто-то будит, то этот — бессовестный». С тех пор никогда не бужу спящего человека.

Сон необходим нам, как воздух, вода, пища. Известен опыт с собакой; ее хорошо кормили, но не давали спать. Она прожила недолго. Глубокий, полноценный сон — гарантия доброго здоровья. Показатели нормального сна — быстрое засыпание, легкое пробуждение — показатели и хорошего здоровья. При плохом сне наступает раннее или медленное пробуждение, давит тяжелая, «налитая» голова, мрачное настроение, снижается активность, преследует сонливость. Эти же показатели характеризуют слабость организма, зашлакованность его.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ СНА

1. Информационная бессонница. Она наступает при интеллектуальной перегрузке.
2. Эмоциональная бессонница. Связана со смертью или болезнью близких, конфликтами в семье или на работе, неразделенной любовью, обидой.
3. Бессонница возникает при нарушениях в различных органах (боли в сердце, почках, суставах, головные боли, зуд и кашель).
4. Гормональная бессонница. Встречается при эндокринных заболеваниях.
5. Сосудистая бессонница. Наступает при нарушениях или недостаточности мозгового кровообращения (особенно в пожилом возрасте, в результате травмы головного мозга, остеохондрозе шейных позвонков).
6. Бессонница сказывается при серьезных обменных расстройствах: алкоголизме, наркомании, аллергии, лекарственной болезни, привыкании к снотворным препаратам.

7. А также при нарушении ритма «сон — бодрствование», после ночных дежурств, после трансмеридиальных перелетов.

Расслабление мышц — релаксация — важнейшее условие сна. Поза во сне важна как привычка и наилучшее условие релаксации. Если ребенок спит на спине, раскинув руки по сторонам выше головы, значит, он совершенно здоров и счастлив. Худшая поза — уткнувшись лицом в подушку. Полезнее всего спать на спине. Если это не удастся, почаще меняйте позу, чтобы избежать ночных инфарктов и инсультов.

Физические упражнения стимулируют обменные процессы, помогают весь день провести в прекрасной форме и способствуют крепкому сну. Особенно важна периодическая разминка, если у вас сидячая работа.

Известно, что любого здорового человека после обеда клонит ко сну. В этом нет ничего удивительного: процесс переваривания пищи требует расхода энергии, а сон — восстановитель энергии. К сожалению, подавляющее большинство из нас не может позволить себе подобной роскоши, потому что в послеобеденные часы мы находимся на работе.

Между тем исследования показали, что гораздо плодотворнее трудятся те, кому удается после обеда подремать минут десять.

Повышается настроение, активизируется память, улучшается работа сердца.

СРЕДСТВА ОТ БЕССОННИЦЫ

1. Научитесь ложиться и вставать в одно и то же время. Лучше всего — рано ложиться и рано вставать.
2. Прогулка в течение 30 минут перед сном поможет его нормализовать.
3. Полезны теплые ножные ванны перед сном, стакан теплого молока с медом.
4. Полезна физическая усталость, после которой спишь как убитый.
5. Перед сном можно почитать в постели. Свет должен быть слабым, глаза должны устать.
6. Ночью происходит «ремонт» организма. Поэтому ужинать следует за 3–4 часа до сна, чтобы не отвлекать силы на пищеварение. Ужин должен быть легким, перед сном не пить крепкого чая или кофе, не курить.
7. Старайтесь не заниматься умственным трудом по вечерам, а тем более ночью.
8. Не волнуйтесь, если не можете уснуть. Прodelайте расслабление в 4 этапа. Если не поможет сразу — повторите.
9. Спать следует головой на север. В комнате не должно быть много книг. Цветы также нежелательны.
10. Комнату перед сном надо проветрить, лучше всего спать с открытой форточкой. На окна следует повесить плотные шторы, чтобы утренний свет не раздражал.
11. На глаза хорошо положить полоску ткани *сиреневого цвета*.
12. Влажность воздуха в спальне должна быть достаточной.
13. Иногда от бессонницы помогает водочный компресс, который прикладывают к животу.
14. Попробуйте народное средство — закутайтесь на ночь в овчинный тулуп.
15. Наиболее полезны для сна деревянная кровать и белье из натуральных, не электризующихся во время сна тканей.
16. Очень приятно использовать травяные «снотворные» подушки — набитые сухими травами хлопчатобумажные наволочки. Растения надо сушить очень быстро, не пересушивая, хранить в полиэтиленовых пакетах, пока не понадобятся. Для этой цели применяют *хвою сосны, шишки хмеля, траву мяты, герани, душицы, лепестки розы*.
17. При болях в позвоночнике, остеохондрозе, радикулите более полноценный сон дает жесткая постель.
18. Во время сна следует укрываться как можно легче. Однако если человек зябнет, его сон не может быть полноценным.
19. Полезны снотворные ванны с добавлением *эфирных масел*. В ванну с теплой водой добавляют по 5 капель мятного, апельсинового или ромашкового масла. Успокаивают ванны с добавлением календулы, череды, мяты, а также хвойные ванны.
20. Смешайте в ложке по 4–5 капель спиртовых настоек *пустырника, мяты, валерианового корня, эвкалипта* и разведите холодной водой. Принимать перед сном.
21. Хороша *диета из сырых овощей, фруктов, соков*. Лук, потребляемый в большом количестве перед сном, также создает хороший сон.
22. Издавна одним из самых верных средств воздействия на сердечно-сосудистую систему целители считали *желтый донник (лекарственный)*: чайная ложка измельченной травы (используется надземная часть растения с цветками, без нижних одревесневших частей стебля) заливается стаканом воды комнатной температуры и настаивается 2–3 часа. Количество настоя подбирается индивидуально: от 1–3 ст. ложек в день до одного стакана. Рекомендуются в качестве успокаивающего средства при головных болях, бессоннице, невралгии. В больших дозах желтый донник ядовит. Длительно применять его нельзя.
23. В среднем взрослому человеку требуется 9 часов сна, считая один час до полуночи равным двум часам сна. Так, если ложиться в 22 часа 30 минут, то к 6 часам утра можно набрать требуемые 9 часов. Однако одинаковой для всех нормы не существует. Продолжительность сна зависит от возраста, эмоционального состояния и

самочувствия человека. В период большого эмоционального напряжения, подъема, увлекательной творческой работы некоторые люди спят меньше, и это не сказывается на их самочувствии. Они просыпаются с ощущением, что хорошо выспались и готовы к активной деятельности.

«СНОТВОРНЫЕ» РАСТЕНИЯ

Народная медицина рекомендует отвары и настойки трав с мягким успокаивающим действием. Это *пустырник*, *боярышник*, *синюха лазоревая (корень)*, *пустырник (трава)*, *хмель (плоды)*, *пион (корневище)*, *аир (корневище)*, *одуванчик (корень)*, *душица (трава)*, *зверобой (трава)*, *липа (цветки)*, *мята (листья)*, *календула (цветки)*, *чабрец (трава)*, *череда (трава)*.

Вот что пишет читатель: «Весной и осенью у меня начиналась бессонница. По 3–4 часа не мог заснуть». И вот как он избавился от бессонницы.

«Половину *лимона* вместе с кожурой нарежьте на дольки и залейте половиной стакана кипятка. Прикройте крышечкой и дайте несколько минут настояться. За это время выжмите примерно полстакана *апельсинового сока* и влейте его в лимонный настой. Осталось добавить 1 ч. ложку любого *белого вина*. Выпивайте по половине стакана каждый вечер перед сном. При желании, кстати, можно и сахар добавить — вкуснее будет. Эффект — потрясающий: засыпаю сразу, как только лягу!» (Подробнее об этом читайте в статье *А. Латина* «Налимонился и сплю», *Целебник* № 9, 2003.)

СОВЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

- Перед сном посмотритесь в ведро, наполненное холодной водой, как в зеркало.
- При бессоннице налейте в таз воды приятной температуры; если горят ноги, налейте по щиколотки прохладной, если мерзнут — теплой, и бросьте 3 полные столовые ложки *соли*. Посидите минут 20, затем ополосните ноги чистой водой и оботрите. Спать будете, как ангел.
- Вдыхание спиртовой настойки *валерианы* перед сном улучшает сон (по 2 вдоха каждой ноздрей).
- Хороший снотворный напиток получается из *семян укропа*, отваренных в *кагоре* или *портвейне*: сварите 50 г семян на малом огне в 0,5 л вина. Перед сном принимайте 50–60 мл напитка. Это средство более безвредно, чем другие снотворные.
- Для некоторых хорошее снотворное — 30 мл водки или виски.
- Выпейте стакан *горячей воды* или *молока* с 2 ч. ложками *меда* — и будете крепко спать до утра.

Советы Сенькова

- Лечь, вытянуть руки и ноги. Работайте ступнями — тяните пятки на себя и расслабляйте — до изнеможения.
- Лечь на бок. Должно быть совершенно темно. Смотреть, не мигая, в одну точку.
- Эффективный способ аккумулировать в себе энергию: закрыв глаза, скосите их на кончик носа и несколько минут пристально смотрите в темное пространство перед собой. Кстати, и засыпать помогает.

Сборы от бессонницы

№ 1

Валериана (корень) 1 часть

Пустырник (листья) 1 часть

Пить по полстакана перед сном.

№ 2

Мелисса (листья) 2 части

Боярышник (цветки) 2 части

Пустырник (трава) 3 части

Валериана (корень) 3 части

Принимать по полстакана при неврозе, сердцебиении, бессоннице.

№ 3

Мелисса (листья) 2 части

Валериана (корень) 2 части

Хмель (плоды) 0,5 части

Принимать по 2 ч. ложки перед сном.

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ БЕССОННИЦЫ

Гарантирую полное избавление от бессонницы за одну неделю при выполнении следующих условий.

1. Лягте в постель, расслабьтесь, руки положите на одеяло ладонями вверх, закройте глаза. Представьте себя на берегу моря. Вдыхайте чистый морской воздух. Ладонями рук набирайте энергию.

Вдох — энергия пошла в ладони.

Выдох — энергия дошла до локтя.

Вдох — энергия дошла до плеч.

Выдох — энергия дошла до шеи.

Вдох — энергия обошла лицо.

Выдох — энергия опустилась до копчика.

Вдох — энергия пошла вверх, в сердце и легкие.

Выдох — энергия пошла в желудок и кишки.

Вдох — энергия пошла по бедрам и ногам.

Выдох — энергия вышла через ступни.

Затем прижмите ладони друг к другу и почувствуйте в них пульсацию. Так делайте каждое утро до 10 часов и вечером перед сном.

2. Если надо быстро уснуть, поочередно складывайте вместе пальцы руки: замкните большой палец поочередно с указательным, со средним, с безымянным, с мизинцем. Каждый контакт должен продолжаться по нескольку минут. Правая и левая рука работают одновременно.

3. При расстройстве сна помогает массаж. Точечный самомассаж мизинцев укрепляет нервы. Общеукрепляющий массаж спины способствует восстановлению в организме гармонии и усиливает энергетику.

4. Каждый день 15–20 минут наблюдайте, как движутся по небу облака или как от ветра раскачиваются деревья. Вы станете спокойнее, днем будете пребывать в хорошем расположении духа, а ночью — крепко спать.

5. Проснувшись ночью, попробуйте помолиться своими словами. Сон придет быстро, будет особенно глубок и сладок.

6. Известно, что во время тяжелой болезни с высокой температурой люди подолгу спят. Те, у кого слабая энергетика, нуждаются в длительном сне. Энергетически сильным людям требуется мало времени, чтобы хорошо выспаться и восстановить силы.

Вопрос: У меня ноги такие ледяные, что никак не могу заснуть. Что можете мне посоветовать?

Ответ: Ледяные ноги свидетельствуют о плохом кровообращении. Надо проверить сердце. Советую перед сном 100 раз потереть босыми ступнями о шерстяной коврик. Это способствует согреванию ног и быстрому засыпанию.

Вопрос: Какая одежда рекомендуется для сна — рубашка или пижама?

Ответ: Тибетская медицина советует спать без одежды, обнаженным.

Из практики

Лариса, 26 лет. У этой молодой и красивой женщины была расшатана нервная система. Наблюдались также нарушения в работе сердца, щитовидной железы, почек. Она раздражалась без причины, часто плакала, плохо спала.

Лечение состояло в подпитке щитовидной железы отваром из перегородок грецких орехов, прокачке № 1.

Результаты. Через 2 недели прошли нервозность, раздражительность, потливость. Стала крепко спать. Раньше утром никак не могла подняться, а сейчас чувствует себя бодро, даже если проснется в 3 утра.

Зинаида, 41 год. Раздражительная, нервная, плаксивая. 10 лет тому назад у нее обнаружили заболевание щитовидной железы. Она рассказывала: «В 3–4 часа ночи просыпаюсь и жду, когда зазвонит будильник. Все заботы и проблемы лезли в голову». Сейчас спокойно спит до утра.

Лечение заключалось в приеме отвара из перегородок грецких орехов для подпитки щитовидной железы, наборе энергии, диете и массаже мизинцев.

Галина, 64 года. Жаловалась на бессонницу. Если ночью вставала, не могла заснуть. У нее был целый букет болезней: подагра, остеохондроз, мастопатия, заболевание щитовидной железы. Я показала ей точечный массаж мизинцев и прокачку № 1. Энергия у нее была сильная. Через 3 недели приехала и сказала, что спит хорошо: проспала с 20.30 до 08.00. Ночью лаяла собака — ничего не слышала. Успокоилась, прошла потливость.

Головная боль

Головная боль возникает при неврозах. Спазмы сосудов головного мозга и стресс тоже приводят к головной боли. Иногда это ощущение появляется, когда человек сильно устал и проголодался. Головные боли во время

менструации могут быть вызваны нехваткой гормонов: женскому организму нужна мужская сперма. Запоры также могут быть причиной головной боли, ведь при этом происходит отравление организма.

Головные боли почти всегда сопутствуют остеохондрозу, а также являются результатом заболеваний внутренних органов, например образования камней в желчном пузыре: раздражение нервных окончаний в его стенках передается сосудам головного мозга, вызывая их сужение.

Злоупотребление алкоголем, кофе, курение, наркомания также вызывают головные боли.

Иногда человек ощущает, что у него болит половина головы. Такие боли называют *мигренью*. Она встречается у вспыльчивых, раздражительных людей, категоричных в суждениях, любящих быть в центре внимания. Описание такого приступа мигрени дает *М. Булгаков* в романе «Мастер и Маргарита»: «*Прокуратор сидел как каменный, и только губы его шевелились чуть-чуть при произнесении слов. Прокуратор был как каменный, потому что боялся качнуть пылающей адской болью головой. Это она, опять она, непобедимая, ужасная болезнь, гемикрания, при которой болит полголовы. От нее нет средств, нет никакого спасения*».

Головная боль почти всегда наблюдается при повышении давления. Она бывает при сглазе и порче.

Наконец, боли вызываются склерозом артерий мозга, особенно часто в старческом возрасте. Такие боли очень стойкие, они длятся днями и сопровождаются подташниванием, изменением походки.

В целях профилактики и лечения головных болей полезно выпивать натощак стакан *простокваши* или *сыворожки*.

При болях, вызванных склерозом артерий мозга, особое внимание уделите питанию. Лучше всего стать вегетарианцем или время от времени переходить на овощную диету.

Особенно полезны *грецкие орехи*, ферменты которых способствуют рассасыванию атеросклеротических бляшек в артериях. Их нужно употреблять не менее 4 штук в день. Можно растереть в ступке с *яблоками* и съесть на завтрак. Перегородки следует настоять на водке (1:10) и пить по 0,5 ч. ложки 2 раза в день в сочетании с *настойкой боярышника*.

ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

- Разбейте яйцо в стакан, залейте горячим молоком, все время помешивая. Пейте каждый день.
- Иногда помогает очистительная клизма.
- Советую прикладывать к болезненному участку головы листья капусты или ломтики картофеля.
- Доктор *Залманов* рекомендовал при головной боли горячие ванны для ног и рук.
- Если головная боль вызвана остеохондрозом, очень эффективен точечный массаж позвоночника.

Такой массаж каждый может сделать себе сам — он практически не имеет противопоказаний. Хороший эффект дают упражнения для шеи. Однако пожилым надо делать их осторожно.

• Помогает также прием слабительных или мочегонных трав. Применяют сок свежего *картофеля* по полстакана 3 раза в день (при повышенной кислотности).

• Пейте чай из *мяты лимонной* — *мелиссы*. 2 ч. ложки травы заварите в одном стакане кипятка. Принимать 2 раза в день по 100 мл.

• Рекомендую чай от головной боли: в 1 л воды заварите 2 ст. ложки *чая индийского*, 1 ст. ложку *ромашки*, 1 ст. ложку *шалфея*, 2 ст. ложки *зверобоя*, 2 ст. ложки *мяты*. Потомите 5 минут, процедите. Пить горячим, с *сахаром* или *медом* (по вкусу).

• *Паста для лечения головной боли*. Смешайте 0,5 ст. ложки порошка из *корня имбиря* с водой. Эту пасту слегка подогрейте и приложите ко лбу. Может, будет немного жечь, но это не страшно. Можно прикладывать пасту и к пазухам носа.

• Если боли ощущаются в области затылка — это сигнал зашлакованности кишок. Пейте перед сном *льняное семя с молоком* (1 ч. ложку толченых семян на 1 стакан теплого молока). В этом случае помогает также вышеприведенная паста — ее прикладывайте за ушами.

• *Избавление от мигрени*. Вскипятите *стакан молока*, в горячее молоко разбейте *сырое куриное яйцо*, разболтайте, выпейте натощак горячим. Курс 7 дней — и избавитесь от мигрени!

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ СНЯТИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

1. Положите свою принимающую руку на затылок, а дающую — на область солнечного сплетения (для женщин принимающая рука — правая, а дающая — левая; для мужчин — наоборот). Представьте себе, как от затылка по руке через плечевой пояс и по другой руке поток энергии перекачивается к солнечному сплетению.

2. Принимающую руку положите на темя, а дающую — на солнечное сплетение. Посидите спокойно 5 минут, представляя, как от темени по руке через плечевой пояс и по другой руке поток энергии перекачивается к солнечному сплетению.

3. Представьте себе красивое сиреневое облачко, вдохните его и медленно направьте мысленно в голову, в то место, где болит.

4. Почистите энергетический канал позвоночника (см. раздел «Прокачки энергетических каналов», с. 435). Это один из лучших способов избавления от мигрени, причина которой, как считают экстрасенсы, «пробки» в энергетическом канале вдоль позвоночника. Лечение мигрени лекарствами — типичный пример воздействия на

следствие, а не на причину. Лечить нужно позвоночник, а не голову! Если мигрень вызвана стрессами, то каждый вечер перед сном принимайте по 1 ст. ложке разведенного *сахара в воде*.

5. При головной боли, утомляемости полезно вызывать ощущение прохладности в области лба. Проговаривайте формулу: «Мой лоб прохладный. Лоб и лицо обдувает прохладный приятный ветерок. Голова легкая, свежая. Мне легко — легко — легко. Приятно — приятно — приятно».

6. Как следует промассируйте воротничковую зону спины и шею. Затем раскройте ладонь, ведите ее от 6-го шейного позвонка вверх до макушки, мысленно собирая в нее энергетическую «грязь». И резко сбросьте «грязь» вниз.

7. Заметьте, какая ноздря сильнее выдыхает. Заткните ее и дышите через «слабую» ноздрю до тех пор, пока головная боль не пройдет.

8. Представьте, что из космоса в глаза идут 2 золотых луча. Чистят глаза, мозги. Затем по позвоночнику спускаются вниз и выходят из копчика. В виде мельчайших частиц через глаза в мозг входят белые салфеточки. Эти лепестки чистят мозги, становятся липкими, грязно-серыми. «Грязь» идет по позвоночнику, выбрасывается через копчик.

9. При головокружении потрите ладони одну о другую, ту ладонь, которая теплее, положите на 7-й шейный позвонок (этот позвонок легко обнаружить, он будет выступать, когда наклоните голову). Другую руку сожмите в кулак. Прогрейте ладонью 7-й позвонок, и головокружения как не бывало.

□ **Из практики**

Марина, 43 года. У нее мигрень, мастопатия, полип на матке, нарушение работы щитовидной железы. Полип и мигрень могут быть результатом хронического запора.

Лечение заключалось в клизмах, приеме отвара для щитовидной железы, иммуностимулирующей настойки, укреплении нервной системы при помощи самомассажа мизинцев и прокачки № 1.

Результат через 3 недели. Грудь стала мягкой, настроение улучшилось. Утром встает с легкой головой, прошла мигрень, которой она страдала много лет. «Я ожила, — сказала Марина. — Лечение полностью в моих руках, и все очень доступно».

Ольга, 38 лет. В течение 8 лет страдала головными болями.

Лечилась очисткой кишечника (клизмами). Стала уделять внимание питанию, пила отвар укропа. В результате похудела на 7 кг, прекратились головные боли, занялась зарядкой, которую ранее, из-за головных болей, не способна была делать.

Лилия, 52 года. Когда с головной болью, измученная, она ложится на диван, овчарка Дина словно ждет этого, прижимается к животу и груди хозяйки. Под действием тепла Лилия засыпает. Очнувшись через 15–20 минут, она обнаруживает — головной боли нет.

Лидия, 36 лет. У нее «скакало» давление, часто были головные боли. Стала массировать пальцы. Были болезненны точки на мизинцах (сердце, нервы), на средних пальцах (давление), на больших пальцах (головные боли). Она попросила: «Господи, покажи орган, ответственный за давление!». Увидела решетку (почки), одна почка — коричневая, другая — бежевая. Стала прогревать их ладонями и очищать (вытаскивать «грязь»). На следующий день заболела голова. Сделала прокачку позвоночника и макушки — сразу «очистилась» голова. За 4 дня очистила почки. Укрепила сердце. Попросила энергию свыше — получила в ладони «золотой шар» и «вложила» в сердце. Массажем мизинцев лечила нервы. Очищала позвоночник (прокачкой). После снятия сглаза и подключений почувствовала себя отлично. «Хожу и пою, — сказала она. — Уже сколько лет не пела».

V **Из писем читателей**

«По Вашему совету я пила *кагор* по 50 мл утром и вечером. Через 3,5 месяца у меня прошло головокружение, больше не темнеет в глазах, улучшился анализ крови».

«После курса лечения омолаживающей настойкой — *соки, мед, водка* — у меня прошли головные боли».

«У меня частые головные боли. Это — наследственное, у мамы тоже часто болит голова. Месяц пила *настойку конского каштана* — и голова перестала болеть».

Внимание! При повышенной кислотности настойку надо разводить в молоке.

«Я прошла курс лечения *чесноком*: 2 раза в день съедала по зубчику. Снизился шум в голове».

Болезни сердца

Болезни сердца (рис. 19) занимают первое место среди причин смерти человека. Каковы же их причины? Питание сердечной мышцы зависит от состояния кровеносных сосудов. Закупорка сосудов сердца приводит к инфаркту.

Инфаркт — главная причина смерти мужчин 35–55 лет в развитых странах. Считается, что инфаркт до 55 лет — болезнь сугубо мужская. Хотя женщины стараются не отстать от мужчин. Они курят, они переходят на мужскую работу, они меньше, чем в других странах, могут о себе подумать. Если женщина выполняет всю нагрузку мужчины плюс собственную, чему же удивляться, если число заболеваний женщин стремительно растет?

Обильная жирная пища при пониженной физической активности, наследственная или возрастная предрасположенность — вероятные причины болезни. Неудовлетворенное честолюбие — один из сильнейших провокаторов болезни. Люди, работающие много и не удовлетворенные результатами и оценкой своего труда, болеют вдвое чаще инфарктом, чем люди противоположного склада. Под влиянием стресса сужаются сосуды. А если на них имеются склеротические «бляшки», то повышается вероятность инфаркта.

Другие факторы риска: курение, гипертония, нарушение обмена веществ, избыточный вес. Ослабляет сердце простуда. Избегайте простуды, полностью ее излечивайте. Массажем биоактивных точек погасите тлеющую простуду.

В конечном счете, медики сегодня насчитывают больше 250 возможных факторов риска сердечно-сосудистых болезней. Ясно одно: угроза повышается с ускорением темпа жизни, снижением физической активности, изменением внешней среды, повышением калорийности питания за счет жиров и сладостей.

Сердце — это насос, который толкает кровь в самый крупный сосуд — аорту. А дальше аорта волнообразными движениями стенок проталкивает кровь ко всем органам и тканям организма. Помогают работе сердца все наши мышцы. От состояния мышц зависит и состояние нашего «мотора». Чем слабее натренированы мышцы, тем большая нагрузка ложится на сердце.

Сердцу вредят перегрузки. Его надо постоянно держать в мобильном состоянии, предупреждая заболевание. Эту задачу прекрасно выполняет, например, ежедневный массаж мизинцев. Кроме того, благодаря такому массажу человек становится спокойнее и легче переносит стрессы.

Если вы ведете малоподвижный образ жизни, постарайтесь в течение дня делать различные физические упражнения. Сидя на стуле, время от времени шевелите пальцами ног. Можно сокращать ягодичные мышцы, чтобы не было застоев крови. Полезны сокращения мышц живота (только на пустой желудок!). Сжимайте кисти в кулак, сокращайте мышцы плеча и предплечья. Время от времени проделывайте упражнения для позвоночника.

Проснувшись, не следует сразу давать большие нагрузки сердцу. Утром примите теплый душ с последующим растиранием, проделайте самомассаж. Полезны утренняя зарядка, прогулки, бег трусцой. После этого можно быть уверенным, что все мышцы — помощники сердца — пробудились. Знаменитый врач *Клеман Жозеф Тиссе* говорил по этому поводу: «Движение может часто заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не заменит движения».

Первый сигнал тревоги — боль. Сердце сигнализирует болью через нервы. Оно просит о помощи. Боли в области сердца могут и не угрожать жизни человека, но доставляют ему немало неприятных ощущений. Речь идет о климактерических изменениях в организме. Кроме того, приступы боли в области сердца бывают обусловлены поражением других органов — позвоночника, периферических нервов.

В случае появления боли немедленно примите меры. Примерно каждый пятый больной, особенно из нестарых, переносит инфаркт на ногах. Это опасно! Если выполняете физическую работу, прекратите это занятие; если боль возникла при ходьбе, остановитесь, при возможности присядьте на скамейку. Дома или на работе удобно сядьте, а лучше лягте, расслабьтесь. Примите успокоительные средства. Страдающему гипертонической болезнью необходимо принять лекарство для снижения давления, которое он обычно принимает. Полежите 10 минут. Если за это время боль не стихнет, вызовите «скорую помощь».

Все мы знаем, как благотворно действуют домашние животные на наше настроение, вызывая эмоциональное равновесие, сколько радости приносят они детям. Любимые животные могут предотвратить инфаркт. Вот старинный совет: обнимите кошку или собаку и полежите хотя бы полчаса.

Вопрос: Как проявляется сердечная недостаточность?

Ответ: При небольших нагрузках (например, подъеме по лестнице на 1 этаж) человек чувствует одышку, усталость, слабость. Начинается учащенное сердцебиение. Потом добавляются отеки на ногах, приступы удушья по ночам.

Вот что пишет целительница *Ольга Морозова*: «У меня в молодости было очень слабое сердце. 2 года пила *мяту*. И теперь, в 80 лет, могу без усталости взбежать на лестницу в 14 ступеней. И никакого сердцебиения, никаких болей». *Приготовление отвара.* Чайную ложку сухих листьев мяты перечной залить стаканом кипятка (в стеклянной

или эмалированной посуде), настоять 20 минут, процедить и пить натощак. Через полчаса можно завтракать. Так изо дня в день, не пропуская, месяцами.

А вот другой уникальный опыт лечения сердца: «Несколько лет я ходила с валидолом. Как только сердце прихватит, так глотала воздух, как рыба, сосала валидол. Меня научили: организму нужен не только кислород, но и углекислый газ. Теперь, как сердце прихватывает, подхожу к окну, делаю вдох и несколько секунд не дышу (пока комфортно). Уверенность в лечении дает мне силы. Обхожусь без валидола». (*Софья, 61 год*)

ОТЛИЧИЕ СТЕНОКАРДИИ ОТ ИНФАРКТА МИОКАРДА

Вопрос: Что такое стенокардия и каковы ее симптомы?

Ответ: В народе ее называют «грудная жаба». Возникает из-за недостаточного поступления крови к сердцу. Причина — сужение или закупорка сосудов. Человек чувствует боль в сердце, сжимающую, давящую боль за грудиной, она отдает в левую руку, под лопатку (чаще левую). (Эта боль — симптом надвигающегося инфаркта.) Человек бледнеет, повышается АД. Приступ возникает при стрессе, при подъеме в гору, физической нагрузке, на холоде.

Стенокардия наиболее часто развивается при физическом или эмоциональном стрессе, который вынуждает сердце работать более интенсивно.

В среднем приступ может продолжаться 5 минут, бывает от 30 секунд до более чем 30 минут. Вы научитесь определять это лично для себя.

Стенокардия может быть вызвана наростом жировых отложений и уплотнением артерий. Это уменьшает пространство, по которому течет кровь, что вызывает боль. Стенокардия также может быть вызвана спазмом одной из коронарных артерий.

При стенокардии приток крови к сердечной мышце частично уменьшается из-за временного сужения коронарной артерии. При инфаркте кровоснабжение части сердечной мышцы прекращается внезапно и полностью из-за полной закупорки коронарной артерии. В результате сердечная мышца погибает. Наличие стенокардии существенно повышает риск развития инфаркта миокарда.

В каких случаях следует заподозрить инфаркт миокарда?

Приступы стенокардии становятся более продолжительными и интенсивными. Болевые ощущения сохраняются независимо от движения и дыхания. Появляются чувство страха, тошнота, рвота, потливость. Лекарства, ранее быстро устранявшие приступ стенокардии, становятся неэффективными.

Вы в группе риска, если:

- у ваших родителей (хотя бы у одного из них) была болезнь сердца;
- потребляете слишком много жиров;
- ведете «сидячий» образ жизни;
- курите;
- имеете большой лишний вес;
- страдаете гипертонией или сахарным диабетом.

Профилактика стенокардии — диета: уменьшение количества потребляемой соли и жирной пищи. Диета может снизить артериальное давление и уровень холестерина, а также способствовать снижению веса. Очень важно бросить курить. Умеренные физические нагрузки под наблюдением врача могут укрепить сердечную мышцу и помочь сердцу использовать кислород более эффективно.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА СОВЕТУЕТ

• Пить *настойку каштана*, которая очищает сосуды от жировых бляшек и делает сосуды более эластичными. Эта настойка **уменьшает вязкость крови**.

• **Приступ стенокардии** снимается воздействием на биоактивные точки. Массаж «сердечной» зоны дает 100%-ную диагностику состояния сердца. Курс такого массажа поставит «защиту» от инфаркта на год.

• **Для улучшения деятельности сердца:** 1 ст. ложку *травы золототысячника* заварите в 0,5 л кипятка и настаивайте в теплом месте 1 час. Выпейте равными порциями в течение дня за 30 минут до еды. Принимать в течение 2–3 недель.

• **Для улучшения работы сердца:** залейте 0,5 л кипятка 5 ст. ложек высушенной и измельченной *травы крапивы*, собранной перед цветением. Кипятите 5 минут на малом огне. Принимайте с *медом* или *сахаром* по 1/2 стакана 4 раза в день. Можно пить отвар корней: залейте 1 стаканом кипятка 15 г измельченных корней, кипятите на малом огне 10 минут, настаивайте 30 минут. Принимайте по 2–3 ст. ложки 2–3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель.

- Для нормализации сердечной деятельности: залейте 0,5 л кипятка горсть *цветов шиповника*, настаивайте 0,5–1 час и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.
- При отеках, связанных с сердечной недостаточностью, принимайте отвар из *полевого хвоща*: 2 ст. ложки измельченной травы залейте стаканом кипятка, кипятите 30 минут и пейте по 1/3 стакана 3–4 раза в день.
- При стенокардии втирайте *пихтовое масло* в область коронарных сосудов (ниже соска левой груди и на спине, под левой лопаткой).

□ Из практики

Наталья, 61 год. У нее стенокардия. Однажды приступ был очень сильным. Она стала массировать точку, ответственную за стенокардию, и боль прошла. «Это же так просто», — сказала она (см. раздел «Тибетский массаж спины», с. 503).

Ольга, 36 лет, была напугана из-за болей и покалываний в сердце. Нервная, взвинченная, издерганная. Даже не подозревала, что ее болезни — результат нарушений в работе щитовидной железы. Я велела ей пить отвар перегородок грецких орехов и массировать мизинцы. Оля позвонила через 3 года и сказала, что чувствует себя хорошо. Проблем со здоровьем в течение этих лет не было.

V Из писем читателей

«У отца (ему 82 года) болело сердце. Я намазала его под левой грудью и под левой лопаткой *пихтовым маслом* — и боль сразу прошла».

- Все взаимосвязано в нашем организме. При болях в сердце отлично помогает *массаж кончика левого мизинца*. Можете закусить зубами мизинец у основания роста ногтя. Боль пройдет сразу! Шаманы уверены, что у больного человека душа находится в кончике мизинца.

- **При заболевании сердца** положите медную монету в подключичную ямку и посмотрите, удержится ли она там. Если монета держится, носить ее надо круглосуточно, прикрепив пластырем, в течение 10 дней. Если монеты не держатся, использовать не рекомендуется.

- **Русская настойка** (для очищения артерий). В США ее рекомендуют пожилым людям каждые 12 месяцев. И считают прекрасным средством **от инфаркта, атеросклероза, гипертонической болезни, стенокардии**.

Итак, стеклянную литровую банку наполните на треть *чесноком*, полностью залейте *водкой* и плотно закупорьте. Выдержите смесь не менее 2 недель в теплом месте (в дневное время рекомендуется даже выставлять ее на солнце), затем процедите. Начинайте принимать с 2 капель, разведенных в теплой воде за 20–30 минут до обеда. Постепенно добавляя по 1 капле в день, доведите дозу до 25 капель, а затем принимайте ее, уменьшая количество капель в обратном порядке.

- Возьмите 5–6 *лимонов*, натрите их вместе с цедрой. Выкиньте косточки. Добавьте такое же количество *меда*, перемешайте. **Прием:** по 1 ст. ложке натощак и перед сном. Помогает при болях в сердце.

- При болезнях сердца, сопровождаемых одышкой, поможет следующий состав. На 0,5 л *меда* — 5 *лимонов* и 5 головок *чеснока*. Смешайте мед с соком лимонов и тертым чесноком. Настаивайте неделю в холодильнике. **Прием:** по 1 ч. ложке с утра или перед сном.

- **Чесночно-лимонная настойка.** Это еще одно средство от атеросклероза. Очищенные зубки одной головки *чеснока* и *лимон* измельчите на терке. Смесь залейте литром воды комнатной температуры и держите в закрытой посуде двое суток. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

- **При сердцебиении (тахикардии)** рекомендую отвар *горицвета*: 1/4 л воды вскипятите, добавьте 4 г горицвета, кипятите на медленном огне под крышкой 3 минуты. Настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по столовой ложке 3 раза в день. Жевание *лимонной корки*, богатой эфирным маслом, улучшает работу слабого сердца.

- Водный настой *свеклы* пьют при пороке сердца.

- «Мед» **для укрепления сердца.** В 2 л воды вскипятите 400 г листьев *мать-и-мачехи*, добавьте *сахарный песок* по вкусу. Поварите на медленном огне до загустения. Добавьте 0,5 ч. ложки *лимонной кислоты*.

- Отвар из молодой *крапивы* **для укрепления сердца.** Килограмм молодой крапивы залейте 5 л воды, вскипятите, процедите, добавьте 100 г *меда*. Пейте каждое утро для бодрости. Мне известен 90-летний человек, который всю жизнь пил отвар крапивы, и самочувствие у него было отличное.

- **При болях в сердце.** Соберите цветущую *землянику* (*листья, цветы*), *листья смородины* во время цветения, цветущую *малину, мелиссу*. Разложите тонким слоем в тени, высушите. Если лист почернел, он не имеет силы. Пейте как чай, в равных частях, добавляйте к заварке (*рецепт Слотина*).

- Держите под подушкой *медную пластинку*. Согрейте ее руками, положите на сердце. Когда сердце болит, она прилипает к телу. Можно перевернуться — пластинка не упадет (*метод Слотина*).

□ Из практики

Вячеслав, 31 год. Был озабочен тем, что постоянно мерзли руки и ноги. У него были болезненны точки «сердечной» зоны. У отца — инфаркт, у матери — слабое сердце. Я предупредила Вячеслава, что ему следует укрепить сердце. Он делал массаж «сердечной» зоны, массировал мизинцы, «прогревал» сердце, пил настойку пиона. Через 1,5 месяца укрепил сердце, «поставил» защиту от инфаркта. У него окрепли нервы. А ноги и руки стали теплыми.

Он сделал то, что советует народная медицина — вылечил болезнь до ее возникновения.

Семен, 67 лет. Когда задыхается, принимает 1 ст. ложку смеси: 1 стакан *меда*, 2 *лимона*, 2 головки *чеснока*. Одышка проходит.

Татьяна, 42 года. Жаловалась на боли в сердце. У отца было больное сердце. Весной ее сердце сжималось, как будто его стягивали железные клещи. В молодости Таня занималась спортом и как-то перетренировалась. Имела избыточный вес.

Лечение началось с подпитки щитовидной железы отваром перегородок грецких орехов. Потом начала принимать иммуностимулирующую настойку. При помощи точечного самомассажа мизинцев воздействовала на сердце. Затем прокачкой № 2 «прочистила» позвоночник. *Результат:* прошли боли в области сердца. Изменился характер менструаций: раньше они длились 2–3 недели — стали 4–5 дней. Рассосалась «печать судьбы» — уплотнение на шее. Стабилизировалось ухудшающееся зрение. Прошла отечность ног. Вес снизился на 7 кг.

V Из писем читателей

«После операции у меня очень сильно понизился гемоглобин. Была я на консультации у врача-гематолога. Она посоветовала старое народное средство: смешать стакан *свекольного сока* и стакан *сока клюквы* и добавить туда полстакана *меда*. Все перемешать и пить по столовой ложке 3 раза в день до еды, пока лекарство не кончится. Я пролечилась, пошла кровь сдавать — анализы — как у космонавта».

«1 кг *чеснока* измельчите, положите на дно трехлитровой банки и залейте 0,5 л *водки*. Банку плотно закройте и через 15–30 дней настой готов. Принимайте ежедневно натошак по чайной ложке, запивая стаканом *кипяченого молока*».

Настойку чеснока я пью уже 6 лет. Бывают иногда ОРЗ, не без этого, но в остальном я очень довольна, потому что мне удастся держать свою бронхиальную астму в узде.

Настойка помогает при известковых отложениях, способствует похудению, так как очищает организм от жиров, улучшает зрение, предупреждает инфаркт и стенокардию, склероз, омолаживает организм.

Настойку принимаю с октября по май, а летом и осенью делаю перерыв».

«При аритмии помогает *мудра*. Средний палец правой руки прижмите к правой ладони. Средний палец левой руки прижмите к левой ладони. Остальные пальцы кончиками прижмите к одноименным пальцам другой руки: большой — к большому, указательный к указательному, безымянный к безымянному, мизинец — к мизинцу. Посидите так час — и аритмия пройдет» (рис. 20).

«Мне 76 лет. Прожила тяжелую жизнь. Долго болела — сердце, гипертония замучила. Каждый день «скорая помощь» — уколы, капельницы. Лежала в больнице. Таблеток приняла, может быть, целое ведро. Наверное, поэтому стала плохо слышать, в ушах шумит. Ослабла так, что не могла донести 2 батона хлеба из магазина. Стала лечиться травами. Вот какие травы помогли мне: *калина*, *спорыш*, *боярышник*, *мята*, *лист черной смородины*, *крапива*.

Сейчас чувствую себя хорошо. С сердцем проблем нет. А с шумом в ушах борюсь так: пью *отвар красного лугового клевера*. Раньше голова разрывалась от боли, теперь шум снизился».

«Сначала клизмами очистил кишки. Затем начал пить 3%-ную *перекись водорода* — с одной капли. Пил 3 раза в день за час до еды или через час после еды, разводил перекись в воде. За 10 дней дошел до 10 капель на прием. Сделал перерыв 3 дня, провел второй курс — по 10 капель 3 раза в день. Полоскал рот разведенной перекисью, брал 1–2 ч. ложки, немного держал во рту и выплевывал. От этого простого, примитивного средства я помолодел, окреп, перестал простужаться. Улучшилась работа мочевого пузыря, и прошла аритмия».

«Я пенсионер и, как многие, страдаю частым сердцебиением. Иногда накатит так, что кажется, вот-вот сердце выскочит. И вот как я вылечил мою тахикардию. Средство очень простое: надо каждый вечер перед сном, а когда сильно прихватит, так прямо в тот же момент сделать горячую ванночку для ног, а на сердце положить холодную тряпочку, можно даже со льдом. Для профилактики хорошо повторять эти процедуры каждый день в течение месяца. Поверьте, что это лучше всех таблеток, к которым организм быстро привыкает. Попробуйте сами».

«Во время приступов стенокардии клала холодный компресс на желудок, под сердце. Сейчас чувствую себя хорошо». (*Марина, 64 года, врач*)

Сборы при заболеваниях сердцах

Успокоительный

<i>Валериана (корень)</i>	1 часть
<i>Мята (листья)</i>	1 часть
<i>Ромашка (цветки)</i>	1 часть
<i>Боярышник (цветки)</i>	1 часть

Сердечный

Валериана (корень) 4 части

Пустырник (листья) 3 части

Боярышник (цветки) 1 часть

Ромашка (цветки) 1 часть

Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

СОВЕТЫ ДОКТОРА ЗАЛМАНОВА

Для укрепления сердца Залманов применял *адонис верналис (горюцвет)*: 4 г на 200 л воды; по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Укрепляет сердце отвар *золототысячника*: 1 ч. ложку травы заваривают 1 стаканом кипятка. Остужают. Принимают небольшими порциями 7 раз в течение дня за 0,5 часа до еды. Курс лечения проводят весной и осенью. Этот отвар также улучшает работу печени, почек, желудка и поджелудочной железы. Противопоказан при беременности.

Доктор Залманов писал: «Очень помогают при стенокардии *горячие обертывания* грудной клетки». Больным стенокардией он назначал «грелку на сердце и грелку к ногам почти непрерывно и горячие обертывания грудной клетки». При аритмии — пузырь со льдом на затылок (воздействие на продолговатый мозг). Кроме того, советовал грелку на печень. Во время приступов стенокардии принимать полрюмки коньяка с куском сахара, и, конечно, постельный режим.

«Часто бывает достаточно освободить легкие, облегчить работу печени, очистить кишечник, улучшить мочеотделение, чтобы увеличенное и уставшее сердце восстановило нормальный объем и функции», — писал он.



Из практики

Алексей, 61 год. Страдает гипертонией, нарушениями в области сердца. Однажды принес мешок картошки весом 40 кг. Ему стало плохо, побледнел. Жена сделала горячее обертывание груди. Через 20 минут лицо порозовело и почувствовал себя хорошо.

ПИТАНИЕ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Болезни сердца и сосудов — чума нашего времени. В США подсчитали, что каждую минуту останавливается сердце одного человека. В России зарегистрировано 15 миллионов сердечных больных. В мире их насчитывается более 1 миллиарда. Каждый пятый житель Москвы нуждается в помощи.

Сердечно-сосудистые заболевания страшнее войн, катастроф, СПИДа и наркотиков вместе взятых! Американские врачи установили, что основная причина болезней сердца — враждебное отношение к окружающей среде. Изменив мироощущение, можно избежать серьезной болезни.

Важно беречь здоровье в молодости и сохранить его до старости. Надо жить полноценной интеллектуальной жизнью. Ведите активный образ жизни, и все у вас будет в порядке. Не ломайте жизненные стереотипы. Например, модно было бегать. Рассказывали про человека, который поехал в санаторий. Никогда не бегал. А в санатории в первый же день побежал кросс и... чуть не умер.

Сожмите ладонь в кулак — такое у вас сердце. И этот кулачок перекачивает громадное количество крови. Наше сердце, как футбольный мяч: его пинают, обижают, толкают ежедневно. Курение, стрессы, алкоголь — все влияет на сердце.

Многие сердечные заболевания связаны со словом «холестерин». Его повышение в крови приводит к инфарктам, инсультам и другим печальным последствиям. Известно, что при снижении уровня холестерина на 10% смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 30%.

- Снижает уровень холестерина *чеснок*. Регулярное потребление его позволяет снизить уровень холестерина на 8–10%.

- Прекрасно снижает уровень холестерина и *активированный уголь*. Принимайте по 1 ч. ложке порошка *березового угля* 3 раза в день после еды в 0,5 стакана воды. Пить в течение двух недель 2 раза в год.

Уголь очищает организм от шлаков, выводит радионуклиды и канцерогенные вещества. Помогает при газах, способствует уменьшению веса при ожирении, снижает боль при артритах.

Можно принимать и таблетки активированного угля: после завтрака 3 дня по 5 таблеток, 9 дней — по 3 таблетки после ужина. Итого 12 дней. Пить раз в квартал.

Пенсионерка, которая постоянно проводит такое лечение, избавилась от болей в желудке и вздутия живота. Можно принимать 2–3 таблетки после каждой еды в течение 12 дней. В этом случае лечение проводите раз в полгода.

Внимание! Уголь принимается только после еды (иногда приводит к запорам).

Многие народы накопили опыт профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Так, давно замечено, что у эскимосов, чье меню богато разнообразной рыбой, редко встречаются болезни сердца. Самая низкая в мире заболеваемость атеросклерозом — в Японии. Японцы тоже потребляют много рыбы.

Итак, если хотите избежать инфаркта, ешьте регулярно рыбу, хотя бы в небольших количествах.

В чем же тайна рыбы? Возможно, в жирных кислотах, содержащихся в рыбьем жире. Кстати, они содержатся в птице, в листьях овощей, сое, грецких орехах, оливковом масле, авокадо.

Сердцу требуются витамины С и Е, а также магний.

Ограничьте потребление соли. При больших отеках соль исключите. Ограничьте потребление жидкости, животных жиров, сливок, грибов, мороженого. Пищу принимайте небольшими порциями 5 раз в день.

Рекомендую нежирный творог, паровые котлеты и продукты, содержащие калий: баклажаны, груши, настурцию (цветки), укроп, фасоль, черную смородину, чернослив, курагу, изюм, капусту, картофель. Такие продукты, как лимоны, клюква, шиповник и мед также дают хорошие результаты.

Лекарственные растения, рекомендуемые при болезнях сердца: *пустырник (трава)*, *боярышник (плоды, цветки)*, *горицвет (трава)*, *мелисса (листья)*, *сушеница (трава)*, *омела (трава)*, *ландыш (трава)*, *валериана (корень)*, *донник лекарственный желтый (трава)*.

Советую приготовить такой отвар:

Боярышник (цветки, плоды) 1 часть

Пустырник (листья) 1 часть

Шиповник (плоды) 1 часть

7 ст. ложек сбора (с верхом) залейте 7 стаканами крутого кипятка, настаивайте в термосе или закатайте в эмалированной посуде на 2 часа. Выжмите, процедите. Полученный сок храните в холодильнике. Пейте по стакану в день перед едой.

ИНФАРКТ: ПРОФИЛАКТИКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Чаще всего приступ происходит в утренние часы — между 5 и 9 часами утра (это касается не только инфаркта, *все болезни наиболее сильно проявляются в утренние часы*. Поэтому делаем массаж и другие процедуры вечером, когда болезни ослабевают).

Советую избегать вспышек гнева. Гнев действует так же пагубно, как курение и избыточный вес. Много сил и энергии человек теряет для поддержания имиджа, не свойственного ему. Так, если злой будет долго носить маску доброго, а глупый стараться выглядеть умным, то они быстро выдохнутся, и болезни атакуют их. Поэтому старайтесь заниматься своим делом, не особенно заботясь, как это воспримут другие. Короче, будьте самим собой. Ограничения, которые человек устанавливает для себя, отрицательно влияют на здоровье.

Постарайтесь доставить себе маленькие радости: пройтись перед сном по парку, позагорать на пляже, пойти на рыбалку, посидеть с друзьями, прогуляться босиком по траве. Дневной сон на 30% снижает опасность инфаркта.

Американские ученые пришли к выводу, что лучше всего восстанавливает и расслабляет человека... шитье. При этом нормализуется давление, улучшается работа сердца. Женатые мужчины в 2 раза меньше подвержены инфаркту, чем холостые. И, наконец, 100–150 граммов белого вина в день (не больше!) тоже профилактика инфаркта.

Тибетский точечный массаж — старинная, тысячелетиями проверенная, профилактика инфаркта. Очень полезен точечный массаж мизинцев. Это своеобразная зарядка аккумулятора. Зарядили — и машина сутки работает без поломок.

Для профилактики инфаркта советую процедуру, многократно опробованную доктором *Залмановым*. Это горячие обертывания грудной клетки. «Я сам перенес в течение последних 47 лет ряд инфарктов. Я вылечил их горячими обертываниями и горячими скипидарными ваннами», — писал доктор Залманов.

Нью-йоркское страховое общество пришло к выводу, что у тех, кто занимается физическим трудом или спортом, смертность от сердечно-сосудистых болезней втрое меньше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни.

Вопрос: Я слежу за здоровьем, бегаю. Однажды утром почувствовал сильное жжение в груди. Врач ничего не обнаружил. Что со мной было?

Ответ: Такая боль случается при болезни сердца. Боль за грудиной — серьезный сигнал. Прекратите бег, вам нужен покой.

Вопрос: Мой сын, 12-летний Дани, никогда не занимался спортом. Недавно стал с ребятами играть в футбол. Не знаю, повлияло ли именно это, но после игры у него начались спазмы в горле. Он задыхался, говорил, что болит где-то в груди. Мой муж — сердечник, у меня не в порядке щитовидная железа. Не могли бы вы определить, что случилось с Дани и как его лечить?

Ответ: У вашего сына был сердечный приступ. В футбол ему играть нельзя, мальчику нужен покой. Работа щитовидной железы у него также нарушена. Эта железа очень чувствительна к сглазу, возможно, именно в нем все дело. Больная щитовидная железа влияет на работу сердца. Так что эти органы нужно лечить одновременно: снять сглаз, пить отвар перегородок грецких орехов и делать горячие обертывания.

Вопрос: Муж только что перенес инфаркт. У него ничего не болит. Через неделю после выхода из больницы пошел на работу. Говорит, что дома изнывает от безделья. Можно ли ему делать тибетский точечный массаж?

Ответ: После инфаркта 2 недели надо вылежать, снять нагрузки. Нужен щадящий режим, витамины. Лучше всего — свежие соки домашнего приготовления. Через 2 недели, при соблюдении этих условий, можно осторожно приступать к точечному массажу. Всю последующую жизнь надо сохранять бдительность.

После инфаркта необходимо прекратить курить. В этом случае шансы выжить возрастают в 2 раза. Следите за весом и АД. Постарайтесь придерживаться фруктово-овощной диеты. Сохраняйте физическую активность. Советую прислушиваться к своему организму: *если чего-то делать не хочется, не принуждайте себя.*

Вопрос: Так что же, вы вообще против лекарств?

Ответ: Старый врач, терапевт из Киева, сказал: «Если заболешь — вообще лучше ничем не лечиться. Пей чистую воду, гуляй, побольше спи — и организм сам сделает свое дело. Когда знаешь свойства трав — лечись травами. Лечение гормонами — терапия отчаяния. Нужны хорошие мастера, а их мало. И никогда не принимай химических препаратов». Эти слова я воспринимаю как завещание. Однако есть проверенное лекарство, которое в течение 20 лет не дало побочных явлений. Оно очень эффективно. Это кокарбоксилаза. Курс 10 уколов по одному в день перед весной и осенью будет хорошей профилактикой сердечных заболеваний.

Ежедневно по 3 раза прорабатывайте по точкам дорожку между грудей снизу вверх. Этим вы поставите защиту от инфаркта на год (рис. 21).

Никак не могла убедить приятельницу, чтобы та делала профилактику для укрепления сердца. Однажды произошел случай, который заставил подругу пересмотреть отношение к здоровью. В ее доме жила семья. Жена была больна. Муж заботился о ней, измерял давление. Себе давление никогда не измерял — было некогда. Бодрый, энергичный мужчина лет 70. Однажды подруга шла из магазина, с трудом тащила тяжелую сумку. Перед ней сосед бодро нес сумки с продуктами. Остановился, сел на скамейку перед домом и... умер. После этого случая приятельница стала массировать сердечную зону, мизинцы, и теперь я спокойна за ее здоровье.

□ Из практики

Татьяна, 58 лет. У дочери были неприятности. Татьяна сильно переживала. Однажды проснулась и почувствовала нестерпимую боль в груди. «Думала, что умру», — рассказывала она. Вспомнила, что советовали нажимать на ноготь левого мизинца 60 раз: массировала кончик левого мизинца, потом правого, потом опять левого. Боль прошла. Испуганная, позвонила мне. Я посоветовала делать массаж биоактивных точек мизинцев и осторожно прорабатывать сердечную дорожку — точки были очень болезненны. Мы встретились через неделю. Настроение у Татьяны было хорошее. Точки сердечной зоны немного стихли. Сердечных приступов больше не было.

Рафаил Слотин отравился парами клея, который был ядовит, у него сгустилась кровь. «Бывало, закурю — папироса сладкая», — вспоминал он. Пошел в медпункт — его срочно отправили в больницу. Там произошел инфаркт. Врачи считали, что больной не выживет. Так и сказали жене. Но у Рафаила была такая сильная воля к жизни, что он выжил, пролежав в больнице 3 месяца. Прежде всего очистил печень. Провел очистку печени, находясь в больнице. Для этого ему понадобилось 3 стакана *оливкового масла*, 3 стакана *лимонного сока* и 3 стакана *яблочного сока*. После 19 часов поставил на область печени горячую грелку на 20 минут. Выпил стакан «коктейля»: по 50 г оливкового масла, лимонного и яблочного сока — все смешал и выпил. Положил горячую грелку на печень. Так делал трижды. Спал на грелке, обмотав ее тряпками (спал на правом боку).

Утром сходил в туалет. Вышло много слизи. Поставил клизму. Пил *яблочный сок* 3 раза — утром, в обед и вечером — по стакану. Чистил печень 3 дня подряд. Мясного не ел.

После его инфаркта прошло 12 лет. Все эти годы не пил и не курил. «Все курили, а мне становилось от дыма плохо... Во время сердечного приступа частое дыхание успокаивает сердце», — рассказывал Слотин.

Для разжижения крови «жевал» *растительное масло* до тех пор, пока оно не превращалось «в сметану» — белело. Выплевывал, полоскал рот. Для улучшения пищеварения принимал 3 раза в день по 1 ч. ложке до еды смесь из измельченных *кураги, изюма, грецких орехов, чернослива*, заправленных *медом*. По утрам съедал 1 ч. ложку *натурального меда*.

«Сосание» растительного масла излечивает многие хронические болезни: головные боли, тромбоз, гайморит, хронические болезни крови, болезни желудка, женские болезни, запоры, склероз, экзему, опухоли, болезни сердца, радикулит и многие другие. Из организма выводятся шлаки, соли, слизь, болезненная микрофлора.

Данный способ предупреждает и лечит инфаркт. У человека появляется бодрость, сила, спокойствие, хороший сон, аппетит, улучшается память.

В начале лечения может возникнуть обострение болезней, особенно хронических. Кажется, что стало хуже. Это возникает при рассасывании хронических очагов. При простуде, насморке «сосите» масло каждые 2 часа —

быстро выздоровеете. Во время обострения радикулита также непрерывно «сосите» масло, и через 3 дня наступит улучшение. Острое заболевание излечивается быстро, хроническое — долгое время.

«Сосите» масло 1 раз в день, натощак. Можно процедуру проводить перед сном для очистки организма.

V Из писем читателей

«Я “жую” подсолнечное масло в течение 10 минут, потом выплевываю — оно становится белого цвета. Улучшилась кожа лица и побелели зубы».

Инсульт и его профилактика

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения. Его легче не допустить, чем вылечить. Нарушения мозгового кровообращения связаны с напряженным ритмом деятельности, чрезмерными психическими нагрузками, нездоровым образом жизни. Жертвами этого заболевания были *Черчилль, Рузвельт, Сталин*.

Инсульт бывает двух типов. Из-за высокого давления крови может произойти кровоизлияние в мозг. От натуги прорывает стенки сосуда. Это бывает из-за стресса, скандала, физической работы (например, прополки грядок). Случается из-за врожденного дефекта сосудов.

Второй тип — это инфаркт мозга. Он вызывается закупоркой сосудов. Сосуды в течение жизни обрастают склеротическими бляшками и закрываются. Инсульт может быть вызван тромбом, который застревает в сосуде.

Инсульт (апоплексический удар) — поражает как гром среди ясного неба. Однако его наступление можно предугадать, так как предшествуют *симптомы*. Это головные боли, слабость в руках, нетвердая походка, частые головокружения. *Особенно опасно головокружение в лежачем положении*. При этом заболевании организм как бы рассечен на две части, венозная кровь сосредоточена внизу. Много крови приливает к голове; сердцу достается мало крови.

Прием ранней диагностики инсульта: положите на руку больного большой палец сверху, а указательный — снизу. Определите на ощупь температуру руки в трех точках: возле кисти, посередине, возле локтя. Если одна рука немного холоднее другой — это сигнал неблагополучия в мозге (рис. 22).

Сигналы инсульта — временное нарушение кровообращения. Немеет рука или нога, кружится голова (особенно в лежачем положении), речь становится нечеткой. Пациентка сказала, что она видит только половину пространства. Эти симптомы скоро исчезают, но они очень опасны.

Прежде всего, необходимо измерить артериальное давление. Причем измерять постоянно, утром и вечером. Оно должно быть 120/80 у молодых и не более 150/95 — после 65 лет.

Когда-то инсульт считался заболеванием стариков. Сейчас поражает людей среднего возраста; мужчины страдают чаще. Причины — высокое АД, обильное потребление пищи, соли, алкоголя, стрессы. Но главная причина — стресс. Вот наблюдение врача: «Долгое время жила в Черновцах, работала зав. отделением поликлиники. Переехала в Москву, стала работать в той же должности. Как будто ничего не изменилось, но пациенты стали другие. Много инфарктов, инсультов, параличей. Долго думала над этим явлением и пришла к выводу, что ритм большого города приводит к стрессам и болезням».

Ни одно заболевание не возникает на пустом месте. Так, если случился инсульт, значит, были предпосылки: предшествующие ему изменения в стенках сосудов — атеросклеротические или врожденные, например молчаливая до времени маленькая аневризма (выпячивание тонкой стенки сосуда, лишенное мышечных волокон, с плохим кровоснабжением). Инсульт может развиваться из-за закупорки сосудов головного мозга или в результате кровоизлияния.

Профессор *Альберт Кадыков*, руководитель реабилитационного отделения НИИ неврологии Российской Академии медицинских наук, считает, что если «держат в узде» гипертонию, постоянно принимать таблетки, снижающие давление, спокойнее реагировать на негативные события — риск инсульта снижается в несколько раз.

Следующий шаг — правильная еда: несоленая, непережаренная, поменьше животных жиров, побольше овощей, фруктов и рыбы «кошачьего типа» — трески. Если тянет выпить — позвольте себе немного сухого вина. Все вместе называется «средиземноморской диетой».

А что по этому поводу говорит народная медицина? При нарушениях мозгового кровообращения народные методы применяют дополнительно к медикаментозному лечению. Первые 3 недели необходим покой, постельный режим. *Особенно опасна вторая неделя, когда больной чувствует улучшение состояния*. С другой стороны, нельзя упустить время: после трех недель надо начинать восстанавливать организм при помощи массажа.

Массаж

Проводится ежедневно по 10–12 минут, очень осторожно. Подробная методика приведена в разделе «Точечный массаж».

1. Точечный массаж пальцев рук и ног.
2. Точечный массаж копчика (болезненность точек свидетельствует о застойных явлениях).
3. Точечный массаж ягодиц — проводится до ощущения тепла. Способствует оттоку крови от мозга, «перебрасывает»

кровь вниз.

4. Завершает массаж осторожное воздействие на спину.
 5. Через неделю после начала лечения начинают поглаживание воротниковой зоны.
 6. Воздействие на общеукрепляющие точки (на передне-внутренней поверхности ног).
 7. Стимулирование сердца.
 8. Полезно осторожное расчесывание волос щеткой ото лба к затылку.
- Большой должен делать упражнения для глаз — это средство от головокружения.

Народная медицина, как всегда, советует, прежде всего, очистить биополе. Одновременно надо очистить сосуды. Прекрасно это делает и к тому же разжижает кровь *настойка конского каштана*. Все каштановое дерево является лечебным (цветы, кора, побеги, корни, плоды). Применяется все это для уменьшения вязкости крови, как сосудоукрепляющее средство.

Курить, употреблять алкоголь, есть острую пищу при лечении не рекомендуется.

Каштаны применяются при гайморите, варикозном расширении вен, как сосудорасширяющее при заболевании сердца и сосудов, атеросклерозе, геморрое и других болезнях.

Кровь надо разжижать всем после 40 лет. Густая кровь может образовывать тромбы. Ее сгущению способствуют запоры. Плохо работающие почки недостаточно очищают кровь. Поздний ужин и малоподвижный образ жизни также приводят к сгущению крови.

Вот что пишет читательница: «Я стала пить *настойку каштана*, разводя ее в *молоке*, так как у меня гастрит. Буквально на 3-й день встала с головной болью. Настойка «высветила» и другие сосуды, которые обросли склеротическими налетами. На 4-й день закололо на спине слева, под лопаткой. Через 2 недели заныли ноги. Все болевые ощущения длились недолго, сразу же проходили. Когда я увеличила дозу настойки до 30 капель, наутро заболела голова. Я прекратила лечение, но собираюсь повторить» (*Элла, 63 года*).

Для улучшения мозгового кровообращения предлагаю пить *чай из сухого чистотела*. Заварите 1 ч. ложку сухой травы на стакан и пейте с *сахаром или медом*. Курс 3 недели.

Хорошо действует на сосуды и *отвар боярышника*.

«Жуйте» *растительное масло* — это разжижает кровь.

Очищает сосуды такой состав: *укроп, валериана, мед*.

Сделайте анализ крови. Узнайте, какой у вас холестерин. Если высокий — с помощью диеты понизьте его. Обязательно очистите почки, ликвидируйте запоры. Активизируйте деятельность паразитовидных желез, влияющих на кальциевый обмен.

Вы в группе риска, если:

- у родителей (или одного из них) был инсульт;
- вам около 40 и больше;
- у вас красное лицо с сосудистой сеточкой;
- вас мучают частые головные боли;
- вы подвержены частым головокружениям или обморокам;
- вы страдаете заболеваниями сердца или сахарным диабетом;
- вы курите и увлекаетесь алкоголем;
- вы трудоголик или, наоборот, безработный, активно занятый поиском работы.

Влияет также повреждение биополя.

Однажды на прием приехала женщина, которая работала бухгалтером в колхозе. Обладала уникальной профессиональной памятью: помнила все показатели. Ей было сделано колдовство, после чего не смогла вспомнить ни одной цифры и начались головные боли.

Из практики

Елизавета, 85 лет. Весной и осенью у нее поднималось давление, принимала лекарства. Последние полгода давление было в норме, обходилась без лекарств. Жаловалась на головокружение в постели. Как-то вечером лицо ее покраснело. Утром ее нашли лежащей на полу, говорила что-то несвязное, заговаривалась. (Это сигнал правостороннего нарушения.) Стала плохо действовать правая рука и нога. Лекарствами удалось снизить давление. Вечером следующего дня поднялась температура. (Это отражение процессов, протекающих в мозге.) Через неделю почувствовала себя хорошо, захотела встать, чего делать нельзя. Получила 4 сеанса массажа пальцев рук, ног и спины. В течение месяца пила настойку конского каштана, две недели отвар семян укропа с корнем валерианы и медом. Для улучшения

кровообращения получила 20 горячих ванн для ног: опускали ноги в ведро с теплой водой, потом доливали кипяток. Процедура длилась 20 минут.

С первого дня родственники стали молиться за ее здоровье.

Через 2 месяца с момента наступления инсульта полностью восстановилась.

Григорий, 61 год. Болен диабетом (неинсулинозависимым). Давление было в норме. Несколько лет занимался бизнесом, не имел полноценного отдыха. Испытывал многочисленные стрессы на работе и дома. С ним случился тяжелый инсульт, попал в больницу, находился в реанимации. Получил медикаментозное лечение. Точечный массаж начали делать ему только через 2 месяца, т. е. время было упущено. К этому времени левая рука усохла, левая рука и нога не действовали, речь была невнятная. Мозг как бы «выключил» левую руку, «забыл» о ней. Моча шла темная и густая. После 18 сеансов точечного массажа самочувствие немного улучшилось. Под моим руководством стал себя лечить. Пациент обладал сильной энергией, имел большую волю к жизни и видел свои органы. Увидел воспаленную печень, почки: одну — бордового, другую — серого цвета, темную щитовидную железу.

С молитвой выгасил слез, сидевший между бровей и нарушавший работу мозга. Вытаскивал «грязь» из почек, печени, щитовидной железы. Подпитывал биоэнергией сердце и почки. Начал очищать мозг (вытаскивать с молитвой «грязь») — после первого сеанса почувствовал слабость, заснул. Проснулся бодрым, голова стала свежей. Через полгода стал просыпаться с легкой головой. Почки и печень очистились. Левая рука стала подниматься. Начал ходить, опираясь на палку. Принимает лекарства, но считает, что биоэнергетическое лечение — самое эффективное. «Оно не засоряет печень и почки и ничего не стоит», — считает Григорий.

Софья, 57 лет. Несколько лет тому назад попала в автокатастрофу. Сильно ушибла голову и с тех пор каждый день плачет. Как начинает шить, вязать, читать — глаза закрываются и не может их открыть.

Лечение: массаж мизинцев, отвар для щитовидной железы, настойка для поджелудочной железы.

Результат через месяц: прошла плаксивость, успокоилась. Как-то ночью в голове что-то лопнуло, как будто лампочка разорвалась. Глаза нормально открываются.

Ева, 88 лет. После перенесенного инсульта почти не двигалась. Начала пить отвар чистотела (вместо чая, с лимоном и сахаром). Через 2 месяца смогла передвигаться. Моча пошла светлая и прозрачная, что говорит об очистке почек. Отступило старческое слабоумие: стала узнавать своих близких.

V Из писем читателей

«Моему отцу 78 лет. Весной с ним случился инсульт. Соседка принесла мне книгу профессора А. Е. Любецкого “В природе целебная сила”, в которой я прочла, что *свежие деревенские яйца* помогают при инсульте. Отправила отца за город, к сестре. Он съедал, как рекомендовано в книге, ежедневно по 2 сырых яйца, утром и вечером. Через месяц лечения отец ожил, стал ходить, почти восстановилась речь и память. Отец провел все лето за городом, прибавил в весе и сейчас хорошо себя чувствует».

«Инсульта, когда при здоровом сердце больной годами прикован к постели, изматывая себя и близких, я опасуюсь пуще огня».

Лет 20–25 тому назад у меня периодически стали появляться отеки левой щеки, а при надавливании на щеку я чувствовала острую боль, и одновременно с этим воспалялось левое ухо, веки левого глаза. Врачи мне не помогли. Вот тогда я и поставила себе диагноз: прединсульт. А что дальше? Как себя спасти?

Я инженер-геолог. Жили мы в палатках, где старенький радиоприемник “Рекорд”, по которому мы с коллегами ловили “Голос Свободы”. В одной из передач я услышала следующее. Инсульт не грозит тем, кто ведет регулярный уход за зубами с помощью *перекиси водорода и питьевой соды*. Американские ученые, которые в течение 10 лет наблюдали за 20 тысячами пациентов, пришли к выводу, что это существенно снижает риск кровоизлияния в мозг.

Рецепт такой: в 0,5 ч. ложки *питьевой соды* капнуть 5–6 капель 3%-ной *перекиси водорода (H₂O₂)*, размешать и нанести ее на марлевый или ватный тампон. Затем этим тампоном чистить зубы и слегка массировать десны в течение 4–5 минут. Эту процедуру надо делать утром после сна. Если есть необходимость, то можно и вечером — перед сном.

И каков результат? Зубы у меня в 63 года — все свои; зрение — 100 процентов, читаю самый мелкий шрифт без очков; речь четкая, память не нарушена; вкус, обоняние, аппетит — высшей пробы. О больном ухе не осталось даже воспоминаний». (Подробно об этом читайте в статье Л. Крисань. «Против инсульта», газета «Вестник ЗОЖ» № 21, 2002.)

«После инсульта у свекрови была парализована правая сторона и “почечное” давление было высоким. Она пила *отвар коры пихты* для очистки почек. Для усиления деятельности мозга заваривала *чай из сушеного чистотела*. Понемногу выздоровела».

«Я попала в аварию, была травма головы, нарушилось мозговое кровообращение. Врач прописал сосудорасширяющее средство — сплошная химия, много противопоказаний. Я стала набирать энергию в руки, как Вы советуете в книгах. Стало так легко в голове, так радостно! Делала прокачку, упражнения для шеи — все по книгам, и мне помогло».

На работу мозга в большой степени влияет шейный остеохондроз. Он перекрывает доступ к мозгу питательных веществ по всем каналам. Поэтому ежедневно делайте упражнения для шеи: повороты, вращения. Но соблюдайте осторожность.

Снять стресс поможет упражнение на расслабление. Удобно сядьте. На 10–15 минут закройте глаза, побудьте с собой наедине. Это уберезет вас от повседневно возникающих конфликтных ситуаций. Упражнение можно выполнять ежедневно 2–3 раза.

Можно активизировать мозговое кровообращение с помощью массажа головы, который делают сидя или стоя. Для этого сжатыми в кулак пальцами интенсивно поглаживайте голову ото лба к затылку и далее, к шее, а потом в обратном направлении (2–3 раза). В течение

1–2 минут поколачивайте подушечками пальцев всю голову, особенно лоб и затылок, а потом столько же по времени — виски и щеки, постепенно перемещая пальцы к уху. Затем следуют растирания ладонями ушей (по 10–15 раз).

В конце утренней зарядки выполняйте виброгимнастику (с. 35). Делайте 20 сотрясений-подъемов при вертикальном положении головы, по 20 — при повороте головы вправо-влево и движении головы вперед. После такой зарядки повышается интенсивность кровообращения в сосудах мозга.

Полезен массаж биологически активных точек, связанных с мозгом (на лице, на голове, на больших пальцах рук).

После смерти сына у *Рафаила Слотина* случился инсульт. Отнялась правая рука, волочил правую ногу. Не мог говорить.

Вот как он описывает свое состояние: «В руку ударило. Выпрямил руку, а пальцами шевелить не могу. По телефону ничего сказать не могу. Было поздно, лег спать. Утром силой воли заставил распрямиться ногу, пошел в лес. Собрал хвою сосны, заваривал как чай — по 2 ст. ложки хвои на 250 мл воды. Иголочки мелко резал, заливал водой, доводил до кипения. Выжимал туда сок из половины лимона. Пил 2 раза в день, утром и вечером, мелкими глотками, до еды.

Через месяц стал пить *омелу белую*. Заваривал 1 ч. ложку омелы на стакан кипятка, пил маленькими глотками. Так делал 3 раза в день. Пил 3 недели по 3 стакана, потом 3 недели по 2 стакана в день, затем 3 недели по 1 стакану. Через месяц после начала лечения омелой стал говорить, немного заикался. Нога быстро отошла. Рука тоже стала действовать, однако чувствительность пальцев правой руки не восстановилась».

Рафаил «посмотрел» свой мозг. В левом полушарии увидел желтое пятно. С молитвой вытащил его. Закружилась голова. На следующий день улучшилось зрение, стал отчетливее видеть. В мозгу слева осталось небольшое серое пятнышко с коричневой точкой в центре (последствие правостороннего инсульта).

Рецепт Сенькова

Склероз сосудов головного мозга лечит *чистотел*: 1 ч. ложку сухого растения на 1 стакан кипятка. Выпить весь стакан с *медом*. Можно заваривать в термосе на ночь.

ГИПЕРТОНИЯ

Гипертония — болезнь коварная. Она тихо подкрадывается, и человек до времени ее не ощущает. О своем заболевании знает только половина гипертоников. Мало кто обращает внимание на периодически повторяющиеся головные боли, сердцебиение. Приливы крови к голове, «мушки» перед глазами, утомляемость — тоже признаки гипертонии. Неконтролируемая гипертония поражает сердце, мозг, почки.

Установить болезнь можно при измерении давления крови. Чем выше давление, тем больше опасность инфаркта или инсульта. Чем ниже — тем больше утомляемость, вялость.

Давление должно быть 120/80, после 65 лет возможно 150/95. Советую приобрести прибор и измерять давление. Прибор всегда должен быть под рукой: и в отпуске, и в командировке.

Главная причина гипертонии — болезни почек. Влияют также болезни сердца, надпочечников, позвоночника, щитовидной железы.

Другие причины гипертонии — наследственная предрасположенность, избыточный вес, перенапряжение на работе и в быту, стресс, неактивный образ жизни.

Если человек перенапрягается физически, сильно понервничал, переутомился, у него повышается тонус артерий, а следовательно, и АД. Тонус сосудистых стенок регулируется нервной системой и веществами, поступающими в кровь. У здоровых людей после устранения причины, вызвавшей повышение давления, тонус быстро возвращается к норме. А при нарушении функций нервной системы повышенное давление сохраняется.

Между тем во время активной мышечной работы в кровь выделяются вещества, способствующие понижению тонуса сосудов. От работающих мышц поступают импульсы, хорошо влияющие на функцию мозга, сердца, легких и других органов. Умеренные и длительные нагрузки тренируют нервную и сосудистую системы. Эмоциональные взрывы сопровождаются повышением АД у того, кто в гневе, и у того, на кого этот гнев направлен. Следствием конфликтных ситуаций нередко бывает инфаркт или кровоизлияние в мозг. Это очень дорогая цена за неумение управлять эмоциями.

Яркие симптомы болезни — холодные руки и ноги. Следует согреть конечности. Сделайте горячую ванну для рук и ног, что вызовет отток крови от мозга.

Причиной гипертонии, как утверждают экстрасенсы, могут быть энергетические пробки в позвоночнике. Надо сделать прокачку.

ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ (способ Слотина)

Подобно многим российским умельцам, *Слотин* сам измерял давление. Он подвешивал иголку на нитку. Левую руку держал ладонью вверх. Между большим и указательным пальцами опускал и подымал иголку, подвешенную на нитке. Говорил, что так набирает энергию. Затем левую руку клал на стол (ладонью вверх). На руку помещал линейку — от первой складки, полученной при сгибе ладони, до локтя. Вел иголку (держа за нитку) по линейке от ладони к локтю. На 70 мм игла начинала вибрировать, на 80 начинались поперечные колебания. Продолжал вести иглу вверх — колебания происходили на отметке 130 мм. Значит, давление было 130/80.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЖИМУ

Сведите до минимума общение с другими людьми, так как при разговоре затрачивается много энергии. Избегайте конфликтных ситуаций, сдерживайте себя.

Спите не менее 10 часов в сутки. Ходите пешком 1,5–2 часа в день. Перед сном устраивайте 30-минутные прогулки. Не злоупотребляйте физическими нагрузками. Очень эффективен легкий массаж плеч и спины.

Один раз в неделю голодайте (от ужина до ужина), в течение голодания выпивайте 5–6 стаканов воды.

Рекомендую не более двух раз в неделю есть некрепкий рыбный или грибной суп. Больше потребляйте сырых овощей, фруктов, ягод. Включите в рацион продукты моря (например, морскую капусту), а также продукты, богатые солями магния и калия, — овсянку, гречку, морковь, шиповник, орехи, изюм, курагу, чернослив, капусту, картофель (печеный или отварной «в мундире»), укроп, лук репчатый, сметану, молоко, кефир, простоквашу, кисели, творожные запеканки, блинчики с яблоками, супы вегетарианские, плов с отварным мясом, голубцы, котлеты морковные, рыбу отварную, сельдь вымоченную.

Ешьте не более двух яиц в неделю. Какао, некрепкий чай не запрещаются, но при наличии плохого сна и неприятных ощущений в области сердца нежелательны. Пищу принимайте за 4 часа до сна.

Для нормализации давления необходимо гулять в лесу, по парку 1–1,5 часа в день, плавать в бассейне 2 раза в неделю.

Часто давление повышается из-за недовольства собой и окружающими. Попросите прощения у тех, кого обидели в этой жизни. Попросите Всевышнего, чтобы послал им здоровье. Попросите прощения у людей, которых вы обидели в прошлой жизни. Попросите Всевышнего, чтобы дал покой их душам.

Избегайте физических нагрузок. Не рекомендую контакт с металлами, они отсасывают энергию (например, при ремонте автомобиля).

Большое значение при лечении гипертонии, как и при любой другой болезни, имеет самовнушение. Организм сам должен справляться с болезнью. Утром и перед сном обязательно давайте себе следующую установку: *«Я знаю, что мое давление в норме. Мой организм работает хорошо. Все органы и системы работают правильно. Сердце работает отлично. Я знаю, что исцелюсь. Мое давление соответствует норме. Мне хорошо и спокойно. Я благодарю все силы добра, которые помогают мне. Я переделаю всю намеченную работу. Мой организм справляется со всеми делами»*.

Врачи отмечают, что внушение влияет на давление. Доктор рассказал, что лазерным прибором бесконтактно воздействовал на биоактивные точки больного. После второго сеанса состояние ухудшилось, после 6-го сеанса произошло улучшение. Пациент пришел на очередной сеанс, а прибор не работает. Сломался! Тогда доктор сделал вид, что провел сеанс, как обычно. Пациент почувствовал улучшение. Измерили давление — оно снизилось!

СРЕДСТВА, РЕГУЛИРУЮЩИЕ ДАВЛЕНИЕ

- Натрите *лимон* на терке и залейте 0,5 л кипяченой охлажденной воды. Туда же положите 3–4 зубчика мелко натертого *чеснока*. Настаивайте 3 часа и поставьте в холодильник. Пить ежедневно натощак по чайной ложке постоянно, всю жизнь.

- *Сок свеклы, сок моркови, сок редьки, мед* смешайте в равных количествах. Принимайте по столовой ложке перед едой 3 раза в день 2–3 месяца. Храните в темном прохладном месте.

- Как уже говорилось, тяжелейшее последствие неконтролируемой гипертонии — **инсульт**. Привожу состав, рекомендуемый народными целителями при инсульте: очистите *пол-лимона* от кожуры, измельчите, залейте отваром *хвои* и принимайте за час до еды или через час — после. Норма — до двух лимонов в день, и так 2–3 недели. Потом сделайте на месяц перерыв и еще раз повторите. Лимон усиливает снабжение клеток кислородом, приостанавливает их отмирание.

- **Снижает давление и успокаивает нервы синюха лазоревая**: залейте 1 ст. ложку стаканом холодной воды и доведите до кипения. Охладите, процедите. Пить по полстакана 2 раза в день.

- Сок сырой *свеклы* пополам с *медом* пейте по столовой ложке 4–5 раз в день.

- При гипертонии ешьте свежие *луковицы*. При склеротической форме принимайте свежий *чеснок*: 2–3 зубчика ежедневно.

• Нюхайте настойку *валерианового корня* на спирту (только перед сном): вдохните раз-другой поочередно каждой ноздрей. Вначале делайте неглубокие вдохи. Курс лечения 1–3 месяца.

• Столовую ложку *цветов календулы* настаивайте в стакане *водки*. Принимайте по 20 капель 3 раза в день до еды.

После этого курса настойки исчезают головные боли, повышается работоспособность и некоторым удается избавиться от бессонницы.

• Мелко нарежьте 2 *лимона*, засыпьте 1,5 стаканами *сахарного песка*. Настаивайте неделю. Эту порцию съешьте за день.

Эффект будет сильнее, если в этот день вообще ничего не есть, а пить только воду с лимоном. Засахаренные лимоны можно есть раз в 3 дня. Иногда после 3 лекарственных дней давление снижается.

• Знакомый врач при повышении давления ставит горячий компресс на затылок и на икры, а на лоб — холодный компресс. Он говорит, что лекарства снижают давление только на то время, пока находятся в организме.

• Доктор *Залманов* при давлении 180–190 советовал ставить пиявки за ушами (если не давали лекарств, разжижающих кровь) и не останавливать кровотечения. Велел класть горячую грелку на печень, делать содовые клизмы, соблюдать фруктово-овощной режим питания. Причиной гипертонии в 99% считал почечную недостаточность.

□ Из практики

Нина Яковлевна, 80 лет. Обычное давление 140/70, но весной и осенью повышается до 180/80. Стала принимать синюху. Через 2 часа после приема этого отвара давление снижалось на 20 единиц. При передозировке отвара на следующий после приема день давление составляло 110/60. Это сильнодействующее средство. Тем не менее побочных явлений не вызывает.

Сборы для снижения давления

№ 1

<i>Пустырник (трава)</i>	1 часть
<i>Сушеница (трава)</i>	1 часть
<i>Боярышник (цветки)</i>	1 часть
<i>Смородина черная (листья)</i>	1 часть

Пить по столовой ложке отвара 3 раза в день.

№ 2

<i>Пустырник (трава)</i>	4 части
<i>Сушеница (трава)</i>	2 части
<i>Боярышник (плоды)</i>	1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	1 часть
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	1 часть
<i>Рябина черноплодная (плоды)</i>	1 часть
<i>Укроп (плоды)</i>	1 часть
<i>Лен (семя)</i>	1 часть
<i>Земляника (листья)</i>	3 части

Залейте 2–3 ст. ложки 2,5 стакана кипятка, настаивайте в термосе 6–8 часов. Примите весь настой в 3 приема до еды. Часто только отвар одной *пастушьей сумки* снижает давление (когда гипертония связана с болезнью почек).

№ 3

<i>Спорыш (трава)</i>	2 части
<i>Чистотел (трава)</i>	2 части
<i>Календула (цветки)</i>	1 часть
<i>Валериана (корень)</i>	1 часть

Принимать по столовой ложке отвара 3 раза в день.

№ 4

<i>Валериана (корни)</i>	2 части
<i>Донник (трава)</i>	1 часть
<i>Чабрец (трава)</i>	4 части
<i>Душица (трава)</i>	4 части
<i>Пустырник (трава)</i>	4 части

15 г смеси залейте стаканом холодной воды. Настаивайте 12 часов. Пейте по 50 мл 4 раза в день.

№ 5

Сушеница	3 части
Боярышник	4 части
Чабрец	1 часть
Толокнянка	2 части
Пустырник	3 части
Мята перечная	3 части
Календула (цветы)	2 части
Валериана (корень)	2 части

Смешайте, заварите 1 ст. ложку в 0,5 л кипятка. Пейте по 0,5 стакана 2 раза в день.

Можно 15 г смеси залить стаканом холодной кипяченой воды. Настаивайте 12 часов, процедите.

Принимайте по 50 мл до еды
4–5 раз в день

4-й и 5-й сборы дают особенно хорошие результаты: успокаивают нервы (пустырник, валериана, душица, донник, мята, календула), являются мочегонным средством (толокнянка, календула, мята), укрепляют сердце (боярышник, календула, пустырник, мята). Сушеница способствует медленному снижению давления. Неполный сбор (3–4 растения) тоже хорошо действует. Лечение длительное (не менее полгода).

Начиная пить сбор, измеряйте давление 5 раз в день. Результаты записывайте. Наибольшее АД бывает с утра. Если ночью заболит голова, измерьте АД и примите сбор трав. Не ожидайте немедленного снижения АД — результат может быть в течение недели. В жару сосуды расширяются, и АД снижается.

№ 6

Боярышник	1 часть
Горицвет	1 часть
Пустырник	1 часть

1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Сбор для снижения давления и укрепления сердечной мышцы

Крушина (кора)	1 часть
Валериана (корень)	1 часть
Кукуруза (рыльца)	1 часть
Сушеница (трава)	1 часть
Морская капуста	1 часть
Бессмертник (цветки)	1 часть

Заварите 2 стаканами крутого кипятка по

1/8 ст. ложки каждой травы. Настаивайте 2 часа. Процедите, остудите. Принимать по полстакана 2 раза в день в течение 2 месяцев. Затем сделайте перерыв на 2 месяца. Всего пейте 8 месяцев.

Сбор при гипертонии и заболеваниях сердечно-сосудистой и центральной нервной системы

Омела белая (трава)	1 часть
Боярышник (плоды)	1 часть
Хвоц (трава)	1 часть
Хмель (плоды)	1 часть
Пустырник (трава)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть
Лецина обыкновенная (листья)	1 часть
Лаванда (цветки)	1 часть
Шандра (трава)	1 часть
Душица (трава)	1 часть

Рекомендуется при сердечной недостаточности, неврозах, сопровождаемых сердцебиениями, гипертонии I и II степени, после перенесенного инфаркта.

Составы для снижения давления

№ 1

Морковный сок	1 стакан
Тертый хрен	1 стакан
Мед	1 стакан
Сок одного лимона	

Все смешайте деревянной палочкой в эмалированной посуде. Перелейте в стеклянную банку с плотной крышкой и храните в прохладном месте. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после еды. Курс лечения 2 месяца.

№ 2

Морковный сок 200 мл

Свекольный сок 200 мл

Клюква 100 г

Спирт 100 мл

Мед 200 г

Смешайте, поставьте в темное место на 3 дня. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке.

№ 3

Лук 1000 г

Мед 500 г

Перегородки грецкого ореха 25 шт.

Водка 0,5 л

Настаивайте в темном месте 10 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Вопрос: Есть ли какое-то народное средство для снятия головной боли при гипертонии?

Ответ: Средство тибетской медицины: надо сильно пошлепать себя по ягодицам. Это вызовет отток крови от головы.

Вопрос: Мне 61 год. У меня интенсивная, напряженная работа. 2 года не брал отпуск. Волнует меня высокое давление. Анализы показывают повышенный холестерин и протромбин. Врач выписывает уже третье лекарство — давление не снижается. Что вы советуете?

Ответ: Срочно возьмите отпуск, хотя бы кратковременный, смените обстановку. В вашем случае возможна как почечная гипертония, так и ослабление деятельности сердца. Сосуды уже не такие эластичные, как в молодости. Повышенный протромбин означает повышенную свертываемость крови, склонность к образованию тромбов. Хорошо пройти курс лечения настойкой конского каштана.

Повышенный холестерин означает способность образования бляшек на сосудах.

Советую постоянно есть *чеснок* (хотя бы 1–2 дольки в день), отказаться от животных жиров. Делайте упражнения для позвоночника, проверьте состояние надпочечников. Но главное — надо снять стресс, связанный с перегрузками.

Растения, рекомендуемые при гипертонии

Особо хочу выделить эти сильнейшие по своему действию растения.

Барвинок малый (зеленка). Основное лечебное свойство — снижение артериального давления. Настой из травы применяют при I и II степенях гипертонической болезни, спазмах сосудов головного мозга, тахикардии, неврозах.

Внимание! Растение токсично, требует аккуратного обращения.

Приготовление настоя: 1 ст. ложку измельченных листьев залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, процедить, отжать оставшееся сырье. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана до еды.

Диоскорея кавказская. Она снижает содержание холестерина в крови и отложение липидов в артериальных сосудах, печени, коже; эффективно понижает артериальное давление. Эта лиана активизирует работу сердца, предупреждает и останавливает приступы стенокардии, улучшает коронарный кровоток в сердце, замедляет пульс, снимет тахикардию, расширяет периферические сосуды. Диоскорею применяют при атеросклерозе сосудов головного мозга: она снимает головную боль, шум в ушах, утомляемость, раздражительность, улучшает память. При использовании диоскореи отмечаются случаи улучшения зрения, излечения катаракты. Противопоказания не выявлены.

Рецепт настойки: 120 г корней залить 1 л водки, настаивать 10 дней, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды. Лечение проводят циклами по 30 дней с семидневными перерывами. Таких курсов должно быть 3–4.

Из практики

Варвара, 66 лет. Жила в Семипалатинске, получила большую дозу радиации. Попала в автокатастрофу, лежала в больнице с переломами руки и ноги. Ей угрожала инвалидность. Лечится свеклой. Много лет

съедает натощак 1 сырую свеклу, натертую на мелкой терке, и 1 вечером перед сном. Чувствует себя отлично. Давление — как у космонавта:

120/70, изредка 125/70. Выглядит молодо, стройная и подтянутая, лицо свежее, румяное. Кожа упругая, без морщин. Настроение приподнятое.

Надежда, 42 года. Зоб. Потливость, плаксивость. Нервы в жутком состоянии. Метеозависимая, реакция на погоду — давление 180/120.

Диагноз. Заболевания щитовидной и поджелудочной желез, сердца.

Лечение: отвар для щитовидной железы, настойка для поджелудочной железы, массаж мизинцев, прокачка № 1, биоэнергетическая подпитка сердца, диета.

Результат через месяц. Боли в спине полностью прошли. Исчезла сухость во рту: ком, который чувствовала при глотании, прошел. Зоб уменьшился, исчезла потливость. Ни разу не поднялось давление, никакой реакции на погоду.

Александр, 63 года. У него была аденома предстательной железы. Жаловался на частое мочеиспускание. Ночью вставал через час. У старшего брата — диабет и аденома предстательной железы, несколько раз оперировался. У моего пациента была также гипертония (давление 190/110, принимал адельфан, клофелин — снижалось до 140/100).

Диагноз. Сглаз, подключения, нарушения в работе щитовидной и поджелудочной желез, аденома 52)43 мм (УЗИ).

Лечение. Массаж мизинцев, отвар для щитовидной железы, настойка для поджелудочной железы, снятие сглаза и подключений. Через 2 недели — иммуностимулирующая настойка.

Результат через месяц. «Бывает, что ночью ни разу не встаю. Давление ни разу не подскочило. Настроение прекрасное. По вашей рекомендации бросил курить».

Рецепт Сенькова

Стакан измельченного чеснока залейте 0,5 л 70-градусного спирта, настаивайте 21 день. Принимайте с 1 до 15 капель, ежедневно увеличивая дозу. Разводите в молоке. Потом принимайте, снижая с 15 до 1 капли. Затем принимайте по 25 капель, разводя в молоке (50 мл) 3 раза в день за 30 минут до еды.

Внимание! Противопоказания — болезни желудочно-кишечного тракта.

Вопрос: У меня гипертония. Лечусь по Вашим книгам отварами трав, снижаю давление. Иногда к вечеру оно составляет 150/90. Надо ли в этом случае пить отвар трав для снижения давления?

Ответ: Обязательно надо. Отвар трав, предназначенный для снижения давления, не допустит повышения артериального давления ночью.

Вопрос: Многие говорят, что электронные аппараты для измерения давления плохие. А в чем дело — никто не скажет.

Ответ: Это очень интересный вопрос. Все электронные и аппараты — автоматы и полуавтоматы — годятся для измерения давления, только если в нормальном ритме работает сердце. Их работа основана на пульсе сердца. При аритмии — они дают ошибку. В этом случае пользуйтесь механическим аппаратом.

V Из писем читателей

«Месяц на ночь нюхаю *валерьянку*. Ни разу не поднялось давление. Глаза прояснились».

«У меня гипертония. Сделала отвар из *сосновых, еловых побегов, луковой шелухи* — все по Вашей книге. Пила 2 недели. Помогло».

«Мую знакомую замучили головные боли и высокое давление. Показала ей прокачку позвоночника. С тех пор у нее давление в норме и голова не болит» (см. раздел «Оздоровление биоэнергией», с. 433).

«Неделю чищу почки отваром *тыквенных семечек*. Исчезли отеки, которые не могла ничем согнать. Давление последние 2–3 года держалось 150/100, теперь стало 135/85. Эффект потрясающий, затрат никаких».

«Мужу 67 лет, у него гипертония. 3 года лечу его отварами и настойками трав по Вашим книгам. 2 раза в день измеряет давление. Особенно помогает *отвар боярышника*. Ягоды сушу сама — на батарее или в полукоткрытой духовке. Высушенные, они бордового цвета, а в аптеке продают черные ягоды — видно, их сушат неправильно. В отвар боярышника добавляю *настойку пустырника*, которую делаю сама.

Еще помогает *отвар календулы, душицы, полевого хвоща*. Муж заметил, что давление повышается, если понервничает — подскакивает со 160 до 200 единиц. Еще повышает давление селедка. Как поел — увеличивалось со 155 до 174, и пульс участился — с 62 до 78 ударов. А вот 30–40 граммов коньяка перед ужином снижают давление. И главный секрет: отвар надо пить ночью. Все равно ночью идет в туалет — на обратном пути пьет отвар, и тогда утром давление не поднимается!»

Примечание. Боярышник снижает верхнее давление, а пустырник — нижнее. При передозировке боярышник может вызвать аритмию (если сердце больное).

Повторяю, что давление должно составлять 120/80; после 65 лет допускается 150/90 для гипертоников. Большое значение имеет также разница между верхним и нижним показателями — она должна быть не менее 40 единиц.

«Мне 54 года. Последнее время у меня стало часто повышаться верхнее давление. Норма для меня всегда была 120 на 80, а сейчас подскакивает до 150 на 95, особенно если понервничаете. Врачи сказали, что начинается гипертония. Сестра научила, как с этим справиться. Перед сном и в любое другое время, если волнуешься, надо принимать по 25 капель *спиртовой настойки пустырника*. Ее можно купить в аптеке или сделать самому: столовую ложку корней и травы залить стаканом спирта и настаивать 3 недели в темном месте, потом процедить. И через день принимайте ванну с *отваром валерианы* — 50 г корня на полную ванну».

Очистка и оздоровление крови

- Оздоровливают и обновляют кровь *овес и ячмень* (в шелухе). 1 ст. ложку овса или ячменя залейте 1,5 стаканами воды, вскипятите 2–3 раза, томите на малом огне — пока останется стакан жидкости. Пейте горячим с 2 кусками сахара. В день принимайте 3–4 стакана. Нельзя пить чай, кофе, пиво, спиртное.

- Мелко нарежьте *корни жгучей крапивы* (сухие или свежие), наполните бутылку, залейте водкой. Настаивайте 3 недели в темном и теплом месте. Прием: по 10 капель в столовой ложке воды 3 раза в день за час до еды.

- 0,5 л *молока* вскипятите, снимите с огня, через 15 минут опустите 5 кусков *сахара*. Остудите до теплого состояния, влейте *сок 0,5 лимона*. Как только молоко свернется, пейте напоец. Курс лечения 40 дней. *Рассасываются опухоли, проходят чирьи, улучшается зрение.*

- Столовую ложку *листьев подорожника* залейте стаканом кипятка. Настаивайте 1,5 часа. Пейте холодным по 1 ст. ложке каждый час в течение месяца.

- 100 г *подорожника* (до цветения) и 100 г *укропа* (до цветения) мелко порубите, перемешайте. Столовую ложку смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 1,5 часа. Принимайте по 1 ст. ложке через час в течение 4 недель.

Очистка лимфы

Лимфа — жидкость, которая очищает и обновляет организм. Вам потребуется 4 кг *апельсинов* (при аллергии исключить), 4 кг *грейпфрутов* и 1 кг *лимонов*.

Очистите от кожуры, выжмите сок. Получится 900 мл смеси соков. Добавьте столько же дистиллированной воды (можно чистую кипяченую воду на сутки помещать в морозильник, потом оттаять). Накануне поставьте очистительную клизму (от 500 до 800 мл), повторите эту процедуру с утра. Не перегружайте себя накануне едой. За день до процедуры выпейте с утра 0,5 бутылки кефира. Ешьте рисовую или гречневую

кашу на воде, заправленную подсолнечным маслом. После клизмы пейте смесь воды и соков. Ничего не ешьте. Пейте смесь 2,5–3 дня, добавляя кипяченую воду. Каждый вечер ставьте клизму.

За 3 дня лимфосистема полностью очистится.

4-й день — выход из полуголода. Соблюдайте осторожность. Вымочите и сварите *картофель, капусту*. Ешьте *кашу на воде* (кроме пшеничной, кукурузной и манной). Идеальный способ — ешьте понемногу *кефир с хлебом*.

Поставьте клизму.

Пейте разбавленный *яблочный сок* без мякоти (виноградный — нельзя). Во 2-й половине дня ешьте отварной *картофель или кашу*.

5-й день — щадящая диета: *кефир, белый хлеб, каша с растительным маслом* (животные жиры исключите).

6-й день — ешьте мало.

Нельзя есть окрашенные овощи (например, свеклу). Такую очистку проводите раз в 3 месяца, потом раз в полгода и затем раз в год. Наилучший эффект достигается весной. Особенно полезно провести перед эпидемией гриппа.

Для клизмы используйте только теплую кипяченую воду. При неполадках с кишечником добавьте заварку чая, анус смажьте вазелином. Не курите. Нельзя париться. Если на 2-й день почувствуете слабость — полежите.

Метеозависимость

По данным израильских ученых, от 30 до 90% населения имеют повышенную чувствительность к изменениям погоды.

По мере загрязнения атмосферы число таких людей увеличивается.

«Для подавляющего большинства людей магнитная буря — это стрессовая ситуация, — считает профессор Московской медицинской академии *С. Рапопорт*. — Доказано, что магнитная буря подавляет выработку гормона, отвечающего за адаптацию. Большие бури могут приводить к сбою в биоритмах, что сказывается на самочувствии. Кора надпочечников в период магнитной бури работает как в условиях стресса. Например, выделяется намного больше “гормона стресса”».

В человеческом организме два органа остро реагируют на погоду: сердце и мозг.

Наибольшему риску подвергаются те, у кого не в порядке сердце и сосуды.

В 1952 году в Лондоне из-за тумана и выбросов дымовых труб погибло 4 тысячи человек. У них были сердечные приступы и заболевания органов дыхания.

Во время грозы многие чувствуют беспокойство, страх, подавленность. Некоторые даже могут предсказать грозу по обострению ревматизма, артрита. Есть люди, которые за 3 дня чувствуют падение или повышение давления.

У некоторых людей в период магнитных бурь ноет сердце, болит и тяжелеет голова, у других тело становится вялым, «ватным».

Еще острее ощущают изменение погоды животные. Зяблик перед дождем по-особенному кричит. Воробей нахохлится, ворона охрипнет. «Чайка ходит по песку, моряку сулит тоску». Кошка перед магнитной бурей отказывается от еды. Собака перед бурей грустит; за несколько часов до магнитной бури ящерица вылезает из гнезда.

Метеозависимыми бывают чаще всего ослабленные люди, ведущие малоподвижный образ жизни, мало бывающие на свежем воздухе, не занимающиеся физической работой и спортом.

Подвержены магнитным бурям лица с неустойчивой психикой и очень эмоциональные (как мы уже знаем, в период магнитных бурь кора надпочечников начинает вырабатывать огромное количество «гормонов стресса»).

У человека, который целый день сидит за письменным столом, сосуды практически всегда сужены.

Ухудшение состояния происходит при изменении температуры воздуха на 6–7 °С и перемене погоды с сумрачной на ясную. Неустойчивая погода характерна для весны и осени — в это время часты обострения гипертонии.

Даже если человек не чувствует недомогания, нетренированный организм дает сбой.

Во время магнитных бурь на 30% снижается реакция авиадиспетчеров, на 50% увеличивается число аварий в шахтах, замедляется реакция водителей — увеличивается количество автокатастроф.

В период магнитной бури, а также за сутки до и после нее увеличивается число сердечных приступов, повышается давление при гипертонии. Если при этом добавляются неприятности на работе, семейные скандалы — риск инфаркта или инсульта увеличивается.

Для преодоления метеозависимости советуем общее укрепление организма: водные процедуры (особенно шведский душ), скипидарные ванны *Залманова*, бег трусцой, длительные прогулки в любую погоду, массаж, самомассаж биоактивных точек.

Японские ученые нашли незаменимое средство — ходьбу. Норма — 1000 шагов в день.

Советую перейти на низкокалорийное питание, есть понемногу. *Дикие птицы много двигаются, а едят часто и понемногу. У них не бывает болезней сосудов. Домашние птицы сидят в клетке, и их усиленно откармливают. У них часты болезни сосудов.*

Никогда не давайте себе установку: завтра будет магнитная буря и мне будет плохо. *Человеку настроиться на плохое гораздо легче, чем на хорошее.*

Если знаете, что при изменении погоды обостряется болезнь, — примите меры заранее. В неблагоприятные дни начинайте утро со свежих фруктовых соков, салатов.

Во время бури постарайтесь не встречаться с конфликтными людьми, не принимайте ответственных решений.

Избегайте физических нагрузок. Не читайте серьезных книг и не смотрите трагических спектаклей и кинофильмов с печальными сюжетами.

Лежите, слушайте приятную музыку, получайте положительные эмоции, думайте только о приятном.

Самое лучшее — поспите. Некоторые надевают на голову сетку из медной проволоки или любую кастрюлю — говорят, что помогает.

Вот средства, которые очищают и тонизируют сосуды, противостоят атеросклерозу и тромбофлебиту, возвращают сосудам молодость:

- быстро устраняет головную боль *отвар боярышника*. Столовую ложку боярышника залейте стаканом кипятка, настаивайте час. Принимайте по 0,5 стакана 2 раза в день: утром и вечером. Это самое эффективное средство;

- *сабельник болотный* способствует обновлению клеток. Он эффективен при сердечно-сосудистых заболеваниях, а также при нарушениях обмена веществ, болезнях суставов и др. Третью пол-литровой банки заполните измельченным корнем. Долейте банку водкой, закройте крышкой и настаивайте в темном месте 21 день. Отфильтруйте настой. Принимайте по 1 ст. ложке, разведенной в воде, 3 раза в день за 30 минут до еды; отжатые корни залейте водкой и настаивайте повторно;

- *настойка конского каштана* особенно рекомендуется при варикозном расширении вен. Она повышает проницаемость капилляров, снижает вязкость крови, помогает при геморрое: 50 г измельченных плодов (с кожурой) настаивайте в течение месяца в 0,5 л водки. Пейте по 20–30 капель в воде 3 раза в день до еды в течение месяца; при изжоге разводите молоком.

Очень эффективно биоэнергетическое воздействие на сосуды.

Начинайте разрабатывать сосуды и капилляры ног.

1. *Представьте шар, который находится под левой ступней; мысленно ведите его по энергетическому каналу левой ноги до паха. Потом переместите шар по правой ноге и проведите под правую ступню (рис. 23). Переместите шар под левую ступню и повторите воздействие. При слабой биоэнергии вы можете не почувствовать никакого эффекта. В этом случае через неделю представьте, что шар красный и горячий. При этом расширяются сосуды и капилляры.*

2. *Через неделю представьте голубой ледяной шарик, который проходит по ногам, как изложено выше. При этом сосуды сжимаются.*

3. *Через неделю почувствуйте, как по ногам катится колючий ёжик. Постарайтесь ощутить покалывание в ногах (раскрываются высохшие капилляры).*

Длительность процедуры сначала 10 секунд, через неделю 20 секунд.

Биоэнергетическое лечение проводите ежедневно. Оно улучшает кровообращение в ногах, тонизирует сосуды и капилляры, способствует оттоку крови от головы. Особенно полезно людям со слабой биоэнергией. При сильной биоэнергии соблюдайте осторожность (не более 10 секунд).

Через несколько дней может появиться боль в ногах: энергия открывает капилляры, которые долгое время бездействовали.

Боль — свидетельство оздоровления сосудов, однако она не должна быть сильной.

Будьте осторожны. При обострении любых болезней сделайте перерыв на 2–3 дня.

Во время менструации, магнитных бурь биоэнергетическое воздействие не проводите.

Через 2 месяца такое лечение проведите для рук: *ведите шарик по энергетическому каналу левой руки. Гоните шарик температуры тела по ладони, предплечью, плечу; седьмому шейному позвонку, плечу, кисти, ладони. При слабой энергии через неделю водите красный горячий шарик. Затем проведите лечение, катая голубую льдинку, а потом — ёжика (прокачка № 1).*

Длительность процедуры — сначала 10 секунд, через неделю 20 секунд (рис. 24).



Из практики

Татьяна, 57 лет. Во время магнитных бурь у нее всегда болела голова. Стала принимать таблетки, содержащие чеснок, — по 1 шт. в день, и теперь голова не болит, магнитных бурь даже не замечает.

Роза, 60 лет. Ей предстоял длительный перелет. Роза опасалась перепадов давления, перегрузок, влияющих на сосуды. Стала принимать настойку конского каштана по 15 капель 3 раза в день в молоке (у нее была повышенная кислотность). Через несколько дней заболели ноги — настойка чистила вены. Закололо под левой лопаткой (такие покалывания бывали и раньше после стресса). Причина — жировые и кальциевые отложения на стенках сосудов, питающих кровью сердце. Под влиянием настойки отложения стали рассасываться. Два дня вставала с тяжелой головой — это прочищались сосуды мозга. Настойка высветила и другие изъяны в организме. Заняла левая нога (в том месте, где 39 лет тому назад был обнаружен тромб). Конечно, лучше растворить тромб, чем ожидать, что оторвется и закупорит сосуд. После 10-дневного перерыва повторила лечение. Ноющие боли были только в области тромба, и 2 дня болела печень. После окончания второго курса болевые ощущения прекратились.

Через год провела лечение сабельником болотным: по 1 ст. ложке 3 раза в день пила в течение 6 дней — потом 1 день перерыв. На 5-й день заняли ноги (очищались вены). На 7-й день закололо под левой лопаткой. Болела левая нога. На 10-й день заняла голова, на 15-й день стали болеть ноги — от ступней до паха — т. е. высветились те же места, что и при лечении конским каштаном.

Через 10 дней Роза начала лечение отваром боярышника. Горсть свежих плодов заварила в стакане кипятка, выпивала по 2–3 стакана в день (то есть в 2–3 раза превышала норму). Пять дней подряд вставала по утрам с сильной головной болью. Сделала перерыв на 10 дней и начала пить настойку конского каштана 3 раза в день и отвар боярышника — 1–2 стакана в день. Кололо под левой лопаткой, опять начались головные боли.

Передозировка вызвала обратную реакцию. Только тогда одумалась и прекратила эксперимент.

Хочу напомнить старинную японскую сказку. *Старик нашел в лесу источник живой воды, умылся, напился и пошел домой помолодевшим. Увидев его, старуха сразу же отправилась к источнику. Ждал ее муж до вечера и, не дождавшись, пошел в лес разыскивать. Подошел к источнику, видит: лежит на земле грудной младенца. Пила, пила старуха, все хотела быть моложе.*

Внимание! Соблюдайте максимальную осторожность при воздействии на сердце и мозг!

Самое безопасное средство — шведский душ. Чередуйте пребывание под приятно горячим и приятно холодным воздействием душа в течение 20 минут. Это прекрасная, безопасная зарядка для сосудов, сердца и мозга.

Скорая помощь (РЕЦЕПТ ДОКТОРА РАСПАЙЛЯ)

В 1 л воды растворите 1 ст. ложку с горкой соли крупного помола. Смешайте 80–100 мл нашатырного 10%-го спирта и 10 мл камфорного спирта. Смешайте соленый раствор и спирты. Взбалтывайте 10 минут до исчезновения белых хлопьев.

Прим: при пищевых отравлениях, изжоге, поносе, рвоте, температуре, опьянении, а также болях — головной, сердечной, зубной; при приступах любой боли — взрослым по 1 ч. ложке на 150 мл воды, детям до 12 лет принимать столько капель, сколько лет, на 0,5 стакана воды.

Натирать наружно нагретой микстурой при головных болях, при болях в суставах, при ушибах, выпадение волос.

ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ ОРГАНИЗМА

В последние годы замечено, что люди часто ощущают слабость и усталость. По-видимому, это самочувствие людей конца нашего столетия связано с общим экологическим неблагополучием. Причиной слабости также может быть перенесенное заболевание, ведь любая болезнь сопровождается потерей энергии. Ее необходимо восполнить.

Энергия находится во всем живущем — от самого элементарного растения до человека. Большое количество энергии содержится в пище, особенно в сырых овощах, фруктах, орехах и травах. Чтобы извлечь ее, пищу следует тщательно пережевывать. Вода, особенно чистая, родниковая, также содержит энергию. Воду надо потреблять в больших количествах и пить маленькими глотками. Очень много энергии человек может получить из свежего воздуха, если дышать плавно и ритмично. Солнечные лучи, особенно в ранние утренние часы, также несут в себе энергию. Давно замечено, что есть места, особенно благотворно влияющие на человека. Это места с сильной энергетикой: в горах, возле рек и водопадов, на побережье моря. Энергетическими вибрациями воздействует на нас музыка. Много энергии мы получаем во время молитвы. Самый простой способ такого ее получения: сядьте на стул,

выпрямите спину, руки положите на колени ладонями вверх. Мысленно скажите: «*Господи, дай мне, пожалуйста, энергию*», — и по теплу или покалыванию в ладонях почувствуете, что энергия поступает в организм. Поблагодарите за энергию, находясь в потоке. Так повторяйте каждое утро и каждый вечер по 15 минут.

Чтобы преодолеть слабость организма:

- Пейте отвар *корня аира*. Особенно полезен он для пожилых людей. Принимайте по полстакана 2–3 раза в день перед едой. Так как корень аира очень горький, сочетайте его с другими тонизирующими травами — *мятой, мать-и-мачехой, шиповником*, а также с *медом*.

- Пейте сок моркови.

- При общем истощении организма восстанавливает силы *отвар овса*.

- Повышает тонус организма *репчатый лук*, а также *крапива жгучая* (листья), *первоцвет* (отвар корня, настой цветков и листьев, салат), *зверобой* (трава). Кроме того, быстро восстанавливают силы *аралия маньчжурская, женьшень, маточино молочко, цветочная пыльца* (см. раздел «Омоложение организма», с. 40).

- Общеукрепляющие средства: *грейпфруты, гранаты, мандарины, крапива, черная смородина, апельсины, лимоны, капуста, облепиха, черноплодная рябина* (ее применять осторожно, так как повышает свертываемость крови), *виноградный сок* (пейте каждые 2 часа по 2 ст. ложки), *желток с молоком* (добавьте сахар и пейте теплым).

- Советую потреблять *йодсодержащие продукты* (морскую капусту, редьку, морковь, помидоры, шпинат, ревень, картофель, горох, лук, яичный желток, бананы, клубнику, грибы, орехи).

- При усталости также полезны *ванны с добавлением яблочного уксуса* (1 л 6%-ного уксуса на ванну).

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ

Прижмите ноги одна к другой и соедините пальцы обеих рук. При этом примите наиболее удобную позу. Дышите ритмично в течение 5–10 минут.

Лягте на пол, полностью расслабьте мышцы, положите руки на область солнечного сплетения — под ложечку, где ребра начинают расходиться. Дышите ритмично. Представьте себе, что при вдохе жизненная энергия в виде серебристого потока набирается в солнечном сплетении, а при выдохе — распределяется по всему организму. Если упражнение выполнено правильно, то будет ощущение жжения, покалывания в области солнечного сплетения.

Все эти упражнения лучше всего делать в лесу в солнечную погоду.

БОРЬБА С УТОМЛЕНИЕМ

Для борьбы с утомлением многие потребляют кофе, а также другие продукты, содержащие кофеин. В последнее время во всем мире получили распространение тонизирующие напитки кока-кола, пепси-кола, фанта, основу которых составляют кофеин и кокаин. Эти составляющие — довольно токсичные наркотики. Они истощают энергетические резервы организма. Йоги считают чай и кофе вредными напитками и никогда не пьют их. Иногда запоры, желудочно-кишечные расстройства, неврастения, бессонница, перебои в работе сердца быстро пропадают при прекращении или уменьшении потребления чая и кофе.

Между тем есть простые приемы для снятия утомления и повышения работоспособности.

Привожу рецепт тонизирующего напитка «Южный», разработанного автором книги «Секреты вашей бодрости» *В. А. Иванченко*. Сок из плодов лимонника (2 ч. ложки), сок лимона (2 ст. ложки), апельсиновый сок (полстакана), отвар из корней солодки голой (2 г корней на 50 мл воды кипятите 10 минут). После смешения компонентов добавьте 1–2 ч. ложки меда. Принимайте напиток утром и днем по одному стакану, лучше перед едой. При этом биологически активные вещества напитка не смешиваются с пищей, быстро всасываются и препятствуют развитию сонного торможения в послеобеденное время. По такому принципу можно составить массу композиций, используя общеукрепляющие и тонизирующие растения.

В состав тонизирующих напитков можно вводить горечи. Они укрепляют печень и тем самым повышают общую работоспособность и выносливость. Улучшение функции печени травами нормализует обмен веществ. При возбудимости и бессоннице горечи проявляют успокаивающий эффект, при депрессии, утомлении — тонизируют. Их принимают незадолго до еды и в умеренных количествах. К растениям, содержащим горечи, относятся *одуванчик* (корни, бутоны), *золототысячник* (трава), *спорыш* (трава), *полынь* (трава), *аир* (корень), *дягиль* (корневище), *тысячелистник* (трава). Некоторые из горечей (аир, дягиль) обостряют слух, зрение, память. Однако горечи нельзя применять при гастритах с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при желчнокаменной болезни.

Некоторые пряности оказывают противooksидлительный эффект. Это *перец, эстрагон, мелисса, розмарин, пажма, кориандр*. Такие пряности, как *чеснок* и *лук*, издавна считались прекрасными тонизирующими средствами, дающими силу и очищающими кровь. Количество пряностей в пище строго нормируется.

К тонизирующим средствам относятся витамины. Они в больших количествах содержатся в *шиповнике, облепихе, черной смородине, крапиве, винограде, крыжовнике* и широко применяются как добавки к пище.

В травах содержится комплекс естественных витаминов в оптимальных для организма сочетаниях. Поэтому больные, длительное время находящиеся на строгой диете и при этом принимающие травы, не страдают авитаминозом.

Известны растения, стимулирующие образование в организме гормонов. Это *солодка* (корень), ее еще называют среднеазиатским женьшенем, и *череда* (трава). В. А. Иван

ченко разработал рецепт общеукрепляющего чая из растений: *плоды шиповника* (3 ч. ложки), *плоды облепихи* (1 ч. ложка), *траву золототысячника* (1 ч. ложка), *корень одуванчика* (1 ч. ложка), *корень солодки* (1 ч. ложка) перемешайте и залейте 1 л воды. Кипятите 10 минут. Настаивайте час. Процедите. Пить по 1/3 стакана с 1–2 ч. ложками *меда*.

Могу предложить состав, который обладает тонизирующим, общеукрепляющим свойствами и способствует похудению. Это смесь *крапивы и одуванчика*. Заварите в стакане кипятка столовую ложку смеси. Настаивайте 20 минут. Процедите. Пейте теплым перед едой.

В качестве заварки можно употреблять *боярышник* (*цветки, плоды*), *бруснику* (*листья, плоды*), *донник* (*трава*), *душицу* (*трава*), *зверобой* (*трава*), *землянику* (*листья, плоды*), *крапиву* (*листья*), *малину* (*листья, плоды*), *мать-и-мачеху* (*листья*), *медуницу* (*трава*), *рябину* (*плоды*), *смородину* (*листья, плоды*), *чабрец* (*трава*), *череду* (*трава*), *чернику* (*листья, плоды*), *шиповник* (*цветки, плоды*) и др.

При составлении лечебных чаев руководствуются следующим правилом: одну траву берут как центральную, главную. Это может быть шиповник, крапива, душица или еловая хвоя. Другие травы подбирают так, чтобы они дополняли главную траву и создавали вкусовой и ароматический букет. Лучше всего сочетаются травы, которые и в природе растут рядом.

Примеры лечебных чаев

№ 1

Шиповник (*плоды*)
Черная смородина (*листья*)
Рябина (*плоды*)
Земляника (*листья*)

№ 2

Крапива (*листья*)
Липа (*цветки*)
Чабрец (*трава*)
Шиповник (*плоды*)
Малина (*листья*)
Брусника (*листья*)

№ 3

Медуница (*трава*)
Чабрец (*трава*)
Душица (*трава*)
Рябина (*плоды*)

№ 4

Шиповник (*плоды*)
Рябина (*плоды*)
Боярышник (*плоды*)
Чабрец (*трава*)

№ 5

Душица (*трава*)
Малина (*листья*)
Шиповник (*плоды*)
Подорожник (*листья*)

№ 6

Тысячелистник (*трава*)
Рябина (*плоды*)
Шиповник (*плоды*)
Календула (*цветки*)
Кукуруза (*рыльца*)

№ 7

Шиповник (*лепестки*)

Роза (лепестки)
Липа (цветки)

№ 8 (грудной чай)

Хвоя ели
Малина (листья)
Брусника (листья)
Земляника (листья)
Подорожник (листья)

№ 9

Морковь (ботва)
Укроп (зелень)
Петрушка (зелень)

№ 10

Шиповник (плоды)
Боярышник (плоды)
Облепиха (плоды)

№ 11

Шиповник (плоды, листья)
Рябина (плоды)
Душица (трава)

АНЕМИЯ — «БЛЕДНАЯ НЕМОЧЬ»

Для нашего организма безразлично, когда в нем либо чего-то много, или, наоборот, мало. Может быть, вы видели, как неожиданно человек упал в обморок? Вероятнее всего, это анемия. Встречается у подростков, беременных. Анемией — недостатком железа — болыны 600 миллионов человек в мире. Она возникает из-за неправильного питания. В последнее время участилась из-за вегетарианства или стремления похудеть. Самое трудное дело — к чему-либо себя приучить или отучить.

В сосисках, хлебе, молочных продуктах нет железа. В гранатах, соке цитрусовых — есть. Анемичный человек — бледный, раздражительный. У него часты перепады настроения. Кожа сухая, менее эластичная. Легкая одышка, снижен гемоглобин. Он раздражителен: мозг испытывает недостаток питательных веществ. «Мы едим то, что мы едим» — говорили древние. Особенно нужно железо растущему детскому организму, а также беременной женщине, которая должна обеспечить себя и ребенка. Сейчас девочки-подростки ограничивают себя в еде, чтобы быть худыми. Мало кто способен довести себя до такой комплекции и остаться невредимым.

Если человек курит, потребность в железе возрастает на 20–25%. Мальчики (да и девочки), которые в 12–13 лет начинают курить, плохо себя чувствуют. У них слабеет память, показатели в учебе снижаются.

Чтобы восполнить дефицит железа, советую принимать препараты железа.

Болезни щитовидной железы

В XX веке стали доминировать болезни, которые раньше были редкостью. Они вызваны повышением радиации, отравлением химическими веществами, нервными перегрузками. Повышенная радиация в первую очередь поражает щитовидную железу (рис. 25), нарушая баланс йода и вызывая сбой всей эндокринной системы.

Заболевание начинается незаметно. У человека наблюдается повышенная возбудимость, раздражительность, снижается работоспособность, появляется учащенное сердцебиение, потливость, плаксивость, вялость, сонливость. Иногда больные говорят, что «комоч души», чувствуют спазмы в горле. Слабеет память, сохнет кожа, человек начинает мерзнуть. Вытянутые руки дрожат.

Заболевание щитовидной железы ухудшает работу сердца, нервов, влияет на психику, гипофиз, женские органы. Ослабляет иммунитет, уменьшая физические силы организма, и приводит к возникновению мастопатии, миомы, аденомы предстательной железы. Больные жалуются на боль в глазах (как будто там песок); иногда ухудшается работа правой руки (у скрипачки болезнь привела к профнепригодности).

При астме, сахарном диабете наблюдается предрасположенность к заболеваниям щитовидной железы. При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и желудка происходит перенапряжение нервной системы и как следствие — расстройство эндокринной системы. У мужчин в период 50–60 лет тоже происходят изменения в области эндокринной системы. Женщины болеют чаще, чем мужчины. Особенно во время гормональных перестроек: полового созревания, беременности, кормления ребенка. Климакс — серьезный экзамен для эндокринной системы. В числе не выдержавших этот экзамен чаще всего люди интеллектуального труда, связанного со стрессовыми нагрузками или повышенной радиацией... Часто заболевают мамы-студентки, пенсионерки-учительницы, программисты. *В пожилом возрасте редко у кого не нарушена эндокринная система.*

Причинами болезни могут быть наследственные факторы, психическая травма, инфекция, недостаток микроэлементов в питании.

Заболевший должен получать полноценное питание с большим количеством белков и витаминов, избегать излишнего солнечного облучения (носить головной убор), вместо соли использовать в пищу морскую капусту, содержащую много йода. Надо исключить из рациона сало и другие животные жиры, копчености, алкоголь.

Заболевание щитовидной железы может привести к выделению пониженного количества йода и гормонов. При этом замедляется обмен веществ, органы начинают работать вяло. Увеличивается вес.

Большое количество йода содержат *грецкие орехи*. Их нужно применять для лечения щитовидной железы. Ежедневно больному следует съедать по 2–4 грецких ореха. Полезен прием *отвара перегородок грецких орехов*: залейте 1 ст. ложку перегородок 1 стаканом воды, кипятите 10 минут, настаивайте 30 минут. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 10 дней.

Пяточная пористая кость хорошо впитывает йод. Мажьте пятки йодом каждый вечер. Лекарство будет распределяться по всему организму, не повреждая слизистую оболочку (как происходит, когда, разбавляя, йодные настойки пьют).

Эффективно биоэнергетическое лечение. Мысленно поместите воображаемую «фасольку» в щитовидную железу и водите ею вверх-вниз, зигзагами. Время процедуры — 20 секунд. Если почувствуете потливость, слабость — воздействие слишком сильное. Сделайте перерыв, сократите время процедуры. Если не почувствуете эффекта (при слабой биоэнергии), перемещайте по очереди горячую, ледяную и колючую «фасольки» — каждую по 20 секунд.

Заболевание щитовидной железы может привести и к повышенному выбросу гормонов и йода. Человек худеет, так как обмен веществ лихорадочно ускоряется.

Замечено, что люди с таким заболеванием молодо выглядят. Под воздействием избыточных гормонов щитовидной железы у человека меняется психика, он постоянно ищет себе занятие, увеличивает физическую нагрузку, желая этим поднять свой тонус. Все время суетится, что-то моет, трет, переставляет. Одно недоделал — за другое хватается.

Улучшение работы щитовидной железы и в этом случае действует благотворно: человек успокаивается, вес нормализуется.

Обычно я не советую делать операцию щитовидной железы. В результате операции ее работа все равно не улучшится. Через некоторое время она снова начнет увеличиваться, и опять потребуются операция. А ведь есть другие способы лечения, хорошо поддерживающие средства.

Для лечения советую принимать *спиртовую настойку йода в молоке*: первый день — 1 каплю, второй — 2 капли, третий — 3 капли

и т. д. до 10 капель. Затем в обратном порядке, убавляя, до 1 капли в день. В это время воздерживайтесь от сладкого, мучного, жирного, соленого. Можно употреблять немного сливочного и растительного масла. В результате не только улучшается работа щитовидной железы, но и память.

Из практики

Маргарита, 31 год. Была раздражительна, часто плакала, не решалась на операцию щитовидной железы. Я посоветовала ей употреблять в пищу морскую капусту. Каждый день в течение двух месяцев она съедала по 2–3 ст. ложки капусты во время еды. Через 2 месяца раздражительность прошла. При обследовании оказалось, что щитовидная железа в норме.

Люба, 33 года. Ее тоже одолевала раздражительность. Страдала учащенным сердцебиением. Щитовидная железа была увеличена. После десятидневного курса лечения отваром перегородок грецкого ореха почувствовала себя хорошо: приступы сердцебиения прекратились, вспыльчивость прошла.

Анна, 39 лет. Была истерична. Часто плакала. Работая секретарем на предприятии, начинала рыдать, когда директор ставил на чьем-нибудь заявлении резолюцию «Отказать». У меня на приеме Анна проплакала целый час. Я назначила ей лечение отваром перегородок грецкого ореха. Через десять дней она перестала плакать.

Марина, 40 лет. У нее было 2 серьезных заболевания: диффузно-токсический зоб и миома. Кроме того, я обнаружила заболевание почек, остеохондроз. Она сказала, что часто бывают головные боли.

После 15-дневного курса лечения отваром для щитовидной железы произошли следующие изменения: улучшился сон, нормализовалось потовыделение, уменьшились слабость, раздражительность, прошла плаксивость, снизилось дрожание рук. На ощупь, и даже зрительно, размеры зоба уменьшились. Уменьшилась также миома с 45 до 30 мм после курса лечения иммуностимулирующей настойкой. Через 2 месяца у Марины нормализовалось давление, перестали выпадать волосы. Вес снизился на 6 кг.

Валентина, 39 лет. У нее было нарушение функции щитовидной железы. Пила тироксин по таблетке. Терапевт сказал: «Брось, не принимай больше это лекарство». Когда бросила, то ее «душило». Пришлось снова принимать. У нее болело сердце, чувствовала боли в поджелудочной железе, был нарушен сон. Стоило немного понервничать — заливал пот. Очень тяжело было подниматься по лестнице из-за избыточного веса.

Диагноз: заболевание поджелудочной железы, нарушение работы щитовидной железы (недостаток йода), сбои в работе сердца.

Лечение. Настойка для поджелудочной железы, отвар для щитовидной железы. Массаж мизинцев. Диета. Биоэнергетическая подпитка сердца.

Результат через месяц. Понемногу перестала принимать таблетки, заменив их отваром перегородок грецких орехов. Никаких плохих последствий. Наладился сон, улучшилось самочувствие. Прошли сухость во рту, потливость.

Если вы принимаете какие-либо препараты, от них нельзя резко отказываться. Постепенно замените их на травяные отвары или настойки.

Татьяна, 41 год. Жила в Брянской области, в зоне повышенной радиации. Она рассказала: «У нас отселяли детей. Выехала молодежь, а старики остались. Мы выехали в 1992 году, поселились в Ружском районе, в глухом месте. У меня огород, корова, куры. Живем в хорошем доме. Но счастья нет, так как сильно болею. 3 месяца мучилась из-за болей в груди. Маммограмма показала — смешанная мастопатия двух грудей. Менструация была скудной. Ночью подкладывала ладонь под ухо — так мешали шумы в ухе. Мы с сыном не такие, как другие люди. Мы — психованные. Другие дети не реагируют, а сын — психует».

Лечение. Отвар перегородок для подпитки щитовидной железы. Иммуностимулирующая настойка. Массаж мизинцев для снятия нервного стресса.

Результаты через 3 месяца. «Лечением довольна. Боли прошли. Я успокоилась. Сейчас не ору на ребенка. Даже если муж приходит пьяный — не реагирую. Наладилась менструация. Шумы в ухе прошли. Стала копать огород — появилась боль в груди (тупая, далекая). Стала поднимать тяжести — опять появилась боль. Не такая острая, как раньше. Но все-таки решила пройти второй курс».

Лечение. Настойка для лечения поджелудочной железы. Иммуностимулирующая настойка. После второго курса жалоб нет.

ЛЕЧЕНИЕ ЗОБА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

• 1 кг *фейхоа* пропустите через мясорубку, переложите в банку, добавьте 1 кг *сахара* и дайте настояться. Сахар должен полностью раствориться, а *фейхоа* дать сок. Принимайте эту смесь по 1 ст. ложке утром и вечером в течение 10 дней, затем перерыв 10 дней.

Можно чередовать со следующим рецептом:

• 1 стакан *перегородок грецких орехов* залейте 0,5 л *водки* и 10 дней настаивайте. Пейте по 1 ч. ложке утром перед едой в течение 10 дней, затем 10 дней — перерыв. Месяц — *фейхоа*, месяц — *перегородки*.

Болезни поджелудочной железы. ДИАБЕТ

Поджелудочная железа (см. рис. 9) — одна из центральных в эндокринной системе организма. Она влияет на многие органы — сердце, почки, печень, сосуды глаз.

Нарушение ее функции — основная причина *диабета*.

Диабет делится на 2 типа. Первый тип составляет 3–5% всех больных. Его раньше называли «юношеский диабет». Он возникает в молодом возрасте, до 20 лет. Врачи лечат его инсулином. Такие больные резко теряют в весе.

Остальные 95% — сахарный диабет второго типа. Его называют «неинсулинозависимым», «диабетом пожилых», «диабетом тучных». Но суть дела от этого не меняется. Он развивается после 40 лет, и для него характерна избыточная масса тела, ожирение. Как правило, у таких больных были в роду диабетки, тоже имевшие второй тип заболевания.

Факторы риска — малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, избыточное потребление жиров и углеводов, хронический стресс, нарушение биополя.

В развитии болезни большое значение имеет наследственная предрасположенность, а также переизбыток, травматизм, нервно-психические нагрузки. Доктор *Залманов* отмечал, что диабету предшествует почечная недостаточность.

Народная медицина считает, что сглаз и колдовство в первую очередь поражают поджелудочную железу. Я многократно убеждалась в этом: если обнаруживаю нарушения в работе поджелудочной железы — почти всегда имеет место колдовство. И наоборот. Сглаз — часто причина диабета у детей.

Симптомы болезни: жажда, слабость, снижение работоспособности. Больные жалуются на сухость во рту (особенно по утрам), жжение языка (щиплет), кожный зуд и зуд в промежности, сухость кожи, повышенное мочеиспускание, боли в области поджелудочной железы после острой пищи, гнойничковые заболевания кожи. При прогрессировании болезни происходит ухудшение зрения, атеросклероз, усиливаются боли в ногах. Маленькие красно-малиновые пятнышки на груди — сигнал заболевания поджелудочной железы. Человек при этом заболевании может резко похудеть или поправиться.

Диабет не возникает на пустом месте. Это результат сильной ослабленности организма. Диабет — бомба, которая в любой момент может взорваться. В группе риска люди с высоким АД, переболевшие инфекционными или вирусными заболеваниями; женщины, родившие крупных детей (весом более 4 кг) или имевшие выкидыши; люди, принимавшие много химических лекарств.

Лечение следует начинать с малейших признаков заболевания. Важное значение имеет питание: что мы едим и особенно — как мы едим. *Тщательно пережевывая пищу, мы бережем поджелудочную железу.*

Процесс пищеварения начинается во рту. Слюна содержит фермент, способствующий перевариванию пищи. Тот, кто быстро, на ходу, перекусывает, получает болезнь поджелудочной железы. Не зря говорят: «Кто долго жует, тот долго живет».

При сахарном диабете следует ограничить потребление углеводов: сахара, конфет, кондитерских изделий. Не надо злоупотреблять сладкими сортами черешни, винограда, изюмом, клубникой, инжиром.

Не рекомендуются макароны, вермишель, пирожные. Противопоказаны: печень, яичные желтки, икра, жирные сорта рыбы и мяса, копченые, соленые и маринованные продукты.

Полезны: *гречневая каша, фасоль, горох, кисломолочные продукты* (творог, простокваша, сыр, кефир). Овощи можно есть без ограничения. Особенно полезны *салат, спаржа, капуста, свекла, чеснок, редька, петрушка, укроп, лук, огурцы, кабачки, тыква, баклажаны, зеленый горошек.*

Питание должно быть умеренным и дробным, 5–6 раз в день.

Состояние многих больных диабетом может быть улучшено только с помощью диеты. Знакомая, которая летом питалась с огорода, совершенно не ощущала симптомов своего диабета.

Для лечения поджелудочной железы использую *водочную настойку перегородок грецкого ореха.* Десятки людей, лечившихся этим способом, почувствовали улучшение самочувствия. У них снизилось содержание сахара в крови, исчезла сухость во рту, увеличилась работоспособность.

Приготовление настойки перегородок грецкого ореха

1 ст. ложку *перегородок* залейте *водкой* до покрытия их и настаивайте 2 недели. Прием: по 5–6 капель натошак в 2 ст. ложках теплой воды 1 раз в день.

Курс лечения: от 3–4 недель до 3 месяцев. Его хватает обычно на полгода-год.

Показателем служит самочувствие и уровень сахара в крови. Исчезновение сухости во рту и жжения языка по утрам можно считать признаком улучшения состояния.

Такому лечению подлежат заболевания поджелудочной железы, при которых не применялся инсулин. Для инсулинозависимых больных можно получить значительное улучшение. Средство помогает также при панкреатите.

При болезнях поджелудочной железы необходимо общее укрепление организма. Ходите побольше пешком и откажитесь от лифта — шансы заболеть диабетом сократятся вдвое, считают американские врачи.

Хорошее настроение помогает излечению. Еще в древности замечено, что «раны победителей заживают быстрее». Особенно наглядно эта связь прослеживается при лечении поджелудочной железы: после смеха снижается сахар в крови.

Наиболее часто свой удар диабет обрушивает на глаза: диабетическая ретинопатия вызывает потерю зрения вплоть до слепоты. В основе этого недуга лежат поражения сосудов глаза, приводящие к кровоизлияниям, отслойке сетчатки и атрофии зрительного нерва.

Вопрос: В результате диабета у меня осложнение на глаза — ретинопатия, заболевание сетчатки. Что может посоветовать народная медицина?

Ответ: Внутри кровеносных сосудов образуются микроскопические сгустки крови, которые нарушают кровоснабжение сетчатки. Советую разжижать кровь: принимать ежедневно по 1/4 таблетки *аспирина УПСА*, разведенного в 0,5 стакана холодной воды. Это также ***профилактика инфаркта и инсульта.*** Разжижает кровь *отвар пырея ползучего, настойка конского каштана, настойка софоры японской, «жевание» растительного масла.* Снижает холестерин и вязкость крови *бокал красного вина* в день.

Есть еще причина: сглаз на глаза. Выпашите энергетическую «грязь» из каждого глаза и очистите чакры.

Вопрос: Как только начинается весна, все тело зудит, чешется. У меня обнаружили воспаление поджелудочной железы, образовалась катаракта. Можете ли мне помочь? (*Евгения, 65 лет*).

Ответ: Причина болезней — нарушение работы поджелудочной железы. Вы ее вылечите простой настойкой из перегородок грецких орехов. Одновременно лечите катаракту сахарным сиропом.

Вопрос: Вы сами принимали настойку для поджелудочной железы? Уж больно простой рецепт. Если это правда — ему нет цены. Даже не верится, что такое возможно! (*Юдит, медсестра, Хайфа*).

Ответ: Да, я пила эту настойку. Кроме того, принимала моя невестка во время беременности (по полдозы), сын и даже внучка.

Вопрос: Есть ли результаты при инсулинозависимом диабете?

Ответ: Вот один случай. Наташа, инсулинозависимая. Делала уколы в течение двух лет. Была раздражительная, на всех кричала. «Псих», — так она характеризует себя. 3 недели пила настойку, делала прокачку № 1, массаж мизинцев, «прогревание» сердца.

Результат: Снизила количество инсулина с 30 до 22 единиц. Самочувствие улучшилось, нервы окрепли. Улучшился сон. «Раньше чуть что — на всех орала. Теперь не возбуждаюсь, отношусь ко всему более спокойно», — сказала она. Дальнейшее лечение — снятие сглаза, очистка почек и печени. Лечение продолжается.

Если хоть у кого-нибудь в роду был сахарный диабет или ожирение, уже есть риск заболевания. Об этом нужно помнить и очень внимательно контролировать свой образ жизни. Если человек предпочитает гамбургеры и

сосиски, запивая их пивом или сладкой газированной водой, передвигается исключительно в машине, ясно, что он начинает полнеть. Шанс иметь диабет после 40 лет у таких людей очень высок. Профилактика: снизить массу тела, побольше физической активности, есть овощи и фрукты, зелень, отказаться от жирной пищи, излишних сладостей; алкоголь возможен только в умеренных дозах. Казалось бы, элементарные вещи. Но пока у человека в крови не выявится повышенный сахар, он и не подумает менять образ жизни. А потом у него нет другого выхода — приходится считать калории.

Людам с диабетом второго типа ни в коем случае нельзя вводить инсулин. Иначе свой инсулин через 1–1,5 месяца перестанет вырабатываться, и болезнь перейдет в неизлечимый (на сегодня) диабет первого типа.

Прекрасно снижает сахар напиток *чайного гриба*.

Диабет второго типа излечивается при помощи *диеты и настойки для поджелудочной железы*. При диабете первого типа диета и настойка дают значительное улучшение.

□ Из практики

Эсфирь, 62 года. Добрая, отзывчивая женщина, очень переживала из-за своих родственников. Глаза у нее часто «на мокром месте». Имея избыточный вес, питалась белым хлебом и картофелем. Последнее время у нее стало пересыхать во рту. Врач направила ее на анализ сахара в крови. Результат — 10 единиц (при норме 4–5). Я дала ей настойку перегородок грецких орехов. Через неделю анализ крови на сахар показал 7 единиц. Через 2 недели — 5. Больше она настойку не пила.

Через полгода повторили анализ крови на сахар: результат — 5 единиц.

Надежда, 62 года. Чувствовала сухость во рту, анализ крови показал повышенный сахар. Ей посоветовали народное средство: налить в банку 3 л молока, 2 ст. ложки сметаны. Спустя некоторое время через марлю отжать творог. В полученную сыворотку добавить 40 г дрожжей. Принимать по 1 ст. ложке сыворотки 3 раза в день. Надежде курса лечения хватило на год. Через год лечение повторила, так как опять почувствовала сухость во рту.

Народная медицина советует при заболеваниях поджелудочной железы жевать *цветы календулы*.

Зинаида, 46 лет. У нее были постоянные боли в кишечнике, внизу живота. Ощущала их и в области поджелудочной железы, а также постоянную сухость во рту. Часто плакала, нервничала. После лечения настойкой для поджелудочной железы, массажа мизинцев и энергетической прокачки № 2 Зина ожила. Прекратились все боли. Прошли запоры. Наладился сон, улучшилось настроение.

Анастасия, 70 лет. Грузная, плаксивая, невеселая женщина. У нее были подключения, сглаз, нарушения в области поджелудочной и щитовидной желез, в области сердца и нервной системы.

Лечение. Снятие сглаза, подключений. Массаж мизинцев, подпитка сердца, отвар для щитовидной железы и настойка для поджелудочной.

Результаты через месяц. «Чувствую, что

моя энергия восстанавливается. Сбросила много лет. Даже походка стала молодой. Снижился вес, глаза блестят, хочется в огороде поработать и дома. В течение дня многое успеваю. После приема настойки для поджелудочной железы появилось ощущение «кола» в желудке. Меня тошнило. Вышел черный кал, все прочистилось. Раньше были запоры — сейчас нормально».

Маргарита, 41 год. Жаловалась на плаксивость, утомляемость; у нее был плохой сон, к утру — сухость во рту, повышенная раздражительность, избыточный вес.

Я дала ей отвар для лечения щитовидной железы и настойку для поджелудочной, показала самомассаж мизинцев и как снять сильный сглаз.

Результат через месяц: Рита похудела на 4 кг. У нее больше нет повышенной потливости, больше не плачет по любому поводу. Наладился сон. Месячные прошли безболезненно (раньше были сильные боли).

Анна, 71 год. Она чувствовала сухость во рту по утрам. Пять шагов пройдет — одышка. Повышенная потливость, слабость, утомляемость совсем ее замучили. «Думала, что концы отдам», — сказала она.

Диагноз: заболевание поджелудочной и щитовидной желез, сглаз.

После снятия сглаза, курса настойки для поджелудочной железы и курса отвара для щитовидной она почувствовала себя хорошо. Прокачка № 1 придала ей силы. Через 3 недели она сказала: «Я как будто только начала жить! Полна сил и энергии!»

Лидия, 41 год. Лежала в больнице с гипертонией. Выпила 400 таблеток. Стала болеть поджелудочная железа. Начала пить сок лимона и свеклы. Боль прошла.

Нина, 66 лет. Давно больна диабетом. Много лет получает уколы 2 раза в день. Полтора месяца принимала настойку перегородок грецких орехов. У нее исчезло неприятное ощущение после уколов. Снизила дозу лекарства вдвое: теперь ей достаточно одного укола в день.

V Из писем читателей

«Я с детства любила шоколад, сладости. Сейчас глазами хочу, а есть не могу. У меня повышенное содержание сахара в крови. Организм чувствует, что мне не нужно» (*Зинаида, 62 года*).

«Я страдаю сахарным диабетом. Принимаю по 3 таблетки манинила 5 в сутки. Стала пить *настойку для поджелудочной железы*. При этом показатели уровня сахара в крови 6,0; 6,0; 6,5; 7,0; 8,0; 7,5. Потом я уменьшила количество таблеток на 1 штуку. Показатели уровня сахара стали 4,5; 5,0; 5,0; 4,5; 4,0; 4,0. Пью месяц настойку и ежедневно делаю анализ крови. Постепенно снижала дозу таблеток и сейчас принимаю только 0,5 таблетки в сутки. При этом прекрасные показатели уровня сахара — от 4 до 5. Я почувствовала удивительное действие Вашей настойки».

«После изучения Ваших книг я в течение 3 недель пила *настойку для поджелудочной железы и отвар перегородок грецких орехов для щитовидной железы*. До лечения плакала по любому поводу. Проявления зла или добра вызывали слезы. Когда поздравляли коллективом кого-либо с днем рождения — я плакала. На меня стали обращать внимание. После лечения нет слез, стала терпеливее, спокойнее. Успокоилась поджелудочная железа (раньше реагировала на любую пищу). Стало легче дышать, прошел комок в горле. В больницу не иду — залечат совсем, они это умеют».

«Пила месяц *настойку для поджелудочной железы*. Прошли поносы» (Галина, 46 лет).

ЛЕЧЕНИЕ ПАНКРЕАТИТА

• К 20 г сушеной *травы таволги вязолистной* добавьте 50 мл *настойки календулы* и стакан *воды*. Эту смесь перелейте в стеклянную банку с завинчивающейся крышкой, а банку поставьте в кастрюлю с горячей (примерно 80–90 °С) водой на 1 час. Через полчаса с начала приготовления остывшую воду меняйте на такую же горячую. Через 2 часа настойку слейте.

Оставшиеся цветы можно использовать еще раз. Цветы таволги залейте не водой, а настаивайте на водке пополам с водой, доводя общий объем настойки до 250 мл. Затем установите на 10 минут водяную баню, доведя воду до кипения.

Первую настойку пейте по 2, вторую — по 3 ч. ложки в день перед едой в течение 10 дней, а при хроническом панкреатите и дольше.

Цветы таволги вязолистной не имеют противопоказаний. Добавляйте ее в чай — и вы избавитесь от многих болезней.

Псориаз

Псориаз проявляется как заболевание кожи. На волосистой части головы наблюдаются характерные розовые папулы округлой формы, покрытые серебристыми чешуйками. Появляется раздражение на лице, локтях, спине, груди и других местах.

Обострения псориаза происходят либо на нервной почве, либо из-за ухудшения работы печени, когда продукты плохо усваиваются, или из-за забитых почек. В связи с этим основное внимание должно быть направлено на соблюдение диеты, укрепление нервной системы, нормализацию режима сна и отдыха, улучшение обмена веществ. Возможен прием биологически активных препаратов. К ним следует относиться осторожно, так как существуют противопоказания. Имеются также совершенно безвредные отвары, настойки и мази, которые облегчают протекание бо

лезни.

СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ПСОРИАЗА НАРОДНОГО ЦЕЛИТЕЛЯ Н. В. ГАЛЮКА

Способ заключается в следующем: в течение первой стадии 2 раза в сутки на высыпания наносят мазь № 1 и тщательно втирают.

Состав мази № 1

Яичный белок свежий 5%
Мед пчелиный цветочный 3,2%
Крем детский 1%
Солидол медицинский остальное

После исчезновения бляшек наносят мазь № 2.

Состав мази № 2

Яичный белок свежий 5,5%
Мед пчелиный цветочный 2,5%
Крем детский 2,0%
Порошок травы чистотела 1,3%
Солидол медицинский остальное

Через 10 дней после начала втирания и в течение последующих 30–40 дней принимают *настойку аралии маньчжурской* по 30–40 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Если первая стадия лечения не заканчивается значительным улучшением, прием настойки прекращают на две недели, после чего цикл повторяют.

Через некоторое время чешуйки сходят. На очищенной и здоровой коже в большинстве случаев выступает гнойничковая сыпь, возникает зуд. С этого момента обливают кожу кипяченой водой и вытирают насухо, причем за 5–10 минут перед очередным втиранием мази 2–3 раза в неделю голову моют с мылом. Постепенно гнойнички исчезают, зуд прекращается.

После очищения кожа, где были бляшки, становится темно-синей, а затем приобретает здоровый вид. Мазь № 1 заменяют мазью № 2, которую втирают так же, как и мазь № 1, до окончания лечения. Прием настойки аралии прекращают. После двухнедельного перерыва начинают принимать *экстракт элеутерококка* по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, причем в первые 10 дней принимают по полдозы. Цикл приема — месяц. При необходимости процедуру повторяют. Повторный цикл начинают с полной дозы. (Детям надо принимать элеутерококк на воде.)

Длительность процедур составляет 2–3 месяца, число рецидивов сокращается. При лечении из питания исключают яйца, жирное мясо, острую пищу. Необходима разнообразная еда, богатая витаминами растительного происхождения. Лечение не следует начинать в период обострения болезни.

К методу, предложенному Н. В. Галюком, можно сделать только одну оговорку: аралия маньчжурская противопоказана при нервной возбудимости, бессоннице и гипертонии.

Народная целительница *П. А. Пилипенко* при лечении псориаза использует всю группу женьшеневых: *леuzeю, аралию маньчжурскую, золотой корень, элеутерококк, пион уклоняющийся, заманиху, секурунегу*. Эти травы целительница использует внутренне и наружно. Главный ее принцип: травы все время надо менять, так как организм привыкает к ним. **Противопоказания** — опухоли и повышенное давление. Целительница никогда не берется за лечение заочно. Сейчас, уверовав в существование сглаза, я понимаю почему. Она должна знать, не следствие ли это колдовства.

Действительно, псориаз может быть «сделан», эта болезнь бывает следствием колдовства, порчи, сглаза. В таком случае после снятия порчи или сглаза болезнь излечивается народными методами.

Причина многих кожных болезней — недостаточность ферментов, вырабатываемых печенью. В этом случае следует разгрузить печень: либо провести курс голодания, либо исключить из питания некоторые продукты. Я знаю женщину, у которой псориаз прошел за один год и 2 месяца. Она отказалась от яиц, острого, соленого, спиртного, жирного, помидоров, чеснока, копченостей и жареного.

Существует взгляд, объясняющий возникновение этой болезни особым грибком. Он «дремлет» в организме, а при стрессе, кишечных заболеваниях, болезнях печени начинает распространяться.

□ Из практики

Рита, 45 лет. Болеет псориазом с 5 лет. Ее отец — врач. Сказал, чтобы к врачам не обращалась. Стала просить энергию у Всевышнего и заплакала. Это — признак колдовства. Бывает, человек не может прочесть молитву — язык заплетается. Или во время молитвы нападает зевота. Это — тоже признаки колдовства. В 5 лет девочку сглазили и сделали колдовство на болезни. Когда снимала колдовство, почувствовала, как в ладонях что-то закололо.

Последние 3 года — обострение болезни, вызванное стрессом. На пятках — глубокие незаживающие трещины. Это — сигнал заболевания почек. Стала массировать точки выше лодыжки, связанные с почками. Сказала, что точки очень болезненны. У отца — астма. «Забитые» почки означают предрасположенность к астме, их обязательно надо вылечить. После приема настойки пустырника спала как убитая.

«Сердечная» зона была очень болезненна. Когда Рита снимала колдовство, ее рвало. Псориаз стал отступать. Через полгода, в результате систематического лечения, локти полностью очистились. Особенно сильным эффектом был последние 3 месяца. От раздражения остались только еле заметные пигментные пятнышки.

V Из писем читателей

«По Вашей методике я провела очистку организма. Мне удалось избавиться от псориаза — кожа очистилась. Особенно помогла *настойка для поджелудочной железы*».

СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПСОРИАЗА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НАРУЖНО

- *Настойка травы чистотела на водке.* Смазывают раздражение раз в день (в первый день).
- *Кашица из цветков ромашки.* Накладывают примочку из кашицы (на второй день) на раздраженные места до утра. Сверху — слой ваты, полиэтилен, закрепите бинтом. Настой ромашки должен пропитать вату.
- *Корень калгана (лапчатка).* Столовую ложку измельченного корня кипятите в стакане воды до упаривания на треть. Накладывают примочки на ночь.

- *Спиртовая настойка прополиса*. Смазывайте ею раны.
- Лечение *маклюрой (адамово яблоко)*. Мелко нарежьте *яблоко*, залейте его *подсолнечным или оливковым маслом* в соотношении 500 г яблок на 500 г масла. Настаивайте неделю. Затем насухо отожмите. Выжимки (примерно 300 г) настаивайте на спирту в отношении 1:1. Этими настойками мажьте больные места на голове при псориазе: сначала — спиртовой настойкой, затем — масляной. После нанесения настоек завяжите голову целлофановой косынкой.

- Можно лечить псориаз мазью, приготовленной из *водного экстракта чистотела на смальце*. Одновременно внутрь надо принимать 20%-ную *настойку чистотела* по 10 капель — 2 раза в день.

- Применяют также мазь с 10–20%-ным содержанием *березового дегтя*. Остальные компоненты — *сметана и яичный белок*.

- Советую приготовить мазь следующего состава:

Белок яичный 1 шт.

Солидол 2 г

Настойка элеутерококка 2 мл

Мед пчелиный 1 ст. ложка

Наложите мазь и подержите несколько часов под вощеной бумагой.

- Смазывать раздражения мочой, упаренной до 1/4 объема.

- Доктор *Залманов* советовал *ванны из листьев или скорлупы грецкого ореха*. Он применял также *горячие обертывания* грудной клетки *подкисленной водой* (в воду, которой пропитывается махровое полотенце, добавлять 1–1,5 ст. ложки уксуса).

Для смазывания раздражений *Залманов* предложил помаду:

Ацетат алюминия

(*буровская жидкость*) 2 г

Розовая вода 20 мл

Ланолин 20 г

Вазелин 10 г

Этой помадой намажьте небольшой участок кожи (30)30 см), накройте марлей на ночь. Если раздражение уменьшается, расширяйте постепенно участки кожи.

- Целитель *Святослав Саутов* рекомендует мазь, применяемую дополнительно при лечении псориаза, нейродермита, экземы и других кожных болезней:

Серная мазь 2 части

Цинковая мазь 4 части

Наносить на ночь, утром смывать отваром череды.

- *Ольга Морозова* советует размять *вареный чеснок с медом* (1:1), приложить к больному месту. Сверху — полиэтилен, бинт. Утром промыть *зеленым мылом*, снова намазать и завязать.

Средства для наружного лечения следует чередовать. Так, например, наилучший эффект дают примочки из ромашки. Однако после недели ежедневных примочек эффект значительно снижается. Поэтому целесообразно раздражения смазывать неделю *настойкой чистотела на спирту* (1:10) раз в день и прикладывать припарки из ромашки на ночь. Днем смазывать оливковым маслом. Затем следует прекратить процедуры на 1–2 дня, после чего применять настойку прополиса на спирту раз в день и припарки из калгана на ночь. В перерыве смазывать больные места питательным кремом или оливковым маслом во избежание стягивания кожи.

СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ВНУТРЬ

Крапива (листья), одуванчик (корень), бессмертник (цветки) — регулируют обмен веществ, лечат печень; *валериана (корень), ромашка (цветки), боярышник (цветки, плоды), мята (листья), хмель (плоды), Melissa (листья), душица (трава)* — успокаивают нервную систему; *melissa (листья), душица (трава), череда (трава), мята (листья), мать-и-мачеха (листья), крапива (листья)* — лечат кожные сыпи.

Применяют *плоды шиповника*, повышающие защитные силы организма и улучшающие работу печени. Иногда хорошие результаты дают *солнечные ванны*, а также горячие ванны из *чистотела*.

Сборы для лечения псориаза

Эти сборы рекомендуют болгарские целители.

№ 1

Одуванчик (корень) 1 часть

Шиповник (плоды) 1 часть

№ 2

Одуванчик (корень) 1 часть

Мелисса (листья) 1 часть

Крапива (листья) 1 часть

№ 3

Одуванчик (корень) 1 часть
Валериана (корень) 1 часть

№ 4

Одуванчик (корень) 1 часть
Мята (листья) 1 часть
Кориандр (плоды) 1 часть
Шиповник (плоды) 1 часть
Крушина (кора) (при запорах) 1 часть

№ 5

Одуванчик (корень) 1 часть
Боярышник (плоды) 1 часть
Шиповник (плоды) 1 часть

№ 6

Бессмертник (плоды) 1 часть
Черёда (трава) 1 часть
Мать-и-мачеха (листья) 1 часть

№ 7

Бессмертник (цветки) 1 часть
Мать-и-мачеха (листья) 1 часть
Душица (трава) 1 часть

Полезны смеси соков овощей (морковь, свекла, огурцы, шпинат).



Из практики

Иван, 39 лет. Восемь лет болен псориазом. Ноги все обсыпаны воспаленными язвами; под мышками — распухшие нарывы, в паху — зудящее уплотнение размером с яйцо. Болезнь началась после службы в армии. Питание было отвратительное. Многократно лежал в больнице — без улучшения. Следует отметить, что у пациента очень сильная энергия.

Диагноз: заболевание желудка, нарушение функции почек, увеличенные лимфоузлы.

Лечение. Жесткая диета. Биоэнергетическое прогревание желудка. Массаж мизинцев, иммуностимулирующая настойка, прокачка № 1.

Результат через 2 недели: язвы на ногах подсохли, нарывы под мышками зажили, рассосалось уплотнение в паху.

Михаил, 34 года. В армии болел желтухой, а затем начался псориаз: красные шелушащиеся пятна на голове и на животе. Летом стеснялся раздеться.

Диагноз: нарушение функции печени и почек, ослабление иммунной и нервной системы, нервов, сердца.

Лечение: Массаж мизинцев, биоэнергетическая подпитка сердца, иммуностимулирующая настойка, прокачка № 1.

Результат. Через 3 недели почувствовал вялость, слабость, сонливость. Так ослабленный организм ответил на лечение. Дополнительно назначила ему прогревание почек и сердца.

Результат через 1,5 месяца. Похудел на 7 килограммов, помолодел. Шелушащиеся пятна зажили. Стал бодрым и веселым.

Александр, 34 года. Псориаз, гипертония, камни в почках. Его беспокоили язвы на губе и языке. Настроение подавленное, депрессия. Сильная утомляемость, боли в ногах; часто простужается. У матери — гипертония, камни в почках. Женат. Спрашиваю, не было ли у жены жениха. Да, был парень, служил в армии, когда Александр женился. Это страшный удар для солдата, и его отчаяние и гнев до сих пор не дают Александру покоя. Велю Саше мысленно попросить прощения у того человека и попросить Всевышнего дать человеку здоровье. Саше становится намного легче.

Диагноз: подключение, заболевание поджелудочной железы, сдвинуты позвонки поясничной области позвоночника, нарушения в области сердца и нервов.

Лечение: настойка для поджелудочной железы, упражнения для позвоночника, полоскание рта разбавленной настойкой календулы, прокачка № 1, снятие подключения, массаж мизинцев.

Результат через 3 недели. Давление стало 125/80 (было 150/100). Зажили язвы на губе и языке. Красное раздражение на лбу побледнело. Улучшился сон и настроение.

Ирина, 57 лет. В молодости все считали ее красивой. У нее была сильная энергия. Ирина не могла ни сидеть, ни ходить, все только бегом — такая шустрая. К ней тянулись дети, животные, было много кавалеров. Вот

тогда-то соседи позавидовали и сглазили. Неожиданно начался псориаз. А потом нахлынули и другие болезни. Куда девались ее подвижность и ловкость. Жаловалась на бессонницу, нервы. Старалась не разговаривать с людьми: сильно волновалась, при разговоре ее трясло, заикалась. Причиной тяжелого состояния было сильное нарушение работы щитовидной железы.

Она прошла 2 курса лечения щитовидной железы, прокачки: сначала эндокринной системы, потом почек, затем позвоночника. Лечение длилось полгода, были обострения. Ирина похудела, помолодела. Ни разу не поднялось давление, уменьшились косточки на ногах. Прошла курс лечения иммуностимулирующей настойкой. Я показала ей упражнения для шеи и позвоночника

Потом с молитвой вытаскивала сглаз по очереди из всех чакр. Началась рвота. Ирина почувствовала себя отвратительно. На следующий день повторила. В левой стороне, возле груди что-то закрутилось. Вытащила это. Закопошилось что-то в левой ноге — вырвала его. Сразу отлегло, Ирина почувствовала облегчение. Результат был прекрасный. Ирина стала хорошо спать, похудела, помолодела. Я ее не узнала. Она надела босоножки на высоком каблуке, которые шесть лет не могла надеть. Сейчас Ирина такая же шустрая, как в молодости. «Выбегу на улицу — остановлюсь. Что люди подумают — бабка бежит». Псориаз прошел. В течение трех лет не было раздражений.

Экзема

Заболевание вызывается нарушением работы эндокринной системы, особенно гипофиза и поджелудочной железы.

Наружное лечение: смазывайте раздражения *зверобойным маслом*.

Вольнец — желтые цветочки, которые растут в поле. Надо мелко нарезать, пожарить в *подсолнечном масле*, потолочь деревянной толкушкой. *Рафаил Слотин* дал эту мазь знакомому. Через месяц встретил его — все зажило. А было такое сильное раздражение — сплошное мясо.

При экземах болгарская народная целительница *Иванка* рекомендует такой *бальзам*: шиповник (плоды) — 200 г, сушеная крапива — 100 г, зеленая скорлупа двух грецких орехов. Все варить 10 минут в 0,5 л воды. Настаивайте сутки, затем смешайте 2 ст. ложки настойки со свежим творогом (50 г) и медом (50 г). Полученный бальзам держать на пораженных местах по 20 минут 3 раза в день.

V Из писем читателей

«Сотрудница пила сбор для лечения мастопатии и фибромиомы по Вашей книге (*череда, тысячелистник, мята, календула, чистотел, зверобой*). Она полностью вылечила экзему. Раньше руки были все в ранах, воспаленные. Теперь руки чистые».

«Долгое время у меня была экзема. Я стала парить руки в *отваре цикория, чистотела, чабреца*. По локти опускала в горячий отвар и парила, сколько было сил. Пила *отвар полыни, отвар чистотела, отвар крапивы*. Так и вылечилась».

Аллергия

Аллергия — это болезненная реакция организма на окружающую среду. Желудочно-кишечный тракт сигнализирует об аллергии расстройством желудка, тошнотой и рвотой.

Часто поражается кожа. Аллергия начинается с маленького зудящего пятнышка; потом кожа краснеет, шелушится, появляется сыпь, начинается зуд. Аллергия может проявляться в виде острого насморка, человек начинает чихать без остановки, у него слезятся глаза. Головная боль, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, астма могут быть следствием аллергии.

Аллергические заболевания связаны с «забытыми» почками и ослаблением иммунной системы. Они вызываются различными веществами (аллергенами), которые здоровым людям не доставляют беспокойства. Заболевание могут вызвать шерсть, пух домашних животных и птиц, а также корм аквариумных рыб. Тараканы и продукты их жизнедеятельности — сильные аллергены. Аллергию может вызвать домашняя пыль и пух из подушек. Аллергенами могут быть стиральные порошки, краски, косметические кремы. *Век химии, век синтетики стал веком аллергии*. Аллергия на никель создает проблемы при ношении одежды, в которой имеются пуговицы, заклепки, цепочки. Металлическая молния на брюках может вызвать аллергию, о причинах которой ни пациент, ни больной часто не догадываются.

Аллергенами могут быть вакцины. Особенно сильно влияние вакцины на детей, так как у них иммунная система развита слабо. Известна лекарственная аллергия. *Некоторые лекарства от аллергии опаснее, чем сама болезнь*.

Травы и деревья также могут вызвать аллергию. Это — береза, полынь, орешник, подсолнечник, тимофеевка, ольха, лебеда, пырей, рожь, чернобыльник. Контактные аллергены — хризантема, ромашка, маргаритка, тысячелистник.

Наиболее часто обострение аллергических реакций наблюдается весной. Это объясняется авитаминозом, который снижает сопротивляемость организма. Кроме того, слизистые оболочки часто дают аллергическую реакцию на цветочную пыльцу.

Однако подавляющее количество загрязнений поступает в организм с пищей. Это — вещества, проникающие из упаковки, консерванты, пищевые красители.

Чтобы животные быстро росли, применяют стимуляторы роста, кормовые дрожжи, гормоны. Эти вещества накапливаются в мясе, молоке и попадают в организм человека (известна аллергия на коровье молоко и даже на пенку кипяченого молока). В результате может нарушиться гормональный фон. Животным дают в избытке антибиотики. А ведь антибиотики опасны для организма, они «бьют» по почкам и сердцу.

Особенно вредны американские куриные окорочка и бульон из них. Из-за большого количества гормонов и химических препаратов они пагубно влияют на эндокринную и иммунную системы.

Известно, насколько превышены нормы содержания нитратов во фруктах и овощах. Нитраты вызывают тошноту, рвоту и понос. В дальнейшем влияют на кровь, приводят к снижению иммунитета, т. е. ослабляют защитные силы организма. Фрукты, овощи, злаковые обрабатываются инсектицидами, пестицидами, дефолиантами и другими «достижениями» современной агрохимии.

Желая дать побольше витаминов ребенку, родители кормят его протертой малиной и смородиной, дают зарубежные напитки, клубнику, землянику, апельсины, мандарины, шоколад. Все эти продукты могут вызвать аллергию. Особенно надо ограничить потребление шоколада. Он — сильный аллерген, содержащий кофеин, масло какао и др.

Продукты, *противопоказанные* при аллергии: конфеты, мед, сдобное печенье, варенье, сгущенное молоко, ванильные сырки, пирожные, мороженое, консервированные компоты и соки. Сильный аллерген — орехи (аллергия бывает обычно только к одному виду орехов).

Вызывают аллергию помидоры, лук, горох, арбуз, дыня, лимон, клюква, гранат, виноград, персики, земляника; суп куриный, грибной; соленые и маринованные огурцы и помидоры; хрен, майонез, консервы, пряности, горчица; томат-паста, рыба жирная, рыбий жир и икра (рыба в озерах и реках промышленных зон содержит до 100 и более химических соединений); острые сыры, кофе натуральный, яйца.

В настоящее время даже отечественные напитки — морсы, квасы, лимонады — изготавливаются с применением искусственных красителей и ароматизаторов. После такого напитка остается приторное послевкусие, он только увеличивает жажду. А это приводит к увеличению нагрузки на почки и сердце. Зарубежные производители в еще большей степени применяют искусственные красители и консерванты, которые нарушают пищеварение. Теперь становится понятно, почему кока-кола разрушает печень, желудочно-кишечный тракт, поджелудочную железу.

Главной причиной аллергии является питьевая вода. Недопустимо низкое качество питьевой воды (она содержит разнообразные примеси, вплоть до радиоактивных элементов и солей тяжелых металлов) привело к тому, что жители Москвы и Подмосковья страдают заболеваниями почек. А при «забитых» почках возникают кроме аллергии астма, гипертония, остеохондроз и другие болезни.

Лечение аллергии, так же как и других болезней, требует полного оздоровления организма. Я применяю режим, диету, точечный массаж, травы.

К травам отношусь с осторожностью, так как они сами могут вызвать аллергию.

СОВЕТЫ ПО РЕЖИМУ

1. Ведите дневник питания, отмечая, какие продукты вызывают аллергию. Исключите их из рациона.
2. Следите за чистотой, проводите влажную уборку.
3. В последнее время на нас обрушился вал новых импортных изделий — лекарств, пищевых продуктов, бытовой химии, мехов и т. д. Менее привычные, они могут быть для нас грозными аллергенами. Избегайте их.
4. Во время цветения растений советую по возможности уезжать в те районы, где растения-аллергена нет или оно уже отцвело. Если это невозможно, постарайтесь как можно реже бывать на улице, гуляйте после дождя. Придя домой, промойте глаза, прополощите горло. Чаше стирайте одежду. Носите натуральные ткани, которые не электризуются и не притягивают пыльцу.
5. Полезен продолжительный сон.
6. При обострении аллергии помогает пребывание у воды. Если смотреть на речку, озеро, море — приступ проходит.
7. При аллергии противопоказаны растирающие приемы массажа.
8. Не рекомендуется мыться в горячей воде.

Подверженному аллергии человеку следует исключить из рациона продукт-аллерген. Так, при аллергии к яйцам исключите продукты с малейшим содержанием яиц или яичного порошка — запеканки, пирожки, майонез. При аллергии к молоку исключите молоко и продукты, содержащие молоко — шоколад, молочные соусы. Иногда при аллергии к молоку хорошо переносятся кисломолочные продукты (простокваша, кефир).

При аллергии полезны овощи. Помните: в корнеплодах, выложенных на солнце на 10–12 часов, количество нитратов снижается вдвое. Советую овощи тщательно промыть. У капусты выбрасывайте кочерыжку, с

огурцов срежьте кожицу, у кабачков — кончики, в них скапливаются нитраты. У яблок вырезайте сердцевину и срежьте кожицу. У моркови, редиски, свеклы срежьте кончики.

Желтая сердцевина бывает у кабачков, «перекормленных» нитратами. Если семечки кабачка коричневого цвета, и хотя бы часть его подгнила — таким продуктом можно отравиться.

При отваривании овощей большая часть нитратов переходит в отвар. Слейте отвар и доваривайте в другой воде. Вареная морковь, печеные яблоки (без кожуры) реже вызывают реакцию, чем сырые.

Специалисты-диетологи рекомендуют при склонности к аллергиям вегетарианские супы, борщ (без томата); рыбу — судака, щуку, треску (опять же, если нет аллергии к ней); творог, кефир, простоквашу, сыр российский, блины, макароны, вермишель, голубцы, фрикадельки, куры отварные (деревенские), отварная говядина; любые каши, приготовленные на воде (кроме манной); сахар, конфеты «Коровка» и соевые батончики (ограничьте сладости, так как они усиливают аллергию); сухари, сушки, печенье «Школьное».

При обострении лечебное питание — каша и оладьи из тыквы, компот из чернослива, тыквенный и огуречный соки.

Лечение должно быть комплексным. Пока плохо работают кишечник, печень, поджелудочная железа и, главное, почки — аллергию не вылечить. Большое значение имеет укрепление иммунной системы. Рецепты, которые даю ниже, применяйте с осторожностью, так как травы могут усилить аллергию. По этой же причине применяю не сборы трав, а 1–2 наименования.

Для приготовления отваров, питья и приготовления еды используйте только очищенную воду.

• **Питательный крем для снятия зуда:**

Ланолин 1 часть

Оливковое масло 1 часть

Вода дистиллированная 1 часть

Ланолин растопите на водяной бане с оливковым маслом, а затем при помешивании добавьте воду.

• Применяйте *отвар череды* и *хвоща* или *череды и крапивы* (1:1). 2 ст. ложки сухой травы залейте стаканом холодной воды. Доведите до кипения, кипятите на малом огне, остудите, процедите и делайте примочки.

• Высушите раздраженную кожу льняным полотенцем. Присыпьте ее *картофельным крахмалом* или положите марлю с *натертым сырым картофелем*.

• Сок свежих листьев *подорожника* — отличное ранозаживляющее средство. Косметологи применяют маску из консервированного сока подорожника и талька для раздраженной кожи.

При зуде, покраснении и отечности кожи наиболее эффективен *узколистный ланцетовидный подорожник*. В отличие от обычного, имеющего округленный контур, он имеет тонкий, до 5 мм ширины, лист и удлиненную форму, напоминающую саблю, с продольными жилками. Растение используют с конца мая до сентября. В воспаленную кожу осторожно втирают сок мятых листьев. Эту процедуру повторяют через несколько минут.

Сок можно заготовить впрок, пропустив листья через мясорубку или соковыжималку. После процеживания храните сок в закрытой стеклянной посуде в холодильнике. Брожение сока почти не снижает его противоаллергические свойства.

• Сок *череды трехраздельной* используют так же, как сок подорожника, и в виде настоя. 1 ст. ложку травы залить 0,5 стакана кипятка в эмалированной кружке и поставить на 15 минут в кастрюлю с кипящей водой. Затем накрыть полотенцем и настаивать 40 минут. Этим настоем смазывают кожу. Его пьют по 0,5 ст. ложки. Настой хранят в холодильнике 5 дней.

• Антиаллергическими свойствами обладает *сок алоэ*. Сорванные листья надо предварительно выдержать в холодильнике 5–6 дней.

• Успокаивает зуд *сок мяты перечной*.

• **При хронической аллергии** эти растения принимают внутрь. Взрослые пьют настой (1 ст. ложка на 200 мл кипятка) *череды*, *мяты*, *подорожника* по 0,5 стакана 3 раза в день. Детям дозировка уменьшается вдвое, для дошкольников — втрое, в ясельном возрасте — вчетверо. Начинают с настоя (отвара) одного растения. При отсутствии отрицательных реакций можно в последующие дни добавить еще одно растение (например, к чередке мяты).

• Полезны *ванны из отвара трав* — череды и шалфея, череды и коры дуба, череды и чистотела, череды и зверобоя (1:1).

60 г травы залейте 3 л воды, кипятите 10 минут, настаивайте 40 минут, процедите и вылейте в ванну с температурой 36–37 °С. Длительность ванны 15–20 минут. Курс 15–20 ванн через день.

• При **влажной аллергии** помогают примочки из отвара *зверобоя*, *мяты перечной*, *коры дуба*.

• **При сенной лихорадке** заварите 1 ст. ложку сухой *крапивы* в 1 стакане воды. Принимайте по 100 мл 2 раза в день. Курс — 3 месяца.

• **При дерматитах** помогает *скорлупа яиц*. Применяйте только яйца от «деревенской» курицы, кормленной экологически чистым зерном. Скорлупа богата минеральными веществами — солями калия, магния, которые прекрасно усваиваются организмом.

Измельченная в порошок скорлупа яйца применяется, кроме того, **при переломе костей, полезна беременным**. Является прекрасным средством в комплексном лечении у детей **диатезов, нейродермитов, аллергии, ломких ногтей**.

Хорошо вымытые яйца очистите, удалите со скорлупы пленку (это особенно важно). Затем скорлупу нужно просушить, растолочь в муку в ступке. Хранить порошок в бумажном пакете или сухой стеклянной банке.

Перед употреблением порошок погасите для улучшения усвояемости несколькими каплями сока лимона или яблочного уксуса.

Полученную смесь принимайте на кончике ножа 1–2 раза в день после еды, разбавляя небольшим количеством кипяченой воды. Курс профилактического приема длится 3–4 недели. В год проводится 2 курса — в начале весны и в конце осени.

• Еще один интересный метод, заключается он в том, что *каждый день пьют другую траву*, 1 день в неделю — перерыв. Если есть всего 3 травы, то пьют их по очереди 3 дня, потом еще 3 дня, 1 день — перерыв. Курс лечения — от 1 до 4 месяцев.

1. *Черда трехраздельная*. 1 ст. ложку залить стаканом кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

2. *Цветы календулы*. 1 ч. ложку залить стаканом кипятка. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

3. *Листья черной смородины*. 1 ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка. Пить как чай 3 раза в день.

4. *Трава полевого хвоща*. 1 ст. ложку залить стаканом кипятка. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

5. *Чистотел*. 1 ч. ложку залить 2 стаканами кипятка. Принимать по 1 ст. ложке на 0,5 стакана утром и вечером.

6. *Мята перечная*. 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

• Средство для очистки и лечения почек — *толокнянка (медвежье ушко)*. 1 ч. ложку истолченных листьев заварите в 1 стакане кипятка, настаивайте 20 минут. Пейте по 2 ст. ложки в 0,5 стакана воды 3 раза в день до еды. Курс — 3 недели.

• Мочегонные средства каждые 3 недели надо менять, так как организм привыкает к ним.

• Очищает почки «дренаж». Ставьте через день содовые клизмы: 2 ч. ложки пищевой соды на 1 л воды при температуре 40 °С. Задержите воду на 10–15 минут.

• При лечении аллергии хорошие результаты дают иммуностимулирующие настойки в микродозах: *настойка чистотела, элеутерококка, отвар плодов шиповника*.

• Прекрасное средство — *отвар чистотела*. 1 ч. ложку сухой травы заварите 1 стаканом кипятка. Используйте в качестве заварки 3 раза в день. Курс — 1 месяц, перерыв — 10 дней.

• Лучшее средство для лечения аллергии — *корни дикой малины*. Выкопайте осенью корни лесной малины, высушите, измельчите. Пить отвар по 1/3 стакана 3 раза в день.

• При аллергии очень важно повышать иммунитет. Для этого хороши *плоды шиповника* в смеси с корнями одуванчика. Растолките их. 1 ст. ложку смеси заварите одним стаканом кипятка. После настаивания процедите и выпейте в течение дня за 3 приема. Курс лечения 6 месяцев.

• При аллергии, как и других заболеваниях, хороший эффект дает *самовнушение*. Перед едой дайте себе установку: «*Мой организм устойчив ко всем воздействиям, кожа эластичная и чистая*».

• Весьма эффективен при лечении аллергии *точечный массаж* (см. далее). Он практически не имеет противопоказаний. Раздраженные места не трогают. Этот массаж, включая в работу все системы организма, отдаляет человека от болезни.

У здоровых проводим профилактику — «запускаем» все системы. И тогда вместо гриппа — легкое недомогание, вместо астмы — покашливание, вместо аллергии — слабый зуд. Дети выздоравливают быстрее, чем взрослые. У них быстро идет процесс самооздоровления: улучшается состав крови, успокаиваются нервы, приходит в норму сон, состояние кожи.

Дает большой эффект самомассаж ушей с утра, влияющий на все органы.

□ Из практики

Ширли, 2 года. У нее была сильная аллергия. На щеке зудящее раздражение, которое девочка расчесала до крови. Болезнь началась после гриппа, для понижения температуры ей давали детский панadol. Сначала сняла сильный слез. Велела исключить соленые, острые блюда, пряности, лимонад и другие напитки. Назначила диету: компот из чернослива, кашу из тыквы, сок огурца, пить только очищенную воду. Купать с детским мылом — без цвета и запаха. При необходимости очищать кишечник клизмой. Побольше бывать на свежем воздухе, спать днем. Рану смазывать питательным кремом. Стала делать ей точечный массаж. После 5 сеансов (2 раза в неделю) она пошла на поправку. Рана на щеке зажила без следа. Девочка перестала чесать голову, которая зудела. Она окрепла и стала спокойнее. Через 3 года мама сказала, что аллергии ни разу не было.

Рина, 47 лет. Однажды положила 3 ложки меда в чай. Одновременно сделала косметическую маску из меда. Началась аллергия. Выпила кофе — и на кофе тоже аллергия. Излечилась так: месяц пила отвар брусничного листа.

Лидия, 58 лет. Весной у нее на лице появились розовые пятна. Раздражения были также на правой ладони. Старалась не мочить руку. Стала пить чай с отваром чистотела. 1 ч. ложку сухой травы заваривала стаканом кипятка. Добавляла отвар в кипяток вместо заварки, пила с сахаром и лимонным соком. Через месяц все раздражения исчезли.

Леонид, 42 года. На работе соприкасался с бензином, маслами. Из-за этого на руках началась аллергия. Стал смазывать раздраженные места водочной настойкой чистотела. Зуд, краснота прошли. Сменил место работы и забыл про аллергию.

Евгения, 50 лет. Ее долго лечили от бронхита антибиотиками. Болезнь не прошла, началась аллергия, дисбактериоз (дисбактериоз — часто результат применения антибиотиков, которые уничтожают полезные бактерии кишечника). На языке образовался аллергический грибок. Язык был воспален, болел. Ее раздражали и вызывали кашель все запахи: духи, курение, стиральные порошки.

Диагноз. Забитые почки, больные бронхи и печень, нарушение работы щитовидной и поджелудочной желез. Подключения и сглаз.

У Евгении сильная биоэнергия, я предупредила, чтобы соблюдала осторожность при биоэнергетическом лечении.

Лечение. Снятие сглаза и подключений, прокачка № 1 (по 10 секунд). Прогревание бронхов, щитовидной железы, почек (по 1 минуте). Диета, массаж мизинцев.

Результат через месяц. После первого сеанса почувствовала, что запахи больше не раздражают. Во время снятия подключений и сглаза руки-ноги крутило, Женю бросало то в жар, то в холод. Через 2 недели прекратился кашель. Очистились почки: пошла моча, пропали отеки на лице.

Лечение. Массаж ушей (некоторые точки на них сильно болели). Прогревание печени. Настойка для поджелудочной железы (по 3–4 капли). Прокачка носоглотки. Прокачка почек (в одну сторону — 2 недели, потом в другую, 2 недели по 10 секунд).

Результат через 2 месяца. Женя стала активная, жизнерадостная. Раньше все время одолевали какие-то мысли, проблемы. Сейчас успокоилась. Установились хорошие отношения с начальницей, которая прежде терроризировала ее. Раньше в огороде работала через силу. Сейчас ждет не дождется весны, чтобы поработать в огороде. О болезнях даже не вспоминает.

Надежда, 53 года. У нее удалена часть щитовидной железы, постоянно принимает гормоны. После болезни Боткина ее печень ослаблена. Вся шея покрыта красными пятнами. Долго и безуспешно лечилась от аллергии. Я сказала, что причина — больные почки. Лечащий врач уверяла, что почки работают нормально (анализы были в норме).

Лечение. Массаж мизинцев, прогревание сердца. Очистка почек при помощи глицерина. Прокачка № 1, «зигзаги» по щитовидной железе (энергия очень сильная).

Результат. На следующий день, после приема глицерина, в моче появился песок, начались сильные боли. Надежда решила, что это — обострение цистита. Она почувствовала слабость, покрылась потом. Такова была реакция эндокринной системы на лечение щитовидной железы. По совету лечащего врача прекратила лечение. Аллергия прошла.

Лена, 22 года. Каждой весной у нее наблюдалось раздражение наружной стороны кистей рук. Поскольку она хотела вылечиться быстро, а от основательного лечения отказывалась, я ей дала питательный крем № 1 (см. раздел «Косметические кремы», с. 539), и раздражение прошло. Но это временный эффект. Для полного излечения требуется основательная работа.

К сожалению, аллергия иногда может быть вызвана или усилена применением самих трав. В этом случае хорошие результаты дают энергетические прокачки и точечный массаж (см. раздел «Оздоровление биоэнергией», с. 433).

При обострении аллергии помогает пребывание у воды. Если смотреть на речку, озеро, море — приступ проходит.

Необходимо делать очистительную клизму.

Полезен продолжительный сон, умеренная еда без употребления острых блюд и спиртных напитков.

Побольше бывайте на воздухе.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ АЛЛЕРГИИ

1. Очистите лицо ватным тампоном, смоченным в *простокваше, кефире* или *свежей сметане*, разбавленной водой. Можно очистить лицо *дистиллированной, укропной* или *кипяченой водой, смешанной с сырым молоком*.

2. Положите на пораженные места влажную марлю, смоченную *раствором борной кислоты* (0,5 ч. ложки на стакан дистиллированной воды) или *отваром череды, шалфея, некрепким чаем*. Марлю меняйте через 5 минут, каждый раз вновь смачивая и слегка отжимая ее, в течение 10–20 минут.

3. Высушите лицо с помощью льняного полотенца. Присыпьте кожу *картофельным или рисовым крахмалом*. Можно накладывать марлю со слизью из *льняного семени* (1 ч. ложку льняного семени заливают 30 ч. ложками горячей воды, немного варят, взбалтывают 10–15 минут).

4. Протирайте лицо составом: *глицерин, кипяченая* или *дистиллированная вода, сок огурца, водка* (в равных количествах).

5. Используйте специальный питательный крем:

Ланолин 1 часть

Оливковое масло 1 часть

Вода дистиллированная 1 часть

Ланолин растопите на водяной бане, добавьте оливковое масло, а затем при помешивании — воду. Кроме того, можно смазывать лицо *оливковым маслом*.

Внимание! Массаж и растирание кожи при аллергии противопоказаны. Можно массировать неповрежденные участки кожи. Не рекомендую также купаться в горячей воде.

6. При начинающейся аллергии помогают примочки из *димедрола* (таблетку димедрола растолочь в 1 ст. ложке кипяченой воды), а также примочки из *мочи*.

ДИАТЕЗ

Одна из причин диатеза у детей (а это болезнь детская) — врожденная недостаточность ферментов, вырабатываемых печенью. Иногда причиной диатеза бывают глисты. Они паразитируют в организме ребенка и поглощают ферменты, которые выделяет печень. Эта болезнь длится долго и со временем переходит в экзему или нейродермит.

Лечение следует начинать с диеты. Надо выявить продукты, которые не усваиваются печенью, и исключить их. Это могут быть цитрусовые, шоколад, красные яблоки, копченая рыба, кофе и т. д. Иногда даже молоко может стать причиной диатеза. Полезно держать ребенка на геркулесовой каше и капусте в течение двух месяцев.

При подозрении на глистов изумительный эффект дает прием *подсолнечного масла из жареных семечек* (глистогонное средство). Масло это коричневого цвета, имеет вкус и запах семечек. Добавляйте по чайной ложке в кашу (дневная норма для двух-трехлетнего ребенка).

Еще несколько советов.

- В эмалированной кастрюльке сварите свежую *капусту, укроп и петрушку*. Проварите 10 минут на медленном огне в небольшом количестве воды. Отвар дайте ребенку выпить. Гущу разомните руками и приложите к раздраженному месту.

- Смазывайте раздражения *маслом из желтка*. Его готовят следующим образом: из крутого яйца вытащите желток, порубите его и пожарьте (без жира) на сковородке. Выжмите через тряпочку масло — получится несколько капель.

- Запарьте в ванной *березовый веник*. Похлопайте им по телу ребенка.

- Полезны припарки из смеси *березовых почек, коры дуба, цветков ромашки*, а также ванны из *коры дуба, цветков ромашки, травы череды, травы чистотела*.

- Помогает при диатезе *отвар петрушки*. Ее заваривают в фарфоровом чайнике и пьют понемногу в течение дня.

Из практики

Андрюша, 2,5 года. Страдал диатезом. Я посоветовала добавлять в кашу по 1 ч. ложке подсолнечного масла. Когда масло в бутылке объемом 0,75 л уже было на исходе, диатез прошел.

Илья, 4 года. В течение двух месяцев его кормили только геркулесовой кашей и капустой. Мальчик, правда, немного похудел, но зато полностью излечился.

ГЕРПЕС

Эта болезнь вызывается вирусом. Часто наблюдается при простуде, гриппе. На губах, крыльях носа, реже на других участках кожи появляются пузырьки с прозрачным содержимым, расположенные близко друг от друга. С течением времени содержимое пузырьков мутнеет, и очаги покрываются коркой бурого-желтого цвета. В местах образования герпеса чувствуется жжение и боль.

Советую смазывать *водочной настойкой чистотела* пораженные места. Болезненные ощущения проходят сразу же. Заживление идет быстро, и на коже никаких следов не остается.

Из практики

Фрума, 58 лет. Раз в месяц обостряется герпес. На ягодицах — обширные высыпания. Жжение и боль совершенно невыносимы. После того, как по моей рекомендации она смазывала настойкой чистотела сыпь, жжение и боль моментально проходили. Раздраженные места покрывались коркой, которая быстро подсыхала. Спустя пять дней от герпеса не осталось и следа.

Конечно, это средство может быть рекомендовано лишь как «скорая помощь». Для полного выздоровления необходимо комплексное лечение.

ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Эта беда широко распространена среди тех, кто часто пользуется общим душем, а также среди тех, кто постоянно носит тяжелую обувь.

- При заболевании ног грибок необходимо мыть ноги в теплой воде с мылом, тщательно вытирать их, особенно между пальцами, смазывать кожу между пальцами *прогорклым сливочным маслом*, носки кипятить, обувь на босу ногу не носить. 2 ст. ложки сливочного масла положите на блюдце и поставьте на подоконник. Недели через две масло побелеет и будет готово к употреблению.

- Еще один народный способ лечения: попарьте ноги в отваре травы *молочая обыкновенного*.

- Походите босиком по утренней росе — это верный способ излечения грибкового заболевания ног.

- Пейте две недели *отвар корней аира* — и ногти, пораженные грибом, станут мягкими, очистятся.

Распарьте их и срежьте. Приготовление отвара: 1 ч. ложку корня прокипятите в стакане воды 5 минут, процедите. Выпейте натошак и так в течение 2 недель.

- Смочите в *йодиноле* кусочек ваты и приложите к ногтю. Закрепите пластырем. Походите несколько дней, ежедневно меняя повязку. Снимите вату и приложите другую, смоченную в *растительном масле*. Закрепите. Через 3–4 дня снимите повязку. Ноготь сойдет безболезненно.

- Если пальцы ног опухли, а ногти приподнялись и стали твердыми, поможет следующий компресс: 2 ч. ложки *березовых почек* залейте 100 мл *водки* в баночке, закройте крышкой и поставьте в кастрюлю с водой. Кипятите на малом огне 20 минут. Смочите бинт настойкой, приложите к пальцам, оберните полиэтиленом и забинтуйте. Компрессы меняйте утром и вечером. Выйдет много гноя, и ногти приобретут нормальные размеры.

- Хорошо помогают *горячие ванны с уксусом*. В тазик с горячей водой добавьте 0,5 стакана уксуса. Парьте ступни 20–30 минут каждые 3 дня. Лечиться при заболевании ногтей надо долго, до полного выздоровления. Если осталась хотя бы маленькая частичка грибка, заболевание вернется.

Из практики

Владимир после армии страдал грибковым заболеванием ног. Вечером он разувался и смотрел телевизор. Его овчарка начинала лизать пальцы ног. И так было каждый вечер. Через некоторое время Владимир обнаружил, что ногти выздоровели.

Нина, 23 года. На руке крошился ноготь. Стала перед сном смазывать мазью (рецепт см. ниже). Скоро ноготь стал розовый, здоровый.

Ривка, 45 лет. Эффектная дама-предприниматель. На левой руке ногти поражены грибом и сохранились только наполовину. Говорила, что обращалась во многие клиники Европы, но помочь ничем не могли. Я предложила ей траву *молочай*... Месяца через четыре Ривка показала свои пальцы, на которых выросли красивые длинные ногти. Спросила ее, сколько раз она парила руки в отваре *молочая*. Раз пять, не более.

Армен, 28 лет. Много лет страдал грибковым заболеванием ног. Очень боялся заразить жену. С его лица не сходило выражение какой-то неловкости и грусти. Я его уверяла, что скоро заболевание пройдет, но он только тяжело вздыхал. Дала ему баночку с *прогорклым сливочным маслом*. Через 12 дней от болезни не осталось и следа.

• Мазь для лечения ногтей

Яйцо 1 шт.

Сливочное масло 100 г

Уксусная эссенция 150 мл

Яйцо со скорлупой положите в уксусную эссенцию. Когда яйцо растворится, сбейте с маслом в пасту. Смазывать ногти надо перед сном.

V Из писем читателей

«У меня ноготь побелел и стал крошиться. Летом не могла носить открытые босоножки, из-за этого комплексовала. Много лет лечилась, чего только ни пробовала! Вылечилась по «Золотой книге, или Здоровье без лекарств». Мама принесла травы *молочай*. Я парила ногу, и ноготь стал здоровый. Пришлось сделать много ванночек — больше, чем написано в книге».

«2 года мучился с ногтями. Они были желтые, вздувшиеся, отслаивались. По книге сделал пять раз процедуру: намазал ногти *прогорклым сливочным маслом*, закрыл полиэтиленом на ночь. Сейчас у меня здоровые ногти».

«Мы с сестрой живем в одной квартире. Сестра выдает книги, работает с компьютером. Руки все время на виду. У нее большие ногти. Делала анализы — грибок не обнаружен. Покрывает ногти темным лаком, чтобы было незаметно заболевание. У меня на ногте образовалась белая лунка. Увеличиваясь, она стала желтая. Я решила, что заразилась. Вскоре сломала ногу. Месяц сидела дома, от безделья стала пить *кору пихты*. В день выпивала 0,5 л отвара цвета крепкого чая. У меня улучшился цвет лица, зажили все прыщики. Быстро срослось место перелома. А ноготь стал расти совершенно здоровый».

«Я прикладывала к пораженному грибок ногтя марлю, пропитанную *упаренной в четыре раза мочой*. Потом обертывала полиэтиленом, оставляла на ночь. Вскоре ноготь стал тонкий, удалось его подстричь. Потом отвалился».

Если у вас ноготь утолщается, врастает в палец, сильная боль, а ножницы не могут его подрезать, отрежьте от резиновой перчатки один пальчик. Наполните его на четверть *сливочным маслом*. Наденьте на больной палец. Ходите так 5–6 дней. Ноготь станет тонким, мягким, его легко можно срезать. В запущенных случаях держите масло в течение 10 дней. Если под ногтем грибок, применяйте *прогорклое масло*.

ОЖОГИ

Существует несколько эффективных способов лечения ожогов в домашних условиях.

- При ожоге I степени надо обожженную кожу сразу же полить своей *мочой*. Хорошо намазать *яблочным уксусом* или *зубной пастой*.

- При ожогах II степени предлагаю специальную *ранозаживляющую мазь*. Большую луковицу *репчатого лука* мелко нарежьте кубиками, поджарьте в 200 г *подсолнечного масла* в алюминиевой кастрюле до розового цвета, процедите через тряпочку. Добавьте 15 г *растопленного воска* и *муки* до консистенции сметаны. Обожженное место сразу полейте холодной водой. Пузырь не срезайте. На ожог положите полотняную тряпку с мазью. Меняйте компресс каждые 20 минут. Потом — через несколько часов. На следующие сутки делайте то же самое. Потом меняйте компресс через день, пока рана не заживет. После такого лечения не остается никаких следов. *Эта мазь всегда должна быть в доме, особенно когда есть дети.*

- Быстро лечит ожог *масло из желтка* (см. раздел «Диатез», с. 320).

- Лечат ожоги *сырым тертым картофелем*, а также *соком алоэ* или слабым раствором *марганцовки*.

- При обширных ожогах хорошо намазать обожженное место *медом*.

- Смешайте 60 г *камфорного масла*, 30 г *арахисового масла* с 0,5 ч. *растопленного ланолина*. Это очень эффективное средство. Мазь способствует рассасыванию рубцов.

- Еще один способ лечения ожогов. Заполнить половину стакана *гашеной известью*, добавить в нее полстакана *воды*. Размешать, отстоять, слить верхний слой воды. Потом еще раз залить водой, отстоять, слить верхний слой воды. К остатку (примерно 50 мл) добавить 50 г *растительного масла* — получится смесь с консистенцией сметаны. Этим-то составом смазать обожженное место.

Из практики

Витя, 3 года. Ошпарил руку горячей манной кашей. Ожог оказался сильным, с пузырями. Мать стала лечить мазью, приготовленной из репчатого лука. С тех пор прошло много лет, сын повзрослел и не помнит, какую руку ошпарил, — никаких следов не осталось. Рецепт был получен матерью от ее бабушки-целительницы.

Мария, 41 год. Раздувала угли в печи. Внезапно разгорелся сильный огонь, и пламенем обожгло лицо. Сгорели брови, ресницы, обгорели волосы. Мария смазала составом из гашеных опилок лицо и голову. Через час надела платок, подкрасила брови и пошла на базар.

РАНЫ

Вот средства, которыми можно быстро залечить раны. Смазывать их надо 1–2 раза в день. При глубоких ранах смочите 2 слоя марли, наложите на пораженное место и заклейте пластырем.

- *Настойка чистотела и календулы.* Залейте столовую ложку мелко нарезанной сухой травы *чистотела* и столовую ложку *цветков календулы* одним стаканом *водки*. Настаивайте в темном месте 15 дней. Процедите. (Можно использовать только один чистотел.)

- *Настойка листьев крапивы.* Положите в бутылку листья майской *жгучей крапивы*, залейте *водкой*. Настаивайте в темном месте 15 дней.

- *Настойка прополиса.* Измельчите *прополис* и залейте *спиртом* (1:10). Настаивайте в темном месте 15–20 дней. Каждые 2–3 дня взбалтывайте настойку.

- *Касторовое масло* очень хорошо и быстро заживляет раны. Промойте пораженное место и смажьте касторовым маслом.

- *Сок лука* пополам с *медом* также очень быстро заживляет раны.

- *Прополисовая мазь* — прекрасное ранозаживляющее средство. Вот технология приготовления: доведите до кипения 200 г *сливочного масла*, снимите пену. Добавьте 40 г измельченного *прополиса* и держите на медленном огне до полного растворения. Этой мазью можно лечить *долго незаживающие раны, трещины, экземы*. Намажьте больное место, сверху положите кусок ткани, затем вощеную бумагу и газету. Перебинтуйте и держите сутки. Затем развяжите. Все струпья останутся на ткани, а на месте экземы увидите тонкую молодую кожицу.

- Если сильно порезали палец, надо полить на него *мочу*. Кровь остановится, рана быстро заживет.

• У *Рафаила Слотина* была глубокая рана на руке в результате несчастного случая. Он смазал рану *жидкой смолой — живицей*. Боль прошла, смола побелела. Когда подсохла, намазал еще раз. В день мазал 4 раза. Смазывал на ночь. Через четыре дня стала расти нежная кожа. Так мазал, пока рана затянулась. Хирург удивился, когда увидел результат.

Смолу-живицу собирал в солнечную погоду, в 12 часов дня. Прорезал на сосне небольшую канавку и набирал смолу в баночку.

Помогает **при порезах, чирьях**. Сверху закрывать компрессной бумагой.

• Еще одно сильное ранозаживляющее средство *Р. Слотина* — *цветы тысячелистника*. Осколком бутылки девочка поранила ногу. Целитель нарвал свежих цветов, помял их в руках и приложил к ране. Предварительно промыл рану ключевой водой. Так делал 4 раза — промывал ключевой водой и прикладывал мятые цветы тысячелистника. Через четыре часа рана затянулась (правда, он и не догадывался, что к тому же подпитывал рану своей энергией).

• Разведите в 160 мл *кипятка* 40 г *ихтиоловой мази* и смешайте с 200 мл *камфорного масла*. Перед употреблением взболтайте. Способ лечения: орошайте рану из шприца без иглы 3 раза в день. Прекрасно заживают рваные, гноящиеся, долго незаживающие раны.

Вопрос: Как в домашних условиях оказать помощь при ушибе, чтобы не осталось синяков?

Ответ: Положите на синяк льдинку. Синяк — это кровоизлияние, и при охлаждении оно уменьшается. Льдинку держите не более 7 минут, чтобы не было переохлаждения. Ушибленную конечность поднимите повыше, тогда синяк будет меньше.

Вопрос: У меня на губах отшелушивается кожица. Я откусываю ее, получается ранка. Как вылечиться?

Ответ: Смазывайте на ночь губы вазелином.

Вопрос: Есть ли у Вас опыт применения *мумиё*?

Ответ: Советую применять его наружно. Одна читательница написала, что 15 лет ее мучили подошвенные бородавки. Много раз ей делали прижигания. Мелкие бородавки сошли, но крупные остались. Стала лечиться таблетками алтайского мумиё. Мыла ноги и на ночь ежедневно смазывала бородавки, предварительно смочив таблетку слюной. Раз в неделю парила ноги и терла бородавки пемзой. Каково же было ее удивление, когда бородавки стали уменьшаться прямо на глазах. И это после стольких лет мучений!

Вопрос: У меня ранка между ягодиц. Очень беспокоит, зудит, даже сидеть больно. Опасно ли это и можно ли вылечиться?

Ответ: Любая рана — лазейка для инфекции. Китайский философ сказал, что болезни делятся на те, которые можно вылечить, и те, с которыми можно жить. Трещина будет возникать ежегодно, весной, когда организм ослаблен. Лечите ее следующим образом: пропитайте жгутик ваты *крепким раствором марганца (бордового цвета)*, заложите между ягодицами и закрепите пластырем. Делайте так на ночь и свежую примочку на день. Через неделю рана заживет.

□ Из практики

Вера, 47 лет. Натерла ногу и нечаянно сорвала мозоль. Началось сильное воспаление, озноб, поднялась температура, нога отекала. Взяла книгу-подружку (Золотую книгу), нашла нужную страницу и стала лечиться. Под рукой был *лук и мед*, сделала повязку — стало легче. Боль стихла, отечность спала. Делала так в течение недели на ночь. Рана зажила.

Надежда, 53 года. Поранила щеку. Рана зажила, но остался шрам. Ей посоветовали народное средство. Нарезать *луковицу* и тушить в *подсолнечном масле* до розового цвета. Выжать сок вместе с маслом через марлечку и этим составом массировать шрам. Она массировала каждый день, и шрам рассосался.

Марат, 63 года. Доставал с полки инструменты. Ножовка упала, и зубец глубоко поранил лоб. Хлестала кровь. Я продезинфицировала рану *настойкой прополиса на водке*. Потом сорвала *чистотел* и соком прижгла рану. Марат посидел 15 минут, прижимая лист *подорожника* к ране. Кровотечение прекратилось, и он продолжил работу. Наутро на лбу остался только след.

Рада, 39 лет. Началось с занозы. Палец распух, позеленел. Сказали, что болезнь называется «костоеда», врач предложил операцию. Вылечилась народным способом. Срезала верхушку с *луковицы* и запекла половинку в духовке. *Печеный лук* вытянул гной.

• На лесозаготовках многие рабочие лечат раны *живицей*, а не йодом. Это дает лучший эффект, и самые тяжелые раны заживают в 2–3 дня.

• А вот еще интересный опыт: при любой травме пальцев, если кости целы, оберните палец *фольгой от конфет* и забинтуйте не туго, но так, чтобы повязка держалась. День-два — и палец здоров. А боль стихнет сразу. Если есть кровотечение, то сначала надо остановить его, а уж потом бинтовать больной палец.

• При ожоге пожуйте *яблоко* и положите *свежую разжеванную мякоть* на ожог. Меняйте каждые 2–3 часа, и от ожога не останется следа.

• Посыпьте рану *мелко молотым натуральным кофе* — он быстро останавливает кровь и заживает. Можно посыпать рану толченым *корнем аира*. *Тертая морковь* также очищает раны.

• Мазь из бодяги, разведенной с водой или подсолнечным маслом, быстро снимает боль. После нее не остается ни синяка, ни опухоли.

• Затвердения, образовавшиеся после ушиба, надо разминать, прикладывать компресс из чистотела, чтобы в дальнейшем не образовалась раковая опухоль.

V Из писем читателей

«Я поранилась ржавым гвоздем. Нога распухла, поднялась температура. Стала поливать распухшую ногу мочой, потом бинтовала. Нога зажила».

«Мама упала в глубокую яму с железными прутьями. Сильно покалечилась. Она лечилась составом, который Вы рекомендовали, кашлица из меда и лука, и прикладывала к ранам. И все зажило — даже шрамов не осталось».

«У женщины ступня была сине-фиолетовой — гангрена. Врачи собирались оперировать. Она накрошила в банку красных мухоморов, залила водкой и стала растирать ногу этой кашлицей. Передохнет — и снова растирает. На ночь массой из грибов и водки обкладывала ногу и делала повязку. Через несколько дней ступня посветлела, обрела чувствительность. Так удалось спасти ногу».

Настойка из мухомора — это домашний доктор.

«Мама поранила палец, когда работала в огороде. Лекарства плохо помогали, ноготь всякий раз сходил. Только благодаря траве молочай все нормализовалось. Теперь осень, молочай не найти. Для профилактики мажет палец прогорклым маслом».

«Я — хирург. В молодости ассистировал другим. Однажды во время операции на брюшной полости мне “прошили” палец. Принесли стакан спирта, я опустил туда раненый палец на 15 минут. Вскоре рана зажила, и даже нагноения не было. С тех пор считаю, что спирт, одеколон — лучшие средства для ран».

«Любые раны, порезы смазываю водочной настойкой чистотела. Заживает моментально. Однажды в кухне поранила палец. Он распух, загноился. Врач очистил рану и сказал, что придется оперировать. Я приложила к ране двойной слой марли, пропитанный настойкой чистотела, и забинтовала. Стало “дергать”, потом рана зажила, даже шрама не осталось».

«Мне помогает прополисная мазь. У мужа была кровоточащая рана на лбу — полностью зажила, когда стала смазывать этой мазью. Даже шрама не осталось».

«Мой дед ушиб ногу о железный стержень, стала гнить кость на ноге. Нога исхудала. Ниже колена была дырочка, и в ней — жидкость, светлая, как слеза. Боль была дикая, предлагали ногу отрезать. Бабка посоветовала лечение торфяными крошками. Их запаривали в чугуне, в русской печке. Потом клали в марлевый мешочек, который привязывали к ноге — таким горячим, как можно только терпеть. Пока один мешочек лежал на ноге, чугунок с другой порцией парился. Печь горела непрерывно, бабушка дежурила. Через месяц дед выздоровел. На ноге осталась легкая рябь».

МОЗОЛИ

Мозоли образуются от ношения тесной обуви, от длительного пользования инструментами при физической работе. Они бывают очень болезненны и снижают трудоспособность.

Для лечения мозолей советую:

• На 1–2 дня накладывайте на образовавшуюся мозоль свежую живицу любого хвойного дерева (сосны, ели, пихты, кедра). Заклейте пластырем, меняйте через сутки. Потом попарьте ноги в горячей воде и удалите мозоль.

• Лепешку прополиса величиной с горошину наложите на мозоль, перебинтуйте. Через трое суток повязку снимите вместе с мозолью.

• Смазывайте мозоль соком или спиртовой настойкой чистотела. Предварительно попарьте и поскоблите мозоль.

• Вымочите шелуху лука в уксусе 2 недели. Затем приложите к мозоли слой шелухи и завяжите на ночь. Можно также на ночь привязать к ступне разрезанную луковицу.

• Распарьте ноги в горячей воде, вытрите досуха. Привяжите корку лимона с небольшим количеством мякоти. Так делайте на ночь несколько раз.

• Принимайте ванночки из подогретой мочи длительностью по 15–20 минут.

• Жесткие, ороговевшие ступни смазывайте на ночь касторовым маслом, после чего надевайте хлопчатобумажные носки.

□ Из практики

Наташа, 37 лет. Работала продавщицей. Целый день стояла на ногах. К тому же у нее избыточный вес. Ступни из-за этого стали твердыми, жесткими, ороговевшими. Я предложила лечить их касторовым маслом и надевать на ночь хлопчатобумажные носки. Кожа стала мягкой, бархатистой. Исчезло чувство усталости. Ступни перестали болеть.

ПОТЛИВОСТЬ НОГ

Одной из причин потливости ног может быть нарушение функции почек. Поэтому одновременно с лечением ног следует очистить почки.

Народная медицина предлагает множество способов уменьшить потливость ног.

- Изготовьте присыпку из равных частей *уротропина* и *талька* и пользуйтесь ею на ночь.
- В сухие носки насыпайте немного *сахарного песка*.
- Каждое утро присыпайте ноги порошком *борной кислоты*.
- Делайте по вечерам ножные ванночки из розового *раствора марганцовки* или *раствора поваренной соли* (1–2 ст. ложки на 1 л воды). Температура раствора 37 °С.
- Насыпайте в носки *жженные квасцы* и *тальк* (1:1).
- Припудривайте ноги смесью *борной кислоты* и *детской присыпки* (1:1).
- В сухие носки насыпайте *порошок дубовой коры*.
- Положите в обувь поверх стельки *бересту*.
- Разомните *лист лопуха* и положите его в обувь пушистой стороной к ноге.
- Помните *листья березы* и обвяжите их тряпочкой вокруг ноги на ночь.
- Припудривайте ноги смесью *талька* и *пищевой соды*.
- При повышенной потливости ног рекомендую следующий состав: сварите 1 часть *дубовой коры* в 5 частях воды. К 1 ст. ложке отвара добавьте 1 ч. ложку 30%-ной спиртовой *настойки прополиса*. Эту смесь положите на ступни.
- При повышенной потливости ног носки следует носить только из натуральных волокон.

ПОМОЩЬ ПОЗВОНОЧНИКУ

Скелет — это основа нашего организма.

С точки зрения механики, скелет — одно из гениальнейших творений природы. Именно благодаря скелету наше тело имеет форму, мы можем двигаться и выполнять физическую, иногда очень сложную, работу. Все наши органы и самый главный из них — мозг — надежно защищены от повреждений. Скелет состоит из множества костей, имеющих самую разнообразную и причудливую форму. Все они несут свои специфические, ничем не заменимые функции. Несмотря на свою мощь и огромный запас прочности, скелет — живая система, нуждающаяся в постоянной заботе и правильном уходе. Кости, образующие скелет, имеют очень сложную структуру, которая живет активной жизнью, постоянно обновляясь. Кроме кальция, в костях присутствует фосфор, магний и др.

Организм человека, конечно, должен получать в достаточном количестве и кальций, и фосфор, и магний.

Основа скелета — позвоночный столб, на котором, можно сказать, держится весь наш организм. Онемение рук, ног, головные боли, боли в плечах, женские недомогания, венозный застой, расширение вен и гипертония могут быть вызваны остеохондрозом — самым распространенным поражением позвоночника.

Часто привожу пример. Один мой знакомый никогда не занимался спортом, не придерживался диеты и распорядка дня. И несмотря на это никогда не болел. Он был идеально здоров! В чем секрет его здоровья? *Он постоянно омолаживал позвоночник, очищал и тренировал его.* Все перерывы в работе (а их немало у нас) использовал для того, чтобы сгибаться-разгибаться, поворачиваться-наклоняться, извиваться-вращаться, сжиматься-выгибаться. Он крутил свой позвоночник в разные стороны. Клад руки себе на бедра, похрустывал позвонками, распрямлял плечи, тянулся и при этом спокойно разговаривал с сослуживцами. Сначала все дивились его поведению, а потом привыкли и перестали обращать внимание. Но никто не последовал его примеру. А может быть, ему стоит подражать?

Когда-то остеохондроз считался болезнью старух. Сейчас он помолодел. Наклонитесь вниз и вбок. Хрустнуло? Это накопленные вами соли. Лечение должно быть комплексным. Здесь и разумное питание, и выведение солей из организма, и массаж. Но самое главное — гимнастика.

Начните с *шейного отдела позвоночника*. На Востоке уплотнение сзади на шее называют «печатью судьбы». От этого отдела позвоночника зависит здоровье, а значит, и судьба человека. От *шейного отдела* нервы идут к мышцам глаз, слезным железам, слизистой оболочке носа, подчелюстной железе, слизистой оболочке рта, околоушной железе, к барабанной перепонке и другим жизненно важным органам.

От *грудного отдела позвоночника* нервы идут к рукам, сердцу, гортани, легким, желудку, печени, поджелудочной железе, надпочечникам, к тонкому и толстому кишечнику и к другим органам.

От *поясничного отдела* зависит работа почек, мочевого пузыря, половых органов, ног.

Наиболее важной функцией позвоночника является защита спинного мозга.

Функции позвоночника можно восстановить в любом возрасте с помощью упражнений, которые оздоравливают и весь организм. В течение первой недели упражнения следует делать медленно. Если почувствуете боль, то прекратите их на некоторое время. Боль в мышцах не должна быть помехой. Через несколько дней тренировок она пройдет. Следует обратить внимание на те места организма, где появились болезненные ощущения, и на те участки позвоночника, где раздался хруст. Лучшее, что вы можете сделать для позвоночника, — это повисеть, зацепившись руками за перекладину.

После нескольких недель занятий вы почувствуете, что устаете не так быстро, простужаетесь не так часто и что с каждым днем прибавляются силы.

Я привожу несколько комплексов упражнений — выбирайте, что вам больше понравится и подойдет. Главное — не отступать: пусть порой с трудом, постепенно выполняйте упражнения — и вы победите! Недаром говорится в пословице: «Терпение и труд все перетрут».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Привожу упражнения для шейного отдела позвоночника, рекомендуемые восточными целителями.

Упражнения выполняйте без напряжения, с удовольствием. Позвоночник неподвижен, работает только шея. Сначала делайте упражнения по 1–2 раза, затем — по 10–15 раз каждое. С каждым разом старайтесь сильнее разрабатывать шею, продвинуться хотя бы на миллиметр дальше. Упражнения вырабатывают упругость позвоночника.

1. Поверните голову вправо насколько возможно. В этом положении задержитесь на 3–4 секунды. Отдохните и повторите снова. То же самое — влево.

2. Попробуйте достать ушами плеч. Наклоните голову к правому плечу (плечо не поднимать!). В этом положении задержитесь на 3–4 секунды. Отдохните и повторите снова.

3. Опустите подбородок на грудь и поворачивайте голову так, чтобы ухо как бы коснулось плеча, затем затылок — спины, другое ухо — другого плеча. Подбородок — груди. То же самое повторите в обратном направлении. Делайте это упражнение медленно, растягивая шейные мускулы и позвонки.

4. Опустите голову вниз. Плечи сдвиньте вперед, задержитесь на 3–4 секунды. Откиньте голову назад. Плечи разверните к спине. Задержитесь на 3–4 секунды.

5. Приподнимите плечо до уха, попеременно правое и левое.

6. Медленно делайте плечами круги.

7. Переплетите пальцы рук в замок. Наклонитесь вперед на 45°. Согните правый локоть вниз, а левый — вверх, как можно выше. Отклонитесь назад. При этом посмотрите на левую пятку.

8. «Салазки». Опустите подбородок, как бы стараясь достать им пупок. Откиньте голову назад, как бы стремясь затылком достать копчик.

9. Лучшая разминка для шейных позвонков — вращения головой.

Внимание! Если у вас были травмы позвоночника или операции, а также если вам больше 30 лет, соблюдайте осторожность.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЕТ ПОЛЬ БРЭГГ

1. Лягте на пол лицом вниз, поднимите и выгните спину дугой. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть расположен выше головы. Голова опущена. Ноги расставьте на ширину плеч. Колени и локти выпрямите. Опустите таз почти до пола. Поднимите голову и резко откиньте ее назад. Делайте это упражнение медленно. Опустите таз как можно ниже, а затем поднимите его как можно выше, выгнув спину вверх. В результате происходит расслабление позвоночника.

2. Лягте на пол лицом вниз. Поднимите таз и выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо. Руки и ноги не сгибайтесь. Движения делать медленно и постоянно думать о растяжении позвоночника. Упражнение стимулирует нервы, идущие к печени и почкам.

3. Сядьте на пол, упритесь на расставленные прямые руки, расположенные чуть сзади. Ноги согнуты. Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Поднимите таз до горизонтального положения позвоночника. Опуститесь в исходное положение. Позвоночный столб расслабляется сверху донизу.

4. Лягте на пол на спину. Ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. В течение пяти секунд удерживайте это положение туловища. Не опуская рук, старайтесь оттолкнуть колени и бедра от груди. Одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Особенно эффективно это упражнение для того участка позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие желудком.

5. Лягте на пол лицом вниз. Поднимите высоко таз, выгнув спину дугой, опустив голову и опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату. Упражнение растягивает позвоночник, приносит облегчение толстому кишечнику, стимулируя соответствующие нервы.

ГИМНАСТИКА ЙОГОВ

Нет ничего лучшего для позвоночника, чем гимнастика йогов. Особенность ее заключается в том, что каждое упражнение соединяет в себе 3 элемента: позу, при которой участки тела и внутренние органы напрягаются или расслабляются; полное дыхание носом; концентрация внимания на том органе или участке тела, на который воздействует поза.

При выполнении упражнений следует придерживаться следующих правил:

- Постепенный переход от простого к сложному.
- Регулярность занятий.
- Умеренность во всем.

Я не ставлю своей задачей описание сложных комплексов системы йогов. Привожу несколько наиболее полезных упражнений.

1. «Солнечная поза»

Станьте прямо, ноги вместе. Медленно поднимите руки вверх и вдохните. Отклоните торс назад, изогнув его дугой.

В этом положении задержите воздух на 10 секунд. Выпрямитесь, выдохните. Повторите упражнение.

2. «Треугольник» (рис. 26, а)

Станьте прямо, ноги раздвиньте на 50 см. Руки вытяните вперед на высоте плеч ладонями вниз. Наклоняя верхнюю часть тела вправо, сделайте выдох. Достаньте кончиками пальцев правой руки правую ступню, левую руку поднимите вверх. Голову поверните к вытянутой руке. При выпрямлении тела сделайте вдох, выпятите живот, при наклоне — выдох. Задержите дыхание. Внимание сосредоточьте на пояснице и позвоночнике.

Это упражнение предназначено для развития гибкости позвоночника при боковых наклонах. Оно укрепляет позвоночные мускулы, которые поддерживают отдельные позвонки, устраняет жир на животе, содействует омоложению организма, благотворно действует на железы пищеварительной системы. Страдающие отсутствием аппетита через несколько дней занятий начинают чувствовать голод.

3. «Рыба» (рис. 26, б)

Сядьте на пол. Сделайте несколько вдохов и выдохов. После последнего вдоха начинайте наклоняться назад. Лягте на спину, локти обоприте о пол, руками схватите согнутые ноги за щиколотки. Поднимите туловище, опираясь теменем, локтями и ягодицами о пол. Спина изогнута. При первоначальном наклоне медленно вдохните. Приняв позу, задержите воздух на 10 секунд. При возврате в исходное положение — выдох. Внимание сосредоточьте на щитовидной железе.

Это упражнение помогает бороться с отложением солей в позвоночнике (в шейно-черепной и поясничной областях), а также с ослаблением плечевых мускулов. Оно улучшает кровообращение в этих частях тела, улучшает также работу щитовидной железы.

4. «Кобра» (рис. 26, в)

Лягте на живот. Расслабьте мускулы. Руки согните в локтях. Они касаются пола точно под плечами. Пальцы вытяните вперед. Поднимайте медленно тело и голову выше крестца, подвигая их вперед. Одновременно медленно вдыхайте. При подъеме задержите вдох и медленно, насколько возможно, прогибайтесь назад. При возврате в исходное положение — медленный выдох. При фиксации позы тело должно опираться на пол от пупка до пальцев ног. При наклоне назад — вдох 8 секунд. Задержка воздуха в крайнем положении — 16 секунд. Выдох с возвратом в исходное положение — 16 секунд. Начинаящим воздух не задерживать. В начале позы оставаться 5–8 секунд. Упражнение повторять 3 раза.

Упражнение устраняет боли в спине, вызванные переутомлением, восстанавливает нервную систему, активизирует деятельность почек.

5. «Извив» (рис. 26, г)

Сядьте с вытянутыми вперед ногами. Выпрямите спину. Согните правую ногу и перенесите ее через вытянутую левую, поставив с наружной стороны у левого колена. Правой рукой коснитесь пальцев согнутой правой ноги. Левую руку вытяните и прижмите к телу — она служит опорой. Тело вместе с головой максимально поверните влево. При выполнении позы дыхание не задерживайте. Выполняйте медленно, по 3 раза в каждую сторону.

Поза предохраняет от скованности позвоночника, нормализует вывихи позвонков — следствия неправильной осанки, поддерживает гибкость поясницы, благотворно действует на печень, поджелудочную железу, селезенку, кишечник и почки. Мускулы поясницы становятся эластичными.

6. «Лук» (рис. 26, д)

Лягте на живот. Вытяните ноги. Колени максимально подтяните вверх, захватите руками щиколотки. Поднимите голову. Верхняя часть спины до изгиба в коленях должна образовать дугу. Глубоко вдохните. Все тело должно опираться на область пупка. Задержите воздух, находитесь в таком положении сколько удастся. Можно совершить несколько покачиваний взад-вперед, как в люльке. Возвращаясь в исходное положение, освободите щиколотки и выдохните.

Поза благотворно действует на позвоночный столб и все нервные центры около него. Полезна для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, стимулирует деятельность эндокринных желез. Особенно благоприятна

для щитовидной, поджелудочной желез, почек и надпочечников. Поза сохраняет на долгое время нормальную половую активность как у мужчин, так и у женщин.

Противопоказана поза при повышенной активности щитовидной железы или какой-нибудь другой железы внутренней секреции.

Для сохранения правильной осанки полезно прислониться пятками, ягодицами, спиной, плечами к стене, потом походить, стараясь сохранить осанку.

УПРАЖНЕНИЯ-РАСТЯЖКИ

«Если сорокалетний человек просыпается и у него ничего не болит — значит, он мертв».

Наверное, многие слышали такую шутку и, возможно, даже считают, что в ней есть доля истины. Я не согласна с этим.

Но где тот счастливчик, которому не знакома боль в спине, ломота в суставах, головные боли, онемение рук, головокружение и слабость?

Мы привыкли видеть охающих старушек, хватающихся за поясницу, а между тем наши сумки давно уже заполнены лекарствами на все случаи жизни: от мигрени, от боли в желудке, от ломоты в плечах... А причина недугов — изменения в позвоночнике.

Если организм молод, это еще не значит, что он здоров. Уже к 25 годам в позвоночнике начинаются процессы старения. Нередко дети получают микротравмы во время родов. Добавьте нарушения осанки, сколиозы — и получите целый букет заболеваний с раннего возраста.

Врачи Казани обследовали тысячи школьников и установили, что 86% детей имеют сколиоз, остеохондроз и другие болезни позвоночника.

Причиной изменений в позвоночнике может быть одна и та же поза в процессе работы, физический труд с выполнением рывков, когда тяжесть распределяется не на ноги, а на позвоночник.

Развитию болезни способствуют травмы, занятия тяжелой атлетикой, борьбой. Заболеванию усугубляется малоподвижным образом жизни, вызывающим снижение тонуса мышц. Однако главная причина — заболевание почек.

«У меня болят зубы», — жаловалась старушка. Но у нее давно выпали все зубы! Причина — остеохондроз шейного отдела позвоночника, вызванный отложением солей из-за «забитых» почек.

Советы костоправа Большого театра

Б. Праздникова. Лягте на спину, согнитесь и начинайте качаться. Упражнения проводите на линолеуме или паркете. Будет немного больно. Выполняйте ежедневно по 20–30 наклонов. Усложняя упражнение, проделывайте его с отягощением. Скоро почувствуете, что мышцы спины стали крепче и эластичнее. Висите на перекладине (или на любой опоре) как можно дольше. Позвоночник расправится, руки станут крепче. Поворачивайте тело вокруг оси. При этом в позвоночнике можно услышать характерное похрустывание.

Особенно полезны растяжки. Они помогают снять стресс, быстро восстановиться после малоподвижной работы. Ниже привожу один из вариантов комплекса упражнений.

Лежа на спине

1. Прямые руки вытяните за голову. Выпрямите ноги, носки потяните на себя. Тянитесь руками и ногами в разные стороны, растягивая туловище. Отдохните, повторите. Делайте не спеша.

2. То же правой рукой и ногой.

3. То же левой рукой и ногой.

4. То же правой рукой и левой ногой.

5. Вытяните руки в стороны. Скользите руками по полу, делайте полукруги, как бы плавая.

6. Правой рукой скользите по левой от плеча до ладони. Голову не поворачивайте. Повторите левой рукой.

7. Прижмите пальцы к плечам. Делайте круги локтями, соприкасаясь ими (можно выполнять сидя).

8. Поднимите голову. Посмотрите на носки. Держите голову на счет 1–8. Плечи не поднимайте.

9. Посмотрите на носки. Положите голову вправо. Посмотрите на носки. Положите голову влево.

10. Согните колени, положите их вправо, затем влево.

11. Положите руки в стороны ладонями вниз, плечи прижмите к полу. Поднимите правую ногу и поставьте ступни на пол слева. Проделайте левой ногой.

12. Одну ногу положите в сторону, другую подтягивайте к ней.

13. Вытяните руки вдоль тела, ладонями вниз. Слегка раздвиньте ноги, прижмите большие пальцы ног друг к другу. Прижмите внутренние поверхности стоп к полу. Сожмите пятки. Разверните стопы и прижмите наружные поверхности стоп к полу (рис. 27 а, б).

14. Садитесь, не опираясь на руки. Держите их вдоль тела.
15. Лежа на животе, делайте руками движения, как при плавании.
16. Встаньте на колени, обопритесь на ладони. Выгибайте спину. Расслабьте ее.
17. Станьте на колени. Сядьте на пол справа, потом на колени, затем — слева.

Упражнения стоя

1. Прижмитесь к стене ягодицами, спиной и головой. Поднимите руки и тянитесь вверх. Пятками как бы вдавливайтесь в пол. Сожмите ладони. Тянитесь руками вверх. Опустите руки. Тянитесь головой вверх.
 2. Станьте спиной к стене. Отступите от нее на полшага. Не отрывая ступней, повернитесь лицом к стене и коснитесь ее ладонями.
Развернитесь в другую сторону.
 3. Повернитесь лицом к стене. Перебирайте руками. Перемещайте их вверх. Тянитесь вверх.
 4. Поднимите плечи. Тянитесь и постарайтесь поднять их еще выше в течение 8 секунд.
- Упражнения проводите в медленном темпе. После каждого отдохайте. Сначала делайте 3–4 раза, потом увеличьте до 10. Если какое-то упражнение вызывает трудности, повторите его. Похрустывание говорит об эффективности процедуры, о сбивании шипов и солей. Такая зарядка оздоравливает и омолаживает позвоночник. Никто за вас ее не сделает.

Проверка гибкости

Отведите руки назад — правую сверху и левую снизу. Постарайтесь прикоснуться пальцами одной руки к другой (рис. 28). Поменяйте руки местами. Сядьте. Постарайтесь большим пальцем ноги дотронуться до носа.

Из практики

Варвара, 69 лет. У нее болели плечи, не могла поднять руки. Превозмогая боль, стала «карабкаться» руками по стене и постепенно разработала руки. Сейчас может поднимать их и делать любую работу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Сядьте, выпрямите спину. Плечи опустите вниз, втяните живот, опустите подбородок. Вращайте плечами назад против часовой стрелки. Сближайте лопатки, распрямите грудь 20 раз.
2. Положите ладони одна на другую на шею за голову. Отводите локти назад. Распрямляйте грудь 20 раз.
3. Слегка согнутые в локтях руки отводите назад. 20 раз.
4. Сядьте, положите руки сзади на кушетку. Прогибайтесь, опираясь на ладони. 20 раз.
5. Станьте на колени, опираясь на ладони. Живот втяните. Поднимите прямые правую руку и левую ногу. Задержите на 5 секунд. 10 раз.
6. Лягте на живот. Положите ладони на лоб, одну на другую. Поднимайте верхнюю часть туловища на 5 секунд. 10 раз.

Упражнения с 1-го по 4-е делайте по 2 раза в день, остальные — 1 раз в день. На следующий же день вы захотите выпрямить спину.

Для выработки и сохранения хорошей осанки возьмите палку и держите ее в полусогнутых руках, прижав к спине.

Прием армянских костоправов. Встаньте прямо. Сделайте шаг правой ногой. Правой рукой возьмите за левое плечо и дерните на себя. Повторите упражнение левой рукой (рис. 29).

Приемы узбекских костоправов.

Разведите руки в стороны на уровне плеч. Сожмите ладони в кулак. Сделайте вдох. На выдохе несколько раз отведите руки назад.

- Наклоняйтесь вниз, резко отводя назад и вверх прямые руки.
- Максимально отведите локти назад, одновременно откиньте голову назад.

Прием болгарских костоправов. Лягте лицом вниз. Одновременно поднимите левую руку и правую ногу (лучше, если это сделает помощник). Оставайтесь в таком положении 5 секунд. Поменяйте руку и ногу.

Приемы дагестанских костоправов

- Пациент садится на низкую скамеечку. Кладет ладонь на шею, на нее — другую ладонь, костоправ садится сзади на стул, руками берет пациента за локти и отводит их назад. При этом коленом слегка надавливает на позвоночник между лопаток (рис. 30).

- Пациент ложится на бок, костоправ одной рукой берет его за плечо, другой за бедро. Давит одновременно в двух направлениях. На плечо — от себя, на бедро — на себя (рис. 31).

- Лягте на пол на бок. Выпрямленные руки вытяните вперед, положив одна на другую. Скользите верхней рукой по нижней вперед, затем по полу так, чтобы лопатка отрывалась от пола. Сделать 10–15 раз. Потом сделать то же, лежа на другом боку. Через некоторое время вы почувствуете, будто со спины сняли панцирь.

Приемы восточных костоправов

- Станьте прямо, руки свободно опущены. Резко отведите обе руки вправо. Одновременно правой ногой сделайте резкий взмах влево и вверх. Исходное положение — вдох. При выполнении — выдох. Повторите для левой ноги. (Рис. 32)

- Прижмите кулаки к спине, где заканчиваются ребра. Делайте наклоны назад, крепко прижимая кулаки к спине.

- Переплетите пальцы в замок. Поднимите руки над головой. Вращайте руками вправо-назад-влево.

- «Кошечка пролезает под забором» (рис. 33). Встаньте на колени. Руки вытяните вперед. Поднимите таз, а голову опустите. Сначала ползите по полу на подбородке, а затем — на груди, как будто пролезаете под забор. После этого проделайте упражнение в обратном порядке. Поднимите таз, ползите на груди назад, как спугнутая кошка, которая вылезает из-под забора.

- «Китайский болванчик». Покачивайте головой вправо-влево. Выполняйте в трех вариантах: голова прямо, голова наклонена вперед, голова отклонена назад.

Приемы русских костоправов

- Обопритесь руками о край стола, ноги и спина прямые. Отведите таз как можно дальше назад, прогнитесь, потом выпрямитесь и максимально отклонитесь назад. Голову запрокиньте. Руки выпрямите. (Рис. 34).

Выполнение всех приведенных упражнений строго индивидуально. Вначале надо делать каждое упражнение не более двух-трех раз. Через день увеличить до пяти и более раз. Надо регулярно выполнять всю

программу ежедневно. После того как в организме наметились улучшения, можно сократить выполнение до двух раз в неделю, чтобы сохранить позвоночник гибким и расслабленным.

Некоторые люди уже через неделю чувствуют благоприятные изменения, которые через 2–3 недели становятся постоянными. Однако учтите, что изменения в позвоночнике произошли в течение многих лет и нельзя ничего исправить за короткое время. Здоровье — как деньги: тратится быстро, а зарабатывается с большим трудом.

БОЛИ В СПИНЕ

Хорошо помогает вязаная полоска из собачьей шерсти. Можно проложить собачью шерсть между двумя кусками тонкой хлопчатобумажной ткани и простегать. На ночь положите под спину — к утру почувствуете значительное облегчение.

Экстрасенсы считают, что в нормальных условиях энергия у человека поднимается по позвоночнику из зоны, расположенной в районе копчика, вверх. Нарушения этого продвижения энергии — «пробки», преграды на пути подъема энергии, приводят к серьезным неприятностям для здоровья, образуя очаги остеохондроза, радикулита и других болезней.

Так, например, если «пробка» находится на уровне первых шейных позвонков, это приводит к мигрени. Следует прочистить от «пробок» энергетический канал. Отсутствие в нем «пробок» — залог того, что исчезнет не менее половины различных простуд.

Разумеется, одними упражнениями справиться с остеохондрозом непросто. Моим больным помогает сочетание гимнастики, тибетского массажа, энергетических прокачек (см. раздел «Прокачки энергетических каналов» с. 435), прием мочегонных трав. Отвары мочегонных трав способствуют очистке почек. А через почки выводятся соли и шлаки, которые забивают позвоночник.

Сбор трав, рекомендуемый при болезнях позвоночника

<i>Валериана (корень)</i>	1 часть
<i>Пустырник (трава)</i>	1 часть
<i>Боярышник (плоды)</i>	1 часть
<i>Конский каштан (цветки)</i>	1 часть
<i>Петрушка (трава)</i>	1 часть

Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка. Настаивайте в термосе 1–2 часа. Принимать по полстакана 2 раза в течение дня.

Человек, который выполняет хотя бы половину из предложенного мною, — это и есть тот счастливчик, просыпающийся с легкой головой и незнакомый с болью и болезнями.

Из практики

Галина, 44 года. Жаловалась на боли в плече, ее мучили приступы остеохондроза: ни вдохнуть, ни выдохнуть. В течение 4 месяцев по 5–10 минут в день делала упражнения и прокачки. Сначала боли в плече обострились, ночью заболела рука. Через некоторое время боли прошли, и Галина стала выносливой и работоспособной.

Валентина, 51 год. У нее была травма копчика, не могла сидеть. Ноги отекали, распухли. Суставы «крутило», рука отнималась, пальцы не могли удержать авторучку. Страдала циститом.

Мочевой пузырь и копчик Валентина стала подпитывать биоэнергией. Укрепила нервы, сердце, щитовидную и поджелудочную железы. Освоила энергетическую прокачку № 1 и через месяц прокачку № 2. У нее улучшился сон, прошла аритмия, прекратилась усиленная потливость. В процессе лечения возможны обострения. У Валентины заболели пятки и плечо. Скоро прошли все боли, отечность ног, цистит. Смогла сидеть и легко подниматься. Лечение продолжалось 2,5 месяца.

Серафима, 65 лет. У нее был остеохондроз, болезнь щитовидной железы, забитые почки, печень, повышенное давление, боли у основания черепа, боли в плечах.

Она вылечила щитовидную железу (отваром перегородок грецкого ореха), печень (диетой), поджелудочную железу (настойкой). У нее была сильная энергия, и я показала, как правильно ее направить. Через месяц избавилась от всех болезней: рассосались уплотнения у основания черепа, очистился позвоночник, нормализовалось давление (сократила количество таблеток). Обрела спокойствие и оптимизм. Прошли усталость и вялость, как будто сняла с себя мешок с камнями.

Вопрос: У меня болит копчик. Может быть, есть какое-то средство для снятия боли? Какая причина и опасно ли это?

Ответ: Причиной заболевания могут быть травмы, ушибы, воспалительные процессы. Целители считают травму копчика одной из самых опасных, так как в этой области сосредоточены многие жизненно важные центры.

Предлагаю для начала обезболивающую мазь. 1 *желток* разотрите с 1 ст. ложкой *подсолнечного масла*. Добавьте по каплям 1 ст. ложку *уксусной эссенции*. Хорошие результаты дает энергетическое прогревание копчика.

Ну, а теперь — для самых мужественных больных и целителей! Народный способ лечения остеохондроза. К нему прибегают тогда, когда другие методы не дают эффекта. И, заметьте, когда организм человека это позволяет. Заключается метод в следующем. Заготовьте 3–5 л воды со льдом. Лейте эту воду из чайника на 7-й шейный позвонок больного (примерно 20 секунд), затем спустите струю сверху вниз, «нарисуйте» на спине эллипс с вершинами на 7-м шейном позвонке и на 5–10 см ниже талии. Боковые стороны эллипса должны отступать на 5 см от позвоночного столба. Больному, не вытираясь, надо набросить халат и укрыться двумя одеялами. Полежать 30–40 минут. Возможны судороги, ощущения покалывания. Через 2 часа наступит хорошее самочувствие. Эту процедуру следует провести 3 раза через день.

РАДИКУЛИТ

Основное проявление этого заболевания — боль, которая возникает после неловкого движения, поднятия тяжестей, стресса. Боль усиливается при движении, отдает в бедро, голень.

Народная медицина рекомендует *растирания и мази*. Эти средства хороши не только при заболеваниях позвоночника, но и при болях в суставах. Растирания и мази применяйте в дневное время, а на ночь лучше использовать компрессы в области шеи, спины или поясницы. Лекарственное вещество, всасываясь, оказывает противовоспалительное и противоболевое действие, исчезают мышечные спазмы, нормализуется кровообращение в области пораженного сегмента.

Лечение компрессами — это всегда курс лечения. Обычно требуется от 5 до 10 процедур. Количество определяется по принципу: «Кладу, пока болит, и еще один раз».

Из практики

Людмила, 61 год. У нее был приступ радикулита, сильные боли. Соседка намазала ее поясницу водочной настойкой перегородок грецкого ореха и стала растирать, гладить. Больная почувствовала, как греется поясница. Через 10 минут полегчало. На следующий день повторила массаж с настойкой в течение 10 минут. Боли прекратились.

Растирания

- Натирайте поясницу *водочной настойкой из шляпок красного мухомора*. Шляпки мухомора залейте водой до покрытия, настаивайте 2 недели в темном месте.
- Другой способ: 3–4 красных мухомора нарежьте, залейте 2–3 л кипятка. Как только немного остынет, делайте компрессы.
- Отложение солей, боли в суставах лечит такое растирание. Надо срезать 4–5 кистей *сирени*. Когда увянет, положите в состав: 1 бутылка *водки*, 1 флакон *йода*, 1 ампула *нашатырного спирта*, 2–3 бутылки *меновазина*. Настаивайте 2 недели.
- А вот это растирание поможет и при радикулите, и при артрите. Возьмите бутылку *скипидара*, 5 *яиц*, 5 *швейных иголок*, бутылку *уксусной эссенции*. Все перемешайте, настаивайте 12 дней. Таким составом (помимо позвоночника) можно натирать ноги и суставы.
- В банке из-под майонеза одно *сырое яйцо* смешайте со столовой ложкой *муки* и 100 г *сливочного масла*. Добавьте ложку *уксусной эссенции*. Поставьте в темное место. Через несколько дней снимите образовавшуюся пленку и выбросьте ее. Состав размешайте вилкой. Втирайте *при ревматических болях, ишиасе, радикулите*.
- *При радикулите и болях в суставах* втирайте в кожу *пихтовое масло*.
- Состав из 1,5 стакана *сока редьки*, 1 стакана *меда* и полстакана *водки* втирайте в пораженное ревматизмом место.
- Измельчите сухую *полынь* в кофемолке. Растопите *сливочное масло*, удалите белый осадок. Снова растопите и охладите до 37 °С. Перемешайте масло с *полынью* (1:1). Храните в холодильнике. Мазь применяют *для лечения остеохондроза* (после бани, хорошо в сочетании с массажем), мажут суставы, колени, шею.

Компрессы

- *Для лечения простуды, ревматизма, радикулита* смешайте 2 *желтка*, 2 ч. ложки *меда*, 0,5 ч. ложки *соли*. Намажьте на ночь больное место, сверху прикройте ватой. Утром смойте. Повторите процедуру в течение недели. Затем 10 дней перерыв. И снова повторите лечение.
- Натрите и положите *черную редьку* на больное место при радикулите.

• Обвяжите поясницу *медной проволокой*, не снимайте проволоку днем и ночью — и забудете про радикулит.

• Носите *пояс из собачьей шерсти*.

• При острой боли смажьте поясницу подогретым *медом*, туго забинтуйте льняным полотенцем. Верхний край полотенца должен доходить до ребер, а нижний — до верхнего края тазовой кости.

• Ложитесь на спину, подложив под поясницу *горячую грелку*. Через 3–4 часа боль пройдет.

• Если болит спина — радикулит, остеохондроз — заварите кипятком свежие, пахнущие смолой *опилки*, немного подержите в посуде, затем слейте воду, опилки отожмите и выложите, накройте марлей и ложитесь на них, тепло укрывшись. Можно даже спать на них. Несколько таких процедур — и спина долго не будет беспокоить.

• Поместите 250 г *желчи медицинской*, 150 г *камфорного спирта*, 2–3 измельченных стручка *горького перца* в бутылку темного стекла и закройте пробкой. Через 7 дней состав готов. Смажьте ткань составом, положите на больное место, накройте сверху целлофаном и платком. Время процедуры — от 2 до 6 часов. Курс 5–10 процедур.

• Приготовьте состав из 50 г *сока алоэ*, 100 г *меда*, 150 мл *водки*. Применяйте в виде компресса на ночь.

• **Водно-масляный экстракт «Соматон»**

Чистотел (трава) 1 часть

Календула (цветки) 1 часть

Полынь (трава) 1 часть

Сосна (почки) 1 часть

Ромашка (цветки) 1 часть

Чабрец (трава) 1 часть

Тысячелистник (трава) 1 часть

Мята (листья) 1 часть

Зверобой (трава) 1 часть

Компоненты измельчите, залейте *подсолнечным маслом* и поставьте на водяную баню на 6 часов. По каплям добавляйте воду, остудите, процедите. Храните в темном месте. Применяйте **при болях в суставах, радикулите, остеохондрозе, во время массажа**. Рецепт предложен В. В. Караваевым.

Травяные ванны

Один из самых древних способов оздоровления — травяные ванны. Курс лечения составляет 10–15 ванн, принимаемых через день. Улучшают кровообращение, оказывают противовоспалительное и болеутоляющее действие ванны из следующих трав: *айр (корни)*, *ромашка (стебли с ветками)*, *конский каштан (плоды)*, *ель (кора)*, *хвоя и поваренная (или морская) соль* (см. раздел «Правила применения и хранения трав», с. 150).

Медовый массаж

Область больных позвонков разотрите *тиктовым маслом*. Затем на это место нанесите *мед с растворенным в нем мумиё* (на 100 г меда 1 г мумиё, которое предварительно разведете в 1 ч. ложке теплой кипяченой воды).

Потом делайте массаж ладонью похлопывающими движениями. При этом кожа будет прилипать к ладони. Будет больно — терпите. Мед вытягивает шлаки.

После массажа похлопыванием вотрите в больное место 0,5 куб. см *финалгона* и сразу укройте спину на ночь. Курс — от 2 недель до месяца. Так можно избавиться **от межпозвонковой грыжи, вылечить поясничный радикулит, шейный остеохондроз**.

Из практики

Михаил, 76 лет. У него был радикулит, долго лечился. Сейчас массирует точки на позвоночнике, пояснице, ягодицах и чувствует себя хорошо.

Николай, 60 лет. 10 лет страдал радикулитом. Из больницы выписался инвалидом. По совету травницы стал натирать больные места водочной настойкой из шляпок красного мухомора. Быстро встал на ноги.

Зоя, 38 лет. У нее болела спина и поясница, сильно потела. Часто простужалась. По совету врача приняла 150 таблеток нарколута. Располнела, самочувствие не улучшилось.

При обследовании выяснились причины: сильный сглаз, заболевание щитовидной железы, нарушение в работе сердца, воспалительный процесс в обеих почках, забитый мочевой пузырь.

Лечение. Отвар для подпитки щитовидной железы, иммуностимулирующая настойка. Снятие сглаза, массаж для укрепления нервов. Энергетическая подпитка сердца, прокачка № 1.

Результаты через месяц. «Раньше просыпалась с головной болью, глаза не открывались. Утром не могла встать с постели — скатывалась сначала на колени. Руку не могла поднять. Сейчас нигде ничего не болит, позвоночник стал лучше. Стало легко, бегаю за автобусом. Этот месяц ничем не болела. Похудела на 2 кг. Прошли боли в груди».

Андрей, 36 лет. Из-за приступа радикулита не мог ехать в туристическую поездку. По моему совету обвязал поясницу медной проволокой. Поехал в турпоездку и прекрасно отдохнул.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз — это процесс старения и разрушения тканей позвоночника. С годами межпозвоночный диск теряет свою упругость, усыхает и не может противодействовать нагрузке. Диск выпячивается и давит на лежащие вблизи нервы и сосуды.

Структура позвонков также со временем претерпевает изменения. Появляются «шипы», края позвонков становятся острыми. Позвоночник теряет свою гибкость.

Причиной остеохондроза может быть неправильная осанка, одна и та же вынужденная поза в процессе работы, тяжелый физический труд с выполнением рывковых движений, когда тяжесть распределяется не на ноги, а на позвоночник.

Это очень распространенное заболевание. Им страдают все. И вы, дорогие читатели, тоже подвержены этому недугу. В народе оно называется «отложением солей».

Выдающийся костоправ *Николай Анатольевич Касьян* говорил, что в основе всех болезней — от насморка до импотенции — состояние позвоночника. И если вылечить позвоночник, все эти болезни уйдут.

Одна из причин заболевания — злоупотребление солью. В небольшом количестве соль нужна — **но не более 1 ч. ложки в день**. Учтите, что в хлебе, печенье и т. д. тоже содержится соль. Наши фильтры — почки — не могут удалить избыток соли. Она попадает в кровь, сгущает ее, оседает на суставах. Попробуйте поворочать головой вправо, к плечу, и влево, по кругу — хрустит? Это отложения солей.

Остеохондроз — это и боли в спине, может «прострелить» поясницу — будет невозможно ни сесть, ни встать. И сердце заболит так, что не сможешь передохнуть.

Это и головная боль, онемение рук и ног, головокружение. Остеохондроз может быть причиной гипертонии.

Великий врач *Гиппократ* в своих трудах писал: «К болезням в результате нарушения функций позвоночника относятся фарингит, ларингит, туберкулез, воспаление почек и мочевого пузыря, недостаточная функция половых желез... Сопоставляя сдвинутые позвонки, можно добиться излечения естественным путем».

Непременное качество костоправа — высокая чувствительность пальцев рук. В Древнем Китае эта способность проверялась следующим образом: обмазанный клеем расколотый глиняный горшок засовывали в темный мешок и предлагали будущему костоправу склеить его вслепую. К обучению допускали тех, кто доставал из мешка склеенную посудину.

Профилактика и лечение остеохондроза просты: *надо очистить почки, правильно двигаться и отдыхать*. Включите в рацион *минералы* (кальций, фосфор, магний, марганец), а также *витамины групп А, С, D*.

Обувь не должна быть узкой и жесткой, откажитесь от очень высоких каблуков, всегда подбирайте обувь по размеру.

Одежда не должна стеснять движений при ходьбе.

Не поднимайте тяжелой ноши и не носите тяжестей в одной руке, равномерно распределяйте груз (сумки, авоськи и т. д.) в двух руках. Поднимайте с земли или с пола тяжести только с прямой спиной, как это делают штангисты (рис. 35).

Кстати, японцы не болеют остеохондрозом, потому что много кланяются, но заметьте — с прямым позвоночником.

Старайтесь избегать переохлаждения и травм спины.

Позвоночник — это сложнейшая конструкция, состоящая из 34 позвонков и более 100 суставов, связок, мышц и нервов. К сожалению, в течение дня мы не совершаем движений, которые вовлекают в работу суставы позвоночника. А все, что не работает, — болеет и отмирает. Таков закон природы.

Как включить в работу позвоночник? Прежде всего — выпрямиться. К сожалению, в школе у нас недостаточно внимания уделяют осанке. Знакомый костоправ был в командировке в Германии. Я спросила его, какое самое сильное впечатление от этой страны. «Прямые спины» — был ответ. Не сутультесь, расправьте плечи, поднимите голову. Скоро вы почувствуете, что неприятные ощущения в спине исчезли.

В течение дня посвятите 10 минут работе позвоночника.

• *Это и наклоны вперед-назад, это и обязательные «скрутки» — вращения плечами и туловищем при неподвижном тазе.*

• *Попробуйте выполнить такое упражнение: сядьте на стул задом наперед. Возьмитесь руками за спинку стула и медленно поворачивайте туловище как можно дальше вправо 8–10 раз. То же самое проделайте влево.*

Очень важен для позвоночника правильный отдых. Постель должна быть удобной. Лучшая поза во сне — на спине. Хорошо под шею и поясницу подложить небольшие валики — утром вы ощутите радость жизни и легкость в спине.

Еще 2 очень хороших упражнения для позвоночника:

• *Лягте на бок, ноги слегка согните. Передвигайте ягодицы как можно дальше назад. Потом — вперед. Услышите характерный хруст. Это встают на место позвонки. Причем во всех отделах позвоночника.*

• *Имитация рубки дров.*

• Лягте на правый бок, положите правую руку на затылок, левую — на правое нижнее ребро. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе поднимите голову и плечи, как бы стараясь подняться. Повторите 10 раз. Лежа на боку, поворачивайте туловище. Если услышите характерный хруст, значит, упражнение особенно благотворно. Затем повторите на левом боку.

Обратите внимание на это упражнение. Советую всем делать его (рис. 36).

• Лягте на спину, подложите скалку под поясницу и массируйте спину, начиная от копчика и поднимаясь к шее.

Если у вас болит поясница, спина, если даже ходить не можете от боли, вам помогут простые упражнения:

• Катайтесь спиной по 1,5-литровой полиэтиленовой бутылке, наполненной теплой водой. Делайте это упражнение ежедневно по 15 минут, и боль исчезнет.

• Поставьте ноги вместе, слегка согните их. Руки положите на колени. Сделайте 4 поворота ногами вправо и 4 влево. Голову держите прямо.

В Юго-Восточной Азии остеохондроз встречается гораздо реже. Жители этих стран на завтрак часто варят рисовую кашу на воде, без соли, сахара, жира. Запивают чашкой чая. (Скоро захочется есть). В обед и ужин едят обычную еду, но уменьшают количество соли. Несоленый рис действует как губка — выкачивает соли из организма.

В России этот метод называется «рисотерапия». Очистительное действие риса усиливается после его вымачивания. В процессе лечения придерживаются специальной диеты. Курс лечения — 2 месяца. Результата хватит на целый год.

• Очищает организм от солей также картофель, сваренный без соли. Можно избавиться от солей и при помощи лаврового листа: заварите лавровый лист в термосе на ночь, после чего пейте понемногу в течение 12 часов.

• Народная медицина советует на ночь обвязывать больные колени, плечи ошпаренными листьями хрена. Поверх листьев положите полиэтилен и сделайте теплый компресс. Утром на листьях появится белый налет — это соль. Вместо листьев хрена можно использовать листья лопуха или белокочанной капусты.

• 5 г лаврового листа опустите в 300 мл воды и кипятите 5 минут, не закрывая крышкой, с последующим настаиванием в термосе. Раствор слейте и пейте с перерывами маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя — можно спровоцировать кровотечение). Процедуру проводите 3 дня. Через неделю можно повторить. Не удивляйтесь, если появится розовое мочеотделение (может быть даже каждые полчаса) — соли начинают так интенсивно растворяться, что раздражают мочевой пузырь. Через 2–3 недели суставы становятся подвижными и боли уходят.

После очистки организма от солей следует восполнить возникший дефицит магния и калия.

Из практики

Алексей, 57 лет. Провел курс рисотерапии. 2 ст. ложки риса с вечера заливал холодной водой. Утром воду сливал. Снова заливал рис водой. Когда вода закипала, сливал ее и наливал холодную воду. После четвертого кипячения промывал рис, процеживал и съедал теплым. Потом не ел и не пил четыре часа. Начались изменения в организме, потемнела моча, побаливали колени и ягодицы. (У других ныло сердце, кружилась голова. Все зависит от состояния организма, это не страшно).

Алексей выдержал диету 60 дней. Иногда ограничивался 1–2 стаканами чая. Вес снизился с 88 до 72 кг. Почувствовал себя превосходно. Однако диета выводит из организма не только яды, соли и шлаки, но и калий. Поэтому обязательно надо потреблять продукты, содержащие его.

Нина, 72 года. У нее болела спина. Стала делать упражнения для шеи. И боли прошли!

Вопрос: У дочери ничего не болит. Однако врач обнаружил искривление позвоночника. Девочке 14 лет. Следует ли ей лечиться?

Ответ: Искривление позвоночника — серьезное заболевание. Оно может вызвать головные боли, нарушения в области желудка, сердца, гипертонию, повышение внутричерепного давления и другие болезни. Отложения солей в шейном отделе позвоночника могут привести к ангине. Защемление нерва в этом отделе ведет к недостаточному снабжению мозга кровью. В результате может развиться психическое заболевание. Боли в сердце, желудке могут быть вызваны сдвигом с места позвонков грудной области позвоночника.

У меня был почти парализованный пациент. У него сильно болели ноги. Причина — при поднятии тяжестей сдвинулись позвонки, и нерв оказался зажатым ими. И еще — сильный сглаз на спине. После снятия сглаза и курса тибетского массажа позвоночника здоровье пациента пошло на поправку.

Лечение лучше начинать с детского возраста, однако и у пожилых людей тибетский массаж дает прекрасные результаты, являясь наилучшим способом воздействия. Осторожно, миллиметр за миллиметром, специалист сдвигает позвонки. Этот массаж полезен всем и не имеет противопоказаний. Он снимает боль. Такой массаж полезен и здоровым как профилактика заболеваний. После тибетского точечного массажа улучшается прохождение энергии в позвоночнике.

При остеохондрозе после массажа втирайте в больные места несколько капель *тиктового масла*.

Вопрос: Врач сказал, что у меня «рыхлый» позвоночник, даже бегать не разрешил. Какая причина этого дефекта позвоночника?

Ответ: Такой дефект возникает либо от сидячей работы, либо из-за тяжелого физического труда, связанного с поднятием тяжестей.

Смешайте 100 мл *тройного одеколона*, 50 мл *спиртовой настойки валерианы*, половину флакона *5%-ной настойки йода*, 6 растертых таблеток *анальгина*. Настаивайте 5 дней. Перед сном взболтайте, натирайте большую поясницу до тех пор, пока состав впитается. Укройте фланелевой тряпочкой, сверху завяжите шерстяным платком на ночь. Во время лечения остерегайтесь охлаждения. Курс лечения 7–10 втираний.

Остеохондроз шейного отдела позвоночника приводит к нарушению питания головного мозга. С помощью *следующих упражнений* можно избавиться от болей в голове.

Лягте на диван или на кровать. Под голову подложите жесткую плоскую подушку, обопритесь на нее шеей, чтобы ее касались 1-й, 2-й и 3-й позвонки. Затем сделайте следующее:

1. *Поворачивайте голову в такт с ритмом сердца то к правому, то к левому плечу 10 раз (без скольжения).*

2. *Поднимите подбородок и сделайте 5–6 раз упражнение № 1.*

3. *Опустите подбородок, прижмите его к груди, сделайте 10 раз упражнение № 1. Следите, чтобы 5, 6 и 7-й позвонки не смещались при поворотах.*

4. *Наклоняйте голову то к правому, то к левому плечу.*

Делайте ежедневно, не менее 2 раз в сутки. Такие упражнения можно делать и сидя.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Если у человека больные суставы, он чувствует себя постаревшим. Здоровые суставы — важная составляющая вашей красоты.

Причиной может быть инфекция, травма, механические перегрузки суставов. Однако основная причина — нарушение обменных процессов, забитые почки.

Артроз — коварная болезнь суставов, развивающаяся постепенно. Первые годы болезни протекают незаметно. Человек может чувствовать лишь незначительную скованность, иногда боли в суставах, проходящие сами по себе. Но наступает момент, когда болезнь показывает свое истинное лицо. Возникает *артрит*. Сустав воспаляется — распухает, краснеет. Любое движение становится очень болезненным. На начальном этапе развития болезни противовоспалительные средства, покой еще эффективны. Но кончается это тугоподвижностью, деформацией сустава, невозможностью полноценного движения.

Суставы быстро стареют. Они рассчитаны на большую амплитуду, между тем в быту мы совершаем ограниченное количество движений. Быстрее всего стареют коленные, плечевые, а также суставы позвоночника. Советую ежедневно делать суставную гимнастику:

- *сжимать и разжимать пальцы рук и ног;*
- *вращать кисти и ступни;*
- *поднимать руки и вращать ими;*
- *делать «восьмерки» бедрами — круг одним бедром и круг другим.*

Упражнения делайте в течение 10–12 минут, особое внимание уделяйте тем упражнениям, выполнение которых наиболее затруднено.

Похрустывание суставов при упражнениях означает большую эффективность. Для нормального функционирования суставов требуется несколько часов движения ежедневно.

Многие заболевания суставов и позвоночника развиваются медленно, годами. Одновременно страдает нервная система, начинается депрессия.

Остеохондроз шейного отдела вызывает головные боли, так как нарушается кровоснабжение мозга. Остеохондроз тазового отдела может привести к сексуальным расстройствам из-за нарушения кровоснабжения.

При острых болях не советую лечиться горячей ванной, горчичниками, физкультурой. Острая боль в позвоночнике — сигнал серьезного нарушения. Возможно, например, смещение позвонков.

Тибетский массаж позвоночника за 15 сеансов устранил причину, уберет смещение (см. раздел «Тибетский массаж спины», с. 503).

• При артрите, артрозе поможет *настойка эвкалипта*. Измельчите 100 г *эвкалипта*, залейте 0,5 л *водки*, настаивайте неделю в темном месте. Натирать настойкой поясницу перед сном; колени, кисти рук растирайте круговыми движениями полусогнутых ладоней 100 раз.

• При болях в суставах, ломоте позвоночника, тяжести в ногах поможет такая «растирка»: 300 мл *спирта*; бутылочка *камфорного спирта* (10 мл), бутылочка *йода* (10 мл).

Перемешайте и настаивайте в темном месте 3 недели. Растирайте больные места. Вы сможете излечить радикулит, остеохондроз, артрит, артроз.

• Средство, которое излечивает *артриты, полиартриты, отложение солей, остеохондроз, ревмокардит*: залейте 100 г *скорлупы от кедровых орехов* 250 мл *водки*. Настаивайте 12 дней. Принимайте 1-й день — 5 капель 3 раза в день; 2-й день — 6 капель 3 раза в день; 3-й день — 7 капель 3 раза в день. Затем, каждый день прибавляя по капле, доведите прием до 25 капель, затем уменьшайте по 5 капель (или 6 дней подряд по 25 капель).

• Рецепт *Слотина*: Соберите *цветы сирени*, высушите их. После цветения соберите *листья сирени*, посушите. Цветы и листья перетрите в порошок, добавьте *живицу и оливковое масло*. Полученная мазь *восстанавливает хрящ при артрите и артрозе, снимает боли в коленях*.

• *Настойка перегородок грецких орехов на одеколоне или водке* — прекрасная растирка при болях суставов.

Вопрос: У меня артрит. Не можете ли назвать причину этой болезни, ведь раньше ничего подобного со мной не было.

Ответ: Вы болели, не долечились. Инфекция распространилась по всему организму.

Вопрос: Я недавно упал и сильно ушиб колено. Ходить не больно, но на ощупь чувствуется боль. Это не опасно?

Ответ: Травма колена в тибетской медицине считается очень опасной. Надо в школе учить детей правильно падать. Каскадеры владеют этими приемами.

Советую массировать точки, связанные с ногами и коленями. Правая рука связана с правой ногой, левая — с левой (рис. 37). Лечить надо оба колена. От ног в мозг идут импульсы, сигналы перекрещиваются. Из мозга команда идет в ноги. Так что когда лечим здоровое колено, импульсы идут в мозг, а оттуда — в больное колено (рис. 38).

Упражнение для коленей: присядьте, прижав ноги. Делайте круги коленями. Это укрепляет колени.

• При болях в коленях приготовьте мазь следующего состава: взять по 1 ст. ложке *соли, соды питьевой, горчицы* (можно разведенной), *меда* — все это тщательно размешать. Намажьте мазью больное колено, сверху положите полиэтилен и вату. Завяжите компресс на ночь. Утром вымойте колено теплой водой. Повторите процедуру не менее четырех раз.

• В 0,5 л *воды* добавьте 2 ст. ложки *уксуса*. Положите на колено тряпочку, смоченную в этом составе. Сверху — полиэтилен, вату. Длительность процедуры 5–6 часов.

• Положите на колено повязку с жидкой *глиной* (лучше всего подходит *красная глина*).

• Заварите 5–6 *цветов картофеля* в стакане кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения 3 недели, через 10 дней повторите.

• *Лавровый лист* (10 г) залейте 2 стаканами воды и поварите четверть часа. Затем слейте в поллитровый термос вместе с листьями, добавьте кипяченой воды до верха и настаивайте 2 часа. Процедите и выпейте стакан понемногу в течение дня. На следующий день повторите. Через неделю проведите опять двухдневную очистку суставов.

• Практикуйте двухдневную диету, в которую должны входить 300 г *черного хлеба* и 1,5 кг мякоти *арбуза* или *тыквы*.

• Пропустите через мясорубку 50 г *чеснока* и 100 г *клюквы* или *лимона*. Добавьте 250 г *меда*. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

• **Народный способ лечения артрита.**

Сначала надо очистить организм от шлаков.

Натощак выпейте стакан сока пополам с водой (лучше всего сок из 2 лимонов). Через каждый час пейте по стакану яблочного, морковного, смородинового и 1/3 стакана свекольного сока пополам с водой, чередуя их. Ничего не ешьте. На следующий день повторите. Если почувствуете слабость, поешьте — кроме жирного, соленого, острого, жареного и сладкого.

Через несколько дней повторите очистку соками и водой.

После улучшения самочувствия наладьте питание. Питайтесь овощами и фруктами. Переходите в наружному лечению артрита. Приготовьте мазь: 50 г *камфоры*, 50 г порошка *горчицы*, 100 мл *спирта*, 100 г *сырого яичного белка*; растворите в спирте камфору, потом горчицу, отдельно взбейте белок и смешайте все. Втирайте мазь в больное место.

• От болей в суставах поможет избавиться следующий рецепт *Рафаила Слотина*: выкопайте 3 майских *лопуха с корнями*. Мелко измельчите и сварите, остудите. Парьте ступни в отваре, в эмалированном ведре. Отвар используйте многократно, он не портится. Каждый раз добавляйте по 3 нарезанных свежих листика от трех лопухов. Курс лечения — 3 недели.

Отвар воздействует на биоактивные точки ступней, а через них — на весь организм. Проходят боли в руках, шее, коленях. «У меня болели суставы рук и колени. Парил ноги в отваре, и 20 лет суставы не болят», — сказал Рафаил.

• Истолките *чеснок*, поместите его в мешочек из хлопчатобумажной ткани. В другой мешочек, побольше, поместите *соль*, разогретую на сковородке. На больной сустав поместите мешочек с чесноком, а поверх него — с солью.

• **При воспалении суставов** в 100 г порошка аптечной *белой глины* постепенно, небольшими порциями добавляйте *любое растительное* или *массажное масло*, пока смесь не загустеет до консистенции сметаны. Перемешивайте пластмассовой или деревянной ложкой. При острой боли или воспалении растирайте осторожно смесью больное место, при хронических болях — более энергично. (Глиняный порошок перед употреблением желательно высыпать тонким слоем на лист бумаги и дать полежать на солнце 3–5 часов).

• **При «косточках» на ногах.** Натрите на терке *синий лук*. На марлю, сложенную в несколько слоев, положите кашицу и прижмите к косточке. Сверху накройте компрессной бумагой, утеплите ватой, завяжите. Держите компресс 6 часов, затем вымойте ноги, насухо вытрите и смажьте косточку *йодом*. Курс лечения — 1 месяц.

• Мазь *из каштанов* поможет при полиартритах, миозите, ревматизме: измельченные каштаны или цветы каштанов залейте любым растительным маслом 1:10. Настаивайте 12 дней. Затем на водяной бане прокипятите 30 минут.

□ **Из практики**

Юрий, 40 лет. Занимается тяжелой физической работой (грузчик), руки часто бывают изранены. Раны не заживали в течение месяца. Руки болели, суставы были утолщенные, пальцы не сгибались. Ему угрожала профессиональная непригодность. Назначила самомассаж для укрепления сердца и нервов. Прокачка эндокринной системы, плеч и рук — эффективное средство, и Юрий добросовестно исполнял все рекомендации. Прошли боли в пальцах рук, уплотнения в суставах рассосались. Раны на руках зажили через 3 дня, благодаря прополисовой мази.

Елизавета, 63 года. У нее был артроз. Колено распухло, не могла ходить от боли, суставы тоже болели. Ей помог курс рисотерапии, который проводила в течение 2 месяцев. Год чувствует себя неплохо.

Валентина, 68 лет. У нее болело левое колено. Положила на 1-й сустав среднего пальца левой руки несколько зерен гречки (сверху) и заклеила пластырем. Нажимая на пластырь, нащупала болезненную точку. Массировала каждые 3–4 часа. Через сутки положила другие семена гречки и продолжила массаж. Через несколько дней боли стихли.

Елена, 82 года. Когда появляется сильный жар и боль в коленях, прикладывает к ним медный пестик — боль проходит. Снимают боли капустные листья, которые привязывает на ночь к коленям.

Алевтина, 71 год. Не могла ходить из-за болей в ногах. Сейчас кладет ночью на ноги своего пуделя и целый день может передвигаться.

Семен, 61 год. Хромал, болело колено. Грузный человек (вес 80 кг). По моему совету несколько месяцев делал прокачку № 1. Потом стал делать прокачку почек по книге. Острая боль прошла. Начал прогревать колено ладонью.

Елена, 64 года. Мазала глиной больное колено и держала глину 2 часа. Боль стихала.

Тина, 62 года. У нее болели тазобедренные суставы. Больно было наклоняться вбок. Преодолела боль, стала делать «восьмерки» бедрами. Приготовила *настойку сабельника болотного* и пила ее месяц. Боли прошли. Самочувствие улучшилось. (См. с. 295.)

V Из писем читателей

«Стоит мне “посидеть” на *морковно-свекольном соке* — суставы перестают беспокоить».

«У меня есть чудесное средство от всех болезней костей: радикулита, посттравматических состояний, артрозов, артритов, ушибов и т. д. Это — *желчь*. Она продается в любой аптеке. Смочите желчью вату, приложите к больному месту, закройте вощеной бумагой и закутайте чем-нибудь теплым. Держите всю ночь. Компрессы делайте через день в течение месяца. Проходят боли, восстанавливается подвижность суставов, сходят отеки».

«Лекарства, применяемые при лечении артритов и артрозов, обладают лишь симптоматическим действием, а при длительном употреблении дают тяжелые необратимые последствия. Только в США от осложнений, связанных с применением нестероидных противовоспалительных средств, умирает до 20000 человек ежегодно» (кандидат медицинских наук *О. В. Фисенко*).

«У меня спина словно “запакована”, справа — травма, сколиоз, соли. Я принимала *хвош*. В моче появились кристаллы, соль. Стало легче».

«После ушиба локоть надулся словно мячик. Врачи сказали — бурсит. После откачивания жидкости и лечения снова образовалась опухоль. Предложили операцию. Мне посоветовали средство: 1 ст. ложку *муки*, 1 ст. ложку *меда*, 1 ст. ложку *сливочного масла* и 1 ст. ложку *сока лука*. Полученную массу намазывал на хлопчатобумажную тряпочку, сложенную вдвое, и прикладывал к больному суставу. Потом — полиэтилен, шерстяной шарф. Курс лечения — 1 месяц, держать ночью, по возможности — днем. Тряпки с мазью менял ежедневно. Готовую мазь хранил в холодильнике, впрок готовить не нужно. Прошло полгода, как я здоров».

«У меня постоянно опухает колено. Посоветовали народное средство: 1 стакан *снега* смешать с 0,5 стакана *крупной соли*. Я положила этот компресс на колено, держала 7 минут. Опухоль спала, правда остался след от ожога. Думаю, надо было положить марлю или газету на ногу под снег. Да и держать компресс не 7 минут, а 5».

«У меня болели колени. Натерла их листиками *каланхоэ*, на ночь прикрепила массу *каланхоэ* к коленям. К утру боль прошла, больше не беспокоит».

«Мне 75 лет, а умирать совсем не хочется. Я лечилась *укропом*, хорошо помогает в излечении позвоночника и суставов. И давление понижает».

«Когда на полянах появились золотые шапочки *одуванчиков*, я сделала на *водке* настойку: в литровую банку рыхло насыпала цветы и залила водкой. Банку обернула бумагой (от света) и поставила за шифоньер. Вспомнила о ней в июле, когда у мамы заболели суставы. На ночь растирала ей ноги этой настойкой, и мама засыпала, говоря мне, что боль утихает. Эта настойка помогает также при укусах насекомых. Не будет ни жжения, ни красноты, ни затвердения».

«Чуть похолодает, погода меняется или просто устанешь — начинают ныть косточки на ногах возле больших пальцев. Я разные средства перепробовала — плохо помогают. Да и не хотелось таблетками злоупотреблять. И вот однажды муж говорит: “Я новое средство узнал. Сейчас тебя пороть буду. Разувайся!”. Разулась я, а он меня стал по ступням *еловой веточкой* хлестать. Мне и щекотно, и больно, и смешно, я ору, охаю... “Порол” он меня еловой лапой 3 дня по 2 раза в день — утром и перед сном, и боль ушла! Теперь у нас только по субботам после бани “экзекуция”. Вот уже год, как острые боли меня не мучают».

«У меня ноги болели сильно. Врачи ставили диагноз — артроз. Советовали массаж делать, лекарства прописывали дорожные. Велели поехать к морю по камушкам босиком ходить. И тогда сколотил мне муж массажер: на лист фанеры размером 50 на 100 см набил рядышком, одну к одной пробки от бутылок “юбочкой” вверх. “Ходи, — говорит, — по ним — это тебе и массаж, и камушки”. Я пробую — и криком кричу, такая боль! А через день смотрю — боль уходит! Ноги, что ли, думаю, огрубели? Смотрю — нет, такие же, как обычно. Чем больше хожу, тем меньше болезненных ощущений в ступнях. Потом и вовсе приятно стало, щекотно так. И артроз тоже затих. Вот уже почти год, как я о нем почти не вспоминаю».

«Бабушка моя была знахаркой. Многих в своей жизни вылечила. Кое-какие секреты передала и мне. Сейчас многие жалуются на боли в суставах, спине. По этому поводу бабушка говорила: все от солей и лечить велела “подобное подобным”. Ноги держать в тазике с довольно соленой водой (*соль обычная, поваренная*). Остыла вода — вытерли ноги и одели теплые носочки. И так каждый день. При этом желательно раз-два в неделю на ночь надевать хлопчатобумажные носки, смоченные уриной (чуть влажные, чтобы не было раздражения), сверху полиэтилен и сухие носки. Делайте так 1–2 месяца, и боли пройдут. Муж мой — шофер, а у них-то остеохондроз — болезнь профессиональная, солеными ванночками постоянно спасается. И вся моя семья пользуется этим методом для профилактики».

Если у человека появилась пяточная шпора, он замечает ее сразу. Пяточная шпора — отложение соли (пуриновые основания). Это бывает у больных с уже нарушенным обменом веществ, в первую очередь при заболеваниях почек, который усугубляется из-за неправильного питания.

Пуриновые основания в больших количествах содержатся в куриных, мясных бульонах, а также в бульонах жирных сортов рыбы, в бобовых (всех) и в грибах (шампиньонах, груздях и белых — только в этих трех).

Люди считают питание хорошим, если ежедневно едят мясные продукты — птицу, рыбу.

Пуриновые основания откладываются во всех суставах (в позвоночных, коленных, в суставах пальцев рук и ног, на пяточной кости и на всех других костях). Это — проявления подагры (часто начинается с сильных болей суставов больших пальцев ног).

Вот что пишет читатель: «Однажды я проснулся от сильной боли. Как будто кто-то ударил по косточке большого пальца. Так проявилась подагра».

Надо немедленно начать придерживаться диеты. Исключить на 2–3 недели мясное, куриное, рыбное, все бульоны, бобовые, вышеперечисленные грибы и спиртное.

Есть *крупяные, овощные супы, все каши, молочные продукты, блюда из яиц, все овощи, фрукты, орехи. Пить до 2 л жидкости в день.* Через 2–3 недели растворятся все соли. Соли оседают и в почках, и в печени, откуда тоже вымываются, предупреждая образование камней.

В дальнейшем желательно ограничить употребление мяса, рыбы, птицы — есть только 2–3 раза в неделю.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ СУСТАВНЫМ РЕВМАТИЗМОМ, А ТАКЖЕ ОСТЕОХОНДРОЗОМ И МЫШЕЧНОЙ ДИСТРОФИЕЙ

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На лице легкая улыбка, грудь расправлена. Каждое упражнение нужно сделать 8 раз, плавно и медленно.

- Наклоняйте голову вперед, подбородок тянете вниз до появления легкой боли в шее и спине, считаем до 8. Расслабьтесь, также считая до 8. На счет 8 вернитесь в исходное положение.

- Поворот головы влево и вправо. Голову тяните, будто хотите развернуться на 180°. Считайте от 1 до 8 вправо и столько же влево.

- Руки на бедрах, повороты тела влево 8 раз и затем вправо 8 раз.

- Вытяните руки перед собой, ладони вниз, тяните с силой до легкой боли, считайте до 8.

- Так же вытяните руки, только ладони вверх.

- Поднимите ногу от пола на 10 см. Вытянув перед собой, тяните с силой пятку, считая до 8, затем носок — тоже считая до 8.

Если делать все правильно, вас обязательно бросит в пот.

V Из писем читателей

«При радикулите приготовьте крепкую *настойку из почек тополя*: плотно наполните пол-литровую банку свежими почками тополя, залейте до верха *водкой*, настаивайте неделю в темном месте (процеживать не надо). Втирайте на ночь в больное место. Эта же настойка всегда выручит вас при порезах, царапинах и ссадинах».

«Хочу рассказать о старом семейном лекарстве от радикулита, которым еще бабушка с бабушкой пользовались. Смешайте в стеклянной банке белок одного *яйца* с 1 ст. ложкой *скипидара*. Хорошенько разотрите, смочите в этой смеси кусок холстины, приложите к больному месту, накройте полиэтиленовой пленкой и прибинтуйте. Полежите спокойно, сколько сможете (будет сильно жечь), потом компресс снимите и протрите спину тряпочкой, смоченной в теплой воде. Укутайтесь поплотнее — и в постель. Лучше эту процедуру на ночь делать. Радикулит проходит быстро — за 2–3 сеанса».

«При радикулите смешайте в бутылке темного стекла стакан *водки*, 5 стручков *красного жгучего (кайенского) перца*, добавьте 2 пузырька *3%-ного раствора йода* и 2 флакончика *настойки валерианы*. Все взболтайте и оставьте на сутки.

На ночь нарисуйте этим раствором на больном месте тонкой кисточкой частую сетку и укутайтесь теплым шерстяным платком. Утром боль проходит без следа».

«У меня болела поясница. Соседка натерла меня *настойкой мокреца*. Ах, как горела поясница! Сразу полегчало. У нас в Красноярске так же лечат боли в спине».

Примечание. Мокрец — это мокрица, звездчатка.

«У меня сидячая работа. Спина ныла все время, даже ночью. Пошел к врачу — оказалось, сколиоз. Начальная стадия. Врач посоветовал ежедневно подтягиваться на перекладине. Руки должны быть разведены, стараться коснуться перекладины затылком. Я делал это упражнение по 10 раз — утром, днем и вечером. Теперь спина не болит!»

Вопрос: Нет ли у Вас настойки для лечения остеопороза?

Ответ: Универсальной настойкой для лечения остеопороза нет, так же как и для других болезней. При остеопорозе надо «промыть» весь организм, очистить его от шлаков, кальциевых отложений, усилить кровообращение. Наладить работу щитовидной и паращитовидной желез, а также печени.

БОЛЕЗНИ ВЕН

Варикозная болезнь — одно из самых распространенных заболеваний. От нее страдает практически каждый второй взрослый. Именно поэтому Всемирная организация здравоохранения включила ее в список «болезней цивилизации».

Расширение вен чаще всего встречается на ногах и имеет вид узлов. Заболевание сопровождается чувством тяжести в ногах при длительном стоянии, отеками. Болезнь может перейти в тромбофлебит, трофические язвы. При тромбофлебите появляются боли в ногах, отек и уплотнение. Трофические язвы — наиболее частые осложнения запущенных случаев варикозной болезни. Они развиваются в несколько этапов. Сначала кожа около внутренней лодыжки на голени становится плотной и коричневой, затем появляются белесоватые «островки». Это так называемая белая атрофия кожи и есть предязвенное состояние. И теперь любая, даже минимальная травма может привести к образованию длительно незаживающей трофической язвы. А значит, будут сильные боли, жжение кожи и зуд. Трофические язвы грозят не только снижением трудоспособности, но и даже полной ее утратой. Поэтому варикозную болезнь не следует запускать.

- Прежде всего нужно сбросить излишний вес.
- Желательно делать общеукрепляющий массаж спины.
- Принимать в течение дня 2 ст. ложки засахарившегося *меда*, одну из них — на ночь (если нет диабета).

- Не поднимать тяжестей.
- Время от времени сидеть по 15–20 минут, приподняв ноги, например, положив их на стул.
- Упражнения для пальцев ног — эффективное средство против старения нижних конечностей. Их можно выполнять даже в постели.

- Рекомендую следующие **упражнения** при расширении вен:

1. *Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела. Поочередно поднимайте ноги под прямым углом и опускайте их. Повторите 6 раз каждой ногой. Упражнение способствует оттоку крови от ног.*

2. *Имитируйте езду на велосипеде. Повторите 4 раза. Упражнение предупреждает застой крови в ногах.*

3. *Разводите и сводите поднятые ноги («ножницы»). Повторите 4 раза каждой ногой.*

4. *Лягте на живот, вытяните руки, обопритесь кулаками о пол у бедер. Поднимайте левую и правую ноги назад на 50–60° поочередно. Повторите 6 раз.*

5. *Переступайте с ноги на ногу.*

6. *Перекатывайте ноги с пятки на носок, сокращая мышцы бедер.*

Упражнения 5 и 6 выполняйте по 10–15 раз несколько раз в день, можно держаться за спинку стула.

- Полезны ванночки из отвара *дубовой коры*. Можно обливать ноги этим отваром. Для ножной ванны требуется 0,5 кг коры на 5 л воды.

- Осторожно смазывайте область варикозных вен *яблочным уксусом* утром и вечером. Выпивайте в день один стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса. Курс — 1 месяц. Противопоказание — повышенная кислотность.

- Смазывайте вены спиртовой *настойкой травы медуницы*. Принимайте внутрь 3 раза в день по чайной ложке.

- Ешьте *сырую клюкву* — 10–20 ягод ежедневно.

- Принимайте *цветочную пыльцу*. Суточная доза — неполная чайная ложка (разделите на 3 раза). Курс — 1 месяц, затем месяц перерыв.

- При венозной недостаточности со склонностью к тромбозу очень полезны *инжир, вишня*. В них содержатся вещества, понижающие свертываемость крови.

- Советую также смазывать вены отваром или настойкой *цветков календулы*.

- Сок мятых *листьев мать-и-мачехи*, их отвар также прикладывают к венам и пьют (без ограничения).

Вопрос: Часто воспаляются вены на ногах. Обычно лечусь компрессами. Что еще вы можете посоветовать?

Ответ: Воспаление подкожных вен на ногах, или тромбофлебит — частое осложнение варикозной болезни. Лечить его компрессами не только неправильно, но и опасно. Ведь тепло ускоряет рост тромба. К воспаленной вене следует прикладывать куски льда в полиэтиленовом пакете.

При этом заболевании надо разжижать кровь.

Однажды у мамы воспалились вены на ноге. Я положила ей на ногу холодный компресс. Использовала гущу от *настояйки конского каштана* — измельченные плоды. Смешала гущу с *медом* (1:1). И на следующее утро воспаление прошло.

Вопрос: Слышала, что варикозные вены передаются по наследству. У родителей это заболевание есть. Могу ли заболеть я?

Ответ: С генами передается не само заболевание, а предрасположенность к нему. То есть, соблюдая определенные рекомендации, можно предотвратить варикозную болезнь.

Вопрос: Есть ли средства профилактики варикозной болезни?

Ответ: Да, есть. Имеющим предрасположенность к этой болезни необходимо стараться не набирать веса, заниматься подвижными видами спорта: плаванием, бегом трусцой и т. д.

При работе, связанной с длительным пребыванием на ногах или подъемом значительных тяжестей, надо носить профилактические гольфы, чулки или колготки. Следует укреплять венозную стенку *витаминами*, в состав которых входят *аскорбиновая кислота и рутин*. Принимайте контрастный душ. А во время сна надо приподнять ноги на 15–20 см.

Вопрос: В последний год стали сильно отекают ноги. Есть ли средство против этого?

Ответ: Появление отеков при уже имеющихся варикозных венах свидетельствует о прогрессировании болезни. Необходимо ограничить потребление жидкости.

Вопрос: По ночам беспокоят судороги в икрах. Не могу спать.

Ответ: Ночные судороги в икрах — частый симптом, свидетельствующий о нарушении венозного оттока. Каждый вечер делайте гимнастику для ног. Советую утром делать потягивания. Сначала одной ногой, потом другой. Тяните пятку от себя, носок на себя. Судороги могут быть связаны с нехваткой калия в организме. Ешьте бутерброды с медом.

• Народная медицина считает, что часто варикозная болезнь ног начинается из-за того, что по ногам не проходит энергия, надо обязательно прокачать энергетические каналы (см. раздел «Прокачки энергетических каналов», с. 435).

• Еда должна содержать растительные волокна, улучшающие пищеварение и способствующие восстановлению организма. Эти волокна содержатся в овощах и фруктах.

• И наконец, секрет народной медицины: перед сном обливайте ноги от колена холодной водой.

• Лучшее народное средство при лечении этой болезни — *конский каштан*. Кроме того, он применяется **при геморрое и повышает проницаемость капилляров, снижает вязкость крови** и таким образом способствует оттоку венозной крови. Настаивайте 50 г мелкоизмельченных плодов в течение месяца в 0,5 л *водки*. Процедите. Пейте по 20–30 капель 3 раза в день за час до еды в течение месяца. Этой настойкой смазывайте участки кожи с расширенными венами.

Сбор, рекомендуемый при варикозном расширении вен

Каштан конский (кора) 2 части

Ива (кора) 5 частей

Тысячелистник (трава) 3 части

Рута (листья) 3 части

Спорыш (трава) 3 части

Принимать в виде отвара 2–3 раза в день по стакану.

V Из писем читателей

«Весной поехала на дачу. Там пришлось много ходить. А зимой мало двигалась, больше сидела. С непривычки ноги сильно болели — к вечеру “гудели”. По Вашим рекомендациям стала их лечить при помощи “энергетического дыхания”. Сначала ночью заболела правая нога. Я ее “прочистила”. Потом ночью заныла левая — тоже “промыла” энергией. За неделю полностью вылечилась. Теперь гуляю, сколько хочу». (*Анна, 64 года*)

«У меня были судороги в ногах — по ночам. Стала утром делать потягивания — сначала одну ногу тянула, потом — другую, и судороги прошли».

ЧТОБЫ НОГИ НЕ БОЛЕЛИ

• Пол-литровую бутылку до половины заполните измельченными *листьями каланхоэ* и доверху залейте *водкой или спиртом*. Поставьте в темное место и время от времени встряхивайте. Через неделю настойка будет готова. Вечером перед сном натирайте ноги, начиная со стопы и постепенно поднимаясь к коленям. Уже через неделю тяжесть и дискомфорт начнут исчезать, но не прекращайте лечение 2 месяца, после этого сделайте перерыв и прибегайте к растирке, если снова почувствуете боли.

• Возьмите на стакан *оливкового масла* 1 ч. ложку *поваренной соли*. Все смешайте и этой смесью осторожно растирайте уставшие ноги — в том месте, где болят.

• После теплой ванны втирайте в ноги следующую смесь: 2/3 стакана измельченного *лаврового листа*, залитого стаканом *подсолнечного масла* и настоянного в темноте 6 дней.

• Венозная недостаточность чаще бывает у женщин. Ею страдают те, кто подолгу стоит или сидит. Манекенщицы, продавцы, менеджеры, хирурги — в зоне риска. Способствуют болезни корсеты, тугие пояса, долгое лежание на пляже.

• Летом, в жару, чаще жалуются на боли в ногах. Причина — в жару приток крови к ногам увеличивается, вены расширяются.

• Полезен точечный массаж. Нажимайте на точку на сгибе подъема ступни и в середине ямки под коленкой по вечерам в течение 3 минут для нормализации кровообращения. Курс 1–2 месяца.

• При воспаленных розовых пятнах прикладывайте лепешки, изготовленные из *ржаной муки с медом*. Лепешки должны лежать долго — до двух суток. Можно прикладывать лепешки другого состава: *яичный желток*, 1 ст. ложка *сливочного масла*, 1 ч. ложка *сока алоэ*, 1 ст. ложка *меда*, *мука*.

• Приготовьте следующий состав: 100 мл *водки (спирт ни в коем случае!)*, 100 г *подсолнечного масла*, 1 ст. ложка *меда*. Этим составом пропитайте вату и поставьте компресс на 3–4 часа.

• При трофических язвах хорошие результаты дает лечение *медом* (если нет к нему аллергии). Намажьте язву медом. Сначала будет жечь, но на следующий день появится корочка. Через день опять намажьте медом, а затем — линиментом *синтомицина*. Потом капайте на язву по 2–3 капли 3 раза в день *кератолин* или *масло шиповника*, *облепиховое масло*, *сок алоэ*, *сок каланхоэ*. Хорошие результаты дает прикладывание к язве листьев *подорожника*.

• При болях в ногах поможет следующее средство: 2 ст. ложки сухого *чистотела* залейте стаканом *водки*. Настаивайте в темноте 2 недели. Осторожно, не нажимая, втирайте в ноги.

• Бутылку из-под шампанского наполните *цветками сирени*, залейте *водкой*, настаивайте 2 недели, процедите.

Прием: по 20 капель в воде перед сном.

• Плоды *конского каштана* желто-зеленого цвета (то есть незрелые) подержите в холодной воде 12 часов. Снимите кожуру. На 200 мл холодной воды 2 г кожуры (с двух каштанов). Кипятите 10 минут на малом огне. Настаивайте 6 часов.

Прием: 3 раза в день за полчаса до еды по 1 ст. ложке. Курс 12 дней. Через 10 дней повторите.

• Паста *для лечения трофических язв: еловая живица* (можно вместо нее пропустить через мясорубку *молодые иголки*) — 500 г, *сахар* — 500 г, *соль* — 10 г. Перемешайте. Настаивайте 2 недели.

□ Из практики

Анастасия Фатеевна, 62 года. Имеет избыточный вес. Страдает тромбозом 12 лет. Левая нога толще правой — сапог пришлось разрезать. Обратилась в период обострения, когда на ногах появились воспаленные розовые участки. Я предложила ей сбросить вес при помощи укропа и петрушки (после шести часов вечера ничего не есть). К розовым пятнам прикладывала лепешки из ржаной муки с медом. Результат: за 3 месяца вес уменьшился на 12 кг. Отечность ноги спала, боли прекратились, ноги стали одинаковые. Самочувствие хорошее. Анастасия показывала мне, что платье стало ей велико, и испуганно спрашивала: «Алла Михайловна, у меня не рак?» Нет, не рак! Это господин Укроп, который почистил почки, печень и усилил обмен веществ, и мадам Петрушка, которая помогала ему во всем.

V Из писем читателей

«По Вашей книге я вылечила ногу. У меня было расширение вен, тромбоз. Под коленом у меня было сильное воспаление, вены вздулись, было страшно смотреть и очень больно. Я заваривала *перегородки грецких орехов*, настаивала, пила вместо чая. Прикладывала *ноготки (календулу)* к венам, смазывала их *яблочным уксусом* — все по книге. Через месяц выздоровела, воспаление прошло».

«По Вашей книге стала делать *белые скипидарные ванны*. Я — гипотоник. Приняла 3 белые ванны. Вены стали менее заметны. Улучшилось настроение, повысился тонус».

«У меня болели ноги. Так ныли, что должна была время от времени класть их на возвышение. После курса *настойки конского каштана* болей нет. Была в командировке восемь дней, помногу ходила и не чувствовала ног. Было здорово!».

«У соседки болели ноги: вены были коричневого цвета. Ей посоветовали народное средство: *мякоть черного хлеба пожевать, как следует смочить слюной, посыпать солью* и прикладывать к больным венам. Теперь ноги у соседки не болят».

ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ

Вот какой необычный тост довелось услышать.

*Всякий рыбак мечтает увидеть золотую рыбку, всякая девушка мечтает увидеть сказочного принца, всякий юноша мечтает увидеть прекраснейшую принцессу. Так выпьем же за **морковь** — она улучшает **зрение!***

Основную информацию об окружающем мире мы получаем с помощью зрения. Ведь глаз — это участок мозга, вынесенный прямо на поверхность тела. И поэтому очень незащищенный.

По глазам можно многое узнать о состоянии здоровья:

- красноватые глаза — конъюнктивит, простуда;
- желтая окраска склеры — нарушение функции печени;
- беспокойные движения глаз — неврастения;
- отеки под глазами по утрам говорят о заболевании почек; по вечерам — о заболевании сердца;
- голубые тени под глазами — заболевание сердца;
- темные круги под глазами — заболевание почек.

Специалисты ириодиагностики доказали, что любое изменение в любом органе отражается на радужной оболочке глаза.

В текучке повседневной жизни мы не замечаем и не ценим своего верного стража — зрение. Каждый из нас осознает важность сохранения своих зрительных способностей. Но, к сожалению, не все придают значение первым признакам болезни. Спихватившись, мы уже не видим, а лишь помним, как в мелочах и подробностях выглядит окружающий мир.

Недуг может обрушиться внезапно, и лишь потом вы поймете, что покраснение глаз или цветные круги вокруг источников света были не следами усталости, а сигналами приближающейся серьезной болезни. Одна из причин ослабления зрения — ухудшение общего состояния организма, а также болезни сердца, печени, почек, воспалительные процессы и травмы.

Особое внимание состоянию глаз и профилактике глазных заболеваний должны уделить те, кто знаком с болезнями глаз на примере родственников. В основном, это касается близорукости, дальнозоркости, астигматизма, глаукомы и некоторых врожденных заболеваний сетчатки. Иногда наследственные заболевания проявляются прямо с момента рождения, в каких-то случаях обнаруживаются уже в более позднем возрасте. Но «упустить» заболевание на самой ранней стадии — часто значит упустить возможность излечения или неосложненного течения болезни.

Школьные годы — время серьезных нагрузок на зрительный аппарат ребенка. Настоятельно советую ограничить общение школьников с компьютером. Рекомендую освоить специальную гимнастику для тренировки мышечного аппарата глаза.

Для пациентов в возрасте 35–40 лет и старше особенно коварное заболевание — глаукома. Именно с ней связан наибольший процент необратимой слепоты. Часто при этом недуге у пациента значительно ухудшается зрение. А он даже не подозревает о существующей проблеме. При глаукоме советую жевать 1 ст. ложку *семян тмина* в день.

С возрастом человек узнает слова «катаракта», или «помутнение хрусталика» из-за отложения в нем солей кальция. На возникновение катаракты влияет и повышенный радиационный фон. К ухудшению зрения приводят большие зрительные нагрузки (экстрасенсы считают, что 50% получаемой организмом энергии человек расходует на зрение). Кроме того, встречается врожденная, наследственная близорукость.

Но унывать не стоит. Народная медицина лечит зрение.

• Для улучшения зрения необходимо включать в рацион продукты, содержащие *витамин А*. Это *морковь, шпинат, спаржа, баклажаны, зеленый лук, красный перец, щавель. Черная смородина, мандарины, персики, дыня* — очень полезны для глаз! В чистом виде витамин *А* содержится в *сливочном масле, яичном желтке, печени*.

• Чудесный доктор — водорастворимый *витамин С*. В нашем организме он не вырабатывается, поэтому в пищу необходимо употреблять продукты, богатые аскорбиновой кислотой, то есть витамином *С*. Назову лишь некоторые: *капуста цветная и белокочанная, помидоры, перец красный и сладкий зеленый, щавель, зеленый лук, свежий зеленый горошек, шиповник сушеный, ягоды — черная и красная смородина, крыжовник, земляника...*

• Человеку надо витамина *С* 500 мг в день, такое количество содержится в 3 стаканах *апельсинового сока...*

• Хотелось бы еще сказать о калии, этом важнейшем микроэлементе для поддержания хорошего зрения. *Калий* содержится в яблоках, яблочном уксусе, меде. Употребляйте в пищу картофель, бобовые, крупы, а также бананы, персики, абрикосы, хлеб, ряд других продуктов, и необходимый минимум калия — около 1 г в день — вы получите.

• Улучшает зрение прием следующих трав: *айр болотный (корни), черника (ягоды), крапива весенняя (листья), первоцвет (цветки и листья), элеутерококк (корни и листья), укроп (трава)*. Чернику и укроп применять в свежем виде, остальные — в виде настоя или отвара.

• При воспалении глаз рекомендуется промывать их настоем *василька, ромашки, липового цвета, укропа, петрушки, спитым чаем*. В специальную глазную ванночку (продается в аптеке) наливается слабый отвар травы или водный раствор *борной кислоты* (0,5 ч. ложки на стакан воды). Наклоните голову, приложите ванночку к открытому глазу, затем запрокиньте голову назад и промойте глаз в таком положении в течение нескольких секунд.

• При воспалении век промывают глаза *настоем чабреца*.

• Если глаза слезятся, полезно принимать *яблочный уксус* (чайная ложка на стакан воды). Порцию выпить в течение дня.

• Успокаивает глаза *тертый картофель*, накладываемый на веки в марлевом мешочке.

• Лучшее народное средство для глаз — *очанка*. Эту траву пьют, заваривая как чай. На веки накладывают компрессы из отвара.

• Народная медицина рекомендует для насыщения глаз полезными и необходимыми веществами применять водный раствор *астрагала*. Он готовится так: 2 ст. ложки сухой измельченной травы залить полутора стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать в течение 4 часов и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

• Для улучшения зрения поможет состав: *сок* из 1 пучка *укропа*, 1 ст. ложка *меда*. Настаивайте сутки, закапывайте в глаза по 2 капли в день.

• Промывайте глаза собственной мочой и делайте примочки из нее.

• Промывайте глаза слабым раствором марганцовки и делайте примочки.

• Нельзя читать и писать в сумерках, а также в полдень, когда сильно светит солнце.

• Вредно для глаз долго смотреть на белый цвет, а также на красный и на огонь. Полезно смотреть на голубое небо или на голубой цвет.

• Занятия спортом, общее укрепление организма, энергетическая подпитка, отдых, правильное питание — улучшают зрение.

• Массаж и физические упражнения спины и шеи особенно полезны для зрения. Часто только с их помощью можно добиться его улучшения. Солнечные лучи очень полезны для глаз. Животные, которые живут в темноте (кроты), имеют слабое зрение.

• При ухудшении зрения не советую постоянно носить очки: в этом случае зрение будет еще больше снижаться. Пользуйтесь лупой. А очки носите только в случае необходимости: если надо вести машину и т. д.

Это общие советы, а средства для лечения конкретных глазных недугов приведу ниже.

□ **Из практики**

Анастасия, 61 год. Прошлым летом часто ездила на электричке на дачу. Всю дорогу читала. Зрение стало ухудшаться. Сейчас не может читать без очков. (Чтение в транспорте ухудшает зрение из-за постоянных вибраций.)

Мира, 52 года. Перешла на новую работу: по 6 часов работает на компьютере. Стали болеть глаза, ухудшилось зрение. За год дважды поменяла очки на более сильные.

Читатели советуют

• При ухудшении зрения и для предупреждения развития катаракты используйте следующую смесь:

Одуванчик лекарственный (сок) 3 г

Лук репчатый (сок) 2 г

Мед пчелиный 4 г

Смешайте, настаивайте 3 часа в темном месте. Закладывайте за веко 2 раза в день.

• Для улучшения зрения 4–5 *листочков лаврового листа* заварите в 1/2 стакана кипятка. Охладите и выпейте. Примочки хорошо помогают при ячмене.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

В случае ухудшения зрения рекомендуется делать специальные упражнения, количество которых постепенно увеличивают. После каждого упражнения глаза закрывают на 2–3 секунды и медленно вращают ими под закрытыми веками. Выполняя упражнения, важно правильно дышать.

Первый вариант

1. Посмотрите вверх, сделайте вдох. Посмотрите вниз, сделайте выдох.

2. Посмотрите вправо, сделайте вдох. Посмотрите влево, сделайте выдох.

3. Посмотрите вверх, затем перед собой, потом вниз. Посмотрите вниз, затем перед собой, потом вверх.

4. Посмотрите в верхний правый угол, потом по диагонали переведите глаза в левый нижний угол.

5. Смотрите в течение 1–2 секунд в направлении точки между бровей (скосите глаза).

6. Смотрите в течение 1–2 секунд на кончик собственного носа.

7. Посмотрите, вдохнув, вверх. Сделайте глазами пол-оборота вправо и переведите глаза, выдохнув, вниз. Затем сделайте глазами пол-оборота влево. Отдохните и сделайте упражнение в обратном направлении.

8. Посмотрите на точку (например, на родинку на руке) с расстояния 30 см от глаз. Переведите взгляд вдаль и смотрите рассеянно 2–3 минуты.

Второй вариант

1. Указательный палец правой руки поставьте в точку между бровей («третий глаз») и смотрите на кожу пальца как бы в межбровье, не моргая. Одновременно делайте полное дыхание. Мысленно наберите энергию в глаза, выбросите с выдохом токсины. Закройте глаза только при появлении рези. Сделайте несколько дыханий до появления рези. Упражнение делать один раз в продолжение одного цикла полного дыхания.

2. Указательный палец правой руки поставьте в «третий глаз», отводите палец параллельно носу, со вдохом смотрите на кончик носа, с выдохом возвратите палец обратно. Во время упражнения не моргать. Делать один раз.

3. Указательный палец правой руки поставьте на кончик носа. Отводя палец параллельно полу, со вдохом смотрите на кончик пальца, а с выдохом возвратите палец обратно.

4. На расстоянии ладони от носа держите указательный палец правой руки вертикально перед собой. С вдохом отводите палец в правую сторону, пока не будет виден. С выдохом медленно верните палец назад. Голову не поворачивайте, смотрите обоими глазами, не моргая.

Смените руку и делайте упражнение в левую сторону без остановки.

5. От носа на расстоянии ладони параллельно полу держите палец правой руки. Глядя на кончик носа, сделайте вдох, палец идет вверх, пока его видно, а затем по дуге вправо-вниз-влево. И так 3 круга. В начале выдоха поменяйте руки и сделайте также 3 круга.

6. Сядьте на равном расстоянии от углов комнаты. Смотрите, не мигая, в верхний правый угол до усталости, затем резко переведите взгляд в нижний угол по диагонали. Переведите взгляд в верхний левый угол, затем в правый нижний угол.

7. Вращайте глазами под закрытыми веками 10 раз по часовой стрелке и обратно.

8. На восходе или на закате солнца смотрите на него. Закройте веки, прикройте их руками и оставайтесь в таком положении, пока не исчезнут остатки света в глазах. Упражнение проделывайте 3–5 раз. Расслабившись, проведите самовнушение: «*Глазки поработали хорошо, зрение улучшилось, глазки стали видеть лучше*».

Эти упражнения рекомендуется делать через час после еды, продолжительность 10 минут.

Во время занятий тренируется и массируется хрусталик, яблоко и мышцы глаз. В начале занятий состояние неприятное, возможна тошнота. В течение одной недели это состояние проходит.

ОЧИСТКА И ПОДПИТКА ГЛАЗ

1. Правой рукой полусогнутыми в горсть пальцами покрутите против часовой стрелки (если представить, что лицо — циферблат). Делайте это движение на расстоянии 1–2 см от глаз. Представьте, что на пальцы наматывается черная плотная струя грязи. Сделайте 5–6 кругов, затем быстро сомкните пальцы, резко отдернув их от глаза, и сбросьте «грязь» на пол. Мысленная установка: «Я вывожу грязь, глаз очищается». До глаза вы не дотрагиваетесь. Он немного краснеет во время процедуры и чешется. Не всегда удается вытащить «грязь», иногда пальцы не схватывают ее, и она соскакивает. Поэтому наматывать на пальцы и скидывать ее надо не менее 30 раз.

2. Сотворите руками «золотой шар». Пустите энергопоток по рукам и плечевому поясу (см. раздел «Прокачки энергетических каналов»). Раздвиньте руки на расстояние 15–20 см и резко затормозите поток. Обе руки включите на подачу и начинайте излучать в пространство между руками энергию. Мысленно дайте установку: «Это оздоравливающая энергия для моих глаз». Информацию мысленно закладываете в «золотой шар», который находится между ладонями и наполнен вашей биоэнергией. Поднесите этот «шар» к глазам и начинайте осторожно вдавливать его в глаза. Держите 2–3 секунды ладони на глазах. Глаза сразу успокаиваются, жжение и зуд проходят. Таких процедур требуется 15–20, в зависимости от тяжести заболевания (по одной процедуре в день). Проверку лечения следует проводить у глазного врача. Ориентировочно состояние глаз можно определить по ощущению в момент их очистки. Если глаза не зудят и не щиплют, значит, «грязи» в них нет.

3. Вымойте руки с мылом. Потрите их сильно друг о друга. Закройте глаза. Положите ладони на глаза так, чтобы центр ладони находился напротив зрачка. Представьте, что вся энергия сконцентрировалась в центре ладони. В течение одной минуты направляйте эту энергию в глаза.

4. Никогда не трите глаза, проснувшись. Сначала надо вымыть руки, чтобы смыть «грязь» с кончиков пальцев.

5. Для людей, занятых умственным трудом, необходимо каждые 3–4 часа смотреть рассеянно вдаль 5–10 минут. Полезно закрывать глаза для отдыха на 1–2 минуты.

СТАБИЛЬНАЯ БЛИЗОРУКОСТЬ ИЛИ ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

- Залейте в 1 л водки 2 ст. ложки измельченного *имбиря* и настаивайте в темном месте 3–4 недели. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке утром натощак. Курс лечения — не менее 6 месяцев, даже если через 3–4 месяца наступит улучшение зрения.

- 1–2 ст. ложки *травы аура* залейте стаканом кипятка и варите на слабом огне 5–7 минут. Процедите, остудите и пейте 3 месяца постоянно по 1–2 стакана в день вместо воды, чая. Курс лечения надо проводить ежегодно.

- Залейте 1 л воды стакан *соцветий красного клевера* и варите на слабом огне 5–7 минут. Выпивайте в день не менее 2 стаканов отвара (теплого или холодного, с сахаром или без — не важно).

НАРУШЕНИЕ ИЛИ ДАЖЕ ВРЕМЕННАЯ ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ

Это случается по причине сильного нервного потрясения. При этом рекомендуется следующее народное средство: сварите вкрутую *яйцо*, разрежьте пополам, сразу выньте желток, а горячий белок пустой серединой накладывайте на глаза, не касаясь самого глаза (то есть на веко) и держите до остывания. Делайте это 3–4 раза в неделю.

ИСЦЕЛЕНИЕ БЕЛЬМА

- Смешайте в пропорции 1:1 *сок одуванчика и мед*. Закапывайте в глаза по 1 капле.
- 50 г *цветов желтого одуванчика* замочить на сутки в 200 мл воды. Добавить 1 ст. ложку меда (без верха). Довести до кипения, затем держать на водяной бане 10–15 минут. В кипящий раствор добавить 1 ч. ложку *ромашки аптечной*. Настаивать 1 час, пока жмых не осядет. Полученный состав хранить в холодильнике и закапывать по 1–2 капли. Если не будет аллергии — по 5 капель 2–3 раза в день.

ПРОГРЕССИРУЮЩАЯ БЛИЗОРУКОСТЬ

Столовую ложку *цветов шиповника коричневого* залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и промывайте глаза 2–3 раза в день.

Из практики

Наташа, 49 лет. Весной пила *отвар крапивы* (по 1 ст. ложке на 1 стакан кипятка) в течение месяца. Зрение улучшилось на 2 диоптрии.

Дина, 58 лет. Весной и осенью уже в течение 3 лет пьет настойку *элеутерококка на водке* по 20–30 капель 3 раза в день перед едой. Курс 1 месяц. Сразу чувствует, как улучшается зрение и прибывают силы.

V Из писем читателей

«У меня близорукость. Прочла, что полезна для глаз *черника*. Ела по полчашки ягод в течение 2 месяцев. И зрение улучшилось: вместо 4 единиц сейчас у меня 3, вижу намного четче».

«Отдыхал я прошлым летом на юге. И приключилась там история — подрался с одним местным. С утра на следующий день глаз болит, не открывается, слезы льются, и все вокруг розовым кажется — видать, кровоизлияние. А дед, у которого я квартировался, посмотрел на меня и говорит, что в молодости, когда он на конезаводе работал, цыгане научили его лечить травмы глаз жеребцов *сахарной пудрой*. А ты, говорит, чем хуже? Растер в пыль кусочек нерафинированного сахара, положил на бумажный желобок и вдул пудру мне в глаз. Я проморгался, через час чувствую, полегче стало, только веки слиплись. Через каждые 3 часа я глаз промывал, а дед мне вдвухвал следующую порцию. К вечеру глаз открылся, а на другой день и совсем хорошо стало».

«Летом каждый день съедаю несколько листиков *сныти*. Считаю, что поэтому в 72 года вдеваю нитку в иголку. Начинающуюся катаракту лечу так: срезаю верхушку у свежего *яблока*, вырезаю сердцевину и заливаю туда *мед*. Затем закрываю яблоко срезанной верхушкой и даю настояться 2 дня. Полученный сок переливаю в пузырек и капаю по 1–2 капли в каждый глаз утром и вечером».

«Многие люди, которые работают за компьютером, жалуются на ухудшение зрения. Я приготовил состав: 100 г *кураги* залил крутым кипятком так, чтобы он только покрыл плоды. Настаивал в течение часа. Добавил 100 г тертой *моркови* и 1 ст. ложку *сахарной пудры*. Каждый день в течение месяца ел я это “лекарство”. И глаза, правда, меньше уставать стали, а зрение улучшилось».

«Я пила *хвою сосны* — она лечит многие болезни и улучшает зрение. Собирала в конце сентября хвою и в течение зимы готовила отвар из нее: 5 ст. ложек измельченных иголок хвои заливала 500 мл кипятка, выдерживала на водяной бане 20–30 минут, оставляла на ночь на плите. Утром процеживала и пила по 1 ст. ложке 3–4 раза в день после еды».

«Пила две зимы. Раньше носила очки +3,5. Теперь вот уже много лет читаю без очков. Мне сейчас 76 лет. Пить хвою продолжаю».

«На юге у меня начался страшный конъюнктивит. Одна дама научила меня промывать глаза *отваром лаврового листа*. 5–8 листков (желательно свежих) залейте стаканом воды, доведите до кипения и варите 2–3 минуты. Затем отвар остудите, процедите и каждые 2 часа промывайте глаза. Через несколько дней болезни как не бывало».

«Предлагаю рецепт, которым я 20 лет поддерживаю зрение. Будете все читать без очков, как я! На ночь в каждый глаз закапать по капельке *жидкого меда*. Утром промыть *отваром чистотела*. Эту процедуру я делаю 2 раза в неделю. Для приготовления отвара нужно 4–5 листочков на стакан кипятка, настаивать час — и готово. Отвар долго хранится в холодильнике. Стакана хватает на месяц».

КАТАРАКТА

При катаракте хрусталик мутнеет из-за биохимических процессов, происходящих в организме. Катаракта развивается из-за болезни поджелудочной железы, особенно сахарного диабета; при облучении рентгеном и радиационном облучении, из-за отравления. Больные почки и печень — причины развития катаракты. Забитый кишечник также способствует ухудшению зрения.

При катаракте советую вдуть сахарную пыль через трубочку в глаз. Небольшое его покраснение через 5 минут должно пройти. Процедуру производим раз в день в течение 3–9 месяцев. Проверку проводите у глазного врача. Можно закрыть здоровый глаз и самому оценить состояние больного глаза.

Не пугайтесь, если появятся слезы: они сильное бактерицидное средство. Таким способом можно вылечить даже бельмо.

- Для лечения этой болезни предлагаю испытанный способ. Сварите *яйцо вкрутую*. Остудите. Очистите. Разрежьте поперек, вытащите желток. В освободившуюся полость насыпьте *сахарный песок*. Сверху прикройте второй половиной белка, словно крышкой. Сладкое яйцо поставьте в духовку. Духовка должна быть раскалена. Через 20 минут весь сахар растопится и превратится в сироп. Вытащите яйцо и перелейте сироп в стеклянную банку (сироп должен быть прозрачным). Проследите, чтобы в сироп не попали кристаллики нерастопленного сахара. Сироп храните при комнатной температуре и пользуйтесь им в течение 3 дней. Закапывайте в глаза пипеткой в течение 9 дней по 1–2 капли 3 раза в день. Сделайте перерыв на 3 дня. Еще 9 дней капайте и проверяйте состояние глаз у врача. Курс лечения рассчитан на 21 день.

Если при лечении будет пощипывать, не тревожьтесь — это нормально. Таким образом удалось вылечить глаза моей тете.

- При лечении катаракты помогает *сок репчатого лука с мумиё*. В 1 ч. ложке сока лука растворите кусочек мумиё размером с рисовое зерно. Капайте в каждый глаз по 1 капле 3 раза в день.

- Другие варианты: *сок лука с жидким медом (1:1)*, *сок алоэ с медом (1:1)*.

- Полезно промывать глаза составом: 3 части воды и 1 часть меда (если нет аллергии на мед).

- Наилучший результат получим, если будем применять методы поочередно.

Из практики

Вера, 71 год. Стала слепнуть. У нее обнаружили катаракту. Стали ее лечить сахарным сиропом из яйца. Врач, не обнаружив катаракты, закричал: «Чем вы лечились?». Вера сказала, что пила лекарство, которое врач выписал ей (она пила аминалон без всякого результата).

Вопрос: 2 года тому назад лечил катаракту сахарным сиропом. Результат был прекрасный. Попробовал сейчас — не особенно эффективно. В чем ошибка? (*Георгий, 63 года.*)

Ответ: Катаракта — результат нарушения биохимических процессов в организме. Так что надо наладить работу всех органов: печени, почек, поджелудочной железы. Одновременно лечите глаза.

КОНЬЮНКТИВИТ

Лучший способ излечения конъюнктивита: измельчите *перегородки грецкого ореха*, залейте кипятком, прокипятите 10 минут, настаивайте 20 минут, процедите, полученным настоем коричневого цвета промывайте глаза. Излечивается конъюнктивит даже 10-летней давности. Бактерицидные свойства настоя таковы, что он полгода не прокисает в холодильнике.

Из практики

Нонна, 62 года. Работала в огороде, грязным ногтем почесала глаз, скovyрнула бородавку. Рана загноилась. Глаз покраснел, загноился, опух, затек. Ее долго лечили без успеха, пока она не воспользовалась отваром молотых перегородок грецких орехов. Примочки из отвара коричневого цвета она делала несколько раз в день. Через 2 недели глаз выздоровел.

ЯЧМЕНЬ

- Почувствовав неприятные ощущения в глазу, прикладывайте чистую ткань, смоченную в горячей воде или слабом *отваре ромашки*.

глаз.

- В народе считается, что помогает испуг. С этой целью человеку внезапно показывали кукиш или неожиданно плевали в

- Приложите к ячменю кусочек марли или ватный тампон, пропитанный *настойкой прополиса*.
- Уникальный способ исцеления ячменя. Металлический нож возьмите за ручку и поднесите к лицу. Режущая сторона ножа располагается параллельно глазам, немного ниже глаз. Медленно поворачивайте нож, как бы срезая ячмень. Делайте вращение на 90°. Верните нож в исходное положение. Вращающие движения делайте до тех пор, пока не стихнет боль. Если не удастся сразу избавиться от ячменя, процедуру повторите на следующий день.

- Сварите *яйцо вкрутую*, разрежьте его и приложите горячим к ячменю.

□ Из практики

Лариса, 36 лет. Одно время ее мучил ячмень. «Ешь *изюм*, сколько влезет, через силу, и забудешь, что такое ячмень», — посоветовали ей. Так и сделала. Съела 4–5 ст. ложек. Боль сразу прошла. Сейчас, чуть простынет, ест понемногу изюм, и в начальной стадии ячмень проходит.

Комментарий. Ячмень сигнализирует об ослаблении организма, в частности об изменении кислотно-щелочного равновесия крови. Изюм содержит много калия, который необходим для органов кроветворения — печени и селезенки, а также полезен для сердца.

Раиса Яковлевна, 80 лет. Она приехала ко мне за месяц до операции. Сказала, что у нее нашли катаракту: перед глазами черное пятно. После курса моего лечения оно превратилось в «рыжее кружево». В больнице, куда она была направлена, сказали, что в операции она больше не нуждается. На следующий год я повторила курс лечения. Теперь тетя Рая видит без очков и даже читает титры в телефильмах.

Иван. В 22 года вернулся с войны почти ослепшим. Рассказывал, что старый врач в Германии посоветовал ему завести голубей. Целые дни Иван смотрел в небо, и зрение вернулось к нему. До 57 лет он не пользовался очками.

V Из писем читателей

«Во время беременности мама ела много меда. В 6 месяцев я заболела золотухой. Меня лечили, но к 9 месяцам на глазах появились бельма. До 5 лет я была слепой. Мы жили в Сибири. Отец — милиционер — однажды ночевал в семье китайца. Тот посоветовал, как лечить. Меня умывали *отваром лаврового листа*. В глаза сыпали *сахарную пудру*. Через 3 дня бельма сошли, и с тех пор у меня нет проблем со зрением».

ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ

Атеросклероз сосудов ухудшает снабжение кровью всех органов. В первую очередь это касается слуха. К 60–70 годам у многих ухудшается слух. Случается это и в молодом возрасте: у рок-музыкантов, артиллеристов, ткачих, работников литейных цехов и т. д. Бывает осложнение после гриппа, кори, скарлатины, сифилиса. Снижают слух и большие дозы лекарств — хинин, некоторые антибиотики и т. д.

Знакомый врач рассказал, что учеба в мединституте была очень напряженной. Однажды был вынужден пропустить 3 недели, потом нагонял. «После этого стресса, — сказал он, — у меня ухудшился слух и стали выпадать волосы».

Народная медицина указывает еще одну причину снижения слуха — *сглаз*.

Слух ухудшается постепенно. Вдруг начинает казаться, что все кругом говорят «нечетко», человек начинает переспрашивать, усиливает громкость телевизора. Иногда к этому добавляется шум в ушах.

Врачи считают, что ослабление слуха вызывается невритом слухового нерва. Бывает, что причина — серная пробка, которая закупоривает слуховой проход. В этом случае поможет следующее: капайте в ухо 2 недели какого-нибудь подогретого *растительного масла* или *борного спирта*, подождите, пока пробка размягчится, и вымойте ее сильной струей воды (из спринцовки или большого шприца без иглы).

Часто к ухудшению слуха приводит воспалительный процесс. Во время массажа лица пациентки я нажимала точку возле козелка. И безошибочно определяла, болели ли уши в детстве. Эта точка «сигналила», она была болезненна. Это говорило о наличии воспалительного процесса.

- **При воспалительных болезнях** ушей очень полезно сухое тепло. Сшейте из хлопчатобумажной ткани мешочки в виде колбасок и плотно набейте их *солью* или *песком*. Нагрев мешочки на сковороде, прикладывайте их за уши и держите до тех пор, пока не остынут. Процедуру повторяйте через день.

- **При воспалении среднего уха** подогрейте *мед* на водяной бане. Закапывайте на ночь по 2–3 капли в больное ухо.

- Полезно класть на уши на ночь шерстяной шарфик. Помогают *водочные компрессы*: пропитать водкой вату, обернуть ее марлей и положить спереди и сзади уха на ночь.

• Китайские медики рекомендуют *при ослаблении слуха* массаж «слуховых точек», расположенных на внешних сторонах больших пальцев ног (рис. 39). Массировать эти точки надо одновременно, надавливая сильно, до боли.

Делайте массаж по 2 раза, утром и вечером, через день, надавливая на точки по 9 раз. Курс лечения 9–11 дней, потом сделайте перерыв 20 дней и проведите еще один курс.

• Шум в ушах можно снизить, если делать прокачку ушей. Положите ладони на уши. Мысленно направьте энергетический шарик от правой ладони к уху, через голову — к другому уху, потом до локтя левой руки, к левому плечу, потом по груди к правому плечу, правому локтю, правой ладони. Сначала делайте так 10 секунд. Через неделю увеличьте прокачку до 20 секунд. Пустите поток в обратную сторону.

□ Из практики

Валентина, 47 лет. Работает начальником финансового отдела. Внимательная, наблюдательная. Ни один шорох не ускользал от ее внимания. Сотрудники злились, желали, чтобы оглохла. И вскоре она заметила, что глухнет на левое ухо. В нем начался воспалительный процесс. Долго лечилась. Обладая повышенной чувствительностью, ощущала инородное тело в ухе. Врачи только разводили руками. Это был сгусток отрицательной энергии. Под моим руководством с молитвой Альбина вытащила сгусток из уха. Постепенно слух восстановился.

V Из писем читателей

«Как только простужусь, начинает болеть ухо. И вот мое лечение: закладываю в больное ухо кусочек лука, завернутый в вату. Повторяю 2–3 раза».

«Когда простыну и ухо заболит, применяю испытанное средство — выжму сок из лука и капаю в ухо».

«Летом ездили на юг. Много загорали и купались. Одной девушке в ухо попала вода, и у нее начался отит: очень болело ухо. К тому же она вдруг стала плохо слышать. Ее лечила местная старушка. Она взяла 1/4 ч. ложки сахарного песка и 1/4 ч. ложки растительного масла, смешала все и слегка нагрела над зажигалкой. Потом полученный раствор закапала в больное ухо из пипетки и заткнула его ваткой. Через 12 часов велела вату вынуть. Слух у девушки восстановился, боль прошла».

«Летом собака купалась в пруду. Видно, вода попала ей в уши. Она стала беспокойной, трясет головой. Купила ей дорогое импортное лекарство в тубике. Выдавливала в ухо. Стало немного лучше, но видно было, что собаке некомфортно. Когда начала капать масло с сахаром, почувствовала, что собака испытывает кайф. Перестала трясти головой, успокоилась».

«У меня шумит в ушах. Единственное спасение — душистая герань. Растираю листочки и закладываю в уши. Ставлю горшок с цветком у изголовья и дышу приятным запахом».

«У меня шум в голове. Мажу вокруг ушей спиртовой настойкой календулы. Шум стихает. Иначе не усну».

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

Важнейшим фактором возникновения женских заболеваний является нарушение функций щитовидной железы. Левая доля ее влияет на левую молочную железу, а правая — на правую. Кроме того, состояние яичников также влияет на процессы, происходящие в молочных железах. Так, воспаление правого яичника отражается на состоянии правой молочной железы, а воспаление левого яичника — на левой железе.

Снижение иммунитета, часто вызванное заболеванием щитовидной железы, также приводит к образованию опухолей. А нарушение работы нервной системы, как известно, — причина всех болезней.

Операция — не всегда лучшее решение женских болезней, об этом часто пишут и читатели.

Вопрос: У меня на яичнике обнаружили кисту. Советуют сделать операцию. Что Вы можете посоветовать? (*Елена 52 года*)

Ответ: Во время климакса киста может рассосаться. У меня в этих вопросах большой опыт и хорошие результаты. Надо подпитать щитовидную железу и укрепить иммунную систему.

Вопрос: У меня миома 6 недель. Пять дней назад началось кровотечение. Я очень слабая, нет сил. Что со мной происходит, можно ли мне помочь?

Ответ: У вас низкий гемоглобин, из-за этого слабость. В книге найдете состав для повышения гемоглобина. Полежите неделю и пейте травы — тысячелистник и крапиву (1:1). Обязательно надо укрепить нервную систему.

Вопрос: Последнее время на ягодицах у меня сохнет кожа. Появились участки сухой кожи, отличающиеся от остального тела. Что это такое, может быть начинается заболевание?

Ответ: Этот симптом свидетельствует о сексуальной неудовлетворенности. Сексуальная система — чрезвычайно важна. На Востоке ей придавали очень большое значение. Старались продлить сексуальную жизнь на максимально возможный срок. Сексуальный контакт, который дает удовлетворение, заменяет кучу гормонов.

V Из писем читателей

«У меня было уплотнение в груди. Лечащий врач направил на операцию. Мама, тоже врач, рыдала, умоляла вырезать опухоль. Меня прооперировали. Опухоль оказалась доброкачественной. Через 2 года другой гинеколог сказала: “Зачем Вы пошли на операцию? Сейчас такие опухоли не оперируем”».

«Мне сделали операцию, подтянули матку. Она снова выпала. Сейчас у меня падает зрение, думаю, что от наркоза».

Манжетка — трава от всех болезней. Так считал *Слотин*. В сочетании с *пастушьей сумкой* она рекомендуется при опущении матки, поднимает ее. Отвар манжетки рекомендуется при болезненных менструациях, опухолях и т. д.

«3 года назад была оперирована, мне удалили матку и придатки. После операции было плохое самочувствие. Как жаль, что не знала о Ваших книгах раньше. Сейчас подлечила щитовидную железу по Вашей книге. Впервые почувствовала себя хорошо».

«У меня были 2 кисты на почке. Пила *иммуностимулирующую настойку* — прошла 2 курса. Кисты рассосались».

«В мае удалили миому (5 недель), а также яичники. Сказали, что было опущение яичников. Сейчас у меня камни в правой почке, увеличена печень, болит шов, ноги, отнимается правая рука. Лучше бы лечилась народными способами, избежала бы операции». (*Диана, 57 лет*)

«В полупустом автобусе мужчина, проходя мимо, стукнул меня локтем в грудь. Боль скоро прошла. А через несколько месяцев закололо сердце. Приложила руку к груди и нащупала уплотнение. Это была опухоль! Представила себе этот ужас — больницу, обследования, операцию... После Вашего сеанса и лечения народными средствами я выздоровела. Обошлось без операции!».

ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ

Наиболее распространенными доброкачественными опухолями являются миома и мастопатия.

Многие женщины даже не подозревают о наличии у них заболевания. Поболела грудь перед критическими днями, но после все проходит.

Болезненность молочной железы — один из симптомов появления мастопатии. Однако 15% женщин не ощущают боли. Прощупывание уплотнения гораздо важнее. Прощупывать грудь можно самостоятельно, каждый месяц через 5–7 дней после менструации.

Стоя поднимите левую руку. Медленными круговыми движениями перемещайте подушечки пальцев правой руки вокруг груди: от внешней стороны по направлению к соску. Обратите внимание на область между грудью и подмышками. Лягте, положите под левое плечо подушку, положите левую руку за голову. Проверьте грудь теми же круговыми движениями. Все это повторите с правой грудью.

Обратите внимание на:

- *любой узелок или уплотнение в груди;*
- *образование складок, углублений, изменение цвета кожи;*
- *увеличение лимфатических желез под мышками;*
- *изменение родинок на груди;*
- *заметную асимметрию груди;*
- *сыпь, шелушение соска, выделения.*

Неплохо навещать к врачу-гинекологу, хотя бы раз в полгода.

Исследования строения молочной железы объясняют, почему она так восприимчива к опухолям. Внутри нее находятся протоки, по которым направляется молоко к соску. Внутри этих протоков — клетки, которые постоянно изменяются в зависимости от месячного цикла, беременности, кормления грудью. В этих протоках и развивается опухоль. Показанием к операции врачи считают ее быстрый рост, в результате чего пережимаются сосуды, к мышце перестает поступать питание, она атрофируется.

По моим наблюдениям, операция — не всегда верное лечение. *Она не устраняет причину, и опухоль возникает в другом месте.* 85% моих пациенток избавились от мастопатии благодаря рецептам народной медицины. Они отмечали, что в процессе лечения проходит боль, а затем возникает покалывание в груди, подобное покалыванию занемевшей руки.

Я вылечила 50 женщин способом, который проверялся мною в течение 5 лет. Лечению подлежали мастопатия в стадии обострения (боли) и миома сроком до 9 недель, без осложнения в виде кровотечений. Было замечено, что при лечении кисты и спайки также рассасываются. Отмечены мною 2 случая рассасывания хронической мастопатии (без болей), а у 72-летнего пациента значительно уменьшилась опухоль на прямой кишке.

Я предлагаю *настойку травы чистотела*, при помощи которой мне удалось добиться хороших результатов: залейте 1 ст. ложку с верхом сухой травы чистотела одним стаканом водки. Настаивайте в темном месте

15 дней. Процедите. Принимать в полстакане холодной кипяченой воды натошак в первый день 1 каплю настойки, во второй — 2 капли, в третий день — 3 капли и т. д. до 15 капель.

Это период привыкания организма к сильнодействующему средству. Если на третий-четвертый день возникает слабость и недомогание, то продолжать следует иначе: в третий день принимать 3 капли, в четвертый — тоже 3 капли, в пятый день — 4 капли, в шестой — 4 капли. Через 2–3 дня недомогание проходит. При ослабленной иммунной системе могут появиться головокружение, сильная потливость, боли в сердце, подняться температура или давление. При первых таких признаках следует ограничить прием до 1–2 капель и принимать в течение 7 дней, т. е. до тех пор, пока самочувствие нормализуется.

Далее следует лечение. С 16-го дня в течение месяца (или полутора месяцев, если опухоль большая) принимайте по 15 капель настойки. Женщинам с малым весом достаточно доза 10 капель.

Затем снижаем их количество по одной капле каждый день. В это время организм постепенно отвыкает от лекарства. Таким образом, всего требуется от 60 до 75 дней. При необходимости курс можно повторить через 2 месяца после окончания первого. Третий курс проводите через полгода после окончания второго.

Внимание! При заболеваниях желудка может наблюдаться изжога. В этом случае рекомендуется исключить из диеты молочные продукты.

Желательно перед лечением настойкой чистотела провести курс лечения гастрита.

При колите и обострении язвы желудка лечение противопоказано.

Хорошим сигналом при лечении может служить легкое покалывание в области опухоли.

V Из писем читателей

«Много лет у меня были сильные боли в животе. Врач сказал, что это из-за кисты. Я стала лечиться *настойкой чистотела*, которую сделала по Вашему рецепту. Начала пить с 3 капель, разводя в воде. Прибавляла по 1 капле в день, дошла до столовой ложки. Пила по 2 ст. ложки — до завтрака и до обеда, разводила в 0,5 стакана холодной воды. Боли в животе прекратились. Киста рассосалась».

«В молодости у меня была травма груди. Грудь стала черная. Поболела и перестала. Через 20 лет начала болеть и с одной стороны стала твердой. Меня направили в онкологический диспансер. Бабушка дала мне рецепт лечения. Я срезала *чистотел в начале цветения (до самой земли)* и высушила в темном месте. 5 дес. ложек сухого растения заваривала в 0,5 л кипятка в термосе. Процеживала в пол-литровую банку, добавляла воды, так как банка была не полная — трава впитывала влагу. Принимала 3 раза до еды по 100 мл. Пить надо 3 дня, перерыв месяц. Когда прошло четыре месяца, опухоль рассосалась».

МИОМА

О том, сколько горя и боли приносят многим женщинам их недомогания, знают только они сами. Ничто так не старит, как женские болезни. А чувство собственной неполноценности, страх перед будущим, перед операцией? Берегите свое здоровье, милые женщины. Знайте, помните — есть способы предупреждения ваших болезней и их лечения.

Одной из причин возникновения миомы может быть нарушение функции щитовидной железы. В этом случае полезно провести курс лечения щитовидной железы перед лечением миомы.

Причиной возникновения миомы могут быть также аборт, иногда — сексуальная неудовлетворенность, плохой эмоциональный климат в семье.

При миоме часто наблюдается падение гемоглобина. Рекомендую состав для его повышения:

№ 1

Сок граната 100 мл

Сок лимона 100 мл

Сок морковный 100 мл

Сок свекольный 100 мл

Сок яблочный 100 мл

Мед 50–100 г

Смешайте. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

№ 2

Лимоны

Мед

Очищенные орехи

Сироп алоэ (аптечный)

Цедру лимонов натрите на терке. Орехи с лимонами проверните через мясорубку, добавьте мед и сироп алоэ. Храните в стеклянной банке в холодильнике. Принимать по 1 дес. ложке 2 раза в день до еды — утром и вечером.

Хороший эффект дает ежедневное потребление 5–6 ст. ложек *изюма, кураги или чернослива* (не варить).

Лечение миомы сочетайте с лечением запоров. Во время лечения алкоголь противопоказан.

ФИБРОМИОМА МАТКИ

Для ее лечения рекомендую противоопухолевые сборы трав.

№ 1

Омела (трава) 1,5 части
Календула (цветки) 0,5 части
Гармала (трава) 0,3 части
Спорыш (трава) 1,5 части
Ежевика (листья) 1 часть
Хмель (плоды) 1 часть
Мята перечная (листья) 1 часть
Крапива жгучая (листья) 1 часть
Хвощ полевой (побеги) 1 часть
Чистотел (трава) 0,2 части
Душица (трава) 1 часть

Заварите 2 ст. ложки сбора стаканом кипятка. Настаивайте ночь. Процедите. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день за час до еды. Курс лечения 4 месяца с перерывом по 10 дней каждый месяц.

Для *спринцевания*: 2 ст. ложки на 1 л кипятка. Настаивайте ночь. Настой обладает успокаивающим, болеутоляющим действием, обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствами. Применяется **при воспалительных заболеваниях женских половых органов, кровотечениях, фибромиоме матки.**

№ 2

Чистотел (трава) 1 часть
Чабрец (трава) 1 часть
Крапива (листья) 1 часть
Зверобой (трава) 1 часть

Траву измельчите, перемешайте. Заварите 2 ст. ложки травы 2 стаканами кипятка. Настаивайте 20 минут. Процедите. Это порция на 2 дня. Первый прием (1–2 глотка) — после *геркулесовой каши*, сваренной на воде, без соли, масла, сахара. Остальное выпить в течение дня понемногу. Отвар хранить в холодильнике. Курс лечения 2 недели. Принимать **при фибромиоме и папилломах.**

№ 3

Черёда (трава) 1 часть
Тысячелистник (трава) 1 часть
Мята (листья) 1 часть
Календула (цветки) 1 часть
Чистотел (трава) 1 часть
Зверобой (трава) 1 часть

Заварите столовую ложку смеси одним стаканом кипятка. Настаивайте 15 минут. Процедите. Пить по полстакана 2 раза в день в течение двух месяцев. Перерыв — 3 месяца. Затем повторить. Рекомендуется **при фибромиоме и мастопатии.**

МАСТОПАТИЯ

• Натрите *красную свеклу* на терке и смешайте с *медом* (на 3 части свеклы 1 часть меда). Положите на капустный лист и прикладывайте к уплотнению, которое начнет рассасываться. Боли при мастопатии проходят также, если прикладывать капустный лист или тертую кашку из *цветков календулы*, залитых кипятком и настоянных 10 минут. *Лист лопуха* еще быстрее снимает боль.

• При нарывах, чирьях, мастите замесите негустое тесто: *желток свежего сырого яйца*, 1 ч. ложку *меда*, 1 ст. ложку *растительного масла*, *ржаную или пшеничную муку*. Приложите кусочек теста к больному месту, прикройте марлечкой и закрепите лейкопластырем. Меняйте 2–3 раза в день. Такое тесто за ночь может вытянуть даже осколки из тела.



Из практики

Не зря говорят: «Все болезни от нервов». Организм чутко реагирует на стрессы. Нарушается работа иммунной системы, эндокринных желез, гормональный баланс. Отсюда — мастопатия. Например, пациентка

рассказала, что боли в груди у нее возникают после того, как с сыном-подростком выполнит домашнее задание. Российские женщины взваливают на себя целый воз проблем. Они отучились заботиться о себе, беречь себя.

Ко мне приезжало много женщин — несчастных, отчаявшихся. Им предстояла операция груди. Сначала я лечила их *иммуностимулирующей настойкой*. Когда стала обзванивать больных, чтобы узнать результаты лечения, столкнулась со странным явлением. Люди не хотели вспоминать этот кошмар. Они были здоровы и не желали говорить о болезни. А ведь для меня важно знать результат. С большим трудом удалось установить, что 70–80% больных выздоровели или получили улучшение.

Затем добавила лечение щитовидной железы и нервов. Результат улучшился. И наконец, очистка биополя (снятие сглаза) привела к тому, что число выздоровевших и тех, у кого были значительные улучшения, еще больше возросло.

Ка это сделать, подробно описано в книге.

Антонина, 45 лет. Пять лет наблюдается в поликлинике по поводу мастопатии. Чувствует боли в обеих грудях и под мышкой. Долгое время ездила по различным специалистам. Врачи говорили, что у нее что-то опасное, но что конкретно — не сообщали. Она добилась проведения маммографии и получила подтверждение — двухсторонняя мастопатия. Другие заболевания: аритмия (учащенный пульс бывает часто), хронический бронхит. При обследовании я обнаруживаю заболевание щитовидной железы. Нервная система «на пределе». Кроме того, правая почка плохо функционирует. Иммунная система в плохом состоянии.

Лечение состояло в массаже для укрепления нервов, употреблении отвара для подпитки щитовидной железы, иммуностимулирующей настойки. Я показала способ подпитки сердца биоэнергией. Дала диету для лечения щитовидной железы.

Результат. Боли в груди прошли. Антонина перестала кашлять. «А раньше в декабре дохала без конца», — говорит она. Позвонила приятельнице и та удивилась: «Что-то ты не кашляешь?». Сердце стало работать спокойнее. Антонина не понимала, в каком состоянии были ее нервы. Работая кассиром, она «выходила из себя», когда надо было давать сдачу 90 рублей мелочью. Покупатели доводили ее до такого состояния, что «начинало трясти».

Сейчас она спокойна во время рабочего дня. Недавно муж чинил ее любимые дорогие часы. И нечаянно сломал. «Ну сломал и сломал», — так она прореагировала. Антонина сама себе удивилась.

В процессе лечения нервов было обострение. Все тело начало чесаться, ее «крутило» — такова была реакция организма на массаж биоактивных точек. Сейчас все это позади. Лечение продолжалось полтора месяца. В настоящее время она «чистит» легкие и почки. Успех лечения можно объяснить «всплеском» иммунной системы, которая повлияла на весь организм.

Галя, 24 года. Мастопатия одной грудной железы. Перенесла хирургическое удаление опухоли, после чего та выросла снова. После курса моего лечения опухоль рассосалась. Самочувствие стало хорошим. Если до лечения Галя думала только о смерти, то после выздоровления стала мечтать о ребенке. И она родила здорового мальчика.

Люба, 35 лет. Обратилась ко мне после обнаружения у нее мастопатии. Процесс был хронический, и я сказала, что в лечении нет необходимости. Если опухоль не беспокоит, то лучше ее не трогать. Летом Люба поехала на курорт, много загорала и после возвращения произошло обострение: грудь болела, ее дергало, появились выделения. После первого курса лечения боли прошли. Люба посетила врача, который подтвердил, что опухоли нет. Через 3 года я поинтересовалась, как ее мастопатия. «Разве у меня была мастопатия?» — удивилась Люба.

Лена, 40 лет. Попала в автомобильную катастрофу. Считала, что в результате этого у нее возникли миома и мастопатия обеих грудных желез. Миому она удалила хирургическим путем. После первого курса лечения уменьшились боли в груди. После второго — боли в груди исчезли.

Виолетта, 50 лет. Мастопатия, боли в одной грудной железе. После первого курса лечения боли прошли, уплотнение стало мягче. После второго курса обследование в поликлинике подтвердило отсутствие опухоли.

Таня, 36 лет. Уплотнение в груди размером с трехкопеечную монету. После курса лечения заметного улучшения не было. Однако через полгода уплотнение рассосалось.

Ольга, 30 лет. Страдала фибroadеномой в течение 17 лет. После первого курса лечения врачом была обнаружена только киста размером 1,5)1,5 см. Удивленный врач рекомендовал продолжить консервативное лечение.

Тамара, 45 лет. Была очень расстроена, так как врач обнаружил у нее миому 9 недель. Диагноз был подтвержден УЗИ. После курса лечения иммуностимулирующей настойкой в течение 2 месяцев она снова прошла обследование. Врач дал заключение: миома сократилась до 6 недель. И Тамара снова приехала ко мне, так как решила окончательно избавиться от нее.

Света, 45 лет. У нее была миома 8–9 недель. Миома была давно. Вдруг начался усиленный рост. Менструация проходила с болью — «как роды». Кровь буквально хлестала. Все лето она болела. Я ей дала иммуностимулирующую настойку (она пила 15 дней) и показала прокачку эндокринной системы, так как обнаружила нарушение функции щитовидной железы. Кроме того, назначила массаж мизинцев. Ее нервная система была «на пределе». В процессе лечения произошло обострение: Светлану «выворачивало», как будто по стеклу резали ножом.

Эта женщина, словно Мюнхгаузен, «вытащила себя за волосы» из болезней. Сейчас, когда она ждет электричку, делает самомассаж и успокаивается. Знает, что может мне позвонить и я ее поддержу. Она подлечила щитовидную железу, нервы, сердце. Нормализовались менструации: цикл стал 25 дней (был 2 недели). Опухоль уменьшилась.

• При гинекологических заболеваниях, кровотечениях, а также как глистогонное средство: 1 ст. ложку *истолченной коры ивы* залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе 5–6 часов. Пить 3 раза по 1 ст. ложке через 30 минут после еды, а при обильных маточных кровотечениях 6–7 раз в день по 1 ст. ложке.

• При воспалении влагалища и эрозии шейки матки смочите тампон *3%-ным спиртовым раствором прополиса*, введите во влагалище, прижав тампон к шейке матки (предварительно удалив с нее секрет). Через 8–12 часов тампон удалите. Курс лечения при эрозиях шейки матки, бактериальных, грибковых, трихомонадных воспалениях влагалища 7–8 дней. При использовании 10%-ной настойки прополиса ее нужно предварительно развести водой. Лечение эффективнее, чем при использовании других медикаментов.

• Приготовьте *раствор меда в воде* (1:2), пропитайте им тампон и введите глубоко в предварительно очищенное влагалище на 24 часа. Курс 15–20 процедур при эрозии шейки матки, трихомонадном кольпите.

V Из писем читателей

«Врачи определили у меня опухоль — миома 12 недель. Велели срочно делать операцию. Я *полностью отказалась от мяса и животных жиров*. И опухоль сократилась. Потом лечилась средствами, которые Вы рекомендуете. Удалось избежать операции!».

«Очень верю в здоровье без лекарств, так как избавилась от миомы *настойкой из скорлупы кедровых орехов*».

«В Вашей книге прочла, что маточное кровотечение останавливает *кора калины*. Я применила *дубовую кору*, и помогло».

«У меня обнаружили опухоль — миому. Уже был назначен день операции. Я стала пить чай *из манжетки, добавляла немного сахара*. Через год выздоровела».

«У жены в груди была киста. В больнице сделали биопсию, сказали — новообразование доброкачественное. Бабушка-целительница посоветовала лечение: *черный хлеб пережевать с солью и прикладывать к кисте*. Вышел гной. Жена сказала, что стало легче. Почувствовала себя хорошо».

«Я — врач онколог-гинеколог. Согласна с каждым словом раздела про лечение мастопатии и миомы».

«Я знакома со многими оздоровительными методиками. Они требуют массу времени: все брось, занимайся только здоровьем. По Вашим книгам можно вылечить мастопатию, миому и другие болезни “*между делом*”».

Примечание. Все мои советы и методики основаны на опыте. Однако советую жестко придерживаться описанных методик. К примеру, женщина съела *5 кг лука за 4 дня*, и ее опухоль (миома) сократилась с 10 до 5 недель. У другой, медсестры, обнаружили миому размером 14 недель. Она не хотела делать операцию, которую ей назначили. *Полностью отказалась от мяса, сала, животных жиров*. И опухоль сократилась. Избежала операции. Методика включает укрепление нервов, иммунной системы и щитовидной железы.

Вопрос: Во время беременности у меня начался зуд кожи, просто чесотка какая-то. Врач назначил сильнодействующее лекарство, но я боюсь его принимать. Есть ли какое-либо народное средство?

Ответ: Кожный зуд, который Вы называете чесоткой, может быть связан с беременностью. Носите тонкое хлопчатобумажное белье. Паховые складки посыпайте тальком. Надо проверить поджелудочную железу — она может быть ответственна за зуд кожи. Мои пациентки при «диабете беременных» принимают настойку для поджелудочной железы — по половине дозы. Проверьте почки — возможно, все дело в них. Помогут слабые отвары мочегонных трав. Причиной зуда кожи может быть также заболевание желчных протоков, желчного пузыря, печени или мочевого пузыря.

БЕСПЛОДИЕ

Часто от преуспевающей женщины слышишь, что она осталась бездетна. Думала, что дети — самое простое дело, не то, что получить высшее образование или открыть свой бизнес. Ведь если даже малограмотная женщина может родить ребенка, то наверняка это доступно и преуспевающей леди — с ее капиталом, помощью профессоров и благодаря последним достижениям науки. Однако к своему отчаянию она обнаруживает, что «ее поезд ушел».

Директор Американской ассоциации по борьбе с бесплодием считает, что никто еще не сказал женщинам правду о возможностях их организма. Врачи могут оказать помощь

29-летней женщине, у которой заблокированы фаллопиевы трубы или 32-летней, у мужа которой выделяется недостаточно сперматозоидов. Но никто не в состоянии решить проблемы 46-летней преуспевающей актрисы, надумавшей «*обзавестись потомством*».

За последние 20 лет число бездетных женщин в Америке удвоилось. У каждой из пяти 40–44-летней женщины нет потомства. Зато 50% из них имеют высшее образование. Время идет, работа затягивает без остатка, на создание семьи не остается сил. И вдруг они с ужасом понимают, что время упущено. Исследования ученых в Атланта показали, что к 42 годам шансы женщин забеременеть составляют всего 10%. Способность к деторождению у женщин начинает снижаться с 27 лет, а у мужчин с 35 лет. Однако врачи стараются не распространять информацию на данную

тому. Причина банальная: пациентки в возрасте 45 лет, проходящие 5 циклов искусственного оплодотворения в лучших клиниках мира, тратят на это огромные суммы. Однако их шансы добиться результата близки к нулю.

Около четверти преуспевающих мужчин остаются бездетными. Даже когда представители сильного пола являются биологическими отцами своих детей, у них нет времени для воспитания потомства. В результате семьи распадаются. Причина развода одинакова: «Я только и делал, что сутками работал. Меня никогда не было дома». Однако эти мужчины получают радость хотя бы от общения с внуками.

Вопрос: Мы с мужем женаты 10 лет, но у нас нет детей. 3 раза мне делали искусственное оплодотворение, но эмбрионы не приживаются. Я сделала массу анализов — отклонения в области здоровья нет, я здорова. За что мне такое наказание, ведь другие женщины имеют детей?

Ответ: В наше время бесплодие — распространенное заболевание. В России 20% семей не имеют детей. Любые болезни и несчастья — результат прегрешений, совершенных в прошлом. Вы в молодости сильно навредили одному человеку, сейчас пожинаете плоды. Постарайтесь вспомнить этот проступок, который тщательно «похоронили» в своем сознании. Попросите прощения у этого человека — разумеется, заочно. Сделайте что-то хорошее — родным, соседям, знакомым. Все события в жизни воспринимаются по-разному, принимайте их с благодарностью, без обиды и злости. Возможно, тогда удастся изменить судьбу.

□ Из практики

Ольга, 19 лет. Стройная девушка, настолько красивая, что невольно вспоминалась реклама китайской косметики. Она принимала гербалайф, и у нее прекратились менструации. Ольга сильно нервничала: «Я теперь как мужик, у меня не будет детей», — плакала она. Наконец-то поняла, что главное для женщины — не худоба и даже не красота, а способность иметь детей. Я назначила ей курс иммуностимулирующей настойки. Показала, как «дробить» сгустки крови в матке. Через 2 месяца Ольга выздоровела.

V Из писем читателей

«В детстве тяжело болела, чуть не умерла. Росла, как былинка, часто хворала. Диагноз: цирроз обоих легких. Запретили физкультуру, танцы, тяжелую работу. Украдкой ходила на лыжах, плавала, танцевала. Вышла замуж — запрет врачей рожать. Но я про себя решила: зачем вообще тогда женщине жить на свете? Родила крепкого сына, а через 13 лет — еще одного».

Основная причина бесплодия — заболевание женских органов. К бесплодию приводят инфекции, которые передаются половым путем. У женщин симптомы проявляются поздно. Болезнь дремлет годами. Например, у нас в стране за 10 лет число заразившихся сифилисом среди подростков увеличилось в 1500 раз. Наше общество всегда ханжески относилось (и относится) к проблеме секса и венерических заболеваний. Заболевшие часто даже не догадываются о своей болезни.

На фабрике работала невзрачная женщина лет 35. Была неразговорчивой, всегда уставшей. Заведовала складом. Во время ежегодного медосмотра у нее обнаружили венерическое заболевание. Спросили, с кем имела половой контакт за последние полгода. Она составила список 45 мужчин. Они были заражены и заразили жен.

Различные инфекции «заключают между собой союз», вредя женскому организму. Стресс, неправильное питание, переохлаждение, курение, алкоголь — все это снижает иммунитет, приводя к болезням женских органов. Мини-аборт погубили половину населения. У многих народов придается большое значение девственности невесты. Российские медики установили, что после семи сексуальных партнеров начинается воспалительный процесс женских органов и наступает бесплодие.

Народная медицина указывает и другие причины бесплодия.

- Сексуальная неудовлетворенность (требуется не менее 20 минут, чтобы выработались гормоны).
- Спайки.
- Опухоль.
- Проклятие.
- Нежизнеспособные сперматозоиды.

Как-то ко мне на прием приехала красивая, подтянутая дама. Ухоженные руки, прекрасная стрижка — на нее любо было посмотреть. «Мой муж моложе меня на 13 лет, — сказала она. — У нас прекрасные отношения. Одно омрачает мою жизнь — нет детей». Лариса сказала, что у мужа все в порядке — он проверялся. Она до замужества имела связь с молодым человеком и сделала аборт. В результате — у нее одна труба, и та непроходимая. 3 раза ей делали искусственное оплодотворение. Беременность наступала, а потом происходил выкидыш. «Больше я не могу позволить себе эту процедуру. Муж был ко мне очень внимателен, привозил меня из больницы. А на следующий

день напивался страшно. Он, бедный, тоже переживает. Я думаю, что Всевышний наказал меня за тот аборт», — сказала она.

Обследование показало, что у Ларисы сильное подключение к молодому человеку, с которым они разошлись. И еще на ней проклятие. «Сестра мужа меня невзлюбила. Она крикнула, что у меня никогда не будет детей». Показываю, как снять подключение и проклятие.

Лечение. Иммуностимулирующая настойка, которая рассасывает спайки. Лечение нервов и сердца. «Конечно, нервы на пределе. Кругом — дети играют, возьмется, пищат. Мой дом — пустой. От этого можно сойти с ума». Успокаиваю Ларису, говорю, что непроходимость труб рассосется, и она забеременеет. Ей не верится. Но ведь наша прапраматерь Сара, согласно мидрашам, не могла иметь детей. У нее вообще не было матки.

«Когда Аврааму было 99 лет, Бог явился Аврааму и сказал ему: ... жену твою ... благословлю ее. И сына дам тебе от нее». Как же добиться расположения Всевышнего, как искупить свой грех? — Раскаяние, молитва, милосердие снимают все грехи.

Еще одна наша прапраматерь, Ривка, тоже была бесплодна. «И молился Ицхак Богу о жене своей, так как она была бездетна, и Бог ответил ему, и зачала Ривка, жена его».

Религиозные люди уверены, что в зачатии участвуют трое: мать, отец и Всевышний. Об этом говорит Тора: «Но видел Бог, что Лея нелюбима и отверз утробу ее: Рахель же была бесплодна. И зачала Лея, и родила сына... И увидела Рахель, что не родила Яакову: “Дай мне детей, а если нет — я умираю”. И возгорелся гнев Яакова на Рахель, и он сказал: “Разве я вместо Всесильного, лишившего тебя плода чрева?”».

И вспомнил Всесильный о Рахели, и услышал ее Всесильный, и отверз утробу ее. И зачала она, и родила сына, и сказала: «Снял Всесильный позор мой».

Ну скажите, разве это случайность, что все 3 наши прапраматери — Сара, Ривка и Рахель — были бесплодны? И только страстная молитва привела к рождению ребенка?

Мне кажется, это подтверждает Божественную природу рождения человека.

Вопрос: После окончания медучилища дочь работала в больнице. Санитаров не хватало, ей приходилось поднимать и таскать больных. Видно надорвалась. Она несколько раз беременела, но оканчивалось выкидышем. Может ли дочь иметь детей (ей 30 лет)?

Ответ: У Вашей дочери слабая матка. Она сможет иметь детей, но ей надо во время беременности лежать.

Вопрос: Я родилась на Украине, живу в Германии. В молодости была изнасилована, сделала аборт. Мне 30 лет, детей нет. Муж мечтает о ребенке. В правой трубе — спайки: она срослась. Мне предлагают искусственное оплодотворение. Что Вы можете посоветовать?

Ответ: У Вас на правой стороне тела порча. Если ее не снять, оплодотворение не будет успешным. После снятия порчи сможете забеременеть и родите здорового ребенка.

Существует старинное поверье о том, что если бесплодная женщина возьмет в дом приемыша, то Всевышний ей подарит своих детей.

В народе бытует поверье. Если хочешь исправить судьбу — сделай что-то хорошее. Помогни кому-нибудь, спаси кого-то. Хотя бы животное.

Писатель *Аркадий Арканов*, кстати, по специальности врач, рассказал историю из своей жизни. Они с женой в любви и согласии прожили 10 лет. Но детей у них не было. Лечились у лучших врачей девять лет. Приговор светил был таков: в силу физиологических причин жена не может иметь детей. В это время в семью приходила домработница. Она посоветовала писателю взять в дом прилудную собаку. Подчеркнула, что это обязательно должна быть несчастная собака. Аркадий рассмеялся. Но вскоре позвонила знакомая и сказала, что погибает брошенная дворняжка. Супруги взяли собаку.

Тогда они жили в одной комнате. Было много пыли, собака линяла, приходилось постоянно убирать. Через полгода жена забеременела. Родился чудесный мальчик. Прежде чем привезти сына домой, Аркадий решил отдать собаку друзьям, договорился по телефону. Муха (так звали собаку) перестала есть. Она забилась под диван и тихонько скулила. С трудом удалось ее вытащить. Муха не шла, сопротивлялась.

Без собаки в комнате стало чисто, родители были счастливы. Когда пришедшая через несколько дней домработница узнала, что собаку отдали, она расстроилась и сказала: «Вы сделали ужасную вещь: отдали существо, которое принесло Вам счастье. Ждите беды». На ее слова никто не обратил внимания. Потому так уж случается: получив добро, человек подумает: «Да все это ерунда, сплошные предрассудки!». Но вскоре, впервые за всю семейную жизнь, Аркановы стали ссориться и через полгода расстались. Эта история — пример магического воздействия.

КИСТА ЯИЧНИКА

Рекомендую следующий сбор:

Грецкий орех (листья) 1 часть

Сосна (почки) 1 часть

Спорыш (трава) 1 часть

Укроп (семена) 1 часть

Возьмите 2 ст. ложки смеси с верхом. Залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения. Не кипятите, а томите 5–7 минут. Настаивайте полчаса. Процедите. Пить по полстакана 3 раза в день до еды.

Одновременно хорошо спринцеваться следующими составами: на 2 л воды 1 ст. ложка с верхом *поваренной соли* и 1 дес. ложка *пищевой соды* — один раз в неделю; 2 ст. ложки *травы чистотела* залейте 2 л холодной воды, доведите до кипения, томите 5–7 минут, настаивайте 30 минут, процедите. Спринцеваться один раз в неделю.

НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

Приготовить следующий сбор:

Крапива (лист) 1 часть

Чистотел (трава) 1 часть

Пастушья сумка (трава) 1 часть

Укроп (семена) 1 часть

Береза (почки) 1,5 части

Залейте 5 дес. ложек смеси 2 л холодной воды в эмалированной кастрюле, закройте крышкой, доведите до кипения, но не кипятите, а томите 5–7 минут. Настаивайте 30 минут, процедите. Пить по полстакана 3 раза в день перед едой.

Одновременно следует спринцеваться раз в неделю *настоем чистотела*: 2 ст. ложки с верхом травы залейте 2 л холодной воды, доведите до кипения, томите 5–7 минут, процедите.

Во время проведения лечения спать лучше на животе. Лечение длительное.



Из практики

Роза, 26 лет. Перед менструацией поднималась температура. Менструация длилась 9 дней с сильными болями. Пила отвар из перегородок грецких орехов в течение 5 дней. Следующая менструация прошла за 5 дней без болей, без повышения температуры.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ И МАТКИ

Замесите муку с 1–2 ст. ложками *меда* и *яблочного уксуса*. Лепешки положите на ночь сверху на болезненную область, а днем держите не менее 2 часов. Лепешку кладите на чисто вымытое тело, поверх нее положите марлю, пергамент, вату.

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Отвар *травы чистотела* для спринцевания: 1 ст. ложка травы на стакан кипятка. Спринцеваться ежедневно, но не более четырех раз. После спринцевания положите во влагалище ватный тампон с *медом*.

Кусочек *алоэ*, очищенный от кожицы, размером 2)1,5 см, закладывайте во влагалище каждый день. Курс лечения 4–7 дней.

Климакс

Как в природе чередуются весна, лето, осень, так и в жизни женщины проходит юность, молодость... И наступает пора зрелости. К 45–50 годам женщина обычно уже вырастила детей, достигла профессиональных успехов. Она полна сил и желаний работать, активно участвовать в жизни... Однако физиологические изменения, которые происходят в организме, изматывают ее. Этот период называется климаксом.

С возрастом у женщины из эндокринной системы выключаются яичники. С прекращением менструаций начинаются приливы жара, головные боли, бессонница, потливость, раздражительность. Знакомый начальник отдела кадров заметил, что у 45-летних женщин часто конфликты на работе.

Через 10–15 лет могут развиваться обменные нарушения: сердечно-сосудистые болезни и остеопороз — из костей вымывается кальций, они становятся ломкие и хрупкие.

Часто климакс проходит на фоне душевного дискомфорта, психологических переживаний.

Как помочь женщинам в этот период?

Безусловно, важную роль играет характер питания. Пища обязательно должна содержать кальций, включать молочные продукты, овощи, рыбу; животные жиры нужно ограничить. Крайне важны водные процедуры, ходьба, здоровый образ жизни.

Советую наладить работу эндокринной системы. Поддерживать щитовидную железу *продуктами, содержащими йод, отваром перегородок грецких орехов*. Наладить работу поджелудочной железы (*настойкой перегородок грецких орехов*).

Прокачкой № 1 (см. раздел «Прокачки...» с. 435) можно активизировать работу щитовидной, паращитовидных и вилочковой желез.

Обязательно укрепите нервную систему, очистите почки и кишечник.

Курс общеукрепляющего *тибетского точечного массажа* позволит безболезненно и легко пережить период климакса.

Результат — блеск глаз, свежая молодая кожа, хорошее настроение, иной стиль жизни.

Кстати, свою «Золотую книгу» я писала на самом пике климакса. Кроме того, работала в Оздоровительном центре, лечила людей, писала статьи в газету. И все это — благодаря тибетскому массажу.

Рак

Опухоль — это болезненное разрастание ткани: аномальная масса, возникающая из клеток. Часто это слово используется в качестве синонима термина «новообразование». Но опухоль может быть либо доброкачественной, либо злокачественной.

Доброкачественная опухоль представляет собой постоянно растущую массу клеток, которая не проникает в окружающие ткани и не дает метастазов. Доброкачественные опухоли обычно растут довольно медленно, четко ограничены и относительно безвредны.

Врачи уверяют, что все доброкачественные опухоли таят в себе опасность превращения в злокачественные и рекомендуют хирургическое удаление новообразований. Но помню, тетя Лиза сказала: «Видишь, Аллочка, у меня в груди фасолька? Эта фасолька катается уже тридцать лет». И умерла она после инсульта.

Злокачественная опухоль представляет собой постоянно растущую массу клеток, которые, кроме того, вторгаются в соседние ткани, дают метастазы, если не встречают сопротивления, и в конце концов убивают больного; термин «рак» относится только к злокачественным опухолям.

Причины возникновения этой болезни различны. В первую очередь нарушение биополя — сглаз, проклятие, колдовство. Бывает родовое проклятие или карма — многие члены семьи погибают от рака.

Вызывают рак радиация (после аварии в Чернобыле прокатилась волна рака щитовидной железы), ультрафиолетовое облучение (рак кожи у любителей погореть на солнце), травмы (травма груди — причина опухолей), онкогенные вирусы, химические канцерогены, ионизированное излучение.

Большое значение в борьбе с раком имеет восстановление биополя. Хирург рассказал, как однажды оперировал женщину. Увидев, что метастазы проникли во многие органы, решил ничего не трогать и «зашил» большую. Через много лет встретил ее — здоровую и невредимую. Выяснилось, что она стала глубоко религиозным человеком. Стала выполнять все заповеди.

Если у человека онкология, он должен спросить себя: почему это со мной произошло? Что я такого сделал, что меня так наказали? И если вы изменитесь — выздоровеете.

Среди злокачественных опухолей у женщин лидирует **рак молочной железы**. Основная группа риска — дамы в возрасте от 45 и старше. К возникновению рака груди причастны гормональные факторы. «Старых дев» рак груди поражает чаще, чем замужних женщин; никогда не кормивших грудью — чаще, чем кормивших, и реже всего тех, кто выкормил нескольких детей. Он может возникнуть в любом возрасте, но пик его частоты приходится на менопаузу. Диагноз устанавливается, когда в груди обнаруживается болезненный комочек, позже вызывающий появление ямочки в покрывающей его коже и втягивание соска внутрь.

Рак груди чаще возникает у тех женщин, в рационе которых много жиров животного происхождения (в молочных продуктах и мясе). В последнее время замечено, что регулярные занятия физическими упражнениями снижают вероятность возникновения у женщин рака молочной железы.

Между тем, рак молочной железы — проблема планетарного масштаба. Даже в странах с развитой медициной ежегодно от этой болезни погибают сотни тысяч женщин. В одной Америке — более 40 тысяч; удобное средство борьбы — набор гимнастических упражнений, а то и просто аэробика.

Риск заболеть раком молочной железы повышают:

- *хронические стрессовые ситуации, нарушение биополя (сглаз, проклятие, колдовство);*
- *карма (родственники по женской линии страдали онкологическими заболеваниями);*
- *отсутствие родов;*
- *позднее начало менструации (после 15 лет);*
- *поздние первые роды (после 30 лет); операция молочной железы;*
- *ожирение;*
- *травма груди;*
- *перегрев на солнце.*

Рак мочевого пузыря чаще встречается у поклонников крепкого кофе.

Одним из самых распространенных видов рака является **рак желудка**. «Самая высокая в мире смертность от этого заболевания в Японии, — говорит *Алексей Бутенко*, директор НИИ онкологии им. П. А. Герцена. — Связано это, возможно, с тем, что там любят соленую, копченую, жареную пищу». Большое количество соли приводит к развитию атрофического гастрита (предракового заболевания). При копчении из дыма в пищу поступают канцерогенные вещества. А при жарении в перегретом масле образуются токсические соединения, поражающие слизистую желудка.

Кроме того, заболеть раком желудка больше рискуют те люди, которые едят много углеводов (картофеля, круп, хлеба), но очень мало белка (мяса, рыбы, бобовых).

«Развитию **рака толстой кишки** способствует недостаток клетчатки — грубой волокнистой пищи (овощей, фруктов, бобовых), которая заставляет кишечник работать. Если клетчатки человек ест мало — его кишечник

становится ленивым, — предупреждает онколог А. Бутенко. — Нарастают запоры. Слизистая оболочка толстой кишки долго соприкасается с фекалиями и подвергается атаке канцерогенов».

А еще ученые связывают рак толстой кишки с перееданием мяса, особенно красного (также сосисок и колбас).

Рак прямой кишки также достаточно распространен, в результате неправильного питания. Например, очень распространенное заболевание в США.

«Излечимо или неизлечимо, черное или белое? Ни один врач не должен бы с чистой совестью произносить даже такие слова, как “здоров” и “болен” — кто знает, где кончается здоровье и начинается болезнь. А тем более решать, что излечимо и что неизлечимо...

Как раз неизлечимое и надо пытаться лечить; более того, только на так называемых “неизлечимых” и проверяется искусство врача. Признавая больного неизлечимым, врач уклоняется от выполнения своего долга, он капитулирует до сражения. Неизлечимо — понятие относительное... и для сотен больных, еще сегодня безнадежных, завтра или послезавтра могут быть найдены методы лечения, ибо наука движется вперед гигантскими шагами... Я принципиально никого и ничего не считаю безнадежным, и никому не удастся когда-либо вырвать у меня слово неизлечимо», — эти слова принадлежат врачу из романа *Стефана Цвейга* «Нетерпение сердца».

Я знаю много случаев, когда народная медицина помогала при неизлечимых болезнях.

Часто причина, вызвавшая рак, как считают народные целители, — проклятие или колдовство. Метастазы тоже иногда возникают на уровне биополя. Поэтому обязательно надо очистить энергетическую оболочку. Если человек умер от рака, то отрицательная энергия переходит на его детей. Поэтому следует очистить биополе (см. раздел «Оздоровление биоэнергией», с. 433).

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКА

- Народный целитель *В. Тищенко* предлагает лечение рака *болиголовом*.

Соберите свежие соцветья с одного растения болиголова (время цветения — начало июня), измельчите и положите в литровую банку. Из 50 г травы выходит 800 мл настойки. Залейте водкой доверху, под самую крышку. Плотно закройте и поставьте в холодное место недели на 2–3. Затем часть отлейте в бутылку и поставьте в холодильник.

Принимать 1 раз в сутки — утром, за час до еды, начиная с 1 капли настоя на 0,5 стакана воды. Затем ежедневно прибавлять по 1 капле, т. е. на 10-й день — 10 капель, на 20-й — 20, на 40-й — 40. Потом ежедневно по капле снижать дозу, чтобы вновь выйти на 1 каплю в день. И так 2–3 цикла без перерыва.

Болиголов восстанавливает иммунную систему, поэтому уже после первого цикла в 80 дней должно наступить улучшение.

Целитель считает, что это единственный из ядов, который снимает боли при раке, то есть является сильным болеутоляющим средством. С его помощью можно победить рак желудка, гортани, печени, молочной железы, пищевода и т. д., причем и тогда, когда болезнь уже запущена. При постепенном его воздействии живые клетки к нему привыкают, а раковые гибнут.

- Для лечения рака целитель *М. В. Голюк* применял композицию из 4 трав, обладающих противоопухолевыми свойствами.

1. *Корень бадана* — измельчить до размеров гречневой крупы, положить в эмалированную посуду и на каждые 50 г корня добавить 350 мл кипяченой *воды* при 60 °С. Укутать и настаивать 8 часов. Корень оставить в настое. Хранить в прохладном месте.

2. *Чистотел* — 12 г сухой травы положить в темную бутылку, залить 0,5 л *водки*, настоять 5 суток.

3. *Элеутерококк* — 100 г мелко раздробленного корня поместить в 700-граммовую темную бутылку, залить 0,5 л *водки* и настаивать 10 суток.

4. *Марьян корень* — 50 г раздробленного корня поместить в темную бутылку, залить 0,5 л *водки* и настаивать 10 суток.

Курс лечения длится 3 месяца и состоит в том, что настойки пьют в определенной последовательности:

- *настойку марьяна корня* — все 3 месяца 3 раза в день за полчаса до еды по 30–40 капель на прием;

- *настой бадана* — 3 дня 3 раза в день за час до еды по 2–3 ч. ложки;

- *настойку чистотела* — также 3 дня по 1 дес. или 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды;

- *настойку элеутерококка* — 3 дня по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Каждую из последних трех настоек принимают на фоне марьяна корня по 3 дня в указанном порядке все 3 месяца.

Чистотел применялся для лечения онкологических болезней с XIV века.

Пион уклоняющийся (марьян корень) в тибетской и сибирской медицине входил в состав лекарств для лечения рака матки и желудка.

Бадан и элеутерококк — растения, также обладающие мощными целебными свойствами.

Все настойки на водке, принимая внутрь, надо разбавлять тройной порцией воды.

Одновременно с приемом настоек при выраженных опухолях 2 раза в течение 1–1,5 месяцев в день следует ставить *компресс из настойки бадана*, разведенного двойной порцией воды. Затем 1,5–2 месяца компрессы делают из неразведенной настойки бадана. При метастазах в печень все лекарства необходимо готовить на воде: 30 г сухой травы чистотела в 500 мл воды довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня и дать постоять 10 минут, процедить, слить в темную бутылку и хранить в прохладном темном месте. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 10 минут до еды. Полагаю, что этот рецепт поможет при лечении многих тяжелых болезней.

- В лечении рака большое значение имеет усиление иммунной системы, а также обмена веществ.
- **При раке желудочно-кишечного тракта** применяется *аир болотный* — отвар, настой, настойка.

Приготовление отвара: 2 ст. ложки порошка корневищ на 2 стакана кипятка. Кипятить 15 минут и пить за полчаса до еды по

1/4 стакана 3–4 раза в день.

Настойка на спирту (1:5), настаивать 7 дней. Принимать по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

- **При раке кожи** пейте *сок брусники* и смазывайте им кожу.

Смазывайте кожу *настойкой березовых почек на 80-градусном спирте* (1:5). Настаивать 2–3 месяца.

- **При лейкозах** используйте отвар *из листьев и почек березы*.

Внимание! При болезнях почек березовые почки не применять!

- *Березовый сок* — общеукрепляющее средство, усиливает обмен веществ.

Приготовление отвара: 1 ч. ложку почек березы на 1 стакан кипятка. Кипятите на малом огне 30 минут. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день.

Настойку березовых почек принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день.

• **При раке печени, яичников** используется желчегонное, кровоочистительное средство — *бессмертник песчаный* в виде настоя: 1 ст. ложку бессмертника на 1 стакан кипятка. Принимать: по 0,5 стакана 3 раза в день.

Применяют также *кукурузные рыльца*. При раке печени применяют *и пижму*.

• *Бузина черная* — имеет потогонное, слабительное, кровоочистительное действие. Используется при раке.

- При раке печени применяют *девясил высокий* — отвар, настойку и порошок.

• **При раке молочной железы, желудка, матки, печени, кожи** применяют *календулу* — в виде настоя, настойки, порошка, мази.

При раке кожи ее используют наружно (в виде мази).

- **При зобе** применяют настойку, которая помогает также при заболеваниях нервной системы.

Приготовление настоя: 1 ст. ложку *цветов календулы* залить стаканом кипятка, кипятить на малом огне 15 минут или настаивать 3–4 часа. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Приготовление настойки: (1:4) на 70-градусном спирте. Прием: по 1 ч. ложке настойки, разведенной в полстакана теплой воды.

Мазь из календулы: разотрите 10 г порошка цветов календулы в 50 г *сливочного масла*.

- **При раке молочной железы** делают припарки *из калины*.

- **При опухолях селезенки** применяют *крапиву*.

V Из писем читателей

«Врачи сказали, что мама не протянет больше двух месяцев. Повезла ее в деревню. Там бабушка дала этот рецепт. В июне нарвали *листья хрена* и набили ими литровые банки. Залили водкой до покрытия листьев, закрыли крышками и поставили в холодильник. Через неделю мама стала пить настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. С тех пор прошло 10 лет, мама жива и здорова».

«Это случилось 30 лет назад. Мне поставили диагноз — рак желудка. Не мог есть, таяли силы. По лицам врачей видел, что я не жилец. А мне было 30 лет. Старый охотник посоветовал пить *отвар чистотела*.

По 10 ст. ложек я заваривал в чайнике и пил в течение года. Через две недели появился аппетит. Через год уменьшил дозу чистотела до 4 ст. ложек и стал добавлять 1 ст. ложку *ромашки* для вкуса. Через 15 лет после начала лечения вышло много мелких камушков. Сейчас чувствую себя хорошо».

Полезный совет: после онкологической операции — чем больше занимаетесь домашним хозяйством, тем быстрее восстановитесь.

Чудодейственная живица

«Дед лечил кожные болезни — мозоли, грибок ногтей, мокнущую экзему, псориаз, рак груди. Деда знали в крае, и даже милиция его не трогала. Лечил *живицей*. Живица — смола дерева. Собирают ее обычно весной, когда набухают почки на деревьях.

Живицей он лечил долго незаживающие раны, фурункулы, трещины на губах и сосках. А также на пятках, мокнущую экзему. При псориазе смазывал пораженные места. При ранах кожи головы накладывал салфетки со смолой и даже не надо выстригать волосы.

Состав мази:

Рецепт 1: живица сосновых деревьев — 20 г, воск пчелиный — 15 г, прополис — 15 г, сливочное масло (несоленное) — 45 г, спирт — 1 ст. ложка.

Все довести до кипения и кипятить 5 минут.

Рецепт 2: смола-живица сосновых деревьев — 30 г, сливочное масло (несоленное) — 30 г, злой репчатый лук — 30 г.

На медленном огне растопите живицу, добавьте нарезанный лук и масло. Томите до мягкости. Эта мазь очень быстро заживляет ожоги, трофические язвы, другие раны.

Рецепт 3: живица хвойных деревьев (лучше еловая) — 50 г, сливочное масло (несоленное) — 30 г, пчелиный воск — 50 г.

Все прокипятить. Накладывайте на рану повязки с мазью. Курс лечения — 3–4 повязки.

Дед все время проводил эксперименты с живицей:

- растворял ее в уксусной эссенции — применял для лечения грибка ногтей,
- растворял в спирте и даже в ацетоне — лечил всевозможные болячки на коже, делал экстракт — растворял в скипидаре, добавлял плоды можжевельника, эвкалипт, зверобой, ромашку.

Экстракт имел противовоспалительный, обезболивающий, рассасывающий эффект, оказывал отхаркивающее действие при ингаляции, улучшал кровообращение в том месте, где мазали. Помогал при заболеваниях органов дыхания, кашле, а также при заболеваниях суставов.

Лучше всего действовал во время ванны. В ванну с теплой водой (37 °С) добавляли 1–1,5 ч. ложки экстракта. Длительность ванны 20–30 минут, их принимали 1–2 раза в неделю. Курс лечения 10–15 ванн. **Противопоказаны были при кожных болезнях».**

Комментарий. Я приготовила скипидарно-живичный экстракт. Приняла ванну. Выдержала только 15 минут — сильно жгло ноги. Ощущения были сильные, запах прекрасный.

Живица разных деревьев имеет разный запах — сильно пахнет сосновая, кедровая, липовая, тополиная, еловая. Лучший эффект получается, если собрать живицу с разных деревьев, желательнее хвойных.

В глиняную посуду положите самую слабопахнущую живицу — например, 20 г. Слегка разогрейте на водяной бане и добавьте другую, тоже слабопахнущую. Через час — третью. Следующую живицу положите через 2 часа (время введения новой живицы удваивается). Самую сильнопахнущую живицу положите в конце. Смешайте все живицы и подогревайте на водяной бане до жидкого состояния.

Понемногу добавьте равное количество меда: сначала цветочный, через сутки — гречишный, через двое суток — липовый. Мед кладем по ложечке, тщательно перемешивая. Всего на пол-литра живицы добавьте пол-литра меда.

Потом 2 деревянные ложки сока подорожника (прокручиваем через мясорубку). Через сутки — 2 деревянные ложки мелкоизмельченной крапивы. Через двое суток — ложку сока алоэ, через трое суток — ложку измельченного корня лопуха (при этом придется мазь немного нагреть). На четвертые сутки — ложку сока листьев молодой березы.

Потом добавляем пчелиный воск — 3 ст. ложки с горкой.

Растопив всю массу и перемешав, храним в темном месте.

Если хотите избавиться от ревматизма, болей в суставах, простатита — надо поймать примерно 50 ос, отделить попки вместе с жалом, добавить в состав и нагреть его на водяной бане.

Эта мазь — чрезвычайно сильное природное лекарство. Она лечит остеохондроз, артрит, травмы, ушибы, пародонтоз, геморрой, пяточные шпоры, гастриты, полипы кишечника, язвы, грыжи, нормализует содержание сахара в крови.

Ею смазывают больное место — она излечивает воспалительный процесс, внутренний или наружный. Небольшие горошинки мази надо также принимать с утра, за 30 минут до еды*.

• Рецепт Рафаила Слотина

У жены грудь стала как каменная. Она пошла в диспансер, там после обследования поставили диагноз — рак груди. Сказали, что надо удалять грудь. Она нервничала, плакала. Рафаил сказал жене, что вылечит ее травами. Жена год пила отвар чаги и выздоровела, грудь стала мягкой.

Кусочек черной чаги размером со спичечный коробок надо залить 3 л воды в эмалированной посуде. Кипятить 10 минут. Пить вместо чая подогретым, с молоком и сахаром. Когда закончится, долить воды.

Куска чаги хватает на семь чайников. Собирать чагу следует осенью с живой березы (чага, или березовый гриб, — черная «блямба» на березе). Отвар чаги Слотин советовал пить постоянно в качестве профилактики рака.

• У соседки был рак. После операции она стала пить настойку калины на водке. Пила ежедневно по 30 мл в течение года. Прошло 35 лет. Чувствует себя хорошо.

• Лечение рака кишечника

1. Соберите *речные ракушки («перловица»)* в чистой речке, не отравленной сбросами предприятий. Отмойте их от черноты и истолките в тяжелой ступке в муку.

2. стакан этой муки залейте 3 л воды, доведите до кипения и кипятите 30 минут на медленном огне (следите, чтобы не выкипело). Настаивайте 3 дня, процедите через 2 слоя марли. Пейте по 1/2 стакана *с медом* до еды. Перед употреблением взбалтывать.

Наступит улучшение состояния, появится аппетит, бодрость.

3. Вновь приготовить состав (см. п. 2), увеличив количество муки: 2 стакана на 3 л воды. Принимать так же.

Произойдет повторное улучшение состояния.

4. Приготовить состав (см. п. 2), вновь увеличив количество муки: 3 стакана на 3 л воды.

Примечание: Через 2–3 недели возможно повышение температуры, состояние как при гриппе. Это значит, что иммунитет ослаблен. На следующий день состояние нормализуется.

Такое лечение помогает *при многих тяжелых болезнях*, так как усиливает ослабленную иммунную систему.

• Лечение мухоморами

3 небольших мухомора на пол-литровую бутылку *водки*. Настаивайте 3 месяца. Начинайте прием с 1 капли, доведите до 1 ч. ложки. Растворяйте в воде и пейте за полчаса до еды. Грибы надо собирать молодые, пока шляпка не распрямилась.

Если в процессе лечения появляется слабость, головная боль, головокружение — уменьшайте дозу.

• Лечение картофелем

Первый вариант. Целители советуют применять *цветы картофеля*: 1 ч. ложку сухих цветов заварить стаканом кипятка. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Травник *Сеньков* вводил цветы картофеля в сборы для лечения рака. Он считал, что злокачественную опухоль редко удается вылечить одним лекарством. Как минимум, их должно быть 3.

Второй вариант. Можно использовать *глазки старого картофеля*: 2 ст. ложки глазков залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды полгода-год.

Еще один вариант. Понадобится картофель сорта «*синеглазка*». Выставьте ее на солнце. Через месяц появятся зеленые ростки. Их мелко нарежьте, положите в пол-литровую бутылку (1/3–1/2 объема) и доверху наполните водкой. Настаивайте 21 день.

Прием: от 1 капли до 40 и обратно. Перерыв 2–3 дня. Растворять в воде:

- до 10 капель — в 50 мл,
- до 30 капель — в 150 мл,
- свыше 30 капель — в 200 мл.

Выпивать сразу, за полчаса до еды.

Второй курс: прием довести до 50–60 капель, затем снижать до 1 капли.

Третий курс: довести прием до 100 капель (если позволит общее состояние).

Между курсами — короткие перерывы.

Этот метод способствует выведению солей и даже омоложению.

Сбор для лечения всех видов раковых опухолей

Известно, что суть ракового заболевания — перерождение клеток. Привлекает целителей идея найти универсальное средство от всех видов опухолей. Экстрасенсом *В. Е. Ломовым* мне передан рецепт сбора трав для лечения раковых опухолей.

<i>Пустые коробочки</i>	
<i>созревшего мака</i>	10–12 головок
<i>Шиповник (плоды)</i>	10–12 шт.
<i>Корни пшеницы, ячменя или</i>	
<i>овса, росших на чернозем</i>	
<i>ных почвах Сибири или</i>	
<i>Казахстана</i>	7–8 шт.

Варить в 1 л воды при 90 °С 5 часов или при 100 °С 4 часа. Отвар пить 5 дней подряд по 3 раза в день холодным или горячим (1 л в день). Таким отваром вылечили рак головного мозга у мальчика.

Из практики

«Отца выписали из больницы с диагнозом рак желудка. Знакомый сказал, что вылечился народным способом: с 20-сантиметровой молодой веточки *осины* толщиной с указательный палец надо сострогать *кору*, заварить ее стаканом кипятка, немного настоять. Утром и вечером за 40 минут до еды выпивать по стакану в течение 3–4 месяцев. Отец стал лечиться и однажды попросил свежих щей. Отец выздоровел и еще долго прожил».

«У соседки был рак. Метастазы проникли во все жизненно важные органы. Она увидела сон: покойная мать дала ей способ лечения — каждый день съедать *по 250 г крапивы 3 раза в день*. Соседка купила весы, точно взвешивала крапиву. Через полгода она выздоровела (крапиву надо ошпарить или потереть в ладонях, чтобы не обжечься)».

Моя пациентка вылечила свою мать, у которой был рак. Она настояла *цветущий чистотел на водке* (1:1). Использовала цветы, стебли, листья. Давала матери по 1 ч. ложке до еды 3 раза в день на протяжении 3 месяцев.

Внимание! Я советую начинать с 1 капли настойки, иначе может произойти нарушение мозгового кровообращения.

V Из писем читателей

«Когда была в онкодиспансере, женщина рассказала такую историю. У нее обнаружили рак груди. Врач сказал, что придется отнимать грудь. Она стала лечиться *отваром календулы*. Брала обычную календулу (не махровую), заваривала кипятком и пила, как чай. Я не запомнила — сколько времени она пила, но не месяц — дольше. Пришла к врачу, а он как закричит: “Что Вы делали? У Вас нет рака!”».

«У меня был рак желудка, настояла *цветущий чистотел на водке*. Пила по 1 ч. ложке 3 раза в день, выпила несколько бутылок. И куда только девалась моя опухоль?!»

«У меня был геморрой, перенесла операцию. Оказалось, что это — полип. Полипы растут медленно, парами. Обнаружили и второй — на желчном пузыре. Всю жизнь у меня запоры, наверно это — причина образования полипов. И еще постоянно заложен нос. Врач сказала, что носоглотка связана с желчным пузырем. На ноге появился нарост. Смотрю — и на другой ноге нарост. Не зря говорят, что всякие наросты снаружи — отражение полипов изнутри. Смазывала наросты свежим *соком чистотела*: они уменьшались и исчезли».

Такой же эффект дает *сок незрелого винограда*. И даже лечит лимфоузлы.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Злокачественные образования существовали всегда: у растений, насекомых, рыб и высших животных. Ученые нашли следы рака на скелете аллозавра, который умер 140 миллионов лет назад.

• У людей, злоупотребляющих болеутоляющими лекарствами, опухолевые заболевания бывают в 13 раз чаще.

• **Диета — главное оружие против рака.** По данным Национального института рака (США), 1/3 случаев возникновения этой болезни связана с питанием. По мнению британского эксперта *Ричарда Дола*, даже 60 %.

Полезны: овощи, особенно лук, чеснок, капуста брокколи, морковь, помидоры, фрукты, особенно цитрусовые, жирная морская рыба, зеленый чай.

Вредны: мясо, жирная птица, а также все жареное, животные жиры. Поэтому ешьте простую пищу: отварной картофель, щи, борщи, кисели, салаты из овощей и дикорастущих трав — сныти, крапивы, подорожника, одуванчика, первоцвета — все это должно быть на столе.

Избегайте жирной пищи.

Уменьшите потребление мяса — большинство животных, поступивших на бойню, имеют опухоли.

Исключите *канцерогенные продукты* — колбасы, пасту «Океан», блинную муку, дрожжи, способствующие росту опухолей. Причина 35% опухолей — неправильное питание.

Исследования показывают, что если вы едите овощи и фрукты дважды в день (а не в неделю!), риск возникновения рака снижается на 75%. Совсем не обязательно есть дорогостоящие заморские деликатесы — обычная *белокочанная капуста и морковь* тоже очень полезны.

Выжимайте сами *натуральные соки*. Особенно целебны *соки красной свеклы, моркови, капусты, картофеля*. Надо стараться есть больше *красных овощей и фруктов*.

Выпив стакан *яблочного сока*, вы получаете 81 калорию. А вместе с ними в вас вливаются калий, фосфор, витамины С, А, магний, йод, железо. Легкоусвояемое железо способствует профилактике анемии у женщин и детей, нормализует давление. Яблочный сок снижает уровень холестерина в крови, уменьшает риск заболевания раком толстого кишечника, противодействует процессам брожения в желудочно-кишечном тракте.

Сок грейпфрута слегка терпок, но, как говорят ученые, один из самых полезных. Витамин Р, содержащийся в нем, повышает эластичность сосудов и капилляров, в нем много кальция и калия, необходимых сердечникам и тем, кто страдает остеопорозом (хрупкостью костей). Цинк помогает нормализовать работу поджелудочной железы, кобальт улучшает процесс кроветворения, магний убирает отеки, выводя лишнюю жидкость из организма.

• Вместо обычной соли лучше употреблять *морскую*. Этим вы будете страховать себя от онкологических заболеваний.

Эту же задачу выполняет *кремниевая вода*. Источником ее является *полевой хвощ*. Заготавливать его нужно в августе, в нем тогда накапливается больше кремния. 50–60 г хвоща завяжите в узелок и опустите в ведро с водой, доведите до кипения, настаивайте 3–4 часа и используйте воду для приготовления пищи.

Можно приготовить кремниевую воду и на *черном кремнии*. Делается она методом обычного настаивания на природном материале. Для приготовления пищи используют воду, настоянную в течение 2–3 дней при комнатной температуре, лучше всего в эмалированной посуде с крышкой, а для лечения нужно настаивать 5–7 дней. Черный кремний — практически нерасходуемый материал: его хватит надолго, только не следует использовать нижний слой воды в 3–4 см и перед тем как залить свежую воду, кремний надо промыть. Камни ни в коем случае не кипятить. Все целебные качества кремниевой воды сохраняются долго, но хранить ее лучше при комнатной температуре в закрытой посуде.

- Как уже говорилось, ежедневно потребляйте свежие овощи и фрукты, дикорастущие травы. Пища должна содержать витамины А, С и Е и много клетчатки. Но перед употреблением овощи вымачивайте в воде, избавляя их от нитратов. Замечу, что крупные, красивые овощи, как правило, содержат больше нитратов, чем мелкие и невзрачные. Картофель и капуста, которые начинают гнить при хранении, также содержат много нитратов.

Не употребляйте в пищу заплесневелые продукты. Пища должна быть свежеприготовленной.

- Древнее средство профилактики рака — *чеснок*.
- Не курите. Причина 30% опухолей — курение.
- Используйте защитную одежду на производстве. Причина 4% опухолей — производственные вредности.

- Не волнуйтесь: 16% опухолей — результат стрессов, отрицательных эмоций.
- Сведите потребление алкоголя к минимуму. Причина 3% опухолей — потребление алкоголя.
- Не загорайте после 11 часов утра. Причина 3% опухолей — результат длительного пребывания на солнце.

- Употребляйте гормональные препараты только в случае крайней необходимости. Причина 1% опухолей — болеутоляющие медикаменты, медицинские процедуры.

- Не загрязняйте окружающую среду. Стремительно растет число заболеваний, связанных с экологическим неблагополучием.

- Следует избегать: синтетического белья, которое электризуется при низкой влажности окружающего воздуха; поднятия тяжестей (у больных мастопатией возникают при этом боли в груди); ушибов и травм, так как вследствие этого со временем могут развиваться опухоли.

ПРОФИЛАКТИКА ОПУХОЛЕЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

При постоянном ношении тесного бюстгалтера нарушается кровообращение в молочных железах. Поэтому следует проводить профилактический массаж хотя бы один раз в день.

Если начинать делать профилактический массаж до родов, то после кормления грудью она не деформируется и к 50 годам не возникнет мастопатия. Такой массаж делает грудь упругой, она «молодеет» и несколько уменьшается в объеме. В груди налаживается кровоток (рис. 40).

Массаж проводится сидя или лежа. Ладонь правой руки должна быть максимально выпрямлена, даже несколько выгнута наружу. Ею снизу осторожно и медленно ведут по груди, слегка приподнимая валик. Поглаживающее движение проводят от основания груди к соску, не доходя 2 см до него. Всего 5–6 поглаживающих движений. После завершения каждого движения ладонь отнимается не сразу, чтобы грудь могла принять естественную форму. То же самое — сбоку. Движение от подмышки к соску, слегка перемещая грудь к центру, 5–6 движений, затем — от центра к соску, 5–6 раз. Наконец, следует поглаживание сверху от основания груди к соску. В результате выполненного массажа должен быть сформирован сосок.

При хорошем самочувствии сосок быстро формируется. Это свидетельствует о хорошей сексуальной чувствительности женщины, она чувствует положительные эмоции от поглаживания груди. Отсутствие же реакции может быть показателем плохого кровотока в молочных железах.

Народная медицина предлагает следующие профилактические рецепты.

- Замочите на час в холодной воде *курагу, инжир, изюм*, затем измельчите их и добавьте молотые *ядра грецких орехов*. Все берите в равных количествах. Нарежьте 1–2 *лимона* вместе с кожурой. Сложите все в банку и залейте *медом*. Употребляйте как десерт с *кефиром*.

- Соберите на восходе солнца в чистом месте *молодую крапиву*. Подержите ее час в холодной воде. Нарежьте, истолките в деревянной или фарфоровой ступке, соедините с толченым *чесноком* (по вкусу и с учетом состояния желудка). Добавьте нарезанный *шпинат, щавель* (столько же, сколько крапивы), *укроп и петрушку, вареные яйца* (по вкусу). Заправьте *растительным маслом, лимонным соком или яблочным уксусом*. Ешьте как салат.

- Пяточная пористая кость хорошо впитывает йод. Мажьте пятки *йодом* каждый вечер. Лекарство будет распределяться по организму, не повреждая слизистую оболочку (как происходит, когда, разбавляя, йодные настойки пьют).

- В качестве профилактики рекомендую пить *отвар чистотела*: заварите чайную ложку чистотела одним стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте 2–3 раза в месяц по 100 мл 3 раза в день.

- Еще одно средство профилактики рака, одновременно восстанавливающее сердечно-сосудистую систему, а также очищающее организм от радиации. Измельчите 5 ст. ложек *иголок молодой хвой ели или сосны* (этого года) и залейте 0,5 л воды. Доведите до кипения и варите на малом огне 10 минут. Оставьте на ночь в тепле настаиваться. Затем процедите и пейте в течение дня вместо воды. Ту же роль, хотя и не в такой степени, играют *отвары семени ль-на, медвежьего ушка* и других растений. Если к настою хвой добавить *плоды шиповника* (2–3 ст. ложки) и *шелуху лука* (2 ст. ложки), то универсальность лекарства возрастет. Оно поможет **при болезни почек, рассеянном склерозе, отслоении сетчатки глаз, атрофии зрительного нерва и при многих других заболеваниях.**

Простатит

Предстательную железу называют вторым сердцем мужчины. От ее состояния зависит не только потенция, но также работоспособность и настроение. *У мужчин от половой системы «запускается» весь организм, и любые ее нарушения сказываются на самочувствии.* Недаром *Гомер* сказал, что нет на свете существа более слабого, чем мужчина.

Предстательная железа — небольшой орган, окружающий, словно муфта, мочеиспускательный канал в его начале. Воспаление предстательной железы — простатит.

Хронический простатит в явной или скрытой форме имеется у половины мужчин в развитых странах. Этот недуг — частая причина сексуальных расстройств, бесплодия. Возникает на почве разнообразных инфекций. Эти микробы живут в организме до тех пор, пока что-либо не вызовет их бурное развитие. Причиной может быть переохлаждение, простуда, грипп.

Снижение иммунитета также может привести к этому заболеванию.

В основе болезни — нарушение циркуляции крови. Этому в немалой степени способствуют стрессы, тугие синтетические плавки, короткие куртки, холодные сиденья автомашин, привычка мочиться на холоде.

Нерегулярная половая жизнь — частая причина простатита. В настоящее время появился целый класс больных со сниженной потенцией — «новые русские». Они настолько поглощены работой, что на секс не остается времени.

Часто даже у молодых мужчин наблюдается импотенция.

Больные хроническим простатитом, как правило, жалуются на тупую боль в паховой области, в промежности, отдающую в наружные половые органы, пояснично-крестцовый отдел. *Характерны для этого недуга различные нарушения мочеиспускания: оно затрудняется, учащается, струя мочи становится слабой, появляется ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря.*

В осенне-зимний сезон возможны обострения. Вполне вероятно, что инфекция будет распространяться дальше — к почкам. В тяжелых случаях возникает почечная недостаточность.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА

- В периоды обострения исключите острую и соленую пищу, консервированные продукты. Выделяясь с мочой, они могут усиливать воспалительный процесс в предстательной железе. Полностью откажитесь от спиртных напитков.

- Рекомендую побольше пить. Особенно полезны отвары *березовых почек, листьев толокнянки, спорыша.*

- Уникальными целебными свойствами обладает *сок калины.*

- Побольше двигайтесь, чтобы не было застойных явлений в области малого таза. Занимайтесь физическими упражнениями, побольше ходите пешком. Ежедневно делайте 5–10 раз такое упражнение: резко сжимайте и расслабляйте ягодичцы. Помогает вращение поясницей и бедрами вправо-влево и вперед-назад, как будто крутите обруч. Выполняйте его по 5–10 минут ежедневно 2–3 раза в день до ощущения тепла внизу позвоночника.

- Не носите тесных плавок, брюк, не перетягивайтесь тугими поясами.

- Ежедневно употребляйте не менее 40 шт. *тыквенных семечек* (желательно натощак).

- Ешьте ежедневно *сырой лук, чеснок, кефир, сельдерей.*

- Исключите из рациона мясо, белый хлеб и изделия из белой муки.

- Пройдите курс лечения *настойкой конского каштана* (1 месяц) и *иммуностимулирующей настойкой* (2 месяца).

- Советую рано вступать в брак, вести регулярную половую жизнь.

Простая женщина, крестьянка, рассказала, как вылечила мужа: 500 г очищенных тыквенных семечек смешала с двумя стаканами меда. Давала мужу 3 раза в день по столовой ложке за полчаса до еды.

Аденома предстательной железы

Эта доброкачественная опухоль развивается в ткани предстательной железы. Иногда она сдавливает мочеиспускательный канал. Ночью больные мочатся по 4–5 раз.

Аденома образуется примерно у половины мужчин старше 60 лет. Она проявляется только в тех случаях, когда препятствует мочеиспусканию. Условно можно выделить несколько стадий развития аденомы предстательной железы:

I стадия. Отсутствие напряженной струи мочи, учащенное мочеиспускание ночью (2–3 раза).

II стадия. Неполная задержка мочи. Ночью больные встают по 4–5 раз. Количество остаточной мочи до 100 мл (определяется при помощи катетера). Начинается заболевание почек (пиелонефрит).

III стадия. Задержка мочи. Приступы острой боли. Выделения по каплям при переполненном мочевом пузыре. Затруднение оттока мочи приводит к нарушению работы почек. Человек чувствует жажду, язык у него сухой.

Народные способы лечения аденомы предстательной железы

• 25 г сухой измельченной *коры плодов конского каштана* залейте 250 мл *спирта*. Настаивайте 10 дней в темном месте, ежедневно встряхивая. Принимайте по 10 капель 2 раза в день до обеда и ужина. Курс 20 дней, через 10 дней повторите.

• Съешьте не менее 3 ст. ложек в день *семечек тыквы*.

• Возьмите 1–2 горсти *шелухи лука*, промойте от пыли и положите в эмалированную кастрюлю с кипящей водой. Кипятите в течение 3–5 минут на медленном огне, настаивайте час, процедите. Пейте 3 раза в день до или после еды по 100 мл отвара цвета крепкого чая. Курс лечения 30 дней, перерыв 10 дней. Затем лечение можно повторить.

Водный отвар шелухи лука также благотворно действует *на работу сердца, почек, выводит шлаки из организма*.

Если принимать по 1 стакану 3 раза в день, то за 15 дней избавитесь *от аденомы предстательной железы и гипертонии*.

Из практики

Михаил, 62 года. У него была аденома предстательной железы. Начались боли, резь. Ему посоветовали народное средство: вскипятить литр *молока*, затем охладить до температуры парного. Добавить 100 г *меда* и вымтое *сырое яйцо в скорлупе*. Банку закрыть, держать в тепле 7 дней. Скорлупа растворится. Выбросить желток и образовавшуюся пленку. Пить по 2 ст. ложки натощак 3 раза в день. За месяц выпил 4 банки. Боли, резь прошли.

Комментарий. Скорлупа яйца богата минеральными веществами — солями калия, магния, которые хорошо усваиваются. В ней содержатся природные химические вещества, повышающие иммунитет. Порошок из яичной скорлупы, очищенной от пленок, в микродозах применяется в народной медицине для лечения диатеза, астмы, сердечных и других заболеваний. Подчеркиваю, что яйца можно использовать только от домашних кур, не получающих химических и гормональных добавок.

Борис, 68 лет. У него была аденома предстательной железы. Ночью приходилось вставать 3–4 раза. Рабочий человек (он всю жизнь проработал сварщиком), он не верил в сглаз. Взял только *настойку для иммунной системы* и пил, как я сказала. Лечащий врач назначил ему йодосодержащее лекарство (*йод-актив*) для подпитки щитовидной железы.

Результат через 3 месяца: улучшилось самочувствие, аденома предстательной железы уменьшилась. Ночью встает 1–2 раза.

Повторил курс иммуностимулирующей настойки. Опухоль рассосалась. Крепко спит до утра.

Корректировка биополя, подпитка щитовидной железы и укрепление иммунной системы дают хорошие результаты.

Павел, 76 лет. Позвонил и сказал, что у него обнаружена аденома предстательной железы. Ощущал затруднения при мочеиспускании, ночью вставал по 4–5 раз. При смазывании пяток йод впитывался быстро. Выслала ему *отвар для лечения щитовидной железы и иммуностимулирующую настойку*. Через 3 месяца почувствовал себя хорошо: мочеиспускание стало безболезненным, ночью встает 1 раз.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Это заболевание сосудов, в том числе тех, которые питают кровью сердце, головной мозг и другие органы. Во внутренней оболочке сосуда образуются «бляшки» из холестериновых и кальциевых отложений, за счет чего уменьшается просвет сосудов, ухудшается кровоснабжение органов. Отложения на стенках кровеносных сосудов накапливаются в течение жизни и в конце концов могут вообще закупорить сосуд. Это и есть атеросклероз.

Если закупорятся сосуды головного мозга — будет инсульт. Если закупорка произойдет в сердце — ждите инфаркта.

Первые признаки старения сосудов головного мозга — раздражительность, частые головные боли. Слабеет память: забываются имена знакомых, фамилии артистов, политиков. Грустная шутка: «Склероз — интересная болезнь: каждый день узнаешь много нового».

При склерозе сосудов головного мозга в первую очередь перестаем запоминать новую информацию. Одновременно из памяти стираются события последних лет. Факты раннего периода жизни хорошо сохраняются и могут воспроизводиться в мелких деталях. Профессиональные навыки и знания дольше всего удерживаются в памяти.

Если похолодание и потепление вызывают ухудшение самочувствия, если не можете сосредоточиться, начинается одышка, звон или шум в ушах, ощущаете сердце — значит, сердечно-сосудистая система не в порядке.

Раньше атеросклерозом страдали люди преклонного возраста. Сейчас ситуация изменилась. Многие молодые люди в возрасте от 18 до 20 лет находятся в группе риска по заболеванию атеросклерозом. В возрастной группе от 25 до 30 лет уже обнаруживаются признаки болезни. По широте распространения медики называют атеросклероз болезнью века.

Одним из факторов, провоцирующих болезнь, является черта характера человека — честолюбие. Под влиянием стресса сужаются сосуды. А если на них имеются бляшки, то инфаркт или инсульт неизбежны.

Другие факторы риска: нарушение обмена веществ, гипертония, избыточный вес, курение, стрессы, неправильное питание.

Питание современного человека — это экологическое бедствие для нашего организма. Оно способствует развитию атеросклероза. Чем же можно оградить себя от этой болезни?

Прежде всего исключением из рациона жирных сортов мяса. С бульона следует снимать жир. Не давайте много яиц детям. 2 яйца в неделю — норма для ребенка.

Все животные жиры по мере возможности замените на растительные. Мясо ограничьте, замените рыбой. Кроме того, следует исключить печень, мозги, икру, сметану, сливки. Тучным людям вообще желательно ограничить питание, снизить вес.

При угрозе атеросклероза следует перейти на картофель, макароны, капусту. Количество сахара ограничить. И потреблять много зелени, фруктов и дикорастущих трав.

При атеросклерозе полезны небольшие прогулки. Не переутомляйтесь, избегайте простуды. И следите за опорожнением кишечника.

Каждый культурный человек должен знать содержание холестерина у себя в крови. Норма для людей старше 20 лет — до 5,2 миллимоля/л. Выше 6,5 миллимоля/л — риск атеросклероза.

Хирурги считают, что избавиться от «бляшек» невозможно. «Мы стучали по ним скальпелем», — сказал хирург. А народная медицина борется и предлагает следующие методы предупреждения и лечения атеросклероза.

Организм, склонный к атеросклерозу, синтезирует холестерин. Чтобы на сосудах не образовывалось жировых бляшек, надо наладить обмен веществ: то есть работу печени, щитовидной и поджелудочной желез. *Чтобы кровь была чистой, жидкой и не загрязняла сосуды, очистите кишечник и почки. Для налаживания кальциевого обмена отрегулируйте работу паращитовидных желез.*

Рекомендую такую настойку: 90 г шалфея залейте 800 мл водки и добавьте 400 мл воды. Настаивайте на свету 40 дней в закрытой стеклянной посуде. Прием: по 1 ст. ложке, разводя 1:1, с водой утром натощак. Эта настойка способствует снижению холестерина и укрепляет нервы.

На Востоке ценится сбор «Два хороших».

В него входят омела белая и лаванда (1:1).

Он лечит опухоли, эпилепсию, гипертонию, шум в ушах, сердцебиение, заболевания почек, печени, желчного пузыря, мочевого пузыря, нормализует повышенное давление и стимулирует весь организм. 2 ст. ложки лаванды и омелы (1:1) залейте тремя стаканами кипятка, настаивайте 20 минут. Пейте как чай в течение дня. Курс 3 недели, перерыв 10 дней.

Потребляйте *травы, овощи и фрукты*: укроп (травя), подорожник (листья), лук репчатый, свежие плоды (лучше сок с медом в соотношении 1:1 по одной столовой ложке 3 раза в день), чеснок, кабачки, капуста белокочанная свежая (лучше сок по 1/3 стакана

2–3 раза в день), фасоль (пюре), тыква (лучше сок по 1/3 стакана 2–3 раза в день), свекла (лучше сок, выдержанный в холодильнике не менее двух часов, по 1/3 стакана за 20 минут до еды), арбуз, дыня (следите, чтобы она не содержала много нитратов!), апельсины (лучше сок по 1/4 стакана за 20 минут до еды), грейпфруты (лучше сок по 1/4 стакана за 20 минут до еды), лимоны, яблоки (лучше сок по 1/2 стакана за 20 минут до еды), виноград (лучше сок по 1/3 стакана за 20 минут до еды), земляника, малина, смородина красная и черная, рябина черноплодная (применять осторожно, так как способствует свертыванию крови).

• Развитию атеросклероза и болезни печени препятствует *сок редьки пополам с медом*. Это средство также **предупреждает образование камней в желчном пузыре и в почках**. Редьку выдалбливают, заполняют медом, закрывают кусочком редьки и ставят в теплое место на 4 часа. Жидкость сливают — и сок готов. Принимать сначала по полстакана, постепенно довести это количество до двух стаканов в день.

• Советую также *перегородки грецких орехов* залить *спиртом* или *водкой*, настоять 2 недели и пить по 5–6 капель (в ложке воды) 3 раза в день перед едой. Курс 10 дней. На одну бутылку водки требуется один стакан перегородок. В результате **прочищаются сосуды головного мозга. Улучшается память.**

• «Жевание» натощак в течение 10–15 минут 1 ст. ложки *подсолнечного масла* способствует излечению атеросклероза. Курс длительный (до года), зависит от тяжести заболевания.

• *Чеснок* — хорошее средство для лечения склероза.

• Избавят от склероза на полгода 300 г *яблок* ежедневно в течение месяца.

• При склерозе натощак полезно *есть сырую картофелину, свежие вишни или грейпфрут*.

• Очистительная клизма — 3 раза в неделю.

Давно отмечен факт, что у пожилых людей, систематических занимающихся умственной работой, атеросклероз развивается медленнее, чем у лиц, предающихся умственной праздности. *Л. Н. Толстой* работал над рукописями до глубокой старости. «*Фауст*» был завершен 82-летним *Гете*. Академик *В. А. Обручев* до 93-летнего возраста сохранял удивительную остроту мысли. «Изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что плохо работают», — говорил известный физиолог

Н. Введенский.

V Из писем читателей

«У меня шумит в одной половине головы. Часты головные боли. Пошла к врачу — сказал, что это склероз. А мне всего 51 год! Что же делать?».

«Каждое утро соседка начинает с салата. Режет *луковицу*, *заправляет растительным маслом*. У нее отличная память, никакого склероза в 80 лет. Говорит, что это благодаря луку».

В профилактике и лечении склероза главную роль играет питание. Исключите жиры, яйца. Гуляйте на голодный желудок на чистом воздухе. Пейте только специальную питьевую воду, не пейте сырой воды; кипятите воду не менее получаса, затем дайте отстояться. Так же готовьте воду и для приготовления пищи. Осадок извести, хлора, солей приводит к склерозу.

Многочисленные наблюдения в период блокады Ленинграда показали, что атеросклероз в этот период не был обнаружен.

Большой энтузиаст лечебного голодания *Поль Брэгг* дожил до 95 лет. Вскрытие показало, что его сосуды были чистыми и эластичными, как у юноши.

Замечено, что у алкоголиков — чистые сосуды (правда, они страдают циррозом печени).

Сборы антисклеротические

№ 1

<i>Одуванчик (корень)</i>	1 часть
<i>Золототысячник (трава)</i>	1 часть
<i>Смородина черная (лист)</i>	1 часть
<i>Ежевика (лист)</i>	1 часть
<i>Земляника лесная (лист)</i>	1 часть

Принимать по столовой ложке отвара по утрам перед едой.

№ 2

<i>Душица (трава)</i>	1 часть
<i>Зверобой (трава)</i>	1 часть
<i>Мята перечная (лист)</i>	1 часть
<i>Бузина красная (лист)</i>	1 часть
<i>Боярышник (плоды)</i>	1 часть
<i>Золототысячник (трава)</i>	0,5 части
<i>Сосна (почки)</i>	0,5 части
<i>Шалфей (лист)</i>	0,5 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	1 часть
<i>Багульник (трава)</i>	0,5 части
<i>Валериана (корень)</i>	1 часть
<i>Календула (цветки)</i>	0,5 части
<i>Чабрец (трава)</i>	1 часть
<i>Черника (листья)</i>	1 часть
<i>Череда (трава)</i>	0,5 части
<i>Чистотел (трава)</i>	1 часть
<i>Солодка (корень)</i>	0,5 части
<i>Можжевельник (ягоды)</i>	0,5 части
<i>Брусника (лист)</i>	0,5 части
<i>Калина (плоды)</i>	1 часть
<i>Пустырник (трава)</i>	1 часть
<i>Ромашка (цветки)</i>	1 часть
<i>Пижма (цветки)</i>	1 часть

Травы смешайте. Заварите 3 ст. ложки смеси 800 мл кипятка. Пейте в течение дня. Сбор способствует также похуданию, тонизирует.

- 250 г хрена вымойте, вытрите (*в воде не держать*). Натрите на крупной терке, залейте 3 л холодной кипяченой воды, кипятите 20 минут. Принимайте по 100 мл 3 раза в день.
- Истолките *шиповник*, насыпьте в пол-литровую бутылку на две трети и залейте *56-градусной водкой* до верха. Настаивайте в темном месте 2 недели, ежедневно взбалтывая. Пейте по 20 капель *на сахаре*, подержите на языке и проглотите со слюной.
- Приготовьте *ягоды шиповника* по предыдущему рецепту, настаивайте так же и начинайте пить с 5 капель; добавляя по 5 капель, доведите прием до 100 капель и потом, так же уменьшая количество, вернитесь к исходной дозе — 5 капель. Получите хороший результат.
- Натрите *хрен*, смешайте в пропорции 1:1 со *сметаной*. По 1 ст. ложке смеси принимайте во время еды 3 раза в день. Полезно перед вечерним чаем.

АЛКОГОЛИЗМ

С точки зрения народной медицины, основная причина алкоголизма — энергетическая. Алкоголь дает сильную энергетическую подпитку, которая так нужна энергетически слабому мужчине. Со временем человек попадает в зависимость.

Алкоголизм может быть результатом колдовства.

Пациентка рассказала, что муж никогда не пил. А сосед пил, жена возила его в Загорск к колдуну. «Как-то пришли на праздник к соседям. Сидим за столом. Потом мужа позвали на кухню и дали что-то выпить. Я еще удивилась: почему не за столом? После этого случая муж стал пить. А сосед выздоровел».

Разумеется, прежде надо снять колдовство и только после этого переходить к лечению.

Хорошие результаты при лечении дает *внушение*. Мне известен случай, когда в одном помещении работали 2 механика. Борис в рабочее время переписывал на магнитофон лекции о вреде алкоголя на организм — это был его бизнес. Михаил же ежедневно выпивал после работы бутылку водки. Никаких разговоров они друг с другом не вели. Но через несколько месяцев Михаил полностью отказался от спиртного.

Вопрос: Я слышала, что женский алкоголизм вылечить труднее, чем мужской. Так ли это и почему?

Ответ: Да, действительно так. Если мужчина пьет, жена не хочет этого терпеть и разводится с ним. Разведясь, он часто сразу формирует новую семью. Если пьющая женщина разводится, она не имеет такой возможности. Женщине не на кого опереться, нет поддержки. А главная причина — женский мозг значительно менее устойчив к алкоголю и быстрее деградирует.

Вопрос: После ответственного доклада выпиваю бокал вина. Как понять, что человек болен, что он — алкоголик?

Ответ: В небольших количествах алкоголь — транквилизатор. Если же утром после выпивки, проснувшись, хочется опохмелиться — это сигнал болезни, алкоголизма.

Для лечения алкоголизма применяют препараты лекарственных растений. Они вырабатывают в организме отрицательные реакции на прием алкоголя.

- С *черной редьки* срежьте верхушку, выдолбите сердцевину в виде кувшинчика. Налейте 300 мл водки, закройте верхушкой, заверните в газету. Настаивайте в течение недели. Дайте выпить больному понемногу.

Внимание! Способ можно применять только при здоровом сердце.

- 2 ст. ложки травы чабреца залейте стаканом кипятка, поставьте на водяную баню на 15 минут. Полчаса охлаждайте при комнатной температуре.

Прием: 1/3 стакана 2 раза в день, через 10 минут полощите рот составом: 1 ст. ложка водки на 0,5 стакана *воды*.

После 2–3 процедур появляется отвращение к спиртному, рвота на запах его.

Другой вариант: столовую ложку *травы чабреца* залейте стаканом кипятка и кипятите 3 секунды. Настаивайте 20–30 минут. Процедите. Пейте по полстакана 2–3 раза в день. Курс лечения несколько месяцев.

Из практики

Степан, 52 года. Работает в мужском коллективе. Работа тяжелая, большие физические нагрузки. Все выпивали по одной бутылке водки в день. Его теща держит коз, продает молоко. Стал привозить на работу *козье молоко* — по 1 л на человека. Сейчас все говорят: «Не надо водки, лучше — молоко». Вот уже четыре месяца никто в рот спиртного не берет.

- При алкогольном отравлении поможет *отвар бархоток* (7–8 цветов на 1 л кипятка. Варите 3 минуты). Отвар слейте. Второй раз залейте 0,8 л кипятка, варите 6 минут. Процедите отвар.

Прием: по 200 мл 3 раза в день.

- Можно пить свою свежую мочу.

- Наполните наполовину трехлитровую кастрюлю *овсом в шелухе*, залейте доверху холодной водой.

Поварите 30 минут. Процедите отвар. Добавьте *100 г цветов календулы*, закутайте, настаивайте.

Прием: по 200 мл 3 раза в день до еды. Отвар вызывает неприязнь к алкоголю и табаку.

Еще один случай. Как-то мы с ясновидящей Лидией говорили о ее родственнике, который пил. «Что ждет его в будущем?» — задала она вопрос, закрыла глаза и «увидела» гроб. Ей показали сестру, которая идет на кладбище. «Но ведь он такой хороший человек, механик — “золотые руки”! Может быть, можно его спасти?» — взмолилась Лида и «увидела» Сашу живого и невредимого в Сибири. Одет в унты, сидит у самовара, пьет чай. Рядом его жена. (Некоторые целители считают, что для излечения надо сменить место жительства.)

Приятельница переживала, что ее сын пьет. Я послала ее к знакомой — экстрасенсу-ясновидящей, которую хорошо знала и доверяла ей. Целительница установила причину пьянства: мать постоянно ссорилась с невесткой, сын разрывается между любимыми женщинами и поэтому пьет — таково было ее мнение. К сожалению, женские обиды пересилили здравый смысл, мира в семье не наступило. И вылечить мужчину не удалось.

Вопрос: Мой муж — алкоголик. Его мать — женщина очень активная, хочет сохранить наш брак. Но я хочу уйти от мужа. У меня хорошая специальность, высокооплачиваемая работа. Сын тоже не хочет жить с отцом. 2 раза уходила, жила у моей мамы. Однако оба раза возвращалась к мужу. Что меня тянет к нему?

Ответ: Свекровь сделала колдовство, чтобы Вы не смогли оставить мужа. Попросите у нее прощения (мысленно), пожелайте ей здоровья и избавитесь от колдовства.

- На старом конском навозе растут *серые грибы*. Настаивайте их на водке и потом подливайте в выпивку алкоголику (рецепт *Слотина*).

- От похмелья, чтобы не болела голова, Рафаил советовал настойку *аниса на водке* (0,5 стакана).

- Чем лучше всего опохмеляться на утро после празднования? — Горячим супчиком.

Знакомый пил с 19 лет. В 42 года заболел, и у него начался парез — лицо перекосило. Врач запретил потребление алкоголя, и он моментально перестал пить, хотя до этого никакие уговоры не действовали.

Наркомания

Наркомания — это болезнь, как большой пожар, охватила весь мир. Первыми загораются подростки и молодежь. Поэтому привожу случай из лечения наркомании.



Из практики

Михаил, 21 год. 2 года курил коноплю. «Никакого кайфа не было, ничего хорошего не чувствовал», — сказал он. Курил за компанию. Подвержен влиянию друзей, которые торговали наркотиками. Они стали делать ему уколы — по 3–4 в день. Кололи 5 дней, чтобы окончательно попал в зависимость. Родители привезли его — вялого, изнуренного, ослабленного. Вышел из машины, и не было сил зайти в подъезд — сел на корточки, чтобы отдышаться. Накануне ночью спал урывками. На приеме не мог 20 минут сидеть — ему было нехорошо, его крутило. У Михаила были холодные руки и ноги; чувствовал сухость и горечь во рту по утрам.

Диагноз. В наибольшей опасности было сердце — оно билось, словно пойманная птичка. Печень была отравлена, нервы — на пределе. Щитовидная железа вырабатывала избыточное количество гормонов. Почки забиты. Сглаз в области пупка.

Лечение. При помощи прокачки № 1 Миша очистил энергетический канал, который был забит. Прокачкой велела лечить щитовидную железу. Для очистки печени назначила тюбаж. Велела пить козье молоко или отвар трав: зверобой, ромашка, мята (1 ст. ложка смеси на стакан кипятка). Для лечения сердца пить настойку пустырника, 10 уколов кокарбоксылазы (по уколу утром и вечером). Показала матери, как подпитывать сердце сына ладонью (прогреть ладонью левой руки, зажав правую в кулак). Мише велела делать массаж мизинцев.

Результат. Утром Михаил выпил 700 мл козьего молока, и началась рвота и понос. Кал был черного и зеленого цвета. Михаил отказался от козьего молока и стал пить отвар трав. Вытащил с молитвой сглаз из пупка — стало легче. Через 2 дня заболели почки. 3 дня пил глицерин для их очистки. Мать стала прогревать их ладонями. Вскоре боли в пояснице прошли. Михаил почувствовал слабость в ногах. Начал просить прощения у друзей, которые снабжали его наркотиками, и просил Всевышнего, чтобы дал им здоровье. Ноги окрепли. Повысилась температура. Очевидно, организм стал бороться. После еды температура снижалась.

Пил молоко, чай с медом. Через 2 недели наладился сон. Через 3 недели заболели суставы. Посоветовала делать набор энергии — просить энергию для лечения по 20 минут в день. Приступил к работе: ремонтировал машину, работал в огороде. Я настаивала на интенсивной физической работе. Ходил с родителями в лес по грибы — устал, но почувствовал себя здоровым. Через месяц выздоровел, а через 3 месяца я узнала, что Михаил работает водителем автобуса.

Профессиональные заболевания

Задумывались ли вы, сколько стоит здоровье? Какова стоимость лекарств, операций, стационарного лечения?

Да, здоровье — это своеобразный товар. Его можно купить, обратившись к высококлассному специалисту. Его можно продать за надбавку, как поступают те, кто работает на вредных производствах, не получая соответствующей компенсации на восстановление утраченного здоровья.

Каждый десятый москвич работает в условиях, которые не соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям. У многих начинаются профессиональные заболевания.

Программисты и операторы ЭВМ жалуются на раздражительность, бессонницу, усталость, головные боли. У некоторых начинается ухудшение зрения. При обследовании обнаруживаю нарушение функции щитовидной железы. В моей практике был случай, когда работа на компьютере дважды спровоцировала выкидыш у молодой женщины. Когда сменила работу, смогла родить ребенка. Имеются исследования зарубежных ученых о влиянии электронных игр на здоровье детей. Быстро мелькающие картинки могут вызвать даже припадок эпилепсии, если ребенок предрасположен к этому заболеванию.

В метро уровень электромагнитных полей превышает естественный фон в сотни тысяч раз. Это может привести к осложнениям у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. *Работники метро* подвержены повышенному риску сердечно-сосудистых заболеваний и болезней обмена веществ.

У предпринимателей, банковских работников стрессовое состояние может перейти в гипертонию и сердечно-сосудистые заболевания. Часто даже у молодых мужчин наблюдается импотенция. Если сексуальную сферу вовремя не лечить, она никогда не проснется.

Опасна и напряженна работа *журналистов*, как и служба *военных, охранников, шоферов, авиадиспетчеров, продавцов столичных магазинов* — все они в зоне повышенного риска.

Остеохондроз — основное заболевание *летчиков*. Стрессы, перепады давления действуют на сосудистую систему, к 50 годам часто приводят к инфаркту.

Заболевания *спортсменов*: преждевременно изношенное сердца, ослабленная нервная система. Это следствие нервных перегрузок, предстартовой лихорадки. А большая печень — результат приема анаболических препаратов. За рубежом существует термин «стопа атлета»: грибковое заболевание стоп зачастую возникает у них из-за пользования общим душем. Эта беда распространена также и среди *военных*, которые постоянно носят тяжелую обувь.

Работники «сидячих» профессий: *писатели, редакторы, водители* — страдают геморроем. Женщины после родов также часто получают это осложнение.

Работники *пищевой промышленности*: столовых, ресторанов, кафе — имеют, как это ни парадоксально, болезни желудка. Это происходит оттого, что они никогда не соблюдают режима питания, а перехватывают на ходу. Предприятия стали экономить на всем, в том числе и на охране труда.

Литейщики страдают заболеваниями органов дыхания.

Ткачихи ощущают падение слуха.

Строители, работающие с цементом, лаками, красками, жалуются на заболевания кожи.

У артистов грим съедает кожу лица. Во время спектакля они теряют огромное количество энергии.

Стюардессы, злоупотребляющие зарубежной косметикой, имеют профессиональное заболевание — дерматит.

Медики и рабочие мясокомбинатов подвержены инфекционным заболеваниям.

Страдание — часть жизни *врача*. Это большая тяжесть — нести ответственность за чье-то здоровье, за жизнь или смерть. Это относится и к традиционной, и к нетрадиционной медицине. Эмоциональные перегрузки приводят к сердечно-сосудистым болезням: гипертонии, инфаркту. У *хирургов* часты варикозное расширение вен, поясничный радикулит, остеохондроз. От частого мытья рук начинается дерматит.

Заболевания нервной системы распространены среди *педагогов*.

Сварщики, пренебрегающие защитными очками, приобретают заболевания глаз.

Некоторые люди сами провоцируют развитие болезней, когда поддаются унынию, отчаянию, постоянному недовольству собой. При этом прежде всего страдает желудок, потом поджелудочная железа. Кишечник «останавливается», перестает работать. Такие люди «сжигают» свое сердце.

Кроме того, есть невидимые болезни. Мы не чувствуем, как они возникают. Они являются следствием повреждения биополя.



Из практики

Галина, 68 лет. Всю жизнь проработала на предприятии связи. Все работники знали, что имеют дело с токами высокой и низкой частоты. Однако начальство уверяло, что производство безопасное, вредностей нет, все в допустимых нормах. Подозрение зародилось, когда у каждой второй сотрудницы обнаружили либо опухоль матки,

либо кисту. У Галины оказалась миома 16 недель, перенесла операцию. С тех пор начала полнеть. За 25 лет вес увеличился на 25 кг.

«Мы работали на компьютерах в машинном зале в 3 смены. Девушки-подружки одного возраста одновременно вышли замуж и хотели иметь детей. Начались выкидыши. Стал вопрос о влиянии компьютеров на здоровье. Созвали комиссию, провели обследование. Результаты засекретили. Мои подружки одна за другой стали увольняться, и через некоторое время у всех родились дети».

«В Аэрофлоте я проработала 25 лет. Шесть человек находились в небольшом помещении, где постоянно были включены компьютеры... Когда была диспансеризация, у всех обнаружили заболевания: опухоли, болезни щитовидной железы. Нас отправили на пенсию. Прошло 3 года. Двое перенесли операцию, одна умерла».

Вопрос: Можно ли оградить себя от вредного излучения компьютера?

Ответ: В Японии и Болгарии раскладывают древесный уголь в помещении, где работает компьютер. Я советую пить отвар перегородок грецкого ореха, так как компьютер нарушает баланс йода в щитовидной железе.

БОЛЕЗНИ ДЕТЕЙ

Тяжелая ситуация сложилась в России: скверное питание, ужасающее состояние окружающей среды привели к росту кардиологических, онкологических, эндокринных и обменных заболеваний.

Болезни в первую очередь бьют по самым незащищенным россиянам — старикам и детям.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

Одна из основных причин болезней детей — неправильное питание. Причем важно не только чем кормить, но и как кормить ребенка, психологическая обстановка во время еды.

«Хочешь вырасти большим и сильным — кушай много»; «Сидя, стоя, как хочешь, — но съешь все до последнего куска», «Пока не съешь, из-за стола не выйдешь»... Вы, наверно, узнали эти знакомые с детства слова, с помощью которых родители стараются сделать своих детей упитанными и крепкими? К сожалению, именно с них начинается путь к перееданию и болезням. «Я не люблю этого», — плачет ребенок. «Любить надо маму и папу, а есть надо все, что дают».

Каким же должно быть питание ребенка, чтобы он вырос действительно здоровым?

Не следует приучать детей к избытку сладостей. Не давайте им «Кока-Колу», «Пепси-Колу», «Спрайт», «Фанту» и другие сладкие напитки-сиропы. «Избыток белого хлеба, пирогов, а также сладостей приводит к воспалительным процессам дыхательных путей и горла», — считает *Алиса Чейс*, американский врач-диетолог.

Дети обычно любят сырые фрукты и овощи. Будет хорошо, если они сохраняют это пристрастие на всю жизнь. Ребенок сам способен выбирать нужные продукты. Пока естественный инстинкт не угас, он не станет употреблять одновременно несовместимые продукты.

Никогда не кормите ребенка насильно! Мне известны случаи, когда детям связывали руки и заталкивали ложку с едой в рот. Ничего не случится, если ребенок пропустит обед или завтрак. Кашу варите только на воде, заправляя сливочным или растительным маслом и сухофруктами. Полезные продукты для детей и взрослых — соки из овощей и фруктов, приготовленные непосредственно перед употреблением, черный хлеб и зеленый чай — природный антибиотик. *Острые соусы и приправы раздражают слизистую поверхность желудка.* Постарайтесь заменить их натуральными продуктами. Так, к примеру, вместо кетчупа можно размять кусочек помидора.

ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЯ

Распространенная болезнь детей — увеличенные гланды и аденоиды. Глотка — это полый орган, соединяющий рот и нос с гортанью и пищеводом. Здесь расположены небные миндалины, называемые в народе гландами. Аденоиды расположены с задней части носовой полости.

Если ребенок часто болеет, организм, чтобы поддержать защитные свойства миндалин на достаточном уровне, позволяет им значительно увеличиться в объеме. Вот тогда-то и появляются аденоиды (рис. 41) и увеличенные гланды (рис. 42).

Медицина предлагает операцию по удалению гланд и аденоидов. Народная медицина не столь категорична. «Лучшая операция — это та, которая не сделана» — девиз народной медицины.

Мне известен случай, когда частые ангины были вызваны... остеохондрозом. Костоправ сбил шипы с шейного отдела позвоночника, прилегающего к основанию черепа, и ангины прекратились. Частая причина ангины — несовместимость продуктов питания. Воспаляются при этом все железы. Если вырезать гланды, то задняя стенка слизистой берет на себя функцию гланд. Человек продолжает болеть. «Я не пойму, почему болит горло, почему так плохо себя чувствую, — говорила подруга, — ведь у меня все вырезано — и гланды, и аденоиды». Я знаю людей, у которых вырезали гланды и аденоиды по 4–5 раз. Я обнаружила у них ослабление иммунной системы.

Недавно мама привезла 9-летнюю девочку. У той были увеличены гланды. «Уберите их, пожалуйста», — попросила мама. Но ведь гланды — часть системы кроветворения. В эту систему входят аденоиды, селезенка, костный мозг, а также печень, которая очищает

кровь. И если есть сбой в организме, то он реагирует увеличением гланд. У мальчика в результате несчастного случая удалили селезенку. Сразу же после операции начали увеличиваться гланды и аденоиды. Они взяли на себя функцию селезенки.

Что можно предложить для лечения гланд и аденоидов? Прежде всего общеукрепляющий массаж, постепенное закаливание. Массаж оказывает стимулирующее действие, дыхание становится более ритмичным, улучшается вентиляция легких, организм получает больше кислорода, нормализуется работа сердечно-сосудистой системы. Массаж усиливает приток крови к мышцам грудной клетки, улучшая в них процессы обмена.

Тибетский массаж сильно отличается от классического европейского. Это комплексный массаж с элементами точечного. В результате улучшается состав крови и повышается сопротивляемость к болезням. Как только прочищены каналы, у детей сразу начинается процесс самовыздоровления, усиливается иммунитет, организм быстро включается в работу. Кроме того, хорошие результаты дает курс лечения иммуностимулирующей настойкой малыми дозами в зависимости от веса. У меня был маленький пациент Петя. Он часто болел, особенно замучили насморки. По моему совету мама две недели капала иммуностимулирующую настойку ему в нос. После этого мальчик 2 года ничем не болел. После общеукрепляющего массажа дети вообще перестают болеть, уменьшаются аденоиды. По мере роста ребенка объем носоглотки увеличивается. В результате носовое дыхание ребенка улучшается.

ГЛИСТЫ

Из практики

У 3-летнего ребенка были глисты. Мама стала давать ему *морковный сок*, и глисты исчезли. Ребенок полюбил морковный сок.

Вопрос: У меня двое маленьких детей. Очень устаю, не высыпаюсь. Как укрепить здоровье?

Ответ: Советую каждый день гулять. Хотя бы полчаса безо всякой цели (поход в магазин не считаю прогулкой). Через месяц восстановите здоровье.

Моя родственница жила бедно. Второго ребенка родила только потому, что не было денег на аборт. Сейчас живет в просторной квартире. Получает хорошую пенсию. Говорит, что самые счастливые годы ее жизни — когда дети были маленькие и нуждались в ласке и любви.

Вопрос: Моей девочке 2 года. Советуете ли отдать ее в хороший детский сад?

Ответ: Если девочка крепкая, не болеет, хочет играть с ребятами, то в садике ей будет хорошо. Если же ребенок слабый, болезненный, обидчивый — подержите дома. Дети часто проявляют жестокость к слабым, они будут обижать девочку.

Вопрос: На день рождения 5-летнего Гриши пригласила своих знакомых. За столом сын заявил, сколько конфеток съел каждый гость. Мне было неловко. Что делать? Наказать Гришу или похвалить, что хорошо считает?

Ответ: У мальчика хорошие математические способности, его надо похвалить. Приглашайте на день рождения друзей Гриши, а не своих.

Вопрос: У меня пятеро детей. Они дружат, играют, целуются. Если заболит один ребенок, то заболевают все.

Ответ: Больного ребенка надо изолировать от здоровых. Если нет отдельной комнаты, то поставьте ширму или повесьте занавеску. Надевайте на лицо повязку из 4 слоев марли, когда общаетесь с больным. Выделите ему отдельную посуду, полотенце. почаще проветривайте комнату, ежедневно делайте влажную уборку.

Вопрос: Муж называет нашего сына «воришкой». Меня это расстраивает. Ваше мнение?

Ответ: Вот случай из жизни. Виктор в молодости играл на аккордеоне. Брат в шутку стал называть его «слепой музыкант». Прозвище прижилось, а у Виктора начало ухудшаться зрение. Ко мне пришел человек в сильных очках. Когда «сняли» прозвище, зрение перестало ухудшаться.

ДИЗЕНТЕРИЯ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ

Вопрос: Как вылечить дизентерию у грудного ребенка?

Ответ: Сварите *морковь*. Сделайте пюре, добавьте немного кипяченой воды. Дайте ребенку 200 г. В следующий раз дайте 190 г пюре и 10 мл *грудного молока*. Постепенно вытесняйте пюре молоком, каждый раз добавляя по 10 мл молока.

АНОМАЛИЯ РАЗВИТИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Вопрос: У моего мальчика не опускается яичко. Опасно ли это? Советуют сделать операцию, но нет ли какого-нибудь народного средства?

Ответ: Бывает, что у новорожденного мальчика не опустилось в мошонку яичко. Врачи считают: если это не произошло в течение первого года жизни, самостоятельно оно не займет свое место никогда. Итог — бесплодие. Тибетский точечный массаж практически не имеет противопоказаний. Может помочь Вашему сыну.

СКРЫТЫЙ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Из практики

Игорь, 8 лет. У него постоянно был насморк. 2 года тому назад болело ухо. Кричал от боли, но врачи ничего не обнаружили. Мама стала греть ухо рукой, и боли прошли. Мальчик иногда мочится в постель. 3 раза перенес воспаление легких — его лечили антибиотиками. РОЭ было повышенное. Показали мальчика профессору — тот сказал, что организм привык к антибиотику, назначил другой. Начали лечение новым антибиотиком. Привели мальчика ко мне. При помощи точечного массажа определила, что болезненные точки, связанные с гайморовыми полостями, ушами, почками, мочевым пузырем.

Если в организме есть воспалительный процесс, его надо обязательно ликвидировать. Провела 6 сеансов точечного массажа, прогревала легкие, и мальчик выздоровел. В течение года не болел. Через год повторила курс массажа. Хватит еще на год.

Аслан, 8 лет. У него было врожденное заболевание — плохая свертываемость крови; при любой травме начиналось сильное кровотечение. Ранки долго не заживали. После курса иммуностимулирующей настойки наступило улучшение. Ранки стали заживать. Рассосалась двухгодичная гематома на ноге.

ТРАВМЫ

Вопрос: Мои дети часто падают, ушибаются. Надо ли при каждой травме вести ребенка к врачу? Посоветуйте народное средство.

Ответ: Нередко травмы детей приводят к синяку, кровоподтеку, небольшой опухоли. Приложите к ушибу примочку из бодяги. Смочите сухую траву водой, положите на марлю. Боль скоро пройдет, от синяка не останется следа. Можно сразу с силой растереть ушибленное место снегом или льдом в течение 20 минут. Поможет компресс с касторовым маслом — и это лучшее рассасывающее средство. *Если от ушиба осталось уплотнение, затверждение — это опасно.* Надо растереть, массировать уплотнение. Хорошо помогает компресс с водочной настойкой чистотела — это проверенное средство. Его оставляют на ночь.

Если ребенок упал на живот, его необходимо показать врачу. Уложите малыша в постель, под голову маленькую подушку. На живот положите грелку с холодной водой. Дайте ребенку отвар перечной мяты (2 ч. ложки на стакан кипятка).

Вопрос: Сын проглотил иголку. Врач говорит, что нужно делать операцию. Нет ли народного способа ее извлечь?

Ответ: Сварите картошку, помните ее. Давайте сыну 1–2 ст. ложки картошки, потом шарик ваты, затем опять картошку и вату. Пусть съест миску картошки и ваты. Иголка выйдет безболезненно!

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Страх знаком каждому человеку. Он сопровождается беспокойством, волнением, тревогой.

Наверное, ни в один период жизни человек не испытывает столько всевозможных страхов, как в детстве. Чаще всего страх объясняется целым комплексом причин — особенностями нервной системы и характером ребенка, условиями воспитания, перенесенными заболеваниями и др. Отсутствие отца в семье способствует фиксации страхов. Мальчику в такой семье не с кого брать пример, чтобы научиться быть опорой семьи; девочка чувствует себя психологически незащищенной. *Энергетически мальчик до 13 лет связан с матерью, а девочка — с отцом.* Поэтому в семье, где отец пьет, девочка часто болеет.

Здоровье детей связано с состоянием энергетики родителей. Моя пациентка болеет нейродермитом. Причина — сильный слез, который был у матери.

В раннем возрасте страх играет защитную роль, помогает избежать опасности. Двухлетняя Сонечка — здоровая, крепкая девочка — начинает громко плакать, когда в квартиру входит незнакомый человек. У девочки сильно выражен инстинкт самосохранения. Моя невестка, которая в течение 7 лет работает няней-воспитательницей двухлетних детей, утверждает, что они — вполне взрослые люди, которые все понимают.

Дети 6–7 лет могут бояться смерти родителей, собственной кончины, войны, стихийных бедствий. Помню, как однажды вечером сказала тете Рае: «Боюсь, что умру». — «Все умрем», — утешила меня тетя. *И только через 50 лет я узнала, что смерти нет, что умирает только физическое тело, а душа бессмертна.*

Однажды ко мне привезли рослую, красивую девочку 5 лет. Она стала заикаться после того, как в детском саду ее наказали — посадили в темную комнату. И забыли про нее. После такой психологической встряски у ребенка может начаться затяжное невротическое нарушение.

Одна женщина боялась черепашки, которая, как ей казалось, жила под кроватью. В детстве испугалась черепашки и ей долго мерещилась страшная зверюшка. Помогла беседа с психологом. «Боишься черепашки? — спросил он. — Так я ее забрал». Больше этот страх никогда не повторялся.

Бывают навязчивые страхи грязи, заражения, острых предметов, остановки сердца, страх подавиться острой косточкой. Всегда надо искать причину, приведшую к заболеванию.

НЕВРОЗ

Развитию невроза способствует неправильное воспитание, когда ребенка лишают активности и самостоятельности. Вредны культивируемые в семье суеверия и чрезмерное внимание к состоянию здоровья.

Не могу не упомянуть о «вредной четверке», отрицательно действующей на нервную систему ребенка. *Это телевизор, компьютер, микроволновая печь и радиотелефон.* Нас учили, что технический прогресс — благо. Однако электромагнитные излучения представляют большую опасность. Страдают нервная, иммунная, эндокринная системы. Наиболее чувствительны к электромагнитным излучениям дети. Опасно излучение не только от экрана, но и от боковых и задней стенки телевизора. При длительном воздействии возможно развитие неврозов, головной боли, плохой сон. Французские ученые поместили перед экраном телевизора цыплят: у облученных цыплят возросла смертность с 25 до 60%.

Телевизор ребенку следует смотреть на расстоянии не ближе 2 м и не более получаса в день. *Экран отбирает энергию, особенно опасны сцены погони и насилия.*

Компьютер вредно влияет на щитовидную железу и на зрение, страдает нервная система и мозг. Но как дети, так и взрослые часами играют в компьютерные игры. Излучение компьютера, так же как телевизора, особенно опасно от боковых стенок. Усталость, слабость, головные боли — результат электромагнитного воздействия, а ведь иногда возле боковых стенок компьютера сидят и играют дети. *Электромагнитная паутина незаметно оплела нас.*

И детям, и молодым женщинам не следует работать на компьютере. Излучение *микроволновой печи* особенно опасно, если ребенок сидит спиной к включенной печи. А пользоваться *радиотелефоном* — все равно, что прижимать телевизор к уху.

К неврозу может привести и жесткое требование только хороших оценок: ведь ребенок боится наказания.

Вот какой анекдот услышала недавно. Наши родители так отзываются о детях иностранцев: «Они совершенно не уважают родителей. Не слушаются, кричат, балуются». Отзыв иностранцев о нас: «Родители совершенно не уважают детей. Ругают их, унижают при посторонних, наказывают».

А вот мнение руководителя Детского театра моды: «Современные дети невероятно закомплексованы. Как будто все время ждут наказания. Я всегда считал, что каждое последующее поколение лучше предыдущего, современнее, умнее, талантливее. Но почему-то кажется, что этих детей лишили детства».

Американский исследователь записал на магнитную ленту обычный вечер родителей с ребенком, а потом подсчитал, сколько замечаний было сделано ребенку. Получилась трехзначная цифра!

«Не ерзай, сиди прямо, не спеши, перестань, не надо...».

Оберегайте ребенка от стресса.

Сыну было 9 лет, когда ему подарили котенка. Мальчик очень привязался к животному: кормил его, купал, играл с ним. Летом поехали в Прибалтику, котенка оставили дома с отцом. Отец выпустил его погулять, и котик исчез. Для сына было страшное потрясение, он рыдал и долго не мог успокоиться. Такая же история случилась у подруги. Отец поймал на улице бездомного кота, накормил его, почистил. Сыну сказали, что котик вырос и изменил окраску. Мальчик был доволен.

СГЛАЗ

Дети особенно подвержены сглазу, так как у них слабое биополе.

Из практики

Маджрум рассказал такую историю:

«У меня двое сыновей. А у сестры — дочери. У нас, курдов, хотя и обязательно иметь мальчиков. Свекровь сестры однажды вошла в комнату, где спал сын. И с тех пор мальчик болеет».

У Ларисы трое детей. Старшая, Маша, — прирожденный лидер. До 5 лет была добрая, хорошая девочка — просто ангел. Потом словно бес вселился — кусает и царапает брата и сестру.

Я предположила, что девочку сглазили. Велела маме просить прощения у человека, сглазившего дочь, и желать ему здоровья. На другой день она позвонила и сказала, что дочку не узнать. Маша стала примерно вести себя. Вскоре опять начала обижать детей, правда, уже без прежней ярости. Так что маме надо продолжить свой опыт.

Игорь, 4 года. У него ухудшалось зрение. Врач обнаружила дальновзоркость: +2 и +4,5. Причина — сильный сглаз, который мать получила во время беременности.

После снятия сглаза прошло 3 года. Один глаз здоров, другой +2,5. Никакого другого лечения не было.

Пятилетний Ваня после дня рождения стал капризный, раздражительный. Ночью плакал. На дне рождения было много гостей, все его хвалили. Мама по моему совету сняла сглаз. И мальчик стал спокойный и выдержанный. Пока я делала массаж его маме, он 40 минут сидел в вестибюле.

Галина, 41 год. Стройная, красивая, элегантная женщина. «Все говорили, что у меня красивые глаза. Недавно перенесла операцию в Центре микрохирургии глаза. Перед операцией ввели какой-то препарат, от которого стало плохо. После операции начались болезни: боли в правом виске, болит правая нога от ступни до бедра, появились прыщи. Волос была целая копна. Все удивлялись: какие роскошные волосы! Они стали выпадать. Как улыбнусь — поражаются: какие зубы! Недавно на меня напали, избили, повредили зубы. Мама говорит, что меня нельзя отпускать из дома. В жизни постоянно не везет. На работе относятся ко мне неприязненно, хотя никому не делаю зла. С мужем разошлась, ни с кем не встречаюсь. Такое впечатление, что кто-то не хотел, чтобы пришла на эту землю».

Галина рассказала, что мать отца сразу невзлюбила невестку. Не желала, чтобы та имела детей. С маленькой дочкой выпнала из дома. Вот это проклятие бабушки висит над ней и отравляет всю жизнь. Показала ей, как снять проклятие.

Андрюша, 7 месяцев. После купания становился беспокойным: сильно кричал, стучал ножками, крутился. По совету целительницы мама положила его на животик, сбрызнула грудным молоком и стала гладить спинку, ягодички, ножки. После третьей процедуры на коже показались щетинки. Мама подцепила ногтями и выпатила щетинки со спины, ягодички и ножек. Они были жесткие, длиной 10 мм. Ребенок сразу успокоился и стал хорошо переносить купание.

Вопрос: Врач не советует брать 7-месячного ребенка на руки, когда тот плачет и капризничает, чтобы не избаловать. Правильно ли это?

Ответ: Ребенок никогда не плачет без причины. Например, болит животик. Если мама прижмет его к себе, то подпитает ребенка энергией. Как бы много любви и ласки вы ни дали ребенку — лишнего не будет. Чем нежнее обращаться с ребенком, тем лучше будет развиваться его мозг.

ПРЫЩИ

Мама привела ко мне на прием 16-летнюю Машу. Волновалась из-за прыщей на лице и спине. Мазала их всевозможными мазями, лечилась в разных клиниках. Принесла кучу анализов.

У отца — слабое сердце, у матери — гипертония. Причина появления прыщей у Маши — заболевание либо печени, либо желчного пузыря — таково было мое мнение. Мама сказала, что в процессе исследований было обнаружено сужение протоков желчного пузыря. Лечение — *тюбаж* (выпить натощак стакан теплой минеральной воды с разведенной чайной ложкой меда и лежать 40 минут, положив горячую грелку на печень и желчный пузырь). Спускание желчи (мысленно). Надо избавиться и от других болезней: нарушений в области сердца, щитовидной железы, почек.

Лечение: Массаж мизинцев, отвар для укрепления щитовидной железы, мочегонные травы для очистки почек. Девушка была довольна: она узнала свой организм и поняла, что может ему помочь.

Через 2 недели мама сказала, что у Маши сошли прыщи со спины, а на лице еще остались. Что Маша не делает массаж мизинцев, считая, что он не влияет на лечение прыщей. *Однако из-за стресса сужаются сосуды печени и желчного пузыря, желчь застаивается.*

В нашем организме все связано — нервная система влияет на все функции.

Вопрос: У меня прыщи на лице. Лечилась в косметическом кабинете — не помогает. После чистки становится лучше, потом появляются снова. Не могу так больше жить. Помогите мне, пожалуйста, а то я не знаю, что с собой сделаю (*Марина, 15 лет*).

Ответ: Девочка моя, нельзя так реагировать на трудности. У тебя в жизни будет еще много тяжелых испытаний. Как же ты все это перенесешь, если прыщи выводят тебя из строя?

Чаще всего прыщи — результат сбоев в работе печени и желчного пузыря.

Состав для наружного лечения прыщей:

Борный спирт 250 мл

Таблетки левомицетина по 0,5 г 5,5 шт.

Таблетки аспирина по 0,5 г 5,5 шт.

Разотрите, перемешайте. Перед употреблением взбалтывайте. Смазывайте лицо 3 раза в день.

Вопрос: У моего 13-летнего сына прыщи. Врач советует принимать антибиотики в течение полугода. Говорит, что гарантий выздоровления нет (*Майя, Иерусалим*).

Ответ: Зато есть гарантия, что ухудшится работа сердца, почек и печени, снизится иммунитет. Советую наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, ликвидировать запоры, заниматься спортом.

Из практики

Светлана, 25 лет. Девять лет пытается вылечить прыщи на лице. Неоднократно делала чистку лица в косметическом кабинете, после чего остались крупные поры. Приняла массу лекарств, в том числе антибиотиков. Начался дисбактериоз, и врач назначил лекарство для его лечения. Света жаловалась на изжогу, у нее был запах изо рта, волосы быстро засаливались. Я заподозрила заболевание

печени. Света «увидела» черную печень, увеличенную из-за неумеренного количества лекарств. У нее постоянно пересыхало во рту. Поджелудочная железа была коричневого цвета (хроническое заболевание). Это результат приема большого количества лекарств, к тому же наследственная предрасположенность: у бабушки — диабет. Другие болезни: нарушения в работе сердца (чувствовала покалывания в области сердца, сердечная зона была очень болезненна), нарушения в работе щитовидной железы, забитые почки.

Лечение: прогревание больных органов (*кроме поджелудочной железы*), настойка для поджелудочной и отвар для щитовидной желез, массаж мизинцев, диета, тобач.

ЛЕЧЕНИЕ ПОЖИЛЫХ

«70 лет ежедневно даю о себе знать. Но, как это ни парадоксально, я никогда еще так не ощущал радость жизни, — писал *Жорж Сименон*. — Когда я был молод и все мне казалось по плечу, я удивлялся, как немощные старики, которых я замечал в окнах домов, и пожилые женщины, еле волочащие по тротуару распухшие ноги, могут мириться с таким подобием жизни.

Теперь я, кажется, их понимаю. Когда я полагал, что живу напряженной жизнью, у меня не хватало времени оценить те маленькие радости, из которых она состоит. Сегодня, ведя им счет и зная, в какой час они мне будут даны, я ожидаю их не менее нетерпеливо, чем любовного свидания.

Эти мгновения так хороши, так сладостны, что жизнь представляется мне сегодня более насыщенной, чем в сорок или тридцать лет. Прежде я глотал ее, не прожевывая, теперь — неторопливо дегустирую».

Да, жизнь прекрасна в любом возрасте — надо только уметь наслаждаться ею. *Вы даже не заметите, как наступит 30, 40, 60 лет. Научитесь радоваться жизни в любом возрасте.* Вопрос поддержания здоровья пожилых людей очень актуален. В России через 10 лет число пенсионеров сравнится с числом работающих. В XXI веке две трети человечества составят люди старше 60 лет.

Последний год XX века был объявлен ООН «Годом пожилого человека». Все боятся старости, однако не все доживают до нее: средняя продолжительность жизни в нашей стране составляет 58 лет для мужчин и 70 — для женщин.

Большое значение в процессе старения имеют вредные привычки — алкоголь, курение, наркомания.

Директор НИИ геронтологии, доктор медицинских наук академик *В. Н. Шабалин* считает, что «физическое состояние курильщика или алкоголика (тем более наркомана) может отличаться от паспортного на 20–30 лет. Наследственность, разумеется, играет определенную роль в факторе долгожительства. Однако наследство можно приумножить, а можно промотать».

Влияние на здоровье разных факторов примерно таково:

- образ жизни 50%
- наследственность 20%
- экологическая ситуация 20%
- состояние системы здравоохранения 8%
- возможность несчастных случаев 2%

К пожилому возрасту человек накапливает большой объем информации. Он становится гибким, дипломатичным, мудрым, приобретает колоссальный жизненный опыт, профессионализм. В США на руководящих постах работают пожилые люди. «Нами руководят старики», — говорят американцы. Сейчас во Франции старых специалистов приглашают на работу и много платят, так как считают их опыт и знания бесценными.

Действительно, лучшие врачи, инженеры, педагоги, ученые, политики, финансисты — пожилые.

Доктор *В. Н. Шабалин* говорит, что «если человек чувствует, что окружающие его ценят и нуждаются в его знаниях и опыте, он будет жить дольше», однако «пожилые люди нередко с горечью чувствуют себя обузой для окружающих».

Постоянная забота о хлебе насущном и тяжелая психологическая ситуация укорачивают жизнь.

Для увеличения продолжительности жизни необходимо улучшить экономическую стабильность в стране, а также моральный и психологический климат.

Длительность жизни зависит от:

- материального достатка на 20%
- озлобленности в обществе на 70%
- потери смысла жизни на 10%

Дело не только в бедности, но и в ощущении счастья. *Важно не только, как человек живет, но и зачем живет.*

Продолжительность жизни зависит от сознания собственной пользы, наличия смысла жизни.

Работа позволяет реализовать себя до конца. Секрет молодости — работа до последнего дня, до последнего вдоха. Когда ставим далеко идущие цели, появляется второе дыхание, вторая молодость.

Домашняя работа — потруднее любого производства. Однако пожилым нельзя перенапрягаться.

Старым людям надо носить красивые вещи, наслаждаться едой, музыкой, общаться с друзьями, родственниками, смотреть телевизионные программы, читать книги.

Вспоминаю, как мама, прикованная к постели, старалась расширить круг своего мирка: она все время звонила не только своим, но и моим знакомым. Пожилые должны постоянно искать себе занятия, быть активными в любом возрасте.

Умейте отключаться от неприятностей. Все долгожители отличаются ровным и доброжелательным характером.

Доктор *Шабалин* считает, что «продолжительная и плодотворная жизнь в большинстве случаев — результат усилий и целенаправленного труда самого человека». Он обращает внимание на пользу и необходимость в пожилом возрасте специальных физических упражнений: «С возрастом утрачивается эластичность связок, а вместе с нею уходит гибкость и подвижность, свойственные молодым. Упражнения на растяжку позволяют значительно замедлить этот процесс».

Если пожилой человек нужен, востребован, уважаем — у него растут крылья. А злое слово обрубаёт эти крылья, подкашивает ноги. Отсутствие отрицательных эмоций продлевает молодость. Эмоции, связанные с переживаниями, угнетенностью, изнашивают организм.

Старым людям надо общаться с друзьями, родственниками, видеть молодые лица.

Богатый человек обеспечил своих детей и внуков. Однако дети поместили его в дорогой дом для престарелых. Он жил в роскоши, ни в чем не нуждался. Но иногда брал такси и ехал в ресторан, чтобы видеть молодые лица. Особенно его удручало то, что не видел маленьких детей.

Вот примеры того, как люди сами сотворили свое здоровье и долголетие.

Знакомый художник рассказал: «Мой дед все время напевал и мне советовал: “Когда человек поет, дурные мысли не лезут в голову”. Дед никогда ни о ком не отзывался плохо, никому не желал зла. Я не слышал, чтобы он повысил голос или с кем-то поссорился. Ему было 120 лет, хорошо себя чувствовал, и память была цепкой. Он легко закончил свою жизнь: лег, заснул и — не проснулся».

«Мне даже нравится, что мне 80 лет. Неужели 80? Я этого не чувствую. Да, меня раздражают морщинки на лице. Раздражает, что стала сутулиться, хотя стараюсь прямо держать спину и занимаюсь гимнастикой,— заявила актриса Лидия Смирнова. — Я привыкла жить энергично, в быстром ритме. Думала, что когда состарюсь, как-то успокоюсь, не буду вечно торопиться и у меня настанет тихая размеренная жизнь... Ничего подобного! Я все так же спешу, у меня много дел. Концерты — остались. Съемки — остались.

Сейчас живу все той же жизнью, что и прежде. Но мне по-прежнему интересно жить! У меня не пропала жадность к жизни. Для меня каждый прожитый день — открытие, пусть даже маленькое.

Я очень любила и люблю путешествовать. Не покупала драгоценностей, не копила. Так что если вор ко мне придет, он будет очень разочарован. Получая гонорар, сразу спрашивала себя: куда поеду? Побывала в 28 странах...

Ушли из жизни почти все мои подруги. Это грустно, конечно, но я не одна. У меня часто бывают друзья — из молодежи. Около меня есть люди, которые меня любят, я это ощущаю, берегут меня. Я чувствую, что им со мной интересно. И радуюсь этому».

В местах, где старики окружены почетом и уважением, продолжительность жизни растет.

В Грузии мужчины после 100 лет начинают скрывать возраст: 100-летнему трудно найти жену!

Большая продолжительность жизни в Японии связана во многом со стремлением человека жить в согласии с природой. Пожилые японцы, например, отвергают кондиционер. Они считают, что зимой в доме должно быть холодно, а летом жарко. Высокий уровень жизни в стране способствует увеличению продолжительности жизни.

В Америке 80-летние катаются на лыжах и путешествуют. Американских старушек с кудряшками, выкрашенными во всевозможные цвета, можно встретить в самых отдаленных уголках планеты. Это время путешествий, ярких впечатлений. В конце жизни человек обязан поставить не точку, а громадный восклицательный знак!

ЛЕКАРСТВА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

У людей старше 60 лет по сравнению с

30-летними в 2 раза увеличивается риск отрицательных реакций на лекарства. У них часта лекарственная аллергия: зуд, кожные высыпания, отечность, тошнота. Это происходит из-за снижения защитной функции печени.

У стариков в 3 раза уменьшается способность почек выделять азот. Особенно опасен прием новых лекарств в тех случаях, когда человек постоянно пьет, например, препараты для снижения сахара. *Без особой нужды пожилым вообще не следует потреблять лекарства.* Советую нормализовать режим и рацион питания, как можно больше гулять на свежем воздухе, выполнять посильную физическую работу.

Даже у 80-летних людей в организме имеются резервы. Точечный массаж и самомассаж биоактивных точек, лечение соками, биоэнергетическое прогревание, настойки и отвары трав в гомеопатических дозах дают отличный эффект в пожилом возрасте.

Английские ученые считают, что вино — напиток, полезный для здоровья. Однако начинать пить его можно только в зрелые годы. Потребление алкоголя в подростковом возрасте приводит впоследствии к заболеваниям печени, повышает риск развития рака груди и толстого кишечника — таково мнение группы британских исследователей. Юные любители крепких напитков часто попадают в аварии и получают травмы.

Умеренное потребление натурального (сухого, полусладкого) вина в пожилом возрасте дает бодрость, хорошее настроение, повышает иммунитет и аппетит, защищает от инфаркта. Мужчины могут пропустить рюмочку, когда им исполнится 35 лет, а женщины — после 55 лет. Рекомендуются дозировки: мужчинам — до 7 стаканов вина в неделю, женщинам — не более 3.

Рецепты по лечению заболеваний народными средствами вы найдете выше, приведу дополнительно некоторые, полезные и посильные для пожилых.

УЛУЧШЕНИЕ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вопрос: В течение года страдаю от шума в голове. Буду признателен за Ваш совет.

Ответ: Шум в голове может быть следствием гипертонии. При этом заболевании обязательно прочищают почки и позвоночник. Нужно сделать анализ крови, при необходимости разжижать ее (например, хорошие результаты дает настойка конского каштана). Полезен массаж ушей, влияющий на слуховой нерв. Другие возможные причины заболевания: атеросклеротические изменения сосудов головного мозга, остеохондроз шейного отдела позвоночника.

В любом случае полезно принимать отвар из трав — подорожника, брусники, зверобоя, шиповника, спорыша, семян льна.

связано?

Вопрос: Мне 76 лет. Конечно, болячек хватает. Но меня волнует то, что левая нога в лодыжке толще правой. С чем это связано?

Ответ. Причина — накопившиеся изменения в мозге. У «правшей» вообще органы, находящиеся на левой половине тела, слабее.

Улучшают деятельность мозга специальные дыхательные упражнения.

Методика полного дыхания

Сделайте выдох, начните медленно вдыхать, наполняя воздухом сначала нижнюю и среднюю часть легких (при этом расширяются ребра и грудь) и затем верхнюю (поднимаются ключицы). В этот момент живот втягивается. Задержите дыхание. Потом начните медленный выдох, опуская ребра, грудь, плечи. Эти волнообразные движения должны быть плавными, как прилив и отлив. Если при этом слегка зеваешь, значит, техника выполнения усвоена очень хорошо. Долгая зевота свидетельствует о слабости легких. За единицу счета лучше всего принять ритм сердца. Длительность вдоха (выдоха) должна быть в 2 раза больше паузы между ними. Ежедневно следует делать 3–4 полных вдоха и выдоха, желательнее на свежем воздухе, сочетая их с ходьбой.

Представьте, что вдыхаете чистую энергию, а при выдохе выбрасываете «грязную» из больного органа.

• Сядьте прямо, положите руки на колени ладонями вверх. Дышите ритмично, в такт с ударами сердца.

Запните левую ноздрю большим пальцем. Вдыхайте через правую (отсчитайте 6 биений сердца). Задержите воздух (3 биения сердца). Запните правую ноздрю указательным пальцем той же руки и медленно выдыхайте через левую ноздрю (6 биений). Не дышите (3 биения).

Повторите упражнение 2–3 раза. Не переутомляйтесь, особенно вначале. *Это упражнение просветляет мозг и укрепляет нервы.* Особенно полезно для тех, кто занимается умственной работой.

• Избавиться от стенокардии, ишемической болезни сердца, атеросклероза и гипертонии поможет следующий состав (состоящий из 2 частей):

1-я часть

Мед (желательно майский) 500 г

Водка 500 мл

Смешайте, нагрейте на слабом огне, перемешивая, доведите до образования на поверхности сплошной молочной пленки.

Снимите с огня, охладите.

2-я часть

Вскипятите 1 л воды. Добавьте по щепотке *пустырника, сушеницы, измельченного корня валерианы, спорыша и ромашки.*

Заварите травы в кипятке и настаивайте 30 минут.

Процедите через несколько слоев марли. Смешайте оба состава и поставьте в темное место на 3 дня.

Прием: 1-ю неделю — по 1 ч. ложке 2 раза в день (утром и вечером), со 2-й недели — по 1 ст. ложке 2 раза в день (утром и вечером). Через месяц сделайте перерыв на 7–10 дней и повторите. Курс 1 год.

• Зелень поставляет микроэлементы, которые способствуют поддержанию здоровья и являются профилактикой старости.

Учтите, что особенно полезна *ботва* свеклы, моркови, редьки, сельдерея, редиски.

• Залейте 3 ст. ложки *корня одуванчика* 2 стаканами кипятка, варите 15 минут. Пейте по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

• Смешайте *кративу и тысячелистник* (1:1). 1 ст. ложку смеси кипятите 10 минут в 0,5 л воды. Принимайте по 0,5 стакана на ночь.

• 1 ст. ложку *гречневой крупы* залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в течение 3 часов, укутав. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

• 100 г *нежирного творога* с утра — отличная профилактика атеросклероза.



Из практики

Анна, 76 лет. У нее стоял шум в ушах, страдала от остеохондроза, ослабла нервная система, «забитые» почки, организм зашлакован. «Мне жизнь не мила», — сказала она.

Лечение: массаж мизинцев, прогревание почек, лечение соками овощей и фруктов.

Результат через 3 недели: голова стала легкая, пошла моча, организм очищается от шлаков, стала спокойнее.

Раиса, 75 лет. У нее постоянно мерзли ноги, волновала киста на левом яичнике, колит; нервы были не в порядке. Она часто плакала, постоянно потела, был шум в голове.

Я велела ей выпаскивать слез, назначила настойку для поджелудочной железы, отвар для щитовидной. Показала набор энергии, прокачку № 1, массаж мизинцев.

Результат через месяц: ей стало легче. «Сильно помогает набор энергии», — сказала она. Прочистила нос (раньше было трудно дышать, запекалась кровь), успокоилась, нет больше беспричинных слез, уменьшилась потливость. После курса настойки для поджелудочной железы колит не беспокоит.

Лечение: настойка конского каштана, иммуностимулирующая настойка. Очистка и прогревание почек; подпитка сердца биоэнергией. Сок тыквы.

Результат через 2 месяца: после подпитки сердца сразу потеплели ноги. Настроение хорошее. Сон стал крепким.

ЛЕЧЕНИЕ СОСУДОВ

От сердца кровь идет по артериям, представляющим систему каналов с эластичными стенками. Крупные каналы разветвляются в более мелкие, а те, в свою очередь, разделяются на капилляры. Капиллярные сосуды пронизывают все ткани и органы. Они снабжают органы питательными веществами и вбирают в себя продукты распада. Кровь по венам возвращается в сердце. Артерии, вены, сосуды, капилляры — сосудистая система (рис. 43).

Возраст человека — это возраст его сосудов.

Старые кровеносные сосуды хрупки, склонны к закупорке и с трудом обеспечивают необходимый приток крови к сердцу и мозгу. Симптомы, предшествующие сосудистым заболеваниям, трудно распознаваемы и часто не принимаются всерьез. Кто задумывался над тем, почему у него стали мерзнуть руки и ноги или набухать вены на ногах, понизилась концентрация внимания, появился шум в ушах или болит тело после долгой ходьбы?

Кого волнуют красные прожилки в глазах, пятнистые (бело-розовые) ладони или синяки, возникающие при малейшем ушибе?

Лучшее средство от болезни вен — плавание в бассейне, упражнения в воде: движения ногами, подскоки, полуприседания. Так обеспечивается массаж вен.

Наполните полную ванну холодной водой. Рядом поставьте ведра с теплой (40–45 °С) водой. Походите в ванной, высоко поднимая ноги. Через 2 минуты начинайте топтаться в ведрах. Это контрастный массаж для ног.

Для улучшения венозного оттока и укрепления стенок вен отличным средством является самомассаж. Осторожно поглаживайте ноги по направлению к паху. В китайской медицине этот прием называют «размазывание лака по паркету».

Внимание! При тромбозе пораженные места массировать нельзя!

После 50 лет всем необходимо разжижать кровь. Пейте побольше чистой воды. Принимайте отвары и настои растений, разжижающих кровь: *корней пырея ползучего, цветов или плодов конского каштана.* Некоторую помощь оказывает *спорыш, шишки хмеля* (1 ст. ложка на 200 мл кипятка). Заваривая чай, можно использовать *цветы сирени, мелиссы, перечной мяты, хвоща полевого.*

При тромбозе Залманов советовал делать горячие обертывания ног в течение 0,5 часа. Остальное время класть нетугую повязку, пропитанную раствором: 2 ст. ложки разведенного в 6–8 ст. ложках воды *уксуса*. Смочите марлю, сложенную в 4 раза, сверху положите тонкий слой ваты и забинтуйте.

При расширении вен Залманов советовал делать горячее обертывание ног на 0,5 часа. Затем на 1 час оставить ноги свободными. На ночь велел делать холодное обертывание с раствором:

Ацетат алюминия

(*буровская жидкость*) 20 г

Вода 1 л

Из практики

Мария Васильевна, 76 лет. У нее был артрит, варикозное расширение вен. Двенадцать лет тому назад перенесла операции на обеих ногах. От боли не могла ходить, не спала ночью. Начала натирать ноги простоквашей — помогло. Стала крепко спать.

Лена, 28 лет. У нее были расширенные вены на ногах. Чувствовала сухость во рту, часто потела безо всякой причины. Немели ноги, болело сердце, повышалось давление, часто шла кровь из носа.

Лечение: настойка для поджелудочной железы, отвар из перегородок грецких орехов для щитовидной железы. Прокачка № 1, массаж мизинцев.

Результат через месяц: вены на ногах стали незаметными, прошла сухость во рту. Стала спокойнее. Пошла хорошо моча, вышло много грязи. Ни разу не поднялось давление. Окреп сон — хоть из пушки стреляй! Прекратилось носовое кровотечение.

Бэла, 41 год. У нее было варикозное расширение вен, сильные боли в ногах.

Вот какое лечение прописал врач:

1. В течение дня съедать одну сырую тертую свеклу со сметаной или майонезом.
2. Утром выпивать следующий состав, приготовленный с вечера: выдавить сок небольшого лимона, остальное мелко нарезать; десертную ложку ромашки залить стаканом кипятка, утром процедить, смешать с соком и выпить натощак. Пить 5 дней, затем 2 дня перерыв.

3. Перед сном выпивать стакан творожной сыворотки.

4. 3 раза в день наливать полную ванну воды (25 °С) и ходить в ней 2 минуты, высоко поднимая ноги.

Она вылечилась, и с тех пор ноги не болят.

ТУГОУХОСТЬ

Делайте утром упражнения:

1. Потрите уши ладонями. Делайте круговые движения по часовой стрелке, прижимая ладони к голове (20 раз).
2. Прижмите ладонями уши к голове и резко отдерните руки (20 раз).
3. Вставьте палец в ухо, а затем резко отдерните палец (20–30 раз).
4. Выпрямленным безымянным пальцем постукивайте по козелку, словно молоточком (50 раз).

5. Делайте массаж биоактивных точек возле козелка (3 раза).
6. Возьмитесь пальцами за уши и сильно тяните их вверх-вниз, по кругу.

Курс лечения — полгода.

Лечение прополисом. Используйте 30–40%-ную спиртовую настойку прополиса в смеси с *оливковым маслом* (1:4).

Сделайте из марли трубочки, пропитайте их смесью. Слегка отожмите и осторожно введите в ухо. Детям оставляйте тампон в ухе на ночь на 12 часов. Делайте процедуру каждый день. Взрослым оставляйте тампон в ухе на 36 часов. Процедуру проводите через день. Курс 10–12 процедур.

• Закапывайте в ухо *сок лимона* по 5 капель 2 раза в день. Улучшение наступит через 2 недели. Лимонный сок снимет боль и воспалительный процесс, улучшит слух.

Применяется *при хроническом отите*.

• Для улучшения слуха ежедневно съедайте по 0,25 *лимона с кожурой*.

• Разведите чайную ложку *березового дегтя* в стакане *теплого молока*. Принимайте 3 раза в день до еды. Курс полтора месяца. Проходит глухота.

УСТРАНЕНИЕ ШУМА В УШАХ

Высушите *укроп*: стебли, листья, семена. Измельчите. Горсть сухого укропа заварите кипятком (1 горсть на 0,5 л кипятка) в термосе на 30 минут. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

За 1–2 месяца шум в ушах пройдет.

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ

Эта процедура поможет тем, кто страдает возрастной дальнозоркостью при здоровых глазах.

Наполните 2 стаканчика доверху водой: один — теплой, другой — прохладной.

Возьмите сначала стаканчик с теплой водой и поднесите к левому глазу. Откройте глаз и попробуйте смотреть сквозь воду, вращая глазом в разные стороны. Время погружения сначала 5–10 секунд, потом увеличьте его. Повторите процедуру с прохладной водой. Затем проделайте процедуру для правого глаза (сначала теплая, затем прохладная вода).

Результаты почувствуете через 3 месяца. Через полгода вы сможете читать газету без очков.

Время лечения можно ускорить за счет проведения процедур несколько раз в день. Помогает вегетарианское питание, лечение сырыми овощными соками. Особенно полезен для зрения *морковный сок*.

V Из писем читателей

Алла, 73 года. Она уже не могла встать с постели и ничего не видела. По книге Ванги сделала настойку и приняла ее. Сейчас ходит и стала немного видеть.

Состав настойки: *сок крапивы* 0,5 стакана, 5 капель *росы капустной*, 100 мл *воды*, 1 ч. ложка *меда*.

Крапиву пропустила через соковыжималку. Капустную росу собирала пипеткой, с теневой стороны кочана, утром до восхода солнца. Соблюдала осторожность, так как прочла, что это — яд.

Настаивала в течение 5 дней в темном месте. Принимала по каплям: 1, 2, 3 — до 10, а затем снижала.

А вот письмо *79-летней женщины*: «Я наливала в одну тарелку чуть теплую воду, а в другую — комнатной температуры (намного холоднее первой). Наклонялась над первой тарелкой, чтобы глаза оказались в воде. Открывала глаза, смотрела вправо, влево, закрывала и открывала опять — в течение 7 секунд. Сначала в теплой, затем в обычной воде. Все это я делала каждое утро. Ежедневно добавляла по 3–5 секунд. Вначале испытывала легкую резь, которая быстро прошла. Через 3 месяца заметила, что все вокруг стало яснее. Процедуру делала ежедневно. Со временем смогла читать, писать, шить, даже вдевать нитку в иголку. Мне 79 лет, и второй год обхожусь без очков. Если чувствую, что глаза стали уставать, провожу эту процедуру. Делаю упражнения для глаз. Смотрю как можно дольше вправо, потом влево, вверх и вниз. Смотрю по кругу: вправо, вверх, влево, вниз — 2–3 раза. Затем в обратном порядке».

КАК УКРЕПИТЬ ПАМЯТЬ

Ученые считают, что человек использует только 10% мозга. У детей хорошая память, так как они тренируются в школе. Память слабеет так же, как мышцы. Если хотите развить хорошую память, надо тренироваться. Самые сложные вопросы повторяйте утром или перед сном, когда другая информация не накладывается. Если хотите что-то запомнить, позвоните знакомым, перескажите несколько раз. Некоторым достаточно представить, воспроизвести в воображении то, что хотят запомнить. *Женщины более эмоциональны, мужчины более логичны — каждый выбирает наиболее удобный способ запоминания.*

Советы желающим укрепить память

- Почаще гуляйте (мозгу нужен кислород).
- Избегайте стресса (при стрессе и усталости ухудшается память).

- Высыпайтесь (во сне память восстанавливается).
- Тренируйте память: изучайте иностранные языки, учите стихи и т. д.
- Укрепляют память вещества, содержащиеся в рыбьем жире и растительных маслах.
- Применение снотворных, успокаивающих и других лекарств разрушает память.
- Витамины для укрепления памяти содержатся в отрубях, сыре, гречке, фасоли, орехах, овсяных хлопьях, бобах, рисе, чечевице.
- Полезны микроэлементы: железо (содержится в *ржаном хлебе, гранатах, петрушке, свекле, репчатом луке, яблоках*) и магний (содержится в *грецких орехах, миндале, горохе, белокочанной капусте*).

РАСТЕНИЯ, ПРОДЛЕВАЮЩИЕ МОЛОДОСТЬ

Мокрица. Улучшает обмен веществ, помогает при артритах и артрозах.

Используйте ее в супах, борщах, салатах, чае. Трехлитровую банку плотно наполните сухой травой, залейте 0,5 л водки и доверху долейте холодной кипяченой водой. Закройте крышкой и настаивайте 2 недели. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Женщина 94 лет, регулярно потреблявшая мокрицу, чувствовала себя отлично и выглядела как 60-летняя.

Топинамбур. Содержит кремний и различные аминокислоты. Профессор *Б. Н. Малиновский*, доктор наук, утром готовил своей 92-летней матери салат из сырого топинамбура, натертого на терке, моркови, отварной свеклы, пастернака и репчатого лука, заправленного растительным маслом. Такой салат его мать ела осень и зиму. К весне она окрепла, выросли темные волосы (были седые).

Чистотел. 85-летняя дама отлично чувствовала себя, сама делала всю работу дома и в огороде. Считает, что причина ее хорошего самочувствия в том, что она ежедневно съедает листик чистотела. Растение стимулирует иммунную систему.

ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ

В молодости ощущение счастья возникает безо всякой причины. Другое дело — старость.

«Тоска, предчувствие, заботы теснят твою всечасно грудь», — писал *Пушкин* о своей няне, «дряхлой голубке».

В это время исключительно важно настроить себя на оптимистическое восприятие жизни. Каждый день давайте себе установку: «Мне нравится мой возраст, он делает меня мудрее. Я ценю каждый день моей жизни. Мои года — мое богатство. Я довольна собой и своим возрастом. Я с нетерпением и радостью жду событий следующего дня, следующего года».

Обратите внимание, что в установке присутствуют только положительные утверждения.

СЕМЬЯ И ЗДОРОВЬЕ

СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ

В рассказе американского писателя читала, как муж утром поссорился с женой. По дороге на работу в автобусе он «сорвал» свою злость на пассажирке. Та работала официанткой в кафе. В тот день грубила посетителям, у тех портилось настроение... Так злоба, запущенная с утра, стала гулять по городу.

Да, мир в семье очень важен. Беседуя со своими пациентами, часто нахожу, что причиной их болезненных состояний является нервозная обстановка в семье.

С другой стороны, поддержка семьи дает возможность творческому человеку наиболее полно раскрыть себя.

История дает нам примеры из жизни женщин, которые были опорой и помощницами мужей.

Жена *Льва Николаевича Толстого*, Софья Андреевна, вышла замуж совсем юной. И несмотря на возраст и титул графини, сама вела хозяйство, воспитывала детей. Каждому ребенку сама связала шерстяное одеяло. Помогала мужу: у великого писателя был неразборчивый почерк, и жена переписывала все, написанное им. А так как Лев Николаевич был очень требовательным к себе, то много раз переделывал произведения. Так, одно из них Софье Андреевне пришлось переписать 117 раз.

Федор Михайлович Достоевский, подобно многим гениальным художникам, был совершенно беспомощным в финансовых вопросах. Однажды подписав векселя и дав долговые расписки, на всю жизнь закабалил себя. За 26 дней он обязался написать роман. Знакомые посоветовали взять помощницу-стенографистку. Молодая девушка полюбила больного, немолодого уже и небогатого писателя. Она стала ему прекрасной женой. Писатель видел в ней одновременно и жену, и дочь. Она вдохновляла его, питала воображение. Будучи почти вдвое моложе мужа и зная о его болезненной ревности, молодая женщина пошла на самопожертвование — искусственно старила себя: одевалась и причесывалась так, чтобы разница в возрасте была незаметна. Перед смертью Достоевский сказал жене: «Я не изменял тебе даже в мыслях».

Бесспорно, в создании этими писателями бессмертных произведений есть и заслуга их жен.

Вера Слоним родилась в еврейской семье, принадлежавшей к высшему обществу. Она закончила Сорбонну. Была высокая, стройная, красивая. *Владимир Набоков* очаровал Веру. Она сразу поняла, что он — гений, и посвятила жизнь мужу, во всем помогая ему в работе: собирала материалы для его произведений, вела переговоры с издателями, редактировала рукописи, переводила на другие языки книги, была его служанкой и шофером в течение 52 лет. Даже когда болела воспалением легких, перепечатывала рукопись.

Однажды студент, проходивший мимо, увидел, как жена Набокова выбежала из дома, держа в руках горящие бумаги. Это была рукопись романа «Лолита», которую писатель швырнул в камин, а Вере удалось спасти.

Даже измена мужа не поколебала ее. Вера не только простила писателя, ей удалось убедить его, что этот поступок был лучшим из того, что он мог сделать. Набоков говорил, что всем обязан жене и без нее был бы никем.

Существует легенда о том, что сначала Всевышний создал человека единым целым — мужчину и женщину. А потом рассек пополам — на мужчину и женщину. С тех пор неудержимо стремятся друг к другу рассеченные половины. Считается, что за 40 дней до рождения человеку назначается его супруг.

И стоит извечный вопрос на пути к счастью: как отыскать свою и только свою половину? Некоторые беспечно подходят к этому: на выбор обуви порой тратится больше времени, чем на выбор спутника жизни.

Когда любишь и понимаешь человека, особенно его душу, то это — на всю жизнь.

Ищите такого человека, с которым вам хотелось бы... состариться.

Несчастен тот, кто упустил свою половину. Вот что рассказала молодая армянка:

«Мы с Кареном собирались пожениться. Он предложил не играть свадьбу, а уехать куда-нибудь и там расписаться. Я не стерпела такого позора, и мы расстались. Вскоре вышла замуж, у меня четверо детей. Муж меня не любит — у него другая женщина. Карен женат, ждет третьего ребенка. Раз в год с ним встречаемся, всегда в присутствии моих родственников. Он говорит, что любит меня и что когда-нибудь мы все равно будем вместе. Все мое счастье — в детях. Особенно люблю младшего. Он — копия Карена, хотя физической близости между нами не было».

Эта женщина сама разрушила свое счастье.

Женщина, вообще-то, легче переносит разрыв со своей «половиной». Когда снова выходит замуж, успокаивается. Многие, правда, сильно болеют.

«Со школы дружила с Толей, — расска

зала пациентка. — Мы были приятелями. После школы продолжали встречаться — как друзья. В 20 лет вышла замуж. Анатолий ходил как потерянный. А я даже не догадывалась раньше, что он меня любит. Уехали с мужем в Архангельск. И Толя приезжает к нам — повидаться. Его мама, Клавдия, подыскала ему невесту, но через 2 месяца после женитьбы Анатолий развелся. Стал пить. Клавдия прокляла меня, говорила, что я искалечила жизнь ее сыну».

Эта шестидесятилетняя женщина имела более 15 тяжелых болезней. «Сколько болезней ты накопила», — удивлялся врач. Врачи считают: если все болит — лечи нервы. А народная медицина видит причину в нарушении биополя. В данном случае причина: проклятие, которое «высасывало» силы, приводя к болезням. В прошлой жизни эта женщина тоже была проклята. Вылечиться могла, только избавившись от «проклятий». Когда просила прощения у Анатолия и его матери, покрывалась испариной, капал пот с лица, кружилась голова, через неделю ей полегчало. «Я как будто очнулась, встряхнулась», — сказала она.

V Из писем читателей

«Моя семейная жизнь находилась под угрозой. Муж обижался, говорил, что я “колючая”, неласковая. Но я ничего не могла поделать. Все время вспоминала первую любовь: в 15 лет была влюблена в одного мальчика. Это детское увлечение преследовало меня. Однажды ночью подумала: “Хорошо бы встретить его, поговорить по-

доброму». Я простила мальчика, и стало легче на душе. Муж сразу это почувствовал: «Ты уже проснулась, милая? — спросил утром. — Сейчас сварю кофе». С того дня у нас наладились отношения».

«Всякое существование — это сосуществование, — сказал философ. — Мужчины и женщины — существа с разных планет».

Ведь это такое чудо — жить с человеком годами, десятилетиями, не раздражаясь и даже получая радость от совместной жизни. Да возможно ли это?

Представьте себе, что поехали с малознакомой дамой в туристическую поездку. Это значит — питаться за одним столом, жить в одном номере, сидеть рядом в автобусе. Некоторые возвращаются врагами. Но если знаете, что после поездки вас ждет совместная работа под ее руководством — приложите все силы, чтобы сохранить хорошие отношения.

Так и семейная жизнь. Чем больше уступок сделаете, тем больше можете ожидать их от партнера.

Знаете, это так редко бывает, что удастся с кем-нибудь ладить. Ладить настолько, чтобы можно было жить вместе. Мне встречалось не слишком много таких людей. Такое бывает не часто. Слова: «спасибо», «будь любезен», «прошу», «извини» — в семейной жизни просто необходимы. «Будь любезна, принеси, пожалуйста, мою книгу. Я не могу прервать работу», — должен попросить (а не потребовать) муж.

Пример дружной семейной пары — *Галина Вишневская и Мстислав Ростропович*. Все время на гастролях, в разъездах. У них нет времени поругаться. А вот соскучиться можно запросто.

«Конечно, — говорит знаменитая певица. — Мы всю жизнь так прожили. Если бы не гастроли, мы бы, наверное, давно разошлись. Вытерпеть друг друга двум таким темпераментным характерам, как у нас, очень сложно. Изо дня в день мелькать друг у друга перед глазами... Можно сойти с ума. А так улетел — слава Богу. А через несколько дней позвоню, спрошу: “Ну как ты там?”. Уже скучаю».

Думаю, что супругам полезно время от времени расставаться. Вот отличный анекдот про человека, который прожил долгую жизнь и никогда не болел. Как только начинали ругаться с женой — уходил на улицу: полжизни провел на свежем воздухе.

Куприн говорил, что расставание — как ветер для огня: слабое чувство затухает, а сильное — разгорается.

Вопрос: Какое Ваше мнение о семейной жизни звезд шоу-бизнеса?

Ответ: Люди шоу-бизнеса — это люди «одной национальности». Ими движет одно желание — добиться успеха во что бы то ни стало. И в Москве, и в Нью-Йорке. Звезды шоу-бизнеса очень одиноки.

Вопрос: Иногда я не знаю, как себя вести с родителями мужа. Как быть?

Ответ: Когда мужчина женится на девушке, он женится на всех ее родственниках. То же самое можно сказать о девушке. Если не знаете, как поступить, постарайтесь сделать так, чтобы никого не обидеть. Доброта сохраняет семейную жизнь. Помните, что муж — не собственность жены, а жена — не собственность мужа. Когда оба поймут, что помимо того, что они не только супруги, но еще и личности, тогда они будут уважать и друг друга, и себя.

Бернард Шоу заметил: «Кто ищет красивую, умную и добрую женщину — тот ищет трех женщин». Однако мало кто понимает эту простую истину. Вот объявление в газете: «Красивая, стройная, интеллигентная, 31 год, замужем не была, детей нет. Хочу познакомиться с целью создания семьи с молодым человеком приятной внешности. Рост не ниже 175 см, от 30 до 40 лет, серьезным, неженатым, материально обеспеченным, самостоятельным, интеллигентным, мужественным, добрым и романтичным, который умеет любить и быть преданным другом, а также мечтает создать семью на основе любви» (я не изменила ни одного слова). Теперь вам ясно, почему эта девушка не замужем?

Вопрос женитьбы сложен как для женщин, так и для мужчин. Еще *И. С. Тургенев* говорил, что отдал бы все свое состояние и все свои книги за то, чтобы какая-нибудь женщина ждала его и переживала, что стынет обед. Женатые мужчины дольше живут и реже болеют. Мужчины не вступают в брак в основном из-за того, что считают себя недостаточно привлекательными. Однако взрослые женщины не придают внешности мужчин большого значения. Умных женщин интересует надежность, доброта, солидность, порядочность.

Поэтому советую мужчинам не комплексовать, например, из-за маленького роста — этот вопрос никогда не волновал ни Наполеона, ни Пушкина. Почувствуйте себя сильным, удачливым, солидным. Иногда мешает опыт прошлой жизни: один знакомый не мог жениться, так как в прошлой жизни был монахом. Поняв причину своей неуверенности, смог себя преодолеть.

Надо присмотреться к человеку, оценить его характер, интересы, доброту, трудолюбие. Людей без недостатков не существует. Проанализируйте знакомых так, как будто принимаете их на работу.

Некоторые молодые люди настолько увлечены работой, что им некогда знакомиться, встречаться, заводить семью: они рискуют остаться один на один с компьютером. Вопрос семьи важнее работы. Если у делового мужчины хорошая семья, то и работа будет продвигаться успешно. Это в молодости на первом месте стоит самореализация, работа, успех. Когда человек становится старше, он понимает, что все это второстепенно, а главное — семья, дети.

Вопрос: У меня проблема. Я — привлекательная, неглупая, с образованием. У меня хорошая работа. Нравлось мужчинам. Но, к сожалению, после периода страсти у них наступает разочарование. Все мои подруги замужем. У них уже дети. Я очень подавлена. В чем причина моих неудач?

Ответ: Действительно, Вы обладаете многими деловыми качествами и можете достичь высоких результатов в работе, сделать хорошую карьеру. Но у Вас есть один недостаток — не умеете любить. В наше время это качество становится очень редким. В жизни каждый получает то, что заслуживает. Вы пишете, что мужчины разочаровываются в Вас. Но ведь Вы тоже не любили их! Вы действовали по-деловому, хладнокровно — все замужем, и мне пора. Мужчины тонко чувствуют потребительское отношение. Вы отталкиваете их своей инициативой. Постарайтесь изменить себя: делайте людям добро, дарите им любовь. Принимайте людей такими, какие они есть, со всеми недостатками. Не старайтесь никого изменить, не осуждайте. Желайте всем здоровья и счастья. Тогда и Вас полюбят. Я в этом не сомневаюсь.

10 старинных заповедей хорошей жены

1. Будь осторожна, когда муж сердится: в этот момент не будь ни веселой, ни сварливой — говори тихо.
2. Не заставляй мужа ждать еду: голод — отец гнева.
3. Не буди его, когда спит.
4. Будь осторожна с деньгами, не скрывай от мужа расходов.
5. Храни его секреты. Если он хвастает, держи и это в тайне.
6. Не одобряй его врагов. Не надо ненавидеть его друзей.
7. Не возражай мужу и не утверждай, что твое решение лучше, чем его.
8. Не ожидай от него невозможного.
9. Если будешь внимательна к его просьбам, он станет твоим рабом.
10. Не говори ничего, что задевало бы его самолюбие. Если будешь обращаться с ним, как с царем, муж будет относиться к тебе, как к царице.

Позволю к этому добавить кое-что от себя:

- Выбирая новое платье, учитывайте не только советы подруги, но и вкус мужа.
- Почаще готовьте блюда, которые любит муж.
- Мир в семье зависит от женщины. Ворчливая жена — критиканша — несчастье для семейной жизни.

Муж приходит домой «зализывать» раны, а не получать новые.

• Для улучшения семейного климата жена может лишний раз похвалить мужа, показать, как высоко его ценит. Мужчинам такие признания необходимы, как витамин. Если хочешь жить в согласии с мужем, почаще соглашайся с ним.

• Конечно, порядок и чистота в доме — это очень важно и приятно. *Но если женщина заболела — надо перешагнуть через грязь и заниматься только своим здоровьем.*

Люди, которые живут вместе, влияют друг на друга. Человек, идя по жизни, меняет мировоззрение, становится лояльнее, учится прощать — это называют мудростью.

Вопрос: Существует ли тест на семейную совместимость?

Ответ: Если двое едят за одним столом и одному не нравится, как ест другой — значит данная пара не уживется, даже пытаться не надо.

ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ ХОЗЯЙСТВА

Философ-мыслитель *Монтень* сказал: «Самая полезная наука для женщины — это наука ведения домашнего хозяйства. Я встречал женщин скарденных, скупых. Кроме добродетельности требую от женщины хозяйственности».

Домашнее хозяйство — тяжелый, неблагодарный труд. Он незаметен, его не ценят. Женщине, имеющей детей и ведущей домашнее хозяйство, приходится совмещать специальности няни, воспитательницы, домоправительницы, повара, посудомойки, портнихи, дизайнера, уборщицы, массовика-затейника, сиделки, медсестры.

- Кладите вещи на место немедленно после использования.
- Чистите стол сразу после еды.
- Мойте посуду во время приготовления пищи.
- Ешьте только на кухне или за обеденным столом.

- Если не успели вымыть посуду, замачивайте ее на ночь в мыльной воде.
- Если видите, что какая-то вещь не на месте, кладите ее на место.
- Мойте ванную после каждого использования.
- Если что-то разлилось — немедленно вытрите.
- Закрывайте дверцы шкафов и ящики.
- Используйте время, пока кого-то ждете.
- Не уходите от главной задачи, не давайте мелким делам сбить вас с толку.
- Планируйте обед в предыдущий вечер.
- Лучше выполнить дела с качеством в 80%, нежели не делать их вообще.
- Каждый день делайте одну вещь, которую вам делать не хочется.
- Чистите сумку перед выходом на улицу и после прихода из магазина.

Любая женщина должна быть и деловой, и уметь готовить. Знаменитая фотомодель, красавица Клаудиа Шиффер призналась, что ее помолвка с молодым миллионером распалась. Жених попросил приготовить вкусный салатик, а у нее ничего вкусного не получилось. Клаудиа срочно закончила кулинарные курсы, после чего вышла замуж.

Что может быть хуже жены, которая не умеет готовить? Ответ на это дает анекдот. Молодая жена признается мужу, что не умеет готовить. «Не волнуйся, дорогая, — отвечает муж. — Я не умею зарабатывать!».

Советы мужу

Иногда мужчина бывает очень галантен ко всем знакомым женщинам. Но недостаточно уделяет внимания жене. По этому поводу *Бернард Шоу* сказал: «Вежливый человек должен относиться к жене так же, как к любой незнакомой женщине, только в десять раз вежливее».

- Помогите жене надеть пальто.
- Не читайте за столом во время обеда.
- Пропускайте жену, проходя в дверь.
- Принесите тяжелую сумку с продуктами с рынка.
- Пропылесосьте квартиру.
- Вымойте полы в доме.

Согласно данным социологического опроса, только 10% женатых мужчин в Италии помогают женам выполнять домашнюю работу: выносят мусор, моют посуду, убирают в квартире. В Европе, в среднем, эта цифра в 3 раза больше.

- Не ругайтесь, если еда подгорела — это со всяким может случиться.
- Не повышайте голоса в доме.
- Старайтесь не критиковать жену. Муж-критик — это очень тяжело для семейной жизни. Хочешь жить в согласии с женой — соглашайся с ней почаще!
- Муж просто обязан говорить комплименты жене — хотя бы 2 раза в день.
- Интересуйтесь, чем занимается жена. Вечером уложите детей спать, выключите телефон, телевизор, магнитофон, радиоприемник. Сядьте рядом, обнимите за плечи самого близкого человека — жену. Поговорите с ней о детях, о планах на отдых, о хозяйстве, о политике, об искусстве... И пусть весь мир подождет.

Как все меняется! За 2–3 года все изменяется. Города, люди — все становится неузнаваемым. Другая одежда, другая реклама. Ценности, которые считались главными — семья, брак, — уже ставятся под сомнение.

Знаменитый деятель сказал: «С переходом от авторитарных режимов к либерализму муж потерял власть над своей женой, отец не знает, что ему делать с матерью. Мать перестала понимать, что ей делать с отцом. И когда они оба перестали понимать, что им делать друг с другом, они перестали понимать также, что им делать со своими детьми».

Ошибка многих супругов в том, что они хотят переделать друг друга. Тратят на это годы, расходуют силы и здоровье. Но еще никому не удалось переделать своего супруга — это закон. Особенно это касается жены. Не старайся переделать мужа! Вышла замуж — вот он такой. Подумай — можешь быть с ним? Иди на компромисс, терпи. Он — на всю жизнь.

Мужу тоже не следует переделывать жену. Сразу после женитьбы муж стал меня перевоспитывать. Его идеалом семейной жизни были гости, друзья, родственники, приемы, застолье. И всегда был недоволен тем, как я приняла гостей. Сначала я терпела, потом стала сопротивляться. Яростное сопротивление и такой же яростный поиск своего предназначения привели к следующему. Закончила 2 вуза, около 30 лет проработала в НИИ, написала 49 научных работ. Когда узнавала, что едут очередные родственники, — уезжала в колхоз на уборку картофеля. Там познала науку выживания. Закончила курсы французского языка, потом английского, изучила систему йогов, траволечение, косметологию. Закончила курсы медсестер, косметологов, экстрасенсов. Накопила опыт. Прошла апробацию в Центральной клинической больнице. Постигла потрясающую специальность целителя и написала «Золотые» книги. Через 40 лет семейной жизни спросила мужа: «Удалось ли меня изменить?» — «Нет, — ответил он. — Ни на миллиметр». А сколько сил было потрачено, сколько крови испорчено!

Так что примиритесь наконец. Начните говорить друг с другом. Когда действуют заодно, могут даже построить Вавилонскую башню. Когда говорят на разных языках — строительство прекращается. Некоторые супруги после свадьбы много говорят друг с другом. Между ними возникает такая связь, что понимают без слов.

В моей квартире делали ремонт супруги, муж и жена. Я не слышала, чтобы они переговаривались во время работы. «Мы понимаем друг друга глазами», — объяснила женщина.

Дочь *Лидии Руслановой* вспоминала, что родители без слов понимали друг друга. Ее отец, генерал, приходил вечером домой. В квартире были гости. По взгляду Руслановой он получал полную информацию.

Большое значение в обращении имеет интонация. Даже просьба: «Принеси мои очки» — может звучать ласково. Особенно чувствительны к проявлению грубости пожилые люди. Им всегда хочется ласки, чтобы их пожалели и похвалили.

Не надо прекращать разговор, когда в комнату входит свекровь.

Не поручайте свекрови или маме все домашние дела.

А пожилому человеку не следует выпытывать то, что ему не хотят рассказать, капризничать и командовать в доме, требовать, чтобы внуки сидели дома и общались с ним.

Старшие не должны все время выступать в роли наставников. Это настолько надоедает, что может привести к «взрыву».

Вообще, старайтесь уступать друг другу. Если муж любит смотреть футбол, выйдите из комнаты, чтобы не слышать крики со стадиона. А муж в ответ не будет ругаться, когда вы долго говорите с подругой по телефону.

Для покоя в доме уважайте друг друга. С пониманием относитесь к увлечениям других. Не включайте телевизор, когда кто-то спит. Не оставляйте после себя беспорядка. Входя в квартиру, надевайте тапочки. После обеда благодарите за вкусную еду.

Любовь и семья

Счастливы семьи, в которых супруги любят друг друга, но любовь — хрупкий цветок, свеча среди урагана. Здание любви строят всю жизнь. Если любовь построена на красоте внешности — это шаткое здание. Ведь невеста на свадьбе и хозяйка дома, родившая и воспитавшая нескольких детей, — внешне разные женщины. Да и муж уже не тот атлет, которым был на свадьбе. Понятие красоты сформировано кинорежиссерами Голливуда, модельерами Парижа. Их тип женщины — высокой, худой — привел к тому, что многие девушки стали голодать, нанося вред здоровью.

Между тем, полные женщины всегда считались красивыми. Посмотрите полотна старых мастеров: *Рубенса, Тициана, Кустодиева*. Однажды знаменитого модельера *Вячеслава Зайцева* во время показа его моделей спросили, что он посоветует носить полным женщинам. И он, заулыбавшись, стал хвалить полных женщин: и хлебосольные они, и веселые, и добрые — и также сослался на полотна великих художников, и, что самое главное, не стал призывать толстух «садиться» на изнурительные диеты, а просто дал несколько профессиональных советов, как выглядеть модно и привлекательно.

Красота — в глазах любящего. Красиво то, что любимо.

Как вам удалось сохранить семью? Такой вопрос был задан 100 семейным парам, живущим в браке более 40 лет. Ответ был один: терпением.

Встречаются 2 человека. Из разных семей, с разным воспитанием, достатком. Главное — доверие. Нужно душевное отношение друг к другу. Практический совет: обязательно завтракайте вместе. Это — магия завтрака.

Любовь — постоянная работа. Мужчина должен угадать, о чем мечтает жена, и сделать это. Главное — чтобы его избранница была счастлива.

«Если до 7 часов вечера я не услышу комплимент, начинаю нервничать. Моя женская сущность постоянно требует подтверждения любви», — призналась подруга.

Слово «любить» по-русски имеет значение «жалеть». «Жалееет» — значит, любит, бережет.

Супруги-москвичи прожили в любви и согласии 70 лет. Мужа спросили, как удалось так долго сохранить чувства. «Моя жена — мудрая женщина, — ответил он. — Она всегда улыбается, когда смотрю на нее».

Жена поэта *Танича* сказала, что они женаты 46 лет. «Когда муж уезжает, сплю в его рубашке, и он как будто со мной», — призналась она.

Вопрос: Как и мои подруги, постоянно поддерживаю форму. Придерживаюсь диеты, не допускаю увеличения веса. Когда жених встречался со мной, он восхищался моей стройностью. Говорил, что я — «фотомодель». И вот полгода мы уже женаты. Муж охладел ко мне. Заявил, что я — фригидная, говорит, что не хочет больше даже видеть меня. Что делать?

Ответ: Женщины, которые регулярно недоедают, боясь растолстеть, имеют пониженный гемоглобин. Это вызывает половую холодность. Признаки пониженного гемоглобина: холодные руки и ноги, бледность кожи, бледные ногти рук, синяки под глазами, головокружение при наклонах. Женщина слабая, быстро устает, мерзнет, ранимая. Для нормализации гемоглобина нужен полноценный сон, спорт. В меню включайте рыбу, мясо, красный виноград, морковь, свеклу, гранаты. Побольше бывайте на свежем воздухе.

Вопрос (Виктор, полковник МВД): Я пришел к выводу, что для здоровья нужны следующие факторы: раздельное питание, полное очищение кишечника и нормальная сексуальная жизнь. Следуя этим правилам, сохраняю здоровье в хорошем состоянии. А вот жена споткнулась на садовом участке и повредила позвоночник. Долго ее лечили, сколько денег потратили! Почему такое случилось с женой — ведь она святой человек?

Ответ: Ясновидящие считают, что без воли Всевышнего человек не споткнется. В псалме Давида сказано: «Не случится с тобой несчастья, и беда не приблизится к шапту твоему, ибо ангелам Своим прикажет Он охранять тебя на всех твоих путях. На руках они будут носить тебя, чтобы не споткнулась о камень твоя нога». Может быть, жена наказана за Ваши грехи. Проклятие, колдовство, предназначенное Вам, вероятно, настигло жену. Близкие, любящие люди очень часто имеют общее биополе и поэтому могут чувствовать боль друг друга.

Если супруги любят друг друга, их биополя сливаются и у них становится общее биополе. Колдовство, «сделанное» одному из них, может поразить другого.

V Из писем читателей

Взаимоотношения в семье влияют на здоровье ее членов. Тому есть много примеров с древности и до наших дней.

...В честь праздника царь Давид надел нарядную одежду. От радости танцевал среди простолюдинов, прыгал и скакал. Народ приветствовал царя. Однако домой он не смог войти. Жена царя, Михаль, приказала закрыть дверь во дворец. Она закричала: «Сегодня ты вел себя, как последний человек из народа! Ты унизил свое достоинство!».

Михаль не смогла выкормить следующего сына царя Давида: она умерла при родах. Так царица была наказана за осуждение мужа.

А вот события нашего времени.

Михаил — бизнесмен, человек состоятельный, ни в чем себе не отказывал. А вот к жене был очень скуп. Кричал на нее безо всякого повода, оскорблял при людях. Кстати, многие «новые русские» развелись с женами, с которыми повстречались, будучи бедными. Жена Михаила все оскорбления сносила безропотно. А он — спортсмен, здоровый, неутомимый — получил в 45 лет инфаркт. Был наказан Свыше за неуважительное отношение к жене.

Другая история. *Ирина* развелась с мужем и осталась с маленькой дочкой. Она очень нуждалась. Встретила солидного человека, вышла замуж. Родила вторую дочь. Однако всю любовь и нежность отдавала старшей дочери. Младшей доставались только попреки. Мать говорила, что та некрасивая, неумная — не такая, как старшая сестра.

Ирина была сильной, выносливой, трудолюбивой. Обладала большой энергией. С ней случился инсульт, после которого так и не смогла полностью восстановиться. Она была наказана за плохое отношение к младшей дочери.

Таких примеров — масса. Если мать или родственники не хотят, чтобы ребенок родился, тому достается тяжелая судьба. Если родители злятся на ребенка, тот становится идиотом. Если дети ухаживают за престарелыми родителями, они награждаются долголетием.

Каббалисты считают: если родители верят, что ребенок может стать лучше, то «пробуждение снизу» (термин Каббалы) приводит к «пробуждению Свыше».

□ Из практики

Юля, 35 лет. До свадьбы надеялась, что сможет опереться на крепкое плечо мужа. Увы, этого не произошло. Юрий оказался человеком нервным и вспыльчивым. При любых трудностях начинал так волноваться и кричать, что Юля даже не решалась с ним советоваться. Он любил жену, однако был несдержан и груб — и дома, и на работе. «Хочешь узнать, как будет муж относиться к тебе, — посмотри, как он относится к матери». Эту пословицу Юля вспомнила, когда узнала, что муж грубит своей матери и даже бьет ее. Это страшный грех, за который может быть наказана вся семья, не говоря уже о Юре. «Чти отца своего и мать свою, дабы продлились дни твои на Земле» (Тора). То есть совершенно четко сказано, что тем, кто почтительно относится к родителям, Всевышний посылает долголетие.

У Юли большое сердце. Врачи сказали, что она не сможет иметь детей. Но Юля страстно хотела ребенка. Несмотря на предостережения врачей, родила двоих сыновей. Когда мать так мечтает о ребенке, идет на жертвы, новорожденный получает большие способности и счастливую судьбу. Мальчики росли на радость маме: Костя — умница, Паша — шустрый, обаятельный. Юля была счастлива, несмотря на то, что жила с кардиостимулятором. Мальчики были здоровые, красивые, всегда нарядно одеты. Однако с 5–6 лет стали тяжело болеть. Оба прошли реанимацию. Юля приехала с 8-летним Костей. У того — аллергия, хронический насморк, аденоиды. То понос, то запор. Где только они ни лечились, обошли многих врачей и профессоров. Ездили в другой город к бабке. Та сказала, что Юля в 40 лет умрет. Юле стало страшно, она постаралась забыть предсказание. Однако в

трудные моменты слова бабки всплывали в мозгу. Так поступать нельзя. *Даже если видишь, что не можешь помочь, надо дать человеку надежду. Ведь каждый из нас может ошибаться. Кроме того, бывают случаи невероятного, необъяснимого исцеления после того, как больной отмолит, отработает или искупит свои грехи.*

Диагноз: у Кости «сосут» энергию родственники и соседи, которые завидуют благосостоянию семьи. Мальчик живет в доме, где много пьяниц, безработных, злых, опустившихся людей. Красивые, способные, нарядные дети — повод для злобы и раздражения. Грубость и злость Юрия вызывают негативную реакцию у сотрудников. На детях и на Юле проклятия. Безобразное отношение Юрия к своей матери оборачивается наказанием его детям.

У мальчика нарушения в работе щитовидной и поджелудочной желез, нервов, сердца, почек, желудка.

Лечение: снятие сглаза, проклятий, колдовства. Настойка пиона для нервов и сердца. Отвар для щитовидной железы. Поджелудочную железу пока не надо трогать, возможно улучшение после очистки биополя.

Для вашего здоровья

Выберите кого-либо из соседей, с кем вы конфликтуете. Поговорите доброжелательно с ним, пожелайте ему здоровья, подарите подарок. Постарайтесь полюбить его. Найдите в нем что-то хорошее.

Подруга с грустью рассказала, что дочь сняла квартиру и живет отдельно. Ни с кем не встречается, просто мама ее раздражат. Ей тесно в четырехкомнатной квартире. Вот уж действительно, что имеем — не храним. Я тоже не ценила доброту своих родных. Приду к тете Рае — она так радуется: «Как хорошо, Аллочка, что ты пришла. Хочешь супчик, Аллочка?». Это было как воздух, так естественно. Оценила только, когда тети не стало.

И дружбу, и родных начинаешь ценить в старости. В молодости думаешь: друзей выбираю по душе. А родные — так достались. Зачем нужны? Иногда не подходят по характеру. Но со временем понимаешь, что такое — родная кровь. Друзья меняются, а родные остаются. Пока молод, здоров — масса друзей, приятелей, знакомых. А когда человек стареет, начинает болеть — никому, кроме родных, не нужен.

Знакомая жила широко, хлебосольно, двери всегда были открыты для друзей. А заболела, слегла — никого, кроме родных, рядом не было.

Свекровь — «всем кровь»

Сколько семей распались из-за привычки тещи или свекрови вмешиваться во все дела и учить жизни!

«Свекровь всю жизнь портит нам кровь» — говорит пословица.

Семейные отношения — тонкая дипломатия, все время надо быть в напряжении. Если избранница сына не понравилась его маме — это не ее дело, а выбор сына. Надо молчать.

V Из писем читателей

«В 21 год сын решил жениться, говорил, что любит Нину. И девушка тоже рыдала, умоляла, чтобы не бросал ее. Но я сказала, что до 25 лет жениться не надо. Ну какой из него муж: ни специальности, ни работы...

Сейчас сыну 32 года, не женат. Когда говорю, что надо бы жениться, злится: «Когда я хотел, ты не разрешила, теперь не советуй». Сейчас думаю, что надо жениться до 25 лет, пока чувства кипят и жизнь в розовом свете».

Часто ссоры начинаются, когда невестка не подготовлена к семейной жизни. Поэтому будущая жена должна знать и уметь все, что требуется: и готовить, и убирать, и ухаживать за мужем. Если свекровь увидит, что жена хорошо относится к мужу и ребенку — она будет довольна. Свекровь — это мать «идеального» сына. Для нее он всегда самый лучший. Матери ревнуют своих сыновей: ведь это она вырастила и воспитала сына, а он вам понравился и женился на вас — значит, вы должны быть ей благодарны. Так, примерно рассуждает большинство свекровей. Но тактичная и умная свекровь всегда будет держать себя в руках. Несмотря на ревность, не станет ругаться. Украинский анекдот отражает отношения свекрови с невесткой:

Невестка моет пол. Спрашивает: «Мама, я делаю так?» — Свекровь, лежа на диване, отвечает: «Не так». — Невестка старается: «Мама, так?» — Свекровь: «Нет, не так!» — Невестка спрашивает: «А как надо?» — «Не знаю как, но не так», — отвечает свекровь.

Жалко тратить время и силы на конфликты — лучше не замечать, пропускать мимо ушей. Свекровь должна принять решение — не мешать. Если события воспринимать с улыбкой, юмором, то все окажется не таким уж трудным. Самый ранимый в этой тонкой психологической игре — муж. Поберегите его! Муж должен сказать маме: сначала ты, а потом — жена. Невестка и свекровь должны сложить оружие и начать переговоры. *В семейной войне не бывает победителей.*

Будьте дипломатом

Урок дипломатии я получила от заведующей Нины Семеновны. Начальник отдела снабжения однажды пришла на работу с красивым кольцом на пальце. Сотрудники разглядывали кольцо, хвалили работу. Счастливая

обладательница сказала, что это старинная, очень дорогая вещь. Нина Семеновна тоже похвалила кольцо. Когда мы вышли, я спросила, действительно ли кольцо такое дорогое. «Нет, это — подделка», — спокойно ответила она. Нина Семеновна хорошо разбиралась в ювелирных изделиях и, конечно, могла сразу заявить о подделке. Но она не хотела расстроить человека. Кроме того, она нажила бы себе врага — человека умного и влиятельного. Потакая же маленькой слабости, сохранила прекрасные отношения с начальником отдела снабжения.

Другой урок дипломатии дала мне сотрудница Наташа. Была у нее в гостях и слышала разговор с мужем. Михаил был автолюбителем. Полчаса рассуждал о том, что протекает тосол, стучит кардан, «ведет» сцепление, периодически спускает колесо. Надо или ниппель менять, или ремонтировать покрывку. Спускает не сразу, а медленно. Наташа внимательно слушала, иногда задавала вопросы. Я удивилась тому, что она так интересуется устройством и ремонтом автомобиля. Когда муж вышел, Наташа стала со злости кидать диванные подушки на пол и ругаться: она снимала стресс. Наташа знала, что если прервет рассуждения мужа, начнется семейная ссора. Благодаря дипломатичному поведению ей удалось сохранить семью. Наташа прожила долгую жизнь с человеком, имеющим тяжелый и вздорный характер. Она не стала его переделывать, а приспособилась к нему. А со временем вообще стала снисходительна к мужу.

Так и вы: избегайте конфликтов!

Ссоры в семье

Ни одной семье не удастся избежать ссор. Говорят, что любовь без ссоры — все равно, что еда без соли. Но если ссора — приправа, как любой приправой, ею не следует злоупотреблять. Помню, во время беременности я постоянно «понарошку» ссорилась с мужем. Мне очень нравилось, как он сразу извинялся, старался меня утешить и приласкать. К сожалению, с годами утратил эту привычку.

Мама сильно нервничала, когда мы с мужем ссорились. Старенькая, слабая, кидалась к нам, старалась нас помирить. Всегда была на стороне мужа, защищала его. Она сохранила мою семью. Мамочка, ты видишь — мы не ссоримся. Ты рада, мамочка? Твоя душа довольна? Постарайтесь и вы, как можно быстрее ссору замять и не раздувать тлеющие угли. Не занимайтесь выяснением отношений: ничего хорошего из этого не выходит. Легкое отношение к жизни, конечно, куда более приятно — да не будем мы доискиваться, кто из нас прав, ладно, замнем для ясности.

Следите за своей речью, никогда не говорите: «Вранье!», «Бред!» и т. д. «Слова — страшнее пистолета». Удар может быть настолько болезненным, что оставит глубокий след в душе.

Если не знаете, что предпринять, не делайте ненужных заявлений, не говорите лишних слов. Сидите и молчите. И проблема разрешится сама собой.

Моя начальница руководила 30 женщинами. Часто возникали конфликты — люди приходили с претензиями, криком. Она молча, спокойно выслушивала всех — и спорщики успокаивались, «выпустив пар».

Мужу легче всего положить конец ссоре. Надо перевести разговор на внешность жены. На ее глаза, улыбку, ласковые руки. И мир в семье будет восстановлен.

«Если бы я не знал, что есть дом, где меня обогреют, приголубят, накормят, не было бы моей деятельности в театре и кино», — признался артист *Валерий Гаркалин*.

Вопрос: Мой муж — человек нервный, невыдержанный, вспыльчивый. Мне приходится постоянно себя контролировать. Он все время меня критикует: не то сказала, не так сделала. Я знаю, что он добрый и заботливый, но всплески его эмоций очень тяжело переносить. Что мне делать?

Ответ: Советую терпеть и постарайтесь приноровиться к требованиям мужа. Вы же прекрасно знаете, что ему понравится, а что нет. Как только придет с работы, накормите его любимой едой. Сытый человек сразу успокаивается. Конечно, приятно, когда мужчина спокойный и выдержанный. Но все имеет свои плюсы и минусы. Нервный и чувствительный мужчина способен для своей жены на такие самоотверженные поступки, на которые спокойный не пойдет.

Вопрос: Муж из-за малейшей причины кричит. На работе он довольно выдержанный, дома же как с цепи срывается, совершенно не контролирует себя. Соседка сказала, что он выбрасывает негативные эмоции и ему становится лучше. Так ли это?

Ответ: Человек, который сердится, наказывает себя за чужие ошибки. Гнев и крик никому не приносят пользы, они — причины многих болезней. Врачи находят связь между раздражительностью и гипертонией, язвой желудка, болезнями сердца и другими. Гнев вреден для семейной жизни, опасен для детей. Царь *Соломон* сказал: «Удали гнев из своего сердца и прогони зло из своей плоти».

Экстрасенсы считают, что когда человек злится, в его тело вселяется чужеродная сила. Они говорят, что такому человеку опасно смотреть в лицо и нельзя находиться в одном помещении с ним.

Когда муж кричит на жену, это часто свидетельствует о том, что он не состоялся как мужчина. Если муж на работе может сдерживать себя, значит, он — человек распушенный. Пусть выработает привычку говорить тихо и деликатно. Так он сможет избавиться от гнева. Надо говорить с домашними, как с чужими людьми, как общается продавец дорогого магазина или бортопроводник самолета, — и гнев испарится.

Вопрос: Муж сильно ревнует меня. Это очень раздражает. Что делать?

Ответ: Ревность — тень любви. Пройдет любовь, пройдет и ревность.

Иногда требуется сильное потрясение, чтобы люди стали беречь семейное счастье.

V Из писем читателей

«Как-то по моей глупости чуть было не разрушилась моя семья. Один мужчина стал за мной ухаживать. Мне это очень льстило. Хи-хи, ха-ха, дальше — больше. Как узнал об этом муж, кровь ударила ему в голову — и он попал в психиатрическую больницу. Год там пролежал, выздоровел. Теперь я зареклась с кем-либо кокетничать. Ни на какую красоту, ни на какое богатство не завидую. Главное — покой в семье и уважение на работе».

Ревность — разрушительное чувство. Помню старый французский фильм «Призрачное счастье»: немолодой, практичный крестьянин решил жениться. Он намеренно выбрал здоровую, некрасивую девушку — ему нужна была работница в хозяйстве. Семейная жизнь протекала спокойно и ровно, день за днем в трудах. Он был счастлив. Жена — работящая, экономная. Не сорила деньгами. А молодая женщина мечтала о красоте! Она сделала пластическую операцию и превратилась в красавицу. Ей понадобились красивые наряды, косметика, развлечения. Отчаянию мужа не было предела. Он убил врача, который разрушил его счастье.

Недаром говорят, что мужчины всю жизнь страдают из-за женщин. В молодости — от любви, с возрастом — от ревности. А когда проходят любовь и ревность, страдают из-за дурного характера.

Если уходит муж

Это сильный удар по самолюбию женщины. На нее обрушивается много проблем и дел, которые раньше выполнял муж. Постарайтесь сохранить нормальные отношения с супругом: с расторжения брака начинаются проблемы. Этот процесс часто превращает супругов во врагов. Они вредят друг другу, но еще больше вредят своим детям. Дети любят отца: не запрещайте им встречаться с ним. Найдите в этой ситуации что-то положительное. По крайней мере, закончился период ссор и скандалов.

Мы, женщины, очень эмоциональны, но на отрицательные эмоции уходит много сил. Не думайте о том, что произошло, не перебирайте подробности последних дней. Очевидно, это не тот человек, который вам нужен. Подумайте о будущем: оно зависит от того, как вы будете себя вести. И вы сможете серьезнее подойти к выбору партнера.

В наши дни развод — обычное дело. На Западе число разводов достигает 50%. В США, в Калифорнии, количество разводов составляет 110% от количества браков. Туда приезжают разводиться. Некоторые успевают развестись несколько раз. Однако в нашей стране люди переносят развод тяжелее, чем смерть близкого человека.

Должно пройти время, чтобы вы успокоились. Займитесь своим внешним видом. Измените прическу, обновите гардероб. Уделите наконец-то время своему здоровью. Любому мужчине нужна здоровая, веселая женщина. Смените обстановку, поезжайте в путешествие, на экскурсию — и настроение улучшится. Друзья, контакты, увлечения — все это должно присутствовать в вашей жизни. Вы, конечно, можете поделиться своими переживаниями с близкой подругой. Но не рассказывайте всем знакомым: кроме страданий, это ничего не даст. Вы и так находитесь в подавленном состоянии. Не отчаивайтесь. Постоянно повторяйте, что все, что ни делается — к лучшему.

Мудрецы говорят, что если первый муж дается за прошлую жизнь, то второго вы сами заслужили в этой жизни.

Вы еще встретите свою половину, уверяю вас!

Семья и дети

Мы все время спешим. Совещания, командировки, встречи с заказчиками, переговоры, переговоры. Нам некогда! И когда наконец сможем оглянуться, видим, что дети выросли. Они уже подростки, а мы их не знаем и они не знают нас. Они даже не желают разговаривать с нами. Глава семьи, прекрасно разбирающийся в устройстве магнитофона и автомобиля, совершенно не знает, как обращаться с подростком. Этот «прибор» намного сложнее магнитофона.

Итак, мы обнаруживаем, что наши дети — совершенно незнакомые нам люди. А ведь у них могут быть свои проблемы, они нуждаются в помощи и защите. И обращаются не к нам, а к своим друзьям. Или к бандитам с соседней улицы.

Бывает, что родители не знают о болезнях и недомоганиях детей. Однажды мама привела ко мне четырнадцатилетнего сына. Он рассказал, что страдает запорами. Это было неожиданностью для его мамы.

Так вот, может случиться (не дай Бог), что один сын под следствием, другой, избитый — в больнице. А дочь на третьем месяце беременности. Она ничего не говорила, чтобы не огорчать папу и маму. Отчаянию родителей нет предела. «Ведь я надрылся на работе все эти годы, чтобы обеспечить их! И квартира, и мебель, и компьютер, и магнитофон — все для них», — стонет отец. Но он не дал единственного, что им было так необходимо, — внимания, любви и немного времени. Всего час в день — с 19 до 20. На всех троих. Поговорить, с кем они дружат, что было на уроках, почему учитель написал замечание в дневнике, когда собрание в школе, что видел на экскурсии и т. д. и т. п.

Вообще-то любому ребенку нужна любовь и ласка. И папа, и мама не должны стесняться как можно больше целовать, обнимать, прижимать к себе ребенка, гладить его — тогда ребенок вырастет более свободным и будет вам доверять.

Именно из-за отсутствия любви и ласки дети страдают больше всего. *Элочка — красивая девочка 10 лет.* Несколько раз у нее был перелом руки: то с велосипеда упала, то еще травма. Сказала мне, что хотела бы опять... сломать руку. «Все так добры ко мне, так меня любят, когда рука в гипсе».

Двухлетний Дима очень переживал, когда кормили старшую сестренку. Он укрывался одеялом с головой и тихо плакал. А потом появилась младшая девочка, и опять ему не хватало внимания.

Дети состоятельных родителей тоже страдают без любви и ласки. Знакомый массажист ходит к *5-летней девочке* делать массаж. У ребенка есть все: игрушки, шубка, собачка, гувернантка. Но отца-бизнесмена девочка видит редко. После массажа просит: «Дядя, можно посидеть у тебя на коленях?».

Желанные дети вырастают счастливыми, здоровыми и практически не болеют (если их никто не сглазит).

У человека, который был нежеланным ребенком, всю жизнь в день рождения будет плохое настроение. *Нежеланные дети не уверены в себе, страдают от комплексов.* Да, причиной закомплексованности человека может быть нежелание родителей (или одного из них) иметь ребенка.

□ Из практики

Александр был вторым, нежеланным ребенком. Он не получил от матери любви и ласки, а в 3 года начал постоянно болеть. *Каждый человек подсознательно выбирает здоровье или болезнь.* Александр выбрал болезни. Мать стала уделять ему внимание. Гладила по головке, приговаривала: «Ты мой дохленький, ты мой болезненный», — тем самым закрепляя образ болезни, предрекая его судьбу. В свои 50 лет это был тяжело больной человек.

Тридцатилетний Дима жаловался на то, что он «заторможен». Причина — родственники не хотели, чтобы он родился. Избавившись от энергетического воздействия покойных родственников, стал раскованным.

Я знала, что с любой проблемой могу обратиться к маме, и она все поймет, всегда поддержит и поможет. И это чувство крепкого тыла ощущала всю жизнь.

Самое главное и самое трудное дело в жизни — вырастить ребенка здоровым и счастливым. Дети — самое большое богатство. «Все счастье — в детях», — сказал *Лев Толстой*.

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Громадную роль играет воспитание ребенка. Если столяр строгает доски, горшечник лепит глину, то воспитатель лепит человеческие души. От воспитания во многом зависит, вырастет человек озлобленным фашистом, расистом, антисемитом, террористом или станет добрым, гуманным, внимательным к людям. В воспитание надо вложить столько же средств, труда, интереса, таланта, сколько мы вкладываем в любое дело. Впечатления детства — самые сильные, остаются навсегда: «такое длинное детство и такая короткая жизнь».

Часто случается, что младшая сестра проявляет большие способности в областях, которые родители считают престижными. Более успешная девочка отнимает любовь и уважение у старшей. В этом случае родители должны подумать, в чем старшая сможет себя проявить, дать ей поручение по дому, которое покажет доверие к ней.

Рита — более способна к учебе, чем старшая сестра *Надя*. Между сестрами были постоянные конфликты. *Надя* говорила, что младшую сестру любят больше, и переживала из-за этого. Родители поручили ей стирку белья. Она очень ревностно относилась к своим обязанностям. Десятилетняя девочка закладывала белье в стиральную машину, развешивала для сушки, раскладывала в шкафах чистое белье и никому не доверяла эту работу. Она лучше всех домашних знала, где что лежит. Если какая-то вещь терялась — обращались к *Наде*. Она сразу обнаруживала потерю. К счастью, в это время в школе открылся кружок рисования и *Надя* делала большие успехи, научилась прекрасно рисовать. В 15 лет с большим удовольствием начала шить.

После того, как *Надя* смогла самоутвердиться, конфликты с сестрой прекратились. Успех окрылил ее. Она стала уверенной в себе, преодолела комплексы.

А если бы чудо не произошло? Следующая история говорит об этом.

Моя школьная подруга *Нина* была любимицей всего класса. Все мальчики были влюблены в нее. *Добрая, отзывчивая, красивая, умная девочка*, однако она не добилась успеха в жизни, не создала семьи, не реализовала своих способностей. Причина — внимание матери было направлено на старшего брата. *Нину* постоянно сравнивали с ним. Говорили, что брат талантливый, а сестра — бестолковая, бездарная. Поэтому у нее жизнь не удалась.

Вопрос: Не поможет ли мне преодолеть неуверенность? Это очень мешает. После закрытия фирмы не могу найти работу. Люди, очевидно, чувствуют мою неуверенность и не хотят иметь со мной дела. Все началось с детства. Мама часто сравнивала меня с подругой, говорила, что та гораздо красивее, умнее, лучше учится. Я — программист, получила хорошее образование, имею опыт работы, с внешностью все в порядке. Но ни семьи, ни работы нет. Перебиваюсь случайными заработками (*Серафима, 42 года*).

Ответ: Советую каждый день, стоя на балконе или во дворе, говорить шепотом: «Мама, которая сравнивала меня с подругой и вселила неуверенность в себе, прости меня, пожалуйста! Господи, дай покой ее душе». Вы почувствуете тепло в ладонях. Или станете покачиваться взад-вперед. Через несколько месяцев произойдет перемена в поведении, будете уверенной и раскованной.

Каждому из нас дается стартовая энергия для пробы себя. Но еще очень важно влияние родителей. Что, например, говорит родная мать? Ругает и убеждает, что вы бездарь и из вас ничего не выйдет? Или ласково ободряет словами: «Вот смотри, ты чуть постарался — и все получается»? У меня была как раз такая мама. Что бы я ни делала — она всегда хвалила и ободряла меня, вселяла уверенность. Так было с детства. Поэтому считаю, что всем хорошим во мне обязана маме. Став взрослой, всегда могла положиться на нее: знала, она всегда поможет.

Никогда не осуждайте детей. Если у вас маленькие дети, спрячьте дорогие вещи. Случается, ребенок что-то нечаянно сломал — не ругайте его. Выговор и наказание травмируют хрупкую душу ребенка.

Знакомая вспомнила, как в детстве срезала бахрому ковра — ей надо было пришить отделку к платью для куклы. Ее так ругали, что и в 40 лет вспоминает об этом с грустью.

Помню, как в детстве разрезала две красивые салфетки, чтобы сшить платье кукле. Мама жаловалась знакомым, но мне не сказала ни слова.

Взрослый парень показал, как он кидает в меня камень: камень бросал за спину, потом пустой рукой «кидал» в меня. Я последовала его примеру и запустила камнем в чужое окно. До сих пор благодарна, что родные не ругали меня.

Не критикуйте ребенка.

Однажды Лена нарисовала деревья, цветы, домик — очень красиво и реалистично. Потом между домом и деревьями подвесила колокольчики. И взрослые сделали замечание: колокольчики ни к чему. Над ней посмеивались, но девочка именно так выражала свое мироощущение! После этого случая Лена перестала рисовать, не развивала способности, которые, несомненно, у нее были.

Вопрос: Я — человек нерешительный. На работе меня ценят. Получив какое-либо задание, выполняю его быстро и правильно. Однако создать собственное дело не решаюсь: не хватает уверенности, предприимчивости. Что же, я так и буду всю жизнь играть «вторые роли»? Ненавижу себя. Боюсь что-либо начинать, так как заранее знаю, что ничего у меня не получится. Как мне быть? (*Константин, 32 года*)

Ответ: Вы — хороший исполнитель. Это очень редкое качество. Когда людям раздавали анкеты и просили заполнить графы: имя, фамилия, год рождения, место рождения и т. д. — только 10% заполнили анкету правильно. Так что способности у Вас есть. Вам надо полюбить себя, уважать себя. Если себя цените низко, то окружающие это чувствуют. Причина Вашей нерешительности в том, что родители опекали Вас, критиковали и не давали возможности проявить инициативу. Постарайтесь найти предпринимателя, у которого не хватает терпения и умения довести до конца свои идеи. Поработав с ним некоторое время (полгода-год), Вы научитесь методам его работы и сможете открыть свое дело.

ДЕТСКОЕ УПРЯМСТВО

Первая волна упрямства приходится на 1,5 года и продолжается до 3 лет. Ваш ребенок не любит манную кашу, пенку от молока, не хочет спать, а хочет играть. Подумайте, может, ребенок болен или устал? Учтите, что манная каша и молочная пенка вызывают аллергию, и ребенок инстинктивно это чувствует. Может, стоит уступить ребенку? «Поиграй 10 минут и потом пойдешь спать». Если компромисс невозможен, объясните, почему этого сделать нельзя. Кстати, можно избавиться от молочных пенек, процедив молоко через ситечко. Иногда удается уговорить ребенка: «Если будешь хорошо кушать, пойдём в зоопарк».

Одна мудрая мама красиво накрывала стол, садилась и с аппетитом ела. Тогда и сынок присоединялся к ней.

Пореже что-то требуйте от ребенка и почаще хвалите его.

Дети живут в ином, отличном от нас, взрослых, ритме. Месяц они воспринимают как полгода, очень быстро меняются, учатся и растут. Мы не всегда понимаем, что ребенок уже большой, и продолжаем общаться с ним, как с маленьким. «Как жалко, что вы не знали меня в детстве», — сказал 6-летний сын моей подруге.

С пяти лет ребенок способен решить сам, что он будет есть (из тех блюд, которые стоят на столе); с кем и в какую игру играть; кого из ребят пригласить на день рождения; какое платье, кофточку или рубашку сегодня надеть.

Ребенок имеет право распоряжаться своими игрушками и вещами. У него может быть свой уголок, где игрушки лежат так, как ему нравится.

Упрямство часто результат чрезвычайного давления взрослых. *Если сильно давить, ребенку можно «сломать хребет», и во взрослой жизни он не сможет брать на себя ответственность.*

Когда двухлетний ребенок говорит: «Я сам», — он бунтует. Когда заявляет: «Нет, не буду», — это праздник рождения индивидуальности. Через этот бунт проявляется личность человека и начинает себя пробовать.

Жизнь показывает, что упрямые и избалованные детки, став взрослыми, добиваются больших успехов.

Я росла непослушным ребенком, сорви-головой. Мама всячески баловала, ласкала меня. Когда я делала что-то нехорошее, мама старалась ласково убедить меня, объясняла, почему так поступать нельзя, никогда не наказывая и ничего не запрещая. Я ничего не боялась, была уверена в себе. Именно эта уверенность позволила мне брать на лечение таких больных, которых никто не мог вылечить.

НЕ НАДО ПУГАТЬ ДЕТЕЙ

Десятилетняя девочка рассказала, что мама пригрозила ей: «Если будешь себя плохо вести, то тебя заберет баба-яга». Вечерами девочка подолгу не могла заснуть. Боялась: а вдруг баба-яга перепутает и заберет ее, даже если хорошо будет себя вести?

Не разрешайте детям неуважительно относиться к родителям, грубить и хамить. Ребенок привыкнет и будет грубить окружающим. Он не сможет ни с кем дружить. При этом будет считать, что окружающие слишком несправедливы к нему.

Постарайтесь избегать физических наказаний. Если решили отшлепать ребенка, пусть это будет игрой, а не унижением.

Однажды в детстве меня наказали. Мне было лет пять-шесть. Нашла чернильницу с полусохшими чернилами. Намазала себе брови (для красоты). В это время жила у дяди и тети. Дома сказала, что какая-то девочка намазала меня. Не знаю, что возмутило — ложь или что испачкалась? С меня стащили трусы и пару раз шлепнули ремнем. До сих пор помню, как извивалась, пытаюсь уклониться от ударов, как мне было стыдно и обидно.

Няня наказывала ребенка тем, что велела ему сидеть 20 минут на скамейке не двигаясь. Это было тяжелое наказание — он не играл с ребятами, не бегал. Но оно не было обидным или унижительным.

Научите ребенка оценивать свои успехи. Это пригодится ему во взрослой жизни. Окружающие часто нас критикуют, похвалу же услышишь очень редко. Надо научить ребенка подбадривать себя.

Почаще поощряйте ребенка — подарите ему подарок, о котором он мечтает.

Когда делала массаж восьмилетнему мальчику, за каждый сеанс давала ему символическую плату. Сестренка сказала: «Вот ты уже зарабатываешь деньги!». А братик ответил: «Эта сумма — ерунда. А знаешь, как было больно!» Он, конечно, понимал пользу массажа. Но без оплаты вряд ли согласился бы терпеть боль.

□ Из практики

Дина, 6 лет. Ей не хватало внимания. В семье были дети старше и младше ее. Дина часто плакала — если кто-то садился на ее стул, если упала, если казалось, что ее обижают. Пульс Дины был 111 ударов (при норме для детей 80–90 ударов в минуту). Девочка была очень нервная. Я назначила ей *настойку пиона по 8 капель в воде*, 3 раза в день до еды — для укрепления нервов. Через 10 дней девочка перестала плакать. Пульс стал 98 ударов.

V Из писем читателей

«В детском саду, куда ходила дочь, начали учить детей письму. Воспитательница сказала, что моя девочка пишет грязно, неряшливо и она не представляет, как та будет учиться в школе. В первом классе учительница сразу поняла характер Светы. “Ты будешь моей помощницей”, — сказала она. И Света стала стараться. Помогала учительнице изо всех сил. Тетради девочки стали такими аккуратными, что их можно было показывать на выставке. В институте Света с удовольствием занималась организационной работой. Сейчас работает администратором, защитила диссертацию. В этом есть заслуга ее первой учительницы».

Часто возникает проблема: ребенок плохо ест.

Воспитательница двух-трехлетних детей славилась тем, что ее воспитанники хорошо ели — даже те, кто раньше отказывался есть. Она открыла свой секрет. «Если ребенок не хочет есть, я его не заставляю. Кладу на тарелку чуть-чуть и сажаю за стол вместе с другими детьми. Все едят и он, глядя на них, тоже захочет». Недаром детские врачи советуют: «Если ребенок плохо ест — отдайте его в детский сад».

КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ

В детстве ребенку все дается авансом: и уютный дом, и забота близких, и карманные деньги. Если у вашего ребенка нет денег, он не научится их тратить. Карманные деньги надо давать, когда ребенок попросит: один — в 5 лет, другой — в 12. Если в 12 лет ребенок не просит денег — это должно вас насторожить. Ваш ребенок вырастет и узнает истинную цену деньгам — ему надо только подрасти.

□ Из практики

Неля, 31 год. Никогда не имела карманных денег. У родителей был огород, но излишков урожая не продавали. «Мы — не торгаши», — говорили они. Такова была социалистическая психология. Неля не знала цены деньгам, не умела экономить, не стремилась заработать. Когда вышла замуж, стала транжирой. Деньги буквально «текли между пальцев». Видя красивую упаковку, покупала совершенно ненужную вещь. Ее свекровь стала просить прощение у матери Нели, которая не научила дочь уважать и экономить деньги, и просить, чтобы Всевышний послал матери здоровья. Через год Неля научилась вести хозяйство.

О дружбе

Настоящая дружба — редкое явление. Еще более редкое, чем любовь. Мало кто способен дружить.

Дружба — понятие емкое. Она требует времени, душевных затрат. Дружба и общение — это своего рода наслаждение. «Купи себе друга» — написано в древнем трактате *Пиркей Авот*.

«Кто друзей себе не ищет, самому себе он враг», — сказал *Шота Руставели*. *Антуан де Сент-Экзюпери* считал, что самая большая роскошь на свете — это роскошь человеческого общения. Друг поймет, что тебе

больно, плохо, одиноко — и придет на помощь. Друг никогда не предаст. *Но если хочешь иметь друзей без недостатков — у тебя не будет друзей.*

Жизнь идет вперед, течет, изменяется и на каждом ее отрезке мы встречаем и выбираем людей, с которыми нам хорошо. Мы не можем перемещаться по социальным группам, всегда не хватает времени или нет возможности. Поэтому в основном дружим с теми, с кем работаем. В понятие «дружба» каждый вкладывает свой смысл.

Наше, во многом прагматичное время приводит к тому, что дружба держится часто на контрактных отношениях. Интернет, сотовые телефоны заменяют дружбу, не хватает близости, непосредственных отношений. Люди старшего поколения подтвердят, что ничто так не молодит, как встреча с друзьями юности.

Вопрос: Я очень подвержена влиянию друзей. Застенчива, нерешительна. У меня сплошные дефекты. Я не нравлюсь себе. Как можно так жить?

Ответ: В каждом человеке есть что-то неповторимое, уникальное, что делает его не похожим на других. Постарайтесь не делать акцент на недостатках, а найдите у себя достоинства. Даже многие недостатки на самом деле являются достоинствами. Например, для женщины застенчивость — большое достоинство. Оно редко встречается. Почаще убеждайте себя в своих достоинствах. «Во что мы верим, тем мы и становимся», — говорят психологи. Относитесь философски к жизни. Если у вас сейчас — полоса испытаний и неудач, значит, это вам посылается в настоящее время. Полюбите себя — и все у вас изменится.

А если будете прислушиваться к мнению друзей — это очень хорошо. Только друзей выбирайте достойных и умных! Как говорится в пословице: «Лучше с умным потерять, чем с дураком найти».

Зависть

Зависть была всегда. Вот старинный анекдот:

Работал, работал крестьянин, и Всевышний, решив вознаградить его за усердие, сказал: «Дам тебе все, что захочешь. А соседу дам в 2 раза больше». — «Выколи мне глаз», — сказал крестьянин.

Иван Грозный убил жену за взгляд, брошенный на молодого опричника: царь почувствовал, что она завидует жене опричника.

Государственные перевороты, теракты, межнациональные конфликты, стычки на работе, ссоры родственников часто имеют одну причину — зависть. Зависть — чувство, подсознательно присущее людям. Например, учитывая цены в ресторанах, только 5 % наших сограждан могут себе позволить их посетить. Бедные завидуют!

В 1917-м зависть привела к революции. У него — особняк, у меня — нет: надо делиться. Делились 70 лет.

Молодежь приезжает в Москву. Они хотят здесь жить, иметь престижную работу, машину, дом. Для достижения цели могут череп проломить. Но нельзя отнимать — надо стать лучшим. «Я радуюсь, что человек чего-то достиг, и стараюсь сделать лучше. Это является стимулом. Я шел к своей цели, никому не завидуя», — сказал *Вилли Токарев*.

В Америке люди не завидуют, а трудятся. Вот, к примеру, школьники не дают списывать, и не потому, что — жадность, а потому — чтобы быть первым, лучшим. Быть с детства впереди, чтобы в будущем был престиж, была работа, дом, благополучная семья, — это не зависть, это привычка.

Бывает, что человек рождается высококонрастным. Муж, например, больше всего радуется успехам друзей.

У завистника лицо всегда недовольное, серое какое-то, щеки опущены, «каменный» взгляд. Зависть может довести до сумасшествия.

Все мы должны следить за собой и понемногу избавляться от зависти. Этому в большой степени способствует религия. Она учит, что все, что человеку дано — от Всевышнего, что каждый получает по заслугам.

Сначала Всевышний создал животных. Потом создал человека. Согласно легенде, Он обратился к животным, чтобы дали человеку каждый свое свойство. И так был создан человек — самое страшное из всех животных. Если он не работает над собой, не совершенствуется, явственно проступает его звериная природа.

Избавиться от зависти поможет волшебное слово «зато»: у меня чего-то нет — зато у меня хорошие и послушные дети, муж зарабатывает немного — зато он любит меня по-настоящему, я полная — зато меньше морщин на лице и т. д.

Почему одному все дается легко, а другому так тяжело? На самом деле все не просто. Все легкое, игристое как шампанское, дается с большим трудом. Но не все хотят показать свои трудности. В Америке бывает, что инженер всю ночь работает над проектом. Потом приходит на работу и рассказывает, как развлекался ночью. А проект сделал легко, шутя.

Вот случай из нашей жизни.

Муж лежал больной уже шесть месяцев. Было неясно, выздоровеет или останется инвалидом. «Натянув» на лицо улыбку, пошла на работу. Сотрудница сидела расстроенная и плакала. Я подошла к ней, спросила, что случилось. Не могу ли чем-нибудь помочь? «Ну как ты, такая благополучная, можешь понять мое состояние?» —

раздраженно ответила она. Да, у нас не любят благополучных. А мне импонирует, когда человек не плачется и не демонстрирует свои неприятности первому встречному.

Так и в семье не должно быть места зависти: к благополучию соседей, новой машине или квартире друзей, успехам чужих детей и т. д. Зависть является причиной многих заболеваний.

Как защититься от зависти? Внимательно относитесь к своим словам и поступкам: не хвастайтесь и не хвалитесь. Поможет и амулет из *гематита* (*кровавика*). Камень этот обладает сильной энергетикой, защищает от сглаза.

Помните: каждому воздается Всевышним по делам его. Изживите любое проявление зависти в вашем доме, учите своих детей никому не завидовать — и спокойствие и благополучие не заставят ждать себя.

Старинные правила поведения

• Желающие сохранить здоровье должны осторожно относиться к эмоциям: радости, тревоге, гневу и страху. Разумный человек должен всегда сохранять добродушное и спокойное состояние. Из-за этого улучшается зрение, лучше работает мозг. И сильная радость, и тревога, и гнев, и страх разрушают здоровье. *Известны случаи инфаркта из-за радостного известия.*

• Не говорите, что с кем-либо может случиться неприятность, — *сказанное часто сбывается.*

• Если человек заболел, ему говорят: «Расплатись своей заслугой — и освободишься от болезни».

• Если человек тяжело заболел, необходимо найти в нем и его делах какие-то доводы в пользу того, что он достоин жить. С этой мольбой обратитесь к Всевышнему.

Религия учит уважать: умного человека — за его знания; богатого — за то, что Всевышний благословил его; бедного — за то, что у него мало возможностей грешить. Так что каждого человека есть за что уважать. Все мы разные: весельчаки и грустные, скупые и щедрые, общительные и замкнутые. Религия советует придерживаться «золотой» середины.

Я знаю женщину, которая без видимых усилий добивается расположения окружающих. Спросила, как ей это удается. Вот ответ: «Я вообще очень хорошо отношусь к людям. Даже не знаю, что должно случиться, чтобы я невзлюбила человека. Были у меня две подруги, которые подвели меня и навредили. Теперь поняла и простила их».

Чем больше талант — тем скромнее человек. Спиваков, Лихачев, Башмет — чем выше культура, тем достойнее человек ведет себя.

Выход на пенсию

Все мы — пенсионеры... Пусть не сегодня и не завтра. Но обязательно. Еще вчера была бурная деятельность. Сегодня — тишина. Похоже, что ты не нужен никому. Сразу всего не хватает — денег, друзей, знакомых. Наваливаются болезни. Подруга, которая была занята на двух работах, после выхода на пенсию почувствовала себя очень плохо. «Мой организм привык к большим нагрузкам, — объяснила она. — Когда нет нагрузки, я себя неважно чувствую». Но непосильная нагрузка тоже опасна. Сосед, выйдя на пенсию, принялся за ремонт квартиры. Надорвался, заработал болезнь сердца.

Выход на пенсию — очень болезненная ситуация, это — стресс. Давайте разберемся не спеша. К пожилому возрасту каждый накопил много знаний. Пожилые прекрасно готовят, убирают в доме, ведут хозяйство, умеют ремонтировать технику, шить, вязать, нянчить детей.

В Японии, например, в связи со снижением рождаемости правительство обратилось к пенсионерам. Не рожать детей, а помочь нянчить их — за хорошую зарплату.

Оказавшись на пенсии, любой может найти себе дело. Надо только здраво посмотреть на ситуацию. Обдумайте, кем хотите стать в новой жизни и овладейте другой специальностью. Обучение, общение с людьми сделают вашу жизнь интересной.

Приятельница закончила курсы плетения кружев и бисера. Она вяжет изумительные воротнички и шляпки. У нее есть приработок и всегда наготове оригинальный подарок.

Главный бухгалтер одного крупного технического предприятия много лет мечтала делать... кукол. Оказавшись на пенсии — осуществила свою мечту. «Душа моя почти в гармонии», — говорит она.

Знакомая всю жизнь проработала редактором. Никак не могла решиться уйти на пенсию, так как не представляла, как будет без работы, чем займется. Однажды в магазине увидела сувенир — бархатное яйцо. Оттолкнувшись от этой идеи, стала делать разноцветные сувенирные яйца, обшитые шелком и расшитые блестками, перламутром, стеклярусом, — настоящие произведения искусства. Фантазия ее не знает границ. Однажды жена французского консула, увидев в магазинчике эти сувениры, была настолько поражена, что разыскала автора и, приехав к ней домой, выразила свое восхищение. Теперь она делает театральные сумочки.

Так что, если захотеть, занятия и работу найти можно. Ах, здоровье не позволяет? Важен не возраст, а состояние организма. К пенсии надо прийти в хорошем физическом состоянии. А здоровьем заняться никогда не поздно.

Найдите положительное в вашей ситуации. Можно наконец-то отоспаться. Уделить внимание себе. Сделать анализы, пройти лечебные процедуры. Пообщаться со знакомыми.

Хорошее настроение надо создавать себе самим.

Мужчины, которые на пенсии ведут активный образ жизни, на 20 лет дольше сохраняют бодрость и здоровье по сравнению с теми, кто «отдыхает» на диване.

Женатые пенсионеры быстрее привыкают к новому статусу, чем одинокие. Привыкание длится примерно полгода. *В этот период не снижайте активность.*

Если скучно — заведите собаку.

Установите традицию — раз в неделю собираться с друзьями. Посидите за столом, попейте чаю с домашней выпечкой. Это так расслабляет! Можно посмотреть телесериал, побродить по парку, походить по театрам. Пообщаться с детьми, внуками. Путешествовать. Наконец, устроить личную жизнь.

Недавно прочла объявление в газете: «Дама 80 лет ищет спутника жизни 60–70 лет, без детей, внуков. С квартирой, машиной, дачей». Сначала я рассмеялась. А потом подумала: «Ну что ж, никогда не поздно начать жизнь сначала. Было бы здоровье!».

ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ

Жизненная сила

В каждом физическом теле заключена жизненная сила, непрестанно работающая для его блага. Если вы ранены, эта сила залечивает рану, проводя работу с удивительной точностью и искусством. При переломе необходимо соединить части кости и закрепить их в этом положении; жизненная сила заставит их срастись.

Энергетически сильному человеку биоэнергия позволит выбраться из любой болезни. Человек извлекает ее из воздуха, воды, еды, получает во сне. Во время молитвы и медитации получаем «энергетический поток». Произведения искусства тоже излучают энергию.

V Из писем читателей

«Проездив полдня по городу, усталые, мы с приятельницей приехали в турфирму. На стене висела картина. Я села напротив и не могла оторвать от нее взгляда. На картине был изображен сбор урожая. На переднем плане — диковинные африканские фрукты. На заднем плане женщины, закутанные в разноцветные покрывала, собирали урожай. Мне сказали, что картина привезена из Доминиканской Республики. Африканский художник вложил в нее столько любви, радости, сил, что она стала энергетически заряжена. Я ощутила, как ко мне идет энергия. Через десять минут почувствовала себя свежей и отдохнувшей».

Когда едете на курорт, возьмите фотографии детей. Смотрите на фото, и им передается ваше душевное состояние. Направьте фото на красивый пейзаж, клумбу. Пусть ребенок тоже почувствует красоту и прелесть этого места.

«После многолетней хирургической практики я не могу объяснить одно явление: больной переносит несколько операций и выздоравливает. А другой — крепкий на вид — не выдерживает простой операции, погибает» (Юлиан, хирург).

Комментарий: Очевидно, большую роль в выздоровлении играет энергетика. Энергетически сильный человек может многое выдержать. Состояние биополя имеет решающее значение в процессе выздоровления. Если человеку «сделано» колдовство «на смерть», даже простая операция может привести к гибели.

Наш организм — очень тонкий, чувствительный, самонастраивающийся прибор. В нем действуют кровеносная, нервная, эндокринная, лимфатическая, иммунная, сексуальная системы, а также системы пищеварения, дыхания, очистки и другие.

Все эти системы функционируют в энергетическом поле человека. Вокруг каждого из нас существует невидимое энергетическое биополе. Официальная медицина до последнего времени не признавала наличие биоэнергии.

Однако недавними физическими исследованиями с помощью высокоточных приборов ученым удалось обнаружить биополе.

Подобно тому, как текут реки, так и в организме по каналам и меридианам текут потоки биоэнергии. Недостаток энергии приводит к болезни. Биоэнергия управляется мыслью.

Прокачки энергетических каналов

Человек — это сложная энергетическая система. Каналы и меридианы пронизывают весь организм человека, как сердечно-сосудистая система, обеспечивающая питание внутренних органов. Подобно тому, как по рекам и ручьям течет вода, так и по каналам и меридианам течет энергия. Если на ее пути возникают «пробки», «заторы» — соответствующий участок не будет орошаться энергией. Энергетические прокачки способствуют нормализации движения энергии, ликвидируют «заторы». Наладив движение энергии в одном месте, улучшаем работу всего организма.

Дополнительную биоэнергию может получить каждый, попросив ее Свыше. С этой целью положите руки ладонями вверх и попросите у Бога энергию. Я предлагала так делать многим пациентам. Энергию получали все — они чувствовали тепло, покалывание в ладонях. Наиболее чувствительные ощущали, как тепло из ладоней шло по рукам в больные органы — почки, печень, суставы.

Такой сеанс по 15 минут утром и вечером может проводить каждый желающий.

Здоровье, как и величина защитных оболочек, связано с духовной структурой человека. Поэтому для исцеления от болезней следует совершенствовать свой духовный настрой, нравственность.

Рука, из которой выходит поток энергии, — дающая, а в которую входит — принимающая. Практически можно дать мысленную команду любой руке, потому что «мысль есть действие», как говорят экстрасенсы. Мысль материальна. Тренированный человек может облегчить свои болезни или даже избавиться от них полностью. Такое самолечение можно проводить с 16 лет. Оно возможно, если энергетические каналы чистые. Прокачивать каналы следует ежедневно в течение 2–3 месяцев, сначала по 1–2 минуте, а потом по 5 минут.

Привожу методику прокачки энергетических каналов. Прежде всего определите, какая рука дающая, какая берущая. Потрите одну ладонь о другую и сразу приложите их к лицу. Более теплая рука — дающая. У женщин чаще всего это левая рука.

Во время прокачки следует мысленно представить поток энергии, при этом происходит усиление ее циркуляции. Перед прокачкой активизируйте руки — потрите ладони одна о другую.

Прокачка № 1 (рис. 44)

Соедините кисти рук перед грудью, прижав кончики пальцев друг к другу. Представьте, что от правой руки к левой идет поток энергии. Он движется из ладони в ладонь, в кисть, в предплечье, плечо, седьмой шейный позвонок (найти его легко, если наклонить голову к груди — он будет самым большим на ощупь), в другое плечо, предплечье, кисть, ладонь.

Не напрягая кисти рук, слегка раздвиньте ладони. Ускоряйте и тормозите мысленно поток энергии. Если это вам трудно, представьте, что внутри вас по кругу бежит маленький шарик. В левой (для женщин), дающей руке должно возникнуть ощущение холода, а в правой, берущей — тепла. Для мужчин — наоборот.

Эта прокачка плечевого пояса **активизирует деятельность вилочковой и щитовидной желез, повышает иммунитет.** Если не почувствуете движение энергии — не отчаивайтесь. Ощущения индивидуальные.

Прокачку № 1 делайте в течение 3–4 недель. Затем добавьте следующую и 3–4 недели выполняете уже две прокачки. Затем по 3–4 недели пробуйте делать какую-то новую прокачку. Выбирайте прокачку в соответствии со своими недомоганиями.

Прокачка № 2 (рис. 45)

Дающую руку положите на копчик таким образом, чтобы указательный и средний пальцы легли в район ануса. Ладонь берущей руки положите на седьмой позвонок. Направьте мысленно поток энергии от копчика через ладонь дающей руки вверх по позвоночнику и примите этот поток берущей рукой. Далее энергопоток идет от принимающей руки по плечевому поясу к дающей руке и в копчик. **Нельзя пускать поток в обратном направлении.**

Если вас начнет покачивать вправо-влево, прекратите занятия. Если качнет вперед-назад, продолжайте.

Эта прокачка *очищает позвоночник от энергетических «пробок»*. Сначала в области позвоночника почувствуете легкое покалывание, появится ощущение тепла, боли, ломоты. Когда «пробка» будет пробита, появится ощущение прохлады. После 3–4-го сеанса произойдет обострение, а затем — излечение.

Разрушенные остеохондрозом диски в результате энергетической прокачки восстановятся. Ломота и боль должны быть незначительными. Если эти ощущения усилятся, сделайте перерыв в занятиях.

Прокачка № 3 (рис. 46)

Ладонь одной руки положите на макушку, а другую руку прижмите к середине ступни. Мысленно гоните энергию от макушки по позвоночнику до копчика, от копчика до колена, потом до середины ступни. Затем тепло пойдет по руке — до локтя, плеча, по шее — к макушке.

Продолжайте 5 минут. Поменяйте местами руки и проводите прокачку еще 5 минут.

Эта прокачка полезна для эндокринной системы, особенно поджелудочной железы, надпочечников, гипофиза. *Улучшает работу нервной системы, почек, печени, желудка. Оказывает пользу при головных болях.*

Прокачка № 4 (рис. 47)

Положите ладонь на живот ниже пупка. Другую ладонь прижмите к «точке долголетия». Она расположена примерно на 10 см ниже колена, с наружной стороны ноги. Вот как ее найти. Положите ладонь на колено. Указательный палец расположите на краю большой берцовой кости. Кончик среднего пальца будет находиться над «точкой долголетия». Гоните мысленно энергию от живота по руке до локтя, до плеча, от одного плеча до другого, затем по другой руке до «точки долголетия», до колена, до копчика, до живота. Поменяйте положение рук.

Излечивается гастрит с повышенной кислотностью. Улучшается работа печени и поджелудочной железы, эндокринной и иммунной систем.

Прокачка № 5 (рис. 48)

Ладонь положите на макушку. Другую ладонь — на «точку долголетия». Направляйте энергию от макушки по позвоночнику до копчика, затем до колена, до «точки долголетия», к ладони, до локтя, до плеча, от одного плеча до другого, до локтя, до макушки.

Эта прокачка *улучшает работу всего организма*. Полезна для желудка, желчного пузыря. Улучшается работа *эндокринной и нервной систем*. Полезна при бессоннице.

Прокачка № 6 (рис. 49)

Одну ладонь положите на макушку, другую на солнечное сплетение. Гоните шарик по груди, через вилочковую железу, щитовидную железу, в голову, в ладонь, до локтя, по плечам, до локтя другой руки, до солнечного сплетения.

Полезна *при простуде, хронических болезнях носоглотки*, в том числе *фарингите*. Результат получите не сразу, настройтесь на длительное лечение.

Прокачка № 7 (рис. 50)

Указательный и средний пальцы дающей руки положите на анус или копчик. Принимающую руку — на макушку. Мысленно гоните энергетический поток снизу вверх, от дающей руки к принимающей. Если качнет вперед или назад, значит все сделано правильно. Если качнет вправо-влево — немедленно прекратите прокачку. Вначале может возникнуть чувство жжения в позвоночнике. Затем возможен период обострения. Когда канал прочистится, в позвоночнике появится ощущение приятной прохлады. Энергетический поток будет идти мощно, равномерно, без преград.

Активизируя нервы, отходящие от позвоночника, *улучшаем работу всего организма*. Быстро *снимается стресс*.

Прокачка № 8 (рис. 51)

Положите одну руку на центр ступни, а другую — на солнечное сплетение. Мысленно пошлите шарик от ладони к солнечному сплетению, до копчика, по бедру, до колена, от колена к ступне, затем к ладони, до плеча, по плечам и к ладони до солнечного сплетения.

Улучшается состояние желудка при пониженной кислотности, активизируется работа печени.

Прокачка № 9 (рис. 52)

Положите одну ладонь на центр ступни, а другую — на «точку долголетия» этой же ноги. Мысленно гоните энергию по ноге от ступни до «точки долголетия», до локтя, по плечам, в локоть другой руки и к ступне. Эта прокачка *лечит болезни ног* (в том числе *тромбофлебит*). Она полезна *для нервной системы, снимает стресс*.

Прокачка № 10 (рис. 53)

Одну ладонь положите на затылок, а другую — на центр ступни. Мысленно представьте, как энергия идет от шеи по позвоночнику, в копчик, до колена, до ступни, затем по руке до локтя, до плеча и к шее. *Улучшается циркуляция крови, излечиваются болезни почек и мочевого пузыря, проходят боли в суставах и спазмы в шее*.

Прокачка № 11 (рис. 54)

Одну ладонь положите на затылок, а другую — на «точку долголетия». Мысленно гоните энергию от ладони по бедру до копчика, подымите ее по позвоночнику до ладони, затем — до локтя, до плеча, по плечам до локтя и от локтя до «точки долголетия». При этом *нормализуется артериальное давление, улучшается кровообращение, улучшается работа эндокринной системы, снимаются стрессы*.

Любое энергетическое лечение вызывает на первых порах неприятные ощущения в сердце. Поэтому, сначала укрепите сердце (см. далее раздел «Лечение мыслью»), а потом делайте одну прокачку. Особенно это касается людей с очень сильной энергией. Им надо быть очень осмотрительными, чтобы не вызвать обострения болезни.

Помните, что биоэнергетические прокачки — очень сильный метод лечения, и не спешите переходить к следующей прокачке.

Прокачка № 12 (рис. 55)

Мысленно поднимите энергетический шарик из левой пятки по задней поверхности ноги до копчика. От копчика направьте к мочевому пузырю. Прогрейте мочевой пузырь, как будто поместите в него пучок энергии размером с кулак. Затем ведите шарик к левой почке, продвиньте его внутрь почки, прогрейте почку. Затем поднимите шарик вверх, прогрейте левый надпочечник. Потом проработайте правый надпочечник, правую почку, мочевой пузырь и спустайтесь по правой ноге до ступни. Вначале делайте 3 прохода.

Внимание! Эту прокачку можно выполнять только после освоения всех остальных прокачек, а также упражнений для позвоночника.

Прокачка дает хороший эффект *при цистите, оздоравливает почки и надпочечники*.

Внимание! Все прокачки, кроме № 1, противопоказаны людям с большим сердцем.

При небольших нарушениях сердечной деятельности, которые наблюдаются, кстати, у 80% пациентов, необходимо расслабить тело и следить, чтобы плечевой пояс не напрягался.

Во время магнитных бурь откажитесь от занятий. Нельзя делать прокачки и во время менструаций.

Следует попробовать выполнить все прокачки и выбрать для себя наиболее приемлемые. Даже от одной-двух прокачек будет польза.

□ Из практики

Мария, 30 лет. Постоянно страдала мигренями. На прием ко мне приходила раз в неделю. Получала массаж лица и головы. После шести сеансов предложила ей один из способов прочистки энергетического канала позвоночника (Прокачка № 7). Больше ко мне она не обращалась и самостоятельно справилась с болезнью.

Нина, 42 года. Врач-протезист. По роду работы приходилось много стоять на ногах. Жаловалась на боли в косточках ног. Проверив с помощью прокачек № 1 и № 2, что каналы у нее чистые, рекомендовала ей каждый день по 2–3 минуты делать прокачку № 3. Через несколько дней больная рассказала, что во время занятий она покрывается потом. Это свидетельствовало о том, что в процесс очистки вместе с почкой (которая у Нины была одна) активно включилась кожа. Нина продолжала занятия, и через 2–3 недели боли в косточках полностью прекратились.

V Из писем читателей

«У меня болела поясница, не могла разогнуться. Стала делать прокачки: № 1 и 2. Боли прошли. На следующий день опять сделала прокачки. Поясница не болит, бегаю, как коза!» (*Виктория, 64 года*)

«У меня была искривлена перегородка носа, нос не дышал. Сделали операцию. Улучшений не было. Часто болело горло, был насморк. Я стал делать прокачку № 3. Через 2 недели начал легко дышать. Горло не болит, насморка нет. Стал набирать вес. При росте 1 м 73 см вешу 66 кг. А раньше был совсем тощим!» (*Игорь, 43 года*)

«У меня был гастрит с повышенной кислотностью, а может быть, даже язва. После любой вкусной еды начиналась изжога, часто болел желудок. Стала делать прокачки 3 и 4 — по 5 минут. Потом меняла руки и еще 5 минут «прокачивала». Через четыре дня боли прошли. Сейчас иногда делаю как профилактику. Ем лук, чеснок — все, что годами исключалось».

ПРОКАЧКА ЧАКР

Чакры, согласно системе йогов, — это центры, в которых концентрируется, пульсируя, вращаясь, энергия человека. В теле проекции чакр соответствуют тем или иным нервным сплетениям или центрам. В основном чакры расположены вдоль позвоночника и непосредственно связаны с ним (рис. 56).

Рассмотрим семь основных чакр. Каждая из них пульсирует в своем режиме, и нужно стараться выравнять их по ритму сердца.

Манипура (солнечное сплетение). Функция — управление энергосистемой. Ее нужно представлять как лотос *желтого* цвета.

Свадхистхана (половые органы). Функция — внутренний генератор энергии. Цвет лотоса — *красный*.

Муладхара (копчик). Функция — аккумулятор энергии; Накапливает энергию как из половых органов, так и из внешних источников. Цвет лотоса — *темно-вишневый*.

Анахата (сердце). Ее называют еще голубой чашей, или вместилищем души. Функция — задает ритм всем семи чакрам. Цвет лотоса — *голубой*, переходит в *светло-зеленый*.

Вишудха (горло, вилочковая и щитовидная железы). Функция — отвечает за состояние всей эндокринной системы. Цвет лотоса — *густо-синий*.

Аджна («третий глаз»). Располагается между бровей там, где индийские женщины наносят на лоб точку. Функция — прием и передача информации на телепатическом уровне, ясновидение. Цвет лотоса — *фиолетовый*.

Сахасрара (белый лотос). Расположен на макушке головы, где родничок. Функция — связь с космосом. Цвет лотоса — *серебристо-белый*.

Прокачка чакр делает человека более жизнеспособным.

Привожу методику прокачки чакр.

1. Положите дающую руку на копчик, а принимающую — на макушку головы (одновременно прокачиваем две чакры — Муладхару и Сахасрару). Направляем мысленно энергию вверх по позвоночнику. При этом возникает ощущение тепла и покалывания в позвоночнике. Тело слегка поводит взад-вперед.

2. Дающую руку положите на поясницу, принимающую — на лобок. Прогоните энергию от дающей руки к принимающей, прокачивая Свадхистхану. При этом почувствуете тепло и отталкивание от тела принимающей руки. Такие же ощущения испытаете и при других прокачках.

3. Дающую руку положите на поясницу, а принимающую — на солнечное сплетение (Манипура). Направляйте мысленно поток энергии от дающей руки в принимающую.

4. Прокачка голубой чаши (Анахата, сердце) в четыре этапа: дающая рука на позвоночнике, между лопатками, а принимающая — сначала в центре, между грудей, затем на правом соске, затем на левом соске, затем в центре — между грудей.

5. Прокачка горловой чакры. Дающая рука — на седьмом шейном позвонке, принимающая — на горле. Направляйте энергию от дающей руки к принимающей.

6. Открытие и прокачка «третьего глаза». Обычно это умеют делать только профессионалы, зрелые, уравновешенные и спокойные люди. Иногда «третий глаз» открывается произвольно. В этот момент не надо пугаться, что бы вы ни увидели. Следует все хладнокровно констатировать, фиксировать, как фотокамерой. Считается, что в этот момент можно увидеть то, что произойдет с вами и близкими в будущем.

7. Повторите первое упражнение.

Внимание! При онкологических заболеваниях и беременности прокачки запрещены.

При диабете и заболеваниях щитовидной железы запрещено прокачивать Вишудху, при фиброме — Свадхистхану, при мастопатии — Анахату.

При прокачке Манипуры и Свадхистханы может произойти обострение язвы желудка.

В дни магнитных бурь чакры также не прокачивают.

Энергетическое прогревание

Этот способ был известен индусам с древних времен и назывался «Лечение мыслью».

Сядьте в позу фараона, руки положите на колени, ладонями вверх. Попросите энергию. Войдите в поток, наберите энергию.

СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Индусы считают, что характером сердце напоминает породистую лошадку. Сердце поддается ласковым указаниям, оно кроткое и доброе. Приложите теплую руку под сердце (другая рука сжата в кулак) и погрейте его. Если имеются нарушения в области сердца, оно начнет усиленно или неравномерно биться. Скажите ему нежно и ласково: *«Успокойся, сердечко, работай правильно. Старайся, помоги мне. Работай, как лошадка. Стучи день и ночь своими ножками. Я люблю свое сердце!»*. Представьте, как сердце питает все клетки тела, разносит радость по всему организму. Представьте, как от вас во все стороны исходит любовь. Вы заметите, что сердце начнет биться спокойно и равномерно.

Советую такое лечение проводить через день по 10 секунд 2–3 недели. При опухоли в груди руку кладите только под грудь (*опухоль не прогревать!*).

Внимание! При лечении сердца соблюдайте осторожность: почувствовав сердцебиение, лечение прекратите.

Можно подпирать сердце, положив рабочую руку на грудину. У моей пациентки сердечный клапан не закрывался полностью. Она мысленно дала команду клапану, чтобы закрылся, и послала энергетическую струйку. С первого же раза почувствовала облегчение.

Если нет серьезных нарушений в работе сердца, то через 2–3 недели можно провести энергетическую очистку сосудов сердца.

Потрите ладони. Положите рабочую руку под сердце, а другую сожмите в кулак; мысленно пошлите струйку энергии к сердцу и затем назад под левую лопатку. Под лопаткой потеплеет или немного занеет. При сильной энергии это очень опасный прием, проводите 1–2 секунды. При слабой энергии — хорошая профилактика для сердца. В тибетской медицине сердце называется царем органов, опорой жизни и возраста.

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

Индусы считают, что множество болезней происходит от желудка (рис. 9), а остальные недомогания являются следствием желудочного недомогания. *От больного желудка воспалительный процесс распространяется на близлежащие органы: поджелудочную железу, желчный пузырь*. Нарушается процесс пищеварения.

Поэтому лучше всего начинать с исцеления желудка. Для этого потрите ладони друг о друга. Одна ладонь всегда будет более теплая. Ее положите на желудок. Другую ладонь сожмите в кулак и спокойно положите на колени. Мысленно пошлите энергию от руки, сжатой в кулак, через плечи к другой руке и к желудку. Прогрейте желудок. Поговорите с ним: *«Я хочу, чтобы пищеварение было правильным; чтобы ты стал сильным, здоровым и хорошо работал»*. Представьте, как золотая струйка энергии бежит от ладони в желудок. Так излечиваются гастрит и язва желудка. У меня был пациент, страдавший от ожирения. Желудок был большой, растянутый, черный. Энергетическим воздействием удалось вылечить желудок (он стал светлым) и сократить в 3 раза (давали мысленную установку на его сокращение). После лечения уменьшился аппетит.

Лечите желудок ежедневно в течение 5–10 минут. Успех лечения сказывается через 1–4 недели в зависимости от тяжести заболевания и способности к самовнушению.

НЕДОМОГАНИЕ ПЕЧЕНИ

Лечите печень так же, как и желудок. Но обращайтесь с ней более резко и настойчиво. Дайте печени указания, как правильно действовать.

Мысленная установка: *«Кровь промывает печень. Печень очищается, становится упругой и эластичной. Она выделяет столько желчи, сколько надо организму. Желчь свободно вытекает в желчный пузырь»*. Печень сильно зависит от настроения, от мыслей.

Народная медицина советует «очистить мысли». *«Я всем желаю добра. Я понимаю и одобряю своих близких и друзей. У меня остались только чистые и здоровые мысли. Все в моей жизни происходит для моего блага. Я вижу любовь и радость в моей жизни»*.

Мои мысли исцеляют меня. Я люблю свою печень — царицу всех органов!». После прогревания почувствуете в области печени покалывание или болевые ощущения.

ОЧИСТКА КИШЕЧНИКА

Это один из самых послушных органов. Чтобы он сработал, достаточно заранее назначить определенное время и пожелать, чтобы был стул. Можно несколько раз постучать пальцами по животу от пупка до лобка и сказать: *«Ну, дружок, давай-ка, сработай через полчаса. Я тебя хорошо кормлю и пою, работай, как положено».* После опорожнения похвалите кишечник: *«Молодец! Хорошо сработал и даже раньше, чем просили».*

КАК ИЗЛЕЧИТЬ ПОЧКИ

Почки — это решетки, фильтры, задача которых — выводить из организма вредные вещества и задерживать полезные. Из-за плохой воды, пищи, содержащей вредные вещества, загрязненного воздуха и других проявлений экологического неблагополучия они всегда забиты. Люди, у которых открыт «третий глаз», видят, что почки у них коричневого цвета (хроническое заболевание) или зеленые и серые (болезнь), розовые (воспалительный процесс); что решетки обвиты грязью, жгутами, тинной. Потрите ладони, одну положите на почку, другую — сожмите в кулак. Пошлите энергию к почке, промойте ее энергетическим золотым душем. Она сразу же начинает светлеть, очищаться, проступает решетчатая структура. Обязательно промойте и другую почку (при болезни одной вторая берет на себя двойную нагрузку) — ежедневно по 4–5 минут каждую.

ЛЕЧЕНИЕ НАДПОЧЕЧНИКОВ

После того, как почки выздоровеют (а это происходит примерно через месяц), можно приступить к лечению надпочечников. Прогревайте их так же, как почки.

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Если когда-либо человек страдал циститом, значит, имеются болезненные явления в мочевом пузыре. (Прогревайте его ежедневно в течение 4–5 минут. Центр ладони должен точно попасть на мочевой пузырь, иначе придатки заберут энергию), ладонь должна дойти до промежности. В моей практике был случай, когда растянутый мочевой пузырь уменьшился, как в мультфильме.

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Положите теплую ладонь на желчный пузырь (другая ладонь сжата в кулак). Прикажите желчному пузырю: *«А ну, спусти желчь, жадина! А ну спусти немедленно, я кому говорю».* И желчь спускается, стекает. Желчный пузырь в тибетской медицине называется мешочком с золотом, подвешенным к печени.

Внимание! Спускайте желчь только за 1–2 минуты до еды.

РАЗМЫВАНИЕ КАМНЕЙ

Для этого положите теплую ладонь (предварительно потрите руки) на тот орган, где имеется камень, например на печень. Пошлите струйки энергии на камень, мысленно представляя, как они размывают его. Усиливайте воздействие, приговаривая: *«Ду-ду-ду-ду-ду».* Я знаю случаи, когда таким образом удавалось размельчить камни. Особенно эффективно в случае, когда пациент видит процесс размывания.

Мысленная установка: *«Камни превращаются в песок и безболезненно выходят».*

ЛЕЧЕНИЕ ДРУГИХ БОЛЕЗНЕЙ

- При ушибе колена можно его прогревать. Боль быстро пройдет.
- При дисфункции матки, когда она забита сгустками, можно прогреть матку и мысленно дробить сгустки.
- При бронхите хорошие результаты дает прогревание бронхов.
- Моя 19-летняя пациентка, страдавшая энурезом, излечилась после курса прогреваний мочевого пузыря. Одновременно она проводила массаж мизинцев для укрепления нервной системы и... стала носить теплое белье.
- Хорошие результаты дает прогревание придатков. Прогревайте теплой ладонью придаток, другую ладонь положите на ягодицу и используйте как экран.
- Щитовидная железа хорошо поддается лечению. Прогревайте ее по 2–3 минуты ежедневно.

Установка: *«Щитовидная железа работает нормально. Паращитовидные железы работают нормально, уплотнения в них рассасываются».* По щитовидной и паращитовидным железам можно «гонять» энергетический шарик. Мысленно поместите его в щитовидную железу и делайте зигзаги по щитовидной и паращитовидным железам, прогревая их.

- Почки и надпочечники прогревайте по 3–5 минут ежедневно.
- С язвой желудка говорите постройже. Прогревайте ее и приговаривайте: «*Чтобы я о тебе больше ничего не знала. А ну-ка прекрати болеть, я кому говорю!*».
- **Отухоли и поджелудочную железу трогать не следует.**

□ Из практики

Лидия, 41 год. У нее болела голова, тошнило, к ночи давление поднялось до 200/135. Всю ночь пролежала, задыхаясь и потев. Началась аритмия. Измерила давление: 80/45. От страха сердце стало останавливаться. Тогда сделала несколько глубоких вдохов, положила руку на сердце и стала ему говорить: «А ну, давай работай! Что же ты делаешь? Как же мои родные будут без меня?». И оно забилося. Через час Лидия была в больнице. Измерили давление — в норме.

Очистка от грязной энергии

Двумя руками попеременно делайте хватяющие движения, дотрагиваясь до кожи, мысленно вытаскивая из большого органа энергетическую грязь и сбрасывая ее в таз с водой (аналогично вытаскиванию слеза). При этом говорите молитву.

Можно вытаскивать поочередно грязь из комплекса биоактивных точек, связанных с больным органом.

Курс лечения 15–20 процедур ежедневно по 10–15 минут.

□ Из практики

Екатерина, 58 лет. У нее был перегиб желчного пузыря (результат УЗИ). На месте желчного пузыря они увидела 2 пузыря. Это был один, перекрученный. Дала мысленный приказ, раскрутила его, он стал ровный. Мысленным приказом спустила желчь. Когда просила энергию для лечения, то пузырь «дернулся, как ребенок».

Духлетняя девочка долго болела бронхитом. Лекарства не помогали. У матери не было другого выхода — стала вытаскивать грязь из бронхов с молитвой. После 3-го сеанса девочка выздоровела.

Вы никогда не благодарили сердце за его круглосуточную работу, почки — которые трудятся день и ночь, очищая кровь, и весь прекрасный, надежный организм?

По данным исследований Киргизского НИИ кардиологии, почки сохраняют нормальную работоспособность даже в том случае, если 70% клеток отказывают в работе; щитовидная железа — если 80%, а надпочечники — при 90% неработающих клеток.

Елена, 38 лет. На УЗИ у нее обнаружили камни в почках. Она чувствовала слабость, вялость. Ее иммунная система напоминала засохшее дерево (именно так Елена увидела свою вилочковую железу). Были нарушения в работе щитовидной и поджелудочной желез.

Лечение состояло в подпитке щитовидной железы отваром перегородок грецких орехов и лечении поджелудочной железы настойкой перегородок грецких орехов. Она делала массаж мизинцев для укрепления нервов. Подпитывала сердце биоэнергией. Потом Елена потеряла ладони, послала энергию под левую лопатку. Через месяц стала принимать иммуностимулирующую настойку. На 2-й, а затем на 7-й капле почувствовала сердцебиение, слабость — это была реакция ослабленной иммунной системы. Когда дошла до 10-й капли (ее доза), самочувствие нормализовалось. Начала размывать камни биоэнергией. В утренней моче появился песок. Результаты УЗИ: все мелкие камни растворились. Остался один крупный.

Клавдия, 59 лет. УЗИ обнаружило, что ее желчный пузырь переполнен. Желчь не стекала. Я показала Клавдии прием «спускание желчи»: потереть ладони, прижать левую к желчному пузырю, а правую зажать в кулак. Строго обратиться к желчному пузырю: «А ну, спусти желчь, жадина! А ну, спусти немедленно, я кому говорю!». Клавдия почувствовала еле заметное движение в области желчного пузыря. Желчь не стекала из-за сгустка отрицательной энергии в области желчного пузыря. Сгусток надо было выпащить с молитвой. Клавдия, инженер-электронщик, скептически отнеслась к такому лечению. Она спросила, можно ли самостоятельно проконтролировать состояние желчного пузыря. Я сказала, что если язык, покрытый бело-желтым налетом, станет таким же чистым и розовым, как у ребенка, значит, желчный пузырь очистился. Она ушла вне себя от ярости. Через 10 дней позвонила и сказала, что язык полностью очистился, чувствует себя хорошо и результатами лечения довольна.

Энергетическое лечение животных

Соседка Ирина пришла в слезах: умирала ее 11-летняя кошка. У Мурки была опухоль матки. В ветеринарной больнице удалили матку. Шов мокнул, стал расходиться. Врач велел смазывать йодом, но на йод была аллергия. Медсестра делала уколы антибиотика. Шов не заживал. Кошка перестала есть, 11 дней ничего не ела. В это время медсестра провела курс уколов глюкозы и аспирина. Ничего не помогало. Кошка слабела день ото дня. Когда шла по паркету, ее шатало. Даже воду не пила.

Я посоветовала прогревать кошку ладонями (у Ирины сильное биополе). Ира терла ладони, теплыми руками грела кошку. Прогревала живот, голову. Кошка быстро пошла на поправку. Стала много есть. «Только покормлю — еще просит», — сказала Ира. Мы удивлялись: «Мурка, тебе же плохо будет!». Аппетит — сигнал выздоровления. Мурка выздоровела, сейчас играет, как котенок. Такая хулиганка стала!

А хозяйка заболела. Она не восстанавливала энергию, которую высасывала кошка. У Иры болело горло. Не помогали компрессы, полоскания. Не было высокой температуры, как при обычной болезни. Неделя спала — день и ночь, потом пришла в себя.

Однажды экстрасенс лечил попугая, у которого выпали перья, осторожно брал птичку в кулак и полчаса грел. После 15-го сеанса перья выросли.

Вопрос: Что важнее для исцеления — талант или труд?

Ответ: Знаменитый изобретатель на такой вопрос ответил: «А что важнее для велосипеда — переднее колесо или заднее?».

Мой опыт свидетельствует, что трудолюбие и воля к исцелению — важнее всего. Однажды на прием приехал *40-летний мужчина*, высокий и сильный. Инженер-трудоголик, он с трудом нашел время для посещения. Лечился у многих специалистов: день у одного врача, второй — у другого. У него оказались прекрасные способности к самоисцелению. Он видел свои внутренние органы, биополе, ступки отрицательной энергии. Чувствовал себя плохо, болезней имел много. Однако я была уверена в выздоровлении. «Зачем вам попадать в зависимость от врачей, когда сами видите, какие органы не в порядке», — сказала я ему. Максим подробно записал порядок лечения, получил настойки, необходимые для оздоровления. Он остался доволен приемом и прислал на консультацию сына.

У *14-летнего Миши* были примерно те же болезни, что у отца. Но отцовских способностей ясновидения не было. Щуплый и слабый, он не внушил мне уверенности в излечении. Тем не менее подробно рассказала о его болезнях, о лечении. Рекомендовала самое простое: бег трусцой по 20–40 минут ежедневно, диету. Назначила лечение печени грелками, дала настойки. Миша все выполнил, он очень хотел выздороветь. Даже раздобыл пленочки от куриных желудочков. Порошок этих пленок сделал чудеса: сначала живот пучило, потом излечился желудочно-кишечный тракт. Как следует прогрел на солнце ладони — исчезло раздражение на кистях рук. Массажем мизинцев привел в порядок нервы. Изредка звонил мне, спрашивал, как укреплять здоровье. Через полтора года выздоровел и сильно изменился внешне: стал крепкий и уверенный в себе. А отец при переезде потерял настойки, записи. Ничего не делал для оздоровления. Лежал то в одной больнице, то в другой. Перенес несколько операций. Начни он сразу драться за свое здоровье, не понадобились бы операции.

Вопрос: Как Вы относитесь к массовым сеансам, как у *Кашировского* и *Чумака*?

Ответ: При массовых сеансах легко нанести вред. К человеку со слабым биополем могут прилипнуть болезни других людей. Мне известны такие случаи.

Вопрос: Вы часто повторяете, что болезни бывают наказанием за грехи родителей. Но можете ли привести пример?

Ответ: На мою пациентку Катю несчастья сыпались со всех сторон. Ее, красивую женщину, оставил муж. Инженер-строитель, она осталась без работы. Мать лежала парализованная, единственный сын был тяжело болен. Врачи лечили ее гормонами, в результате чего сильно растолстела и возненавидела свое тело. Ко мне пришла в полной уверенности, что все несчастья — наказание за грехи отца. Красавец-отец много гулял до свадьбы. Когда женился — не остановился. Проклятия женщин, которых он бросил, разрушили жизнь и здоровье жены, дочери и внука.

При мне Катя стала снимать проклятия и сразу же почувствовала, как на душе стало легче.

А детям праведников Всевышний посылает здоровье и удачу. Соседка Рита помогает людям. Никогда не сплетничает. Всю жизнь честно трудится. Всегда в хорошем настроении. У дочери была аллергия — целительница вылечила девочку. Рита волновалась: поступит ли дочь в институт? Маша поступила в престижный вуз, сейчас работает в банке. Познакомилась с хорошим парнем, вышла замуж. В ее жизни все складывается прекрасно.

Перераспределение энергии

Многие болезни возникают из-за неправильного распределения энергии в организме. Так, при язве, бронхите, воспалительных процессах в горле — недостаток энергии в больном органе. При головной боли — избыток энергии.

Народная медицина советует лечить заболевания, направляя энергию к больному органу или же отсасывая ее.

«У меня сильно болело горло, температура была 38,5 °С. Положила левую руку на горло, а правую на затылок. Заснула. Проснулась через час — температура 37,2 °С, боли нет. Ночью спала в том же положении. Утром пошла на работу, отработала две смены в детском санатории, где больной человек не выдержит», — рассказала пациентка. Левая рука в данном случае была дающая, правая — берущая. Женщина направила энергию в горло и вылечила его.

Людмила Ким советует **при бессоннице** лечь на бок, ладонь берущей руки положить на лоб, левой — на затылок. Считать до 100.

При насморке ладонь дающей руки положите на нос и лоб, а ладонь берущей руки — на солнечное сплетение. Так полечитесь минут 15–20.

При головной боли надо отсосать энергию: положите берущую ладонь на затылок, а дающую — на солнечное сплетение и мысленно перекачивайте энергию к солнечному сплетению.

При перевозбуждении кладите ладонь берущей руки на темя, а дающей — на солнечное сплетение и отсасывайте излишек энергии от головы.

Для лечения глаз положите дающую руку на глаза, а берущую — на солнечное сплетение (**не перепутайте!**).

При воспалительном процессе в легких лягте на спину, ладони положите на солнечное сплетение. Ощутите, как по легким пойдет тепло.

При всех вышеперечисленных приемах надо ярко представлять, как энергия перетекает из одного органа в другой.

Очистка оболочки

Даже энергетически сильные люди набирают за день «грязь» на свою оболочку (в транспорте, на работе). Особенно загрязняется оболочка у людей со слабой биоэнергией.

Во время сна мы, словно пылесос, всасываем «грязь», если спим в комнате с плохой энергетикой. Существует много способов очистки оболочки.

1. Примите теплый душ. Направьте струю на макушку и представьте, что «грязь» стекает вниз.

2. Встаньте, мысленно разведите руки на уровне плеч ладонями вверх, мысленно представляя, что на них лежит груда лепестков роз. Осторожно положите эти лепестки на макушку, затем полусогнутыми пальцами одним непрерывным движением, стрейте «грязь» с макушки, с боковых сторон оболочки и скиньте вниз. Прodelайте не менее 10 раз.

3. Поднимите ладони с полусогнутыми пальцами над макушкой, мысленно отдирайте «грязь» пальцами от оболочки, начиная от макушки, по бокам вдоль туловища до пола. Прodelайте не менее 10–15 раз. Будет эффективнее, если таким образом вашу оболочку очистит кто-либо другой.

4. Наиболее эффективно — сжечь «грязь» с оболочки при помощи свечи (рис.57). Свечу водите вверх-вниз вдоль меридианов, от пола до макушки.

Проведите горячей свечой под руками — от ладоней до подмышек, подольше задержитесь под ладонями. Очистите руки сверху — проведите свечой от кончиков пальцев до плеч. Затем делайте свечой круги на уровне чакр по часовой стрелке и против нее. Круги диаметром 10–20 см делайте в горизонтальной плоскости со скоростью 1 круг в секунду.

Черный дым над пламенем — показатель сжигания «грязи». А вот что сказано в Торе: *«Все, что проходит через огонь, проведите через огонь, и очистится оно, но так же водой очистительной следует очистить, а все, что не проходит через огонь, проведите через воду».*

5. Очищает биополе медитация на огонь. Каждый день зажигайте 3 свечи и смотрите на них 5–10 минут. За неделю очистите биополе.

6. Мысленная очистка. Представьте, что по вашей оболочке по спирали бежит огонь. Пламя сжигает «грязь».

7. Представьте, что сверху вниз через ваше тело проходил золотая плита, очищая вас.

Магическая очистка

Этот прием позволяет *очистить весь организм*.

Встаньте, опустите руки. Говорите четко и уверенно, мысленно все себе представляя:

1. *«Все отверстия открыты: глаза, уши, нос, рот, пальцы рук, анус, мочеиспускательный канал, пальцы ног. Вся «грязь» стекает вниз».* Почувствуйте движение в руках и ногах. Пойдите так 3–5 минут.

2. *«Включаются в работу: гипофиз и гипоталамус (рис. 58), вилочковая железа (рис. 59), щитовидная и паращитовидные железы (рис. 14), печень (рис. 9), желчный пузырь (рис. 12), почки и надпочечники (рис. 15), желудок (рис. 9), мочевой пузырь (рис. 16)».* Пойдите 20–30 секунд. Экстрасенсы утверждают, что в этот момент энергия устремляется к указанным органам.

3. *«Включаются в работу сосуды и капилляры. Все системы: эндокринная, лимфатическая, нервная, кровеносная, пищеварительная — работают нормально».*

4. *«Вся голова в белом облаке» (10–20 секунд). «Вся голова в салатном облаке» (10–20 секунд). «Вся голова в золоте» (20–30 секунд).*

5. *«2 луча из Космоса идут в глаза, очищая их, потом в голову, очищая и оздоравливая мозг, потом в позвоночник, и выходят — через копчик» (10–20 секунд).*

Можно представить, что по позвоночнику капится снежный комочек, набирая на себя «грязь».

МЕДИТАЦИЯ

Медитация — это упражнение, вызывающее такое психическое состояние, при котором человек способен сосредоточиться на каком-то объекте, в том числе и на самом себе, и ни о чем постороннем не думать. Это состояние часто испытывают художники, артисты. Йоги считают, что при медитации происходит подключение человека к космическому генератору, и в это время идет колоссальная подкачка энергии.

Особенно полезно людям со слабой биоэнергией. Я много лет живу, работаю, лечу людей только благодаря тому, что каждое утро провожу медитацию и усиливаю свое биополе.

Проведение медитации

По чакрам

1. Включите музыку.

2. Лягте или сядьте, расслабьтесь. Руки положите вдоль тела ладонями вверх

3. Мысленно представьте в районе солнечного сплетения желтый лотос, вращающийся против часовой стрелки под музыку или в ритме биения вашего сердца.

4. В районе лобка представьте красный лотос, тоже вращающийся против часовой стрелки.

5. В районе копчика — темно-вишневый лотос, вращающийся против часовой стрелки.

Йоги считают, что в области копчика концентрируется энергия, называемая Кундалини. Символически она представляется в виде змеи, свернутой в 3 с половиной кольца.

Направьте мысленно эту энергию вверх по позвоночнику к белому лотосу — родничку.

6. Затем представьте себе голубовато-зеленый лотос, вибрирующий между грудей.

7. Далее — вращайте синий лотос в районе горла против часовой стрелки, фиолетовый лотос — в районе «третьего глаза» — против часовой стрелки, серебристо-белый лотос — в районе макушки — против часовой стрелки. Через этот лотос мысленно выбрасывайте «грязь», которая накопилась в организме.

8. Затем через белый лотос постарайтесь получить космическую энергию. При этом закрытыми глазами «увидите» фиолетовое пятно.

Примечание. Все направления вращения даны для женщин. Для мужчин они противоположны.

Такую медитацию желательно проводить утром в течение 15 минут. Желательно также мысленно представлять себе цвета лотосов. Но на самом деле их можно и не увидеть.

Медитация на голубой цвет

Смотрите на голубое — море, небо. Голубой цвет — цвет тишины, покоя, свежести, доброты. Если удастся ощутить внутри голубую свежесть, сразу же почувствуете расслабление.

Сядьте на стул, ноги поставьте на пол под углом 90°. Руки положите на колени ладонями вверх. Голову откиньте назад. Представьте синее небо, мысленно берите с него энергию в солнечное сплетение и распределяйте по телу. Представьте, как плаваете в небе.

«Растяжка»

Усиливает биоэнергетику: утром поднимите руки на уровне лица ладонями вперед, попросите для себя энергии; в ладонях почувствуете тепло. Представьте, что в них находятся «энергетические шары». Мысленно говорите: *«Мир, радость, счастье всем существам»*. Эти слова посылайте вперед (от груди), назад (от спины), вправо, влево, по диагонали — во все направления.

После «растяжки» можно получить «подпитку» для глаз, закрыв ладонями глаза и втянув в глаза сильную энергию из центра ладоней.

Набор энергии

Встаньте ровно, ноги вместе. Не поднимая головы, закройте глаза и мысленно отчетливо представьте над собой синее небо с солнцем в зените. Теперь медленно, поднимите руки к небу, до предела отгибая назад ладони. Тянитесь к солнцу не только ладонями, но и мысленно всем позвоночником. Голову не запрокидывайте. В момент, когда руки будут наверху, почувствуете сильный тепловой удар в ладони. Расслабьте руки, свободно уроните их перед собой.

Примечание. Перед сном это упражнение не делать, так как долго не сможете заснуть.

Прием «Резиновые ленты»

Сядьте на стул так, чтобы ступни касались пола. Представьте себе линию, которая соединяет вашу голову с пальцами правой ноги, а затем — с пальцами левой ноги. Вообразите, что эти линии — две резиновые ленты. Натяните их и проверьте их эластичность. Сидите спокойно и не позволяйте своему телу менять положение. Сохраняйте естественную позу, не пытайтесь направить свои мысли в определенное русло.

Способность «остановить время» — главное в искусстве медитации.

Постарайтесь ощутить именно настоящее мгновение. Лягте, расслабьтесь: вдалеке трещат кузнечики, колышется трава. Остановите мысли. Вы не думаете о прошлом и не думаете о будущем. Время остановилось. Мир остановился.

Результат: просветление в мыслях.

Молитва

Молитва — это мост. На одном конце — человек, на другом — Бог. Мы говорим, а Бог слышит. Бог знает, что нам надо, даже если мы не просим Его ни о чем. Но Он ждет, когда попросим. Нет человека настолько незначительного, чтобы Бог не захотел его слушать.

После войны генерал *Эйзенхауэр* осматривал лагеря перемещенных лиц. Люди не хотели жить. Они потеряли своих близких, имущество. Генерала спросили: «Как сделать, чтобы это больше не повторилось?». — «Если научите их молиться, то больше такое не повторится», — был ответ. Как он пришел к такой мысли? Как он, военный генерал, решил, что от атомного оружия можно уберечься молитвой?! Мы не видим другого конца моста. Но если человек верит, что есть другой конец, то он может быть услышан.

Во время молитвы человек получает громадное количество энергии, энергетический поток. Ясновидящие говорят, что при молитве идет голубая и золотая энергия. Утренняя молитва заряжает на день. Вечерняя защищает от энергетического нападения темных сил.

Когда еще не молилась, приключилось со мной следующее. Просыпаюсь и чувствую, как в моем мозгу кто-то копается. «Меня лечат», — подумала я. Мысль побежала, словно ток по проводам, и копать перестали.

Новейшими приборами установлено, что во время молитвы аура людей источает наибольшее количество энергии.

Вопрос: Можно ли вылечить с помощью молитвы?

Ответ: У 17-летней Гали в течение года держалась температура 37,3–37,5 °С. Девушка прошла обследование, но причину не установили. Я велела Гале сесть, расслабиться, положить руки ладонями вверх и попросить у Всевышнего энергию. Она почувствовала, как тепло входит в ладони. Потом попросила энергию для лечения — теплые струи вошли в ладони, потекли до локтей, по плечам, в шею, а затем в голову. Энергия идет в место, где имеется воспалительный процесс. Возможно, осложнение после перенесенного гриппа. Такую подпитку Галя проводила ежедневно — сначала по 30 секунд, через неделю — 1 минуту, потом увеличила до 3–5 минут. Прогрела голову левой ладонью, а правую сжимала в кулак.

Результат: Через месяц температура стала нормальная. Галя почувствовала прилив сил.

Вопрос: Можно ли с помощью народной медицины быстро помочь тяжелобольному человеку?

Ответ: Да, можно. Зажгите рядом с постелью больного свечу и прочтите молитву.



Из практики

Евгения, 43 года. У нее была мастопатия, мучили боли в груди. Стала повторять молитву — ощутила тепло в груди. Боли прошли.

Елена, 49 лет. У нее болело сердце. По моему совету села, расслабилась, положила руки ладонями вверх и попросила у Всевышнего энергию. Почувствовала, как теплая волна заливает сердце. После этого случая сердце не болело.

Аркадий, 56 лет. Работал следователем. Работа была нервная, напряженная. Поднялось давление (220/110). Попросил: «Господи, помоги!». Лег, почувствовал, как теплый воздух выходит из ноздрей. Поясница стала гореть, словно наклеили перцовый пластырь. С тех пор давление 120/80.

Анна, 59 лет. Чувствовала сильные покалывания под левой лопаткой. Прочистила энергетический канал при помощи прокачки № 1. Потом попросила энергию для лечения. Почувствовала, как идет тепло: в ладони, по рукам, к сердцу, печени. Теперь сердце не болит, не колет.

Знакомая рассказала, что собралась ехать из Рязани в Москву. В автобусе задремала. Слышит голос: «За твои молитвы спасу тебя от крушения поезда». Просыпается и видит: дорогу развезло, автобус стоит. Так и не попала на поезд. Потом из газет узнала, что поезд столкнулся с другим. Было много жертв.

Евгения, 35 лет. Находилась в больнице. Хотя приняла снотворное, под утро лежала без сна. Почувствовала, как будто кто-то идет, волочит косу по полу. Шагов не слышно. Поняла, что это смерть. Взмолилась: «Господи, если я сейчас умру, то стыдно будет перед людьми — у меня же дома пыль, не убрано! И детки у меня маленькие!». И смерть плавно как будто растворилась в окне.

Серафима, 32 года. После клинической смерти у нее появились необычные способности. Подходя к незнакомому человеку, могла определить его болезни. Поняла, что болезни — наказание за грехи. Однажды у Серафимы заболела грудь. Ночью ощутила в груди плотный шарик и с молитвой выгатила его. Боли прошли. Заболело колено, почувствовала, что там находится колючий шарик. Стала его вытаскивать, но тот был связан нитями со стопой. Вытащить не смогла. Серафиму пугали ее способности. Стала молиться и понемногу избавилась от них.

Пациентка рассказала, как однажды на нее и мужа напали грабители. Велели выйти из машины. Она стала горячо молиться, просила помощи. Вдруг подъехала машина, грабители бросились к ней. После коротких переговоров сели в свою машину и уехали, бросив свои жертвы.

Гроссмейстер *Василий Смыслов* перед ответственным матчем выпил бокал шампанского и заболел. У него и жены была высокая температура. Очевидно, в вино что-то подсыпали. Телепатически услышал вопрос: «Что сделать с человеком, который устроил это тебе?». Мысленно ответил: «Наказать его». Услышал: «Но ведь и ты можешь быть наказан». — «Пусть в нем заговорит совесть», — сказал Смыслов. Наутро он и жена были здоровы.

Вопрос: Что дает человеку религия?

Ответ: Религиозному человеку легче жить. Он знает, к кому обратиться, когда тяжело, кого благодарить, когда неожиданно пришла помощь. Молитва — как вклад в банк. Молимся, молимся — а когда требуется, приходит помощь. Тот, кто боится Бога, не боится никого. Религиозный человек знает, что в мире есть порядок. Вот вы приходите на вокзал. Шум, грохот, неразбериха — какие-то поезда приходят, какие-то отправляются. Они же могут столкнуться! Но если знаем, что есть порядок, спокойно садимся в поезд и едем, куда надо.

Вопрос: Я всегда стараюсь поступать честно, справедливо, переживаю из-за любой оплошности. А другие, хмят, обманывают и — живут припеваючи. Почему так получается?

Ответ: Хочу привести сравнение. Вот у вас есть белое, красивое платье. И любое пятнышко на нем будет очень огорчать. А если платье грязное, запятнанное? Пятном больше, пятном меньше — не имеет значения.

Вопрос: Как за рубежом относятся к религии?

Ответ: Глубоко религиозных людей за границей мало. Однако все делают вид, что религиозны: если человек неверующий, значит, он может обмануть, не боится греха. С ним никто не будет иметь дело.

Вопрос: Как относятся священнослужители к вашему целительству?

Ответ: Они относятся хорошо. Раввин *Ицхак Коган* из Ленинграда лечился у меня. Он дал мне письмо, что мое лечение разрешено, дал благословение. Предварительно он советовался с раввином *Берл Лазаром*, который в настоящее время является главным раввином России. Тяжелобольная женщина обратилась к настоятелю Вейделевской православной церкви *отцу Николаю*. Тот посоветовал лечиться у меня и дал ей мой адрес.

Нарушения энергетической системы человека

Человек, у которого нарушена энергетическая оболочка или происходит отсос энергии, становится уязвим для болезней. В народе эти нарушения называют по-разному: сглаз, проклятия, колдовство, порча.

Вот как описывает это явление *Мартынов*, автор книги «Путь исповедимый»: «В состоянии раздражительности, зависти, гнева, злобы возникают сильные электромагнитные вибрации, которые пробивают оболочку жертвы». Иногда ступок отрицательной энергии проникает в энергетический центр и «застывает» там, нарушая работу системы. В других случаях может образоваться дыра в энергетической оболочке, через которую идет утечка энергии. Снижаются защитные силы, ослабляется иммунная система, нарушается работа поджелудочной железы».

СГЛАЗ

Всем известны случаи сглаза, когда хвалят красивую девушку или ребенка. В народе сложилось мнение, что делать этого не следует. Когда один человек видит, что у другого что-то есть, возникает чувство зависти. Человек расстраивается, Всевышний его жалеет и забирает у того.

Если случилось что-то хорошее, не хвастайтесь, не радуйтесь очень сильно — могут отнять. Сглазить можно даже себя. Ни в коем случае не думайте: «За что мне такое счастье?». Могут отнять. Некоторые заметили, что стоит только подумать: «Я в этом году ни разу не болела», — сразу заболеешь.

В семье не хвалите одного ребенка — другие могут позавидовать. Своими силами мы не можем справиться с дурными наклонностями — надо просить Всевышнего помочь нам.

Вот типичный случай сглаза. «Мы работали с мужем в огороде. Соседи проходили и сказали: “Есть здоровье — вот и работаете”. После этого всю зиму болели, а муж даже лежал в больнице».

Особенно чувствительны к сглазу дети. Старайтесь не хвалить их в присутствии чужих — дети становятся нервными, беспокойными.

Не хвастайте фотографиями детей. Достаточно брошенного на снимок завистливого взгляда, и уязвимая биологическая оболочка ребенка будет пробита. Через фотографию злой человек направляет поток отрицательной энергии.

Сглаз во время беременности может привести к родовой травме, к рождению больного ребенка. Вот что рассказала пациентка: «Когда была беременна, одна женщина сказала: “Ты такая красивая, и муж у тебя красивый. У вас должен быть красивый ребенок”. Дочь родилась больная; сейчас она — инвалид».

При сглазе человек чувствует недомогание, апатию, зевает, могут слезиться глаза, голос садится.

Работая долгое время с экстрасенсами, обратила внимание, что они видят сглаз как ступок отрицательной энергии в определенном месте оболочки больного.

Сглаз в области макушки вызывает повышение давления и головную боль.

Сглаз между бровей ухудшает зрение.

Сглаз, застрявший между грудей, приводит к болям в сердце. Сглаз в области матки способствует возникновению опухолей.

Сглаз объединяется с любым заболеванием, усиливая его. Так, у моей знакомой был легкий насморк. После сглаза усилился, начались желто-зеленые выделения. Сняв сглаз, избавилась от насморка.

Вопрос: Во время поездки за границу у меня была пересадка в Афинах. Подошла цыганка, хотела погадать. Я отмахнулся. Вскоре после этого у меня произошел инсульт. Теперь не открывается левый глаз, плохо говорю — в горле комок, мешает есть. Пью аспирин, психотропные средства — результата нет, хотя прошел месяц. Что мне делать?

Ответ: Цыганка послала ступки злости в область макушки, между бровей, а также в щитовидную железу. У вас поражены 3 важных энергетических центра. Ступок отрицательной энергии в области макушки приводит к повышению давления, результат — нарушение мозгового кровообращения, инсульт. Ступок между бровей действовал на глаз, ступок в щитовидной железе вывел ее из строя. После снятия сглаза надо обязательно укрепить эту железу. Советую также горячие ванны для ног и рук, улучшающие мозговое кровообращение.

Вопрос: Я с детства хромаю. Работаю уборщицей в школе. Чтобы прокормить больного мужа и маленького сына, тружусь в две смены. Мой родственник удивляется: «Ну, что, ты уже все вымыла?». После этих слов у меня болит голова, чувствую сильную слабость. На работе сотрудница злится, что успеваю что-то перешить, связать. «Как, ты опять в новом?». Мне кажется, что заболеваю от ее взгляда. Чему они завидуют? Что изо всех сил стараюсь удержаться на плаву? Я перенесла две операции, после чего состояние заметно ухудшилось. Может ли отношение окружающих влиять на мое самочувствие?

Ответ: За время практики я уже привыкла к злобе и зависти людей. Но иногда даже мне становится не по себе. К сожалению, Вы стали жертвой недоброжелательности. Началось, по-видимому, со свадьбы: родственники не смогли простить, что вы, хромая женщина, вышли замуж, а вскоре и родили ребенка. Чтобы избавиться от дурного влияния, мысленно попросите прощения у них и умоляйте Всевышнего дать им здоровье (по очереди переберите всех, кто плохо относится к вам). Очень помогает молитва перед сном, когда прощаем каждого, кто обидел нас. Мы очень чутки к энергетическому влиянию, очень ранимы. Медсестра в больнице говорила, что все сотрудники «друг друга едят поедом». Это чаще бывает в нерелигиозной среде. Верующие работают над собой и стараются бороться с завистью и недоброжелательством.

V Из писем читателей

«Мужа премировали поездкой за границу. Я рассказала об этом на работе. Все 10 дней проболела. Прошло уже полгода — до сих пор не могу выздороветь».

«Восьмимесячного сына везла в красивой коляске. Он был очень хорошенький, в бантиках и ленточках. Переходя дорогу, остановилась перед светофором. Дама лет 60 склонилась над коляской и сказала: “Какой счастливый мальчик”. Артем вырос красивый и умный, но счастья не видел. Не знал отца. Ему 30 лет, а у него ни семьи, ни друзей, ни хорошей работы. Как будто злой рок висит над ним. Иногда кажется, что дама отняла у него счастье. Как в сказке про злую волшебницу, которая предсказала принцессе смерть».

Вопрос: У меня сильно выпадают волосы, от них уже осталась половина. Они светлые, выются. Сестра и подруги часто говорят: «Какие красивые волосы!». А я так расстроена, часто плачу. Не можете ли мне помочь?

Ответ: Такое явление связано с заболеванием щитовидной железы. Надо пить отвар перегородок грецких орехов. Хорошо бы укрепить нервы с помощью самомассажа. И есть еще одна причина, которую знает народная медицина, — это сглаз. Сестра и подруги завидуют, что у вас красивые волосы. У меня были пациентки с такой проблемой. После снятия сглаза и излечения щитовидной железы волосы перестанут выпадать.

□ Из практики

Марина, 32 года. В детстве у нее были такие густые волосы, что только дедушка своими большими руками мог заплетать ей косы. Однажды на базаре к 10-летней девочке подошла цыганка. Она ходила вокруг, восхищалась волосами. Марина была не из пугливых, а тогда испугалась. Что-то укололо ее в шею. Эта боль время от времени возникала. Волосы потускнели и поредели. Я обнаружила сильный сглаз, она с молитвой стала «вытаскивать» его. Марина чувствовала головокружение, ее тошнило. *Еще бы, это ведь почти операция — вытащить сглаз, который сидел 22 года и уже пустил корни.* Через день я спросила, как она себя чувствует. «Не могу сказать, что хорошо, — ответила Марина, — отлично».

Раиса, 60 лет. Красивая, стройная женщина. Жаловалась на боли в пояснице. Много лет лечила почки. При обследовании обнаружилось, что в лечении нуждается также и печень: она забита из-за приема большого количества лекарств. Причина болезней — сглаз. Показываю, как его снять. Пациентку качает из стороны в сторону. Раиса быстро очистила почки глицерином и печень отваром свеклы. Почувствовала себя хорошо. Однако не придавала значения очистке биополя. У нее заболели зубы — пришлось удалить 4. В результате опять заболели почки, и состояние ухудшилось (при любых ранах поврежденные клетки попадают в кровь и поступают в почки). Я объяснила Раисе, что сглаз был также на зубах, до поры не беспокоил (она вспомнила, что врач восхищался ее зубами). Когда стали очищать биополе, он активизировался.

Корректировка биополя — главный элемент в оздоровлении, ее надо проводить последовательно, до окончательного результата.

Как определить наличие сглаза

Сядьте в кресло, расслабьтесь, положите руки на колени, ладонями вверх. Закройте глаза. Мысленно обратитесь к Всевышнему: «Господи, дай мне, пожалуйста, энергию».

Если в ладонях ощутите тепло и покалывание — значит, поступает энергия. Стало быть, сглаз не сильный или его нет. Когда в ладонях чувствуется холодок, можно предположить сильный сглаз.

Если чувствуется тяжесть в ладонях — вероятно, имеется вампиризм.

Если ладони поворачиваются или загибаются внутрь, то, вероятно, сделана порча.

Определение местоположения сглаза

Наиболее уязвимыми для сглаза являются чакры, особенно те, которые плохо развиты.

В позе фараона мысленно спросите: «Господи, есть у меня сглаз (сгусток отрицательной энергии) в области макушки?».

Старайтесь четко представить макушку. Если в области макушки теплеет, начинает ныть, дергаться, чувствуется тяжесть — значит, там имеется отрицательная энергия.

Так же проверяем наличие сгустка отрицательной энергии между бровей. Часто при этом начинают дергаться веки, что говорит о наличии сглаза. Так проверяем все энергетические центры (чакры).

Другой способ определения сглаза и порчи.

Пациент садится на стул. Правую руку поднимает ладонью вверх, а левую опускает вниз. На полу под левой ладонью ставится зажженная свеча. Испытуемому необходимо мысленно представить, что в ладонь правой руки входит космическая энергия, пропустить ее через правую руку, плечевой пояс, левую руку и как бы слить через ладонь левой руки в пламя свечи. Если нет порчи, свеча горит ровным пламенем. Если есть, пламя начинает коптить. При сглазе свеча потрескивает.

Снятие сглаза

Человек, которого сглазили, сам может очистить биополе. Надо только знать, где находится сглаз. Большим и указательным пальцами слегка ухватитесь за кожу в том месте, где, по-вашему, имеется сглаз, и резким движением «вытащите» его. Работайте двумя руками поочередно, произнося при этом молитву. Если сглаз сильный или застарелый, помолитесь трижды. Лучше всего процедуру «вытаскивания» проделать над умывальником или тазом с водой. После того, как избавитесь от сглаза, вымойте руки и через некоторое время почувствуете облегчение. До воды не дотрагивайтесь. Потом воду вылейте в туалет. Так сделайте 1–2 раза, на следующий день повторите. Если человек точно чувствует, где находится сглаз, достаточно вытащить его только из этого места. Сглаз может быть не только в чакрах. После воздействия на оболочку (при вытаскивании сглаза) он проявляет себя: начинает ныть, дергаться (например, в плече). Его вытаскиваем, как описано выше. Эту процедуру лучше всего производить натошак, так как может начаться рвота, закружиться голова. *Снятие сглаза еще не гарантирует полное исцеление, но без этого невозможно вылечить болезнь, так как сглаз объединяется с болезнью.* После снятия сглаза проходит головная боль, появляется бодрость, проходят боли в сердце, перестают слезиться глаза.

Народные способы снятия сглаза

- Воду из кружки (около 1/3 стакана) перелейте через ручку входной двери (с внутренней стороны) на свою руку. Этой водой трижды умойте лицо и шею. Не вытирайтесь. Остаток из кружки выплесните за порог.

- Налейте в кружку воды. Макая ладонь в кружку, протрите все четыре угла стола. Обойдите трижды стол по часовой стрелке. Умойтесь этой водой и остаток выплесните на улицу через дверь.

- Налейте 3/4 стакана воды. Поставьте стакан на подоконник. Сожгите 3 спички и по очереди бросьте в воду. Перелейте ее через дверную ручку на руку и трижды умойте лицо (снизу поставьте таз для сбора воды). После умывания воду вылейте.

Прохладной водой умывайте лицо, приговаривая:

- при первом омовении — «Смываю все темное»;
- при втором омовении — «Смываю все злое, болезненное»;
- при третьем омовении — «Я чистая (чистый)».

Я верю в сглаз и считаю, что особенно чувствительны к сглазу дети. Старайтесь не хвалить их в присутствии чужих — дети становятся нервными, беспокойными.

- Чтобы снять сглаз с ребенка, предлагаю: стоя на балконе (или в другом месте на свежем воздухе), перелейте 40 раз воду из одного стакана в другой (при этом вода насыщается энергией). Затем поставьте табуретку у входной двери.

В правой руке держите полный стакан, в левой — пустой. Перелейте воду из полного стакана в пустой через дверную ручку. Как только стакан наполнится, поставьте его на табуретку. Так проделайте 3 раза. Следите, чтобы в левой руке всегда был пустой стакан, в правой — полный. Затем этой водой умойте ребенку лицо, шею, грудь, спину. Несколько глотков воды дайте ему выпить.

- *Другой способ:* когда ребенок уснет, поставьте у изголовья стакан с водой. В воду разбейте сырое яйцо (не взбалтывайте). Если к утру образуется закрученный жгут, значит, у ребенка сглаз. Тогда на следующую ночь поставьте воду с яйцом снова — и так до тех пор, пока ниточка белка перестанет закручиваться в жгут. Воду слейте в туалет.

Несколько советов тем, кто ищет защиты от сглаза.

Старайтесь не вызывать раздражения у окружающих. Если знаете, что кто-то на вас дурно влияет, постарайтесь по возможности не общаться с ним. Не поворачивайтесь к нему спиной, так как спина наиболее уязвимая часть тела.

Больше всего люди страдают от собственных плохих мыслей. Не судачьте попусту и не торопитесь кого-либо осудить. Милосерднее для вас и для окружающих промолчать. Ибо злословие — это нападение. При этом разрушается энергетическая оболочка того, на кого нападают, того, кто нападает, и того, кто слушает.

Если у вас есть враги и возникло подозрение, что они желают вам зла, посылайте им добрые мысли и пожелания. Молитесь за их здоровье. Тогда их злоба не принесет вам вреда, а бумерангом возвратится к ним.

Надо выработать в себе спокойное и доброжелательное отношение к людям. Ни в коем случае не бойтесь сглаза — у человека только 2 врага — ложь и страх.

В восточных системах средством от сглаза считается медитация, так как она усиливает биополе человека, а сильное биополе труднее «пробить».

Если человек не знает, где у него сглаз, а хочет избавиться от него, ему можно порекомендовать старинный способ: *воду из кружки (около 1/3 стакана) перелейте через ручку входной двери (с внутренней стороны) на свою руку. Этой водой трижды умойте лицо и шею. Не вытирайтесь. Остаток из кружки выплесните за порог.*

В деревне считают, что эту процедуру надо делать каждый вечер. Молодой девушке бабушка советовала: «Как приходишь с улицы, умойся через ручку двери».

□ Из практики

Зоя, 51 год. Она чувствовала боли в сердце. По моему совету «вытащила» сглаз из сердца — как будто гвоздь вышел. Даже вздрогнула от неожиданности. На сердце стало легко.

Девушка 24 лет с 4-х лет болела нейродермитом. Долгие годы безуспешно лечилась. Опытный экстрасенс сказал, что 20 лет тому назад ее мать сглазили, и это послужило причиной нейродермита у дочери. Девушка в течение месяца повторяла: «Человек, который 20 лет тому назад сглазил мою маму, прости меня, пожалуйста. Господи, дай ему здоровье». После этого лечение стало давать эффект.

ДУРНОЙ ГЛАЗ

Взгляд некоторых людей обладает силой, которая может нанести вред людям, животным, растениям и даже вещам. В древности люди знали об этом. Упоминания о «дурном глазе» есть в арабских сказках, скандинавских сагах, преданиях аборигенов Австралии. *Гиттократ* верил в воздействие одного человека на другого. Он говорил, что человек сам может себя сглазить. Авиценна писал: «Часто душа влияет на чужое тело так же, как и на свое собственное, как, например, при воздействии “дурным глазом”». *Парацельс* утверждал, что «дурной глаз» мешает заживлению ран.

В народе издавна известно такое явление, как «дурной глаз» или «тяжелый глаз». Посмотрел кто-то на младенца без злого умысла, похвалил, а он начинает болеть, кричать — сглазили в общем. Поэтому и не разрешают смотреть на своих младенцев, хвалить их. Не удивляйтесь и не обижайтесь. Просто сглаз возможен и непреднамеренный, если человек обладает сильной энергетикой.

Вопрос: Моя сотрудница — хороший человек. Но стоит рассказать ей о своих планах — ничего не получится. Почему так происходит?

Ответ: Некоторые люди могут плохо влиять на здоровье и судьбу других. Вот несколько примеров.

У меня была знакомая — сильный экстрасенс. Она хотела дружить со мной, и мне было интересно с ней. Однажды Зоя сказала, что если ей делают что-то плохое, то умирают. Все ее подруги умерли. Я быстро рассталась с Зоей.

Пациентка гордилась, что может воздействовать на людей. Поссорилась с шофером — тот у нее на глазах врезался в дерево. Я посоветовала избавиться от такого свойства. Она отказалась: «Зло должно быть наказано».

Читала как-то про женщину с дурным глазом. Никто не помнил, когда она появилась в деревне. Говорили, что четверо ее мужей умерли. Когда Марселина хвалила какого-то ребенка, тот начинал плакать. Если говорила, что у кого-то уродились огурцы — на следующий день растения превращались в сухие закорючки. При одном ее взгляде молодые свежие девушки начинали сохнуть и чахнуть, а у здоровых крепких парней начисто пропадали мужские способности. Когда Марселина показывалась на улице — сельчане врассыпную бросались от нее. Запирали двери и закрывали ставни, чтобы она не подсмотрела чужую счастливую жизнь.

□ Из практики

Максим, 39 лет. Понял, что у него дурной глаз. Стоило ему похвалить кого-то, человек начинал болеть. Тот, кто вредит людям (умышленно или бессознательно), получает наказание. Максим хотел избавиться от своих дурных способностей. Он взмолился: «Всевышний, прошу избавить меня от свойства вредить людям!». Почувствовал, как вокруг тела произошло какое-то движение: биополе очищалось.

Существует поверье: если ребенок дважды сосал грудь (то есть был уже оторван от груди, а через какое-то время ему снова дали грудь), то такой человек будет иметь дурной глаз. Надо обратиться к Всевышнему, чтобы избавиться от этого свойства.

V Из писем читателей

«Я водила внука в кружок. Познакомилась с женщиной, которая тоже приходила с внуком. Мне сказали, что у нее дурной глаз, но не обратила на это внимание. Жизнь ее сложилась трагически: похоронила 3 мужей. Мой мальчик был высокий, упитанный, розовощекий, а ее внук был маленький, сутулый, бледный. После одного из занятий мой внук заболел: у него поднялась температура, кашля и насморка не было. Я была уверена, что знакомая сглазила моего мальчика. Перестала водить его в кружок и больше не болел».

РАЗРУШЕНИЕ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

В наше время встречаются крепкие, дружные семьи. Но именно такие семьи принимают на себя множество отрицательной энергии. Чужое откровенное счастье нередко вызывает отрицательные чувства у окружающих. Вспомните, сколько раз вы слышали: «Все было так хорошо!», а потом семья распалась.

Часто это начинается с так называемого «свадебного сглаза». На жениха и невесту обращено много внимания. Поэтому их биополе уязвимо. После помолвки советую как можно быстрее пожениться и на свадьбу приглашайте только доброжелательных друзей.

□ Из практики

Некоторые люди чувствуют, как выходит отрицательная энергия. Женщина стала просить прощения у подруги, которая ей завидует и сглазила. Просила Всевышнего, чтобы послал той здоровье. Ощутила, как что-то тяжелое и грязное вышло из груди и через ноги ушло в землю.

Просила прощения у сотрудницы, которая «сделала» ей колдовство на болезни и ожирение. Просила Всевышнего, чтобы послал той здоровье. Почувствовала, как что-то тяжелое и грязное вышло из груди и через голову улетело наверх.

С первого же раза ощутила облегчение.

Вера, 46 лет. Двадцать лет с мужем жили душа в душу. Растили сына, работали. Переехали в новую квартиру, купили машину. Вот тогда-то на мужа «положила глаз» соседка из деревни, где жили родители. Подобно многим деревенским жителям, соседка владела приемами колдовства. У Веры начались проблемы со здоровьем. Обнаружили опухоль матки — миому размером 14 недель. Вера не поверила — ведь в прошлом году была здорова. Пришлось удалить матку. После операции сильно располнела. Потом перенес операцию сын. Муж то уходил из семьи, то возвращался. На работе предупредили, что на ее место скоро придет другой человек. Муж в очередной раз покинул семью.

В полном отчаянии Вера пришла ко мне. Я обнаружила причину несчастий — колдовство, «сделанное» на неприятности в семье и на работе, на болезни, на опухоль, на смерть. Сыну было «сделано» на болезни. У нее было 15 подключений. «Мне все завидуют», — сказала Вера. На ней были проклятия, сглаз. Когда снимала все это, ее трясло.

Почему она словно притягивала неприятности? Причина — в прошлой жизни. Вера стала просить прощения у человека, которого обидела в прошлой жизни и просила покой его душе. После первого сеанса ей стало легче. Она лечила щитовидную, поджелудочную железы, нервы, сердце; очищала почки и печень. Через 3 месяца похудела, помолодела, почувствовала себя хорошо. Муж вернулся в семью. На работе все наладилось.

Злые люди могут разрушить семейное счастье. Вот как это бывает:

Зинаида, 40 лет. У нее трое детей — все красивые, умные, послушные. После работы муж делал ремонт в квартире, чинил мебель, постоянно заботился о семье. Зинаида старалась получше накормить мужа и детей. В семье была веселая, доброжелательная атмосфера.

Соседка не имела детей и очень завидовала. Свекровь также завидовала, что мама Зины живет с внуками и дети ее любят. И вот все изменилось. «Дети орут на меня, — жаловалась Зина. — Только начну говорить, они не слушают и перебивают. Мама плачет, ей стало неуютно у нас. Муж пьет, не обращает внимания на детей. Сотрудницы завидуют, что я все успеваю делать и дома, и на работе. Я сама стала болеть, еле хожу».

На ней были проклятия. Бабушка прокляла мать, проклятие перешло на Зину. Ей «сделано» было колдовство на ссоры в семье и болезни.

Я показала, как это снять. Причина несчастий — грехи прошлой жизни: она была фермером и издевалась над батраками. Стала просить прощения у батраков, которых обидела в прошлой жизни, — почувствовала дрожь во всем теле. Так надо делать каждый день до тех пор, пока дрожь не пройдет.

Во время болезни сглаз объединяется с болезнью, делая ее очень тяжелой. Человек с более сильной энергией в состоянии злости, зависти пробивает биополе того, кто энергетически слабее. Подруга сотни раз пила холодную воду — безо всяких последствий. Но когда ее сглазили (в горло), пара глотков прохладной воды привела к тяжелой ангине.

Светлана, 56 лет. На красивом лице сильное раздражение кожи. Предполагала, что это аллергия на лекарства. Я спросила, не завидовал ли кто-нибудь ее внешности. Светлана сказала, что была такая женщина, Вероника. Она попросила прощения у Вероники, просила Всевышнего послать той здоровье. Так делала в течение недели. Лицо за это время полностью очистилось. И самочувствие улучшилось.

Примечание. Сглаз надо «вытаскивать» до тех пор, пока не останется малейших его признаков. Экстрасенсы часто видят «затертый» сглаз.

V Из писем читателей

«После развода дочь воспитывала двоих детей. Вскоре вышла замуж. Эта пара вызвала много сплетен: “Как быстро она нашла мужа, да к тому же неженатого!”. У дочери заболела шея. Пошли к костоправу. Тот дважды вправлял позвонок — и оба раза позвонок выскакивал. Ее вылечил экстрасенс: видно, кто-то пожелал, чтобы свернула себе шею. Только после снятия сглаза удалось вправить позвонок. У мужа началось рожистое воспаление лица — тоже пришлось снимать сглаз».

Существует и такая попытка разрушения семейного счастья, как *приворот*.

Это — навязывание человеку чужих мыслей или моделей поведения, воздействие, которое позволяет возбудить у человека сексуальное влечение к заказчику. Через некоторое время страсть затухает, развивается нервное расстройство.

Мне не известны счастливые супружеские пары, которые сложились под действием приворота. Однако распавшиеся семьи часто удается восстановить таким способом.

Как-то раз ко мне пришла красивая молодая женщина Лариса, которую оставил муж. Я удивилась, как же такую красавицу можно бросить! Она заплакала и призналась, что изменила мужу. Теперь одна, с ребенком. Любовник ее бросил, а муж не принимает. Я направила ее к приятельнице, магу, которая владеет техникой приворота. Через некоторое время к Ларисе вернулся муж. Она была счастлива и поехала с ним на Дальний Восток, куда его направили для прохождения воинской службы.

Другой случай. Дагестанка пришла с бедой: муж стал гулять, завел на стороне женщину, собирается развестись. «У нас, дагестанцев, очень крепкие семьи. А тут такой позор. Хочет бросить семью, двоих сыновей», — сказала она. Обратилась к магу — вскоре муж вернулся в семью. «Я не делаю приворот, а даю сильную психологическую установку», — сказал маг.

Приворот — очень опасное дело. Редко кто может сделать так, чтобы не повредить здоровью. Привороженный человек часто становится заторможенным, ему перестает везти в делах, ухудшается карьера, начинаются болезни.

«Муж поехал в командировку. Там познакомился с женщиной, и та пригласила его к себе домой. Угостила вином. Сделала приворот. Он оставил семью и стал жить с ней. Через 2 года умер. Такой здоровый, никогда не болел!».

Это очень большой грех — разрушать семью, особенно, если в ней есть дети. Выкидыши, онкозаболевания женских органов — результаты приворота.

ПРОКЛЯТИЕ

Проклятьем в народе называют преднамеренное стремление нанести человеку вред. Оно может привести к болезням и даже к гибели. Пример проклятия и его последствий можно найти в Торе (Библии).

Рахель с благими намерениями, желая приобщить своего отца-язычника к вере в единого Бога, похитила у него идолов. Отец сильно рассердился и обвинил в краже ее мужа Яакова: «Зачем украл ты богов моих?». Яков не знал, кто украл идолов, и проклял похитителя. «И отвечал Яков. . . у кого найдешь богов твоих, тот да не живет!». И Рахель, любимая жена Яакова, вскоре умерла при родах.

А вот случай из современной жизни.

«Когда мне было 6 лет, родители поссорились. Отец даже собирался жениться. Но никак не мог оставить меня, свою дочь. “Как мне мешает эта девочка,— сказала подруга отца. — Хоть бы она умерла”. После этих слов папа вернулся в семью, но проклятие искалечило мою судьбу».

Ко мне приехала 53-летняя женщина — вся отекая, больная, еле ходила, боялась ездить в транспорте. Из разговора выяснилось, что когда-то она встречалась с парнем, а вышла замуж за другого. Первый вел себя сдержанно, только по его отчаянию поняла, как сильно любил ее. Отвергнутый юноша неудачно женился и вскоре попал в автокатастрофу. «Когда я приезжаю на родину в Минск, мне говорят, что его мать до сих пор проклинает меня», — сказала женщина. Потом приехали ее дочери — на обеих было проклятие, которым была «заклеймена» мать. После снятия проклятий все пошло на поправку.

Другой случай. Меня попросили помочь девушке, страдающей эпилепсией. Поговорила с матерью больной. Та рассказала, что встречалась с парнем, а вышла замуж за его двоюродного брата. «Родня очень обиделась, даже на свадьбу не пришли,— сказала она. — Когда приезжаю на родину мужа, обязательно болею, дочь вообще туда не ездит — ей там плохо». После снятия проклятия у дочери прекратились приступы эпилепсии.

Бывает, что во время семейных ссор родители проклинают детей. Приехала женщина, у сына которой начали болеть руки. Пальцы плохо слушались, мышцы ослабли. Причина — проклятие отца. Тот как-то в сердцах сказал сыну: «Чтобы у тебя руки отсохли».

Большой вред наносят проклятия первой жены. «Когда выходила замуж, получила письмо от первой жены с проклятиями,— рассказала пожилая женщина. — И всю жизнь болела».

Нарушения биополя возникают при недовольстве собой, а также при негативном отношении к природе и животным.

Опасна затаенная обида, гнев. Отрицательные последствия может иметь злая мысль о человеке с высокой духовностью. *Энергетические сигналы, направленные против праведника, не причинят ему вреда. Они отразятся и поразят недоброжелателя.*

В магазине, транспорте, на работе может произойти ссора. Если почувствуете после нее себя плохо — обязательно снимите проклятие или сглаз. Впоследствии воздействие может усилиться и даже перейти на детей. *Свежий сглаз и проклятие снимаются легко.*

Расскажу о моей подруге, историю длиной в 50 лет.

В эту девочку влюбилась на всю жизнь. Лучший математик школы, веселая и такая щедрая! «Ира живет для людей»,— сказала ее мама. Сама Любовь Петровна, терская казачка, была необыкновенно доброй и отзывчивой. После разговора с ней хотелось жить. Дочери — Ирина и Зинаида — были ее счастьем. «Дети — как пальчики. Какой ни порежешь, будет больно»,— говорила она. Отец Иры — полковник КГБ. Ира любила отца и гордилась им — здоровым, сильным. Прощала его жестокость. Их брак с Любовью Петровной начался с того, что отец отправил в тюрьму жениха мамы, студента.

Они жили в прекрасной квартире на улице Горького (ныне Тверской). Ни соседи, ни знакомые, ни друзья не заходили в эту квартиру. Я жила в нереальном мире, оберегаемая родными. Однако кое-что сообразила.

«Ира, твой отец сажал людей?» — спросила я. «Да, Алла, возможно, сажал»,— ответила подруга. Больше я к этой теме не возвращалась. Мой отец тогда недавно отбыл срок и вернулся из заключения.

Вместе мы закончили Текстильный институт, вместе закончили Авиационный технологический.

Дочери вышли замуж и разлетелись из родительского дома. Любовь Петровна зачахла и вскоре умерла. Отец нанимал для жены медсестру-сиделку, на которой потом женился.

«Отцу хорошо с медсестрой. Она ухаживает за ним»,— сказала Ира. А Зинаида злилась. Ругалась с медсестрой и с отцом.

Отец ее проклял. После смерти отца Зинаида отсудила квартиру, но вскоре сын-бизнесмен влез в долги. Пришлось квартиру продать. У Зинаиды обнаружили рак. Сын водил ее по врачам, показал экстрасенсу. Тот сказал, что на Зинаиде проклятие старого духа. Вскоре она умерла.

Ира много слышала о моей книге, прочла ее. «Алла, свечи, молитва — это что, дань моде?» — спросила она. «Нет, это старинное и очень эффективное лечение»,— ответила я. Она немного помолчала. Сказала: «Ни один из наших знакомых не смог себя так полно реализовать, как ты». Ира всегда была добра ко мне.

Вопрос: Что произойдет, если сглаз или проклятие не снять?

Ответ: Любое нарушение биополя разрушает организм. У Наташи П. было сильное биополе. Однако она постоянно чувствовала слабость. Говорила, что нет сил. Я заподозрила сглаз, но Наташа не придавала этому значения. Через четыре года у нее обнаружили новообразование. Тогда Наташа проверила биополе и выяснилось, что на ней проклятие.

Сними она его вовремя — не заболела бы.

ОТВЕРСТИЕ В БИОПОЛЕ

Это нарушение можно представить, как отверстие в оболочке, через которое вытекает энергия. Человек становится вялым, слабым. Его одолевают болезни, которые не удается вылечить. Рассказывали про такого больного: все анализы были в норме, а человек чахнул, таял на глазах.

Чаще всего разрыв оболочки бывает над головой или на уровне больного органа. Например, у женщины с миомой дыра в биополе была на уровне матки. При болезнях сердца — напротив сердца и т. д.

Ладонями, обращенными к телу, пациент водит взад-вперед в месте повреждения и восстанавливает биополе.

Из практики

Рафаил, 64 года. Перенес инфаркт и инсульт. Велела ему сестра, расслабиться и представить свое биополе (оно имеет яйцеобразную форму, окружает тело со всех сторон). Рафаил почувствовал дыру в биополе спереди на уровне сердца. Другое отверстие располагалось напротив затылка. Правой ладонью Рафаил «замазал» отверстие в биополе спереди. Потом таким же способом закрыл дыру сзади. Я спросила, с кем у него были плохие отношения. Ответил, что его ненавидела покойная теща. Стал просить прощения у тещи, просил Всевышнего, чтобы дал покой ее душе. Сердце стало сильно колотиться. Когда просил прощения у сотрудников, которые завидовали его профессиональному успеху, почувствовал, что голова становится тяжелой. Так были обнаружены причины повреждения биополя. Он каждый день просил прощения. С каждым днем наливался силой и здоровьем.

Светлана, 30 лет. После переезда из Алма-Аты в Москву не могла найти работу. Наконец директор завода принял ее. Вскоре выяснилось, что Георгий — женатый человек, имел на заводе гарем. И Светлану рассматривал как очередную рабыню. Она сопротивлялась его притязаниям, чем разжигала самолюбие тирана. Ушла с завода и вскоре нашла другую работу в хорошей фирме. Однако здоровье было подорвано. Мучили боли в тазобедренном суставе, таяли силы, разрушались зубы. Мужчины уважали ее, но никому и в голову не приходило поухаживать за ней.

Диагноз: на поверхности биополя, на уровне тазобедренного сустава — большая дыра. Щитовидная, парашитовидные и поджелудочная железы воспалены. Нарушения в области сердца и нервов, зашлакованная печень.

Лечение: Света водила ладонью вдоль дыры в биополе, «замазывая» ее. Через 3 минуты отверстие было заделано. Сразу же прекратились боли и покалывания в больном суставе. Ладонью прогревала щитовидную и парашитовидные железы. Массировала мизинцы и прогревала сердца.

Причина повреждения биополя: Георгий проклял ее, нашел колдуна, который сделал колдовство на болезни, безбрачие и смерть.

Свету мотало из стороны в сторону, когда просила прощения у Георгия и у колдуна. Колдовские силы слабели.

Результат через 3 недели: суставы не болят, уменьшилась раздражительность, сердце ни разу не ныло, как было раньше. После курса лечения отваром перегородок грецких орехов наладилась работа щитовидной и других желез.

Результат через 1,5 месяца (с начала лечения): почувствовала, что чего-то не хватает — дотронулась до бедра — боли нет. Пришел знакомый с каким-то вопросом по работе. Света объяснила ему и почувствовала, как их отношения становятся совсем другими: теплыми и близкими.

Маши, 34 года. Постоянно была недовольна собой, ругала себя, считала неинтересной, никчемной. Поэтому ее биополе со стороны спины было рваное.

Руками нагнала побольше биоэнергии за спину и сразу почувствовала себя хорошо. Велела ей каждое утро говорить: «Я — умная, красивая. Я люблю себя. У меня хорошая семья и нужная специальность. Я — самая счастливая». Настроение ее изменилось, биополе выровнялось.

Эдуард, 56 лет. Успешно занимается бизнесом. 2 года как развелся с женой. С тех пор у него болит сердце, принимает много лекарств. Жена злится, проклинает Эдуарда. Советую попросить прощения у жены, попросить Всевышнего послать ей здоровье. Эдуарда качает взад-вперед. Говорит, что на душе становится легко. В биополе пациента на уровне сердца сзади и спереди — отверстия. Ладонями он их осторожно заделывает. Сразу ощущает прилив сил.

Оля, 19 лет. У нее болела поясница. Настроение подавленное, силы таяли день ото дня. Оля похудела, высохла. Она долго ходила по врачам. Лежала в больнице, где обнаружили заболевание почек. После лечения антибиотиками начался дисбактериоз. Официальная медицина не могла помочь Оле. У нее было отверстие в биополе на уровне живота.

Все началось с того момента, когда Оля познакомилась с Андреем. Всюду появлялась с ним — красивым молодым человеком. Собиралась выйти за него замуж. Бабушка подруги Тани завидовала ей, даже здороваться перестала. Она владела черной магией и навредила Оле. Оля во сне увидела, что бабушка Тани — ведьма.

Без всяких причин начались ссоры с Андреем, стала сохнуть. У Оли способности экстрасенса. Она увидела дырку в своем биополе и за 3 минуты починила его. Для этого Оля ладонями водила вдоль дырки, пока та затянулась.

Закрывает глаза и посмотрела свои органы. Почки — розовые, воспаленные, в обеих — сгустки отрицательной энергии. Она выпатила сгустки, лечила почки прогреванием, прокачкой

№ 1 открыла энергетический канал. Потом села, положила руки на колени ладонями вверх и попросила энергию для лечения. Почувствовала, как тепло идет в ладони, по рукам поднимается до позвоночника, идет вниз по позвоночнику и разделяется на 2 ручейка, которые бегут в почки. Дисбактериоз лечила прогреванием кишечника.

Результат через 2 недели: стал проходить дисбактериоз: после прогревания живот не болит. Когда просила прощения у бабушки Тани, качало взад-вперед. Очень помог набор энергии: просила энергию и чувствовала пощипывание в щитовидной железе. Через неделю мама заметила, что щитовидная железа у Оли уменьшилась. «Я чувствую, что повеселела, а раньше могла плакать по любому поводу», — сказала Оля.

ПОРЧА

В отличие от сглаза, который может ненамеренно «сделать» любой энергетически сильный человек, порча — преднамеренное воздействие. Ее можно навести на человека и на предмет. Делают порчу на ухудшение здоровья, на расстройство дел и бизнеса, на раздор в семье, на травму, на неудачи, на смерть. Чрезвычайно распространена порча на бесплодие.

Знакомая работала в процветающей фирме. Внезапно заболел директор. Дела пошли плохо. Несмотря на постоянную рекламу, изделия плохо продавались. Директор обратился к экстрасенсу, тот снял сильную порчу. Сказал, что даже на рекламе была порча. Вскоре дела пошли лучше.

Среди бомжей и бродяг много людей с порчей.

Описание симптомов порчи дано *Кандидом Бергамским* в 1651 году:

«Болезнь, не поддающаяся четкому диагнозу, лекарства при ней не помогают, заболевание протекает с резкими подъемами и спадами, сопровождается сильнейшими болями в разных местах тела, спазмами мышц, нарушениями пищеварения, общим упадком сил и нередко прогрессирующей импотенцией; смерть наступает, как правило, через 6–9 месяцев с момента появления первых признаков, правда, иногда болезнь переходит в хроническую форму, и тогда человек существует между жизнью и смертью по десять и более лет...»

Признаки порчи: дела идут плохо, хотя источник неудач определить невозможно; здоровье плохое, а врачи не находят никакого заболевания; питание нормальное, образ жизни размеренный, а силы убывают катастрофически, мучают апатия, слабость, вялость, анемия.

Те же признаки, что у порчи, могут быть при некоторых врожденных отклонениях, при тяжелейших нервных расстройствах.

V Из писем читателей

«Сын подружился с одноклассником. Мальчик был из культурной, обеспеченной семьи. Но какая же у него оказалась низкая душа! Давал деньги ребятам, чтобы кого-нибудь поколотить, а сам всегда был в стороне. В 8-м классе сын сильно изменился. У него начался тик — дергался глаз. Способный и усидчивый, стал рассеянным и забывчивым, словно старичок. Я повела сына к биоэнергетику. Тот обнаружил сглаз и колдовство. Точно описал

мальчика, который сглазил внука и нанял колдуна. Сказал, что снял колдовство. Но особых изменений не вижу. Очевидно, определить повреждение биополя, получить информацию легче, чем что-либо исправить.

Примечание: Просто это разные вещи: ясновидение и снятие колдовства.

КОЛДОВСТВО

Много лет прошло с той поры, когда братья продали Иосифа в рабство, а Лаван обманывал Якова. Но природа человека не изменилась. Если злоба, ненависть, зависть подкреплены сильной энергией и знаниями черной магии — возникает колдовство.

Многие не верят в колдовство, ставят его в один ряд с астрологией, алхимией, мистикой, метафизикой. Но совсем недавно, еще на нашей памяти, и генетика, и кибернетика считались лженауками. Будущее нас рассудит...

Колдовство называют бабушкиными сказками. Но именно в сказках — этом бесценном народном опыте — наиболее точно отражены приемы колдовства.

Помните сказку как к ясновельможному пану приехал гость? Ночью в постель гостю прыгнула черная кошка, когтями пыталась выцарапать глаза. Гость резанул ее ножом по лапе. А утром панночка вышла к столу бледная с перевязанной рукой.

Первое упоминание о колдовстве мы находим в Торе: «И сказал Господь Моше и Аарону: “Если скажет вам фараон: дайте о себе доказательное чудо — то возьми посох свой и брось перед фараоном, он сделается змеем”... И бросил Аарон посох свой перед фараоном... и тот сделался змеем. И призвал фараон мудрецов и чародеев; и сделали они, волхвы египетские, своими чарами то же. И бросили они каждый посох свой, и те сделались змеями; но посох Аарона поглотил их посохи».

Приемами магии владела Олеся, героиня рассказа Куприна: «Я могу нагнать на вас страх»... «Что это значит?» — «Сделаю так, что вам страшно станет. Сидите вы, например, у себя в комнате вечером, и вдруг на вас найдет ни с того ни с сего такой страх, что вы задрожите и оглянуться назад не посмеете. Только для этого мне нужно знать, где вы живете, и раньше видеть вашу комнату...».

Такой же прием используют и современные маги. К моей знакомой Людмиле иногда заходил парень, который увлекался магией. Как-то у Людмилы на ее постели спала родственница. Ночью гостье стало плохо: страх душил ее, щемило сердце. Людмила поняла, что колдовство предназначалось ей. Она использовала способ защиты от колдовства: переставила мебель и больше не пускала мага в свою квартиру.

□ Из практики

Наталья, 32 года. Когда ей было 19 лет, работала манекенщицей. «Никогда в жизни не чувствовала такой недоброжелательности. Родовались любой моей неудаче», — вспоминает она. У нее была красивая фигура, чему все коллеги и завидовали. Колдовством на нее навели полноту, она «расползлась». Наташа голодала, придерживалась диеты — ничего не помогало — она полнела. Когда стала просить прощения у тех, кто это сделал, ей захотелось что-то стряхнуть с плеч. После сеанса стало легко и весело, как будто сбросила тяжесть. *Неделю ее рвало — так выходило колдовство.* Наташа стала спокойнее. Вес стабилизировался, и вскоре удалось похудеть.

Ирина, 41 год, врач. Женщина с сильной энергией. Она ухаживала за гриппозными больными и никогда не заражалась. Не знала усталости, не чувствовала боли. Всю энергию отдавала своей счастливой семье. Все продолжалось до того момента, когда в гостях встретила первую жену Равиля. С тех пор болеет. Боль в спине не дает уснуть. Я предположила, что причина — колдовство, сделанное по заказу первой жены. «Альфия способна на все», — отозвался о ней Равиль. Ирина стала просить прощения у Альфии и попросила Всеvyšнего, чтобы дал ей здоровье. Боль сразу же отступила.

Вопрос: Когда мы встретились с будущим мужем, он был женат. Вскоре развелся, мы поженились. Его первая жена ненавидит меня и пообещала извести колдовством. После свадьбы я стала совсем другой: вялой, обессиленной. Никакой радости в жизни. В семье все в порядке, но на душе тяжело, к вечеру устаю, как будто хорошо поработалась. Меня изводит цистит. Где только ни лечилась — ничто не действует! Помогите мне, пожалуйста, скажите, что происходит со мной?

Ответ: Это типичный случай колдовства. После его снятия можно будет вылечить цистит. Обратитесь к экстрасенсу. Он может ликвидировать последствия черной магии.

Александр, 50 лет. В 30 лет был очень красив — хоть в Голливуде снимайся. Женщины признавались в любви, искали близости. В это время поссорился с соседкой. Та его прокляла и пообещала сделать колдовство. Однажды Александр наклонился, завязывая шнурки туфель. Соседка подкралась сзади и дотронулась до яичек. После этого случая у Александра пропала потенция. Он стал чахнуть, болеть. К 50 годам был измученный, больной, страшный. И все это — результат колдовства. Когда снимали колдовство, его сильно наклонило вперед и влево. Левая сторона была сильнее поражена, как у всех правшей. Над ним висела черная энергетическая плита, которая перекрывала связь с космосом. Стал просить прощения у соседки, которая повесила плиту, — плита стала серая и не такая плотная.

Пьянство, сексуальные расстройства, бесплодие, заболевание поджелудочной железы, рождение больных детей, одиночество, неудачи в бизнесе, распад семьи — все это может быть результатом колдовства.

Пациентке колдовство искалечило жизнь и здоровье. «Муж так любил меня, что казалось, вот-вот сердце у него разорвется от счастья. А потом стал пить и гулять. “Пьянку я люблю больше, чем тебя”, — заявил он. Я поехала к бабке в Томилино. Ему “сделали”. Позавидовали, что так любил, и “сделали”. Тогда этому не придавали значения. Свекровь услышала и махнула рукой — ерунда, мол, все это. Я ушла от мужа и 12 лет живу одна». Из-за колдовства, которое распространилось на нее, из-за нервного стресса произошло нарушение работы щитовидной железы. А это, в свою очередь, привело к мастопатии и миоме.

Другая рассказала, что старушка-соседка приходила звонить по телефону. Говорила комплименты, от которых становилось не по себе. Вскоре старушка умерла. «Она стала сниться мне, как будто летает вокруг меня, а я убегаю. Старушка все-таки дотронулась до моей груди. И с тех пор грудь болит, у меня развилась опухоль». Я обнаружила колдовство и показала, как его снять.

Излюбленный прием колдунов — передать болезни через предметы. «Моя соседка, колдунья Люба, часто кашляла. Я слышала, как она просто захлебывается, задыхается от кашля, — рассказала тетя Глаша. — Как-то зашла к ней, она дает мне стакан меда. Я не взяла. На другой день смотрю — у меня на ступеньках стоит стакан меда. Стала пить чай с медом. С тех пор кашляю, захлебываюсь слюной. Уже столько врачей обошла — ничего не помогает. А Люба кашлять перестала». Когда я показала тете Глаше, как снять колдовство, она почувствовала, как по рукам побежал ток, «электрический удар». На следующий день — слабее, потом — еще слабей. Кашель стал стихать.

А Люба через год умерла.

□ Из практики

Певица Юля познакомилась с музыкантом Станиславом. Он был моложе ее на 7 лет. Влюбился без памяти, просто пресмыкался. Жизнь с певицей — не сахар. Детей иметь она не хочет, готовить не может — руки бережет. Красивая, приятно смотреть. День смотришь, другой — потом может надоесть. Но Станислав не мог налюбоваться на свою царицу. Ночью почти не спал. Только соскользнет одеяло у Юли — поправляет. Пойдет дождь — бежит, несет в театр зонтик.

Сестра и мать Станислава были против этого романа. Сестра обратилась к колдуну. И вот однажды приходит Юля домой: на двери приколот черный траурный бант. Кинулась к экстрасенсу, тот сказал, что ей «сделано» на смерть.

У Юли началась аллергия. Ее прекрасная кожа стала шелушиться, лицо отекло. Экстрасенс сказал: сглазили. После его сеанса лицо выздоровело. Экстрасенс снял колдовство. Юля продолжала счастливо жить со своим музыкантом.

Люба, 40 лет. Поссорилась с начальницей. Та заявила: «Ты у нас работать не будешь». После ссоры Люба заболела. Нестерпимо болел низ живота, началось недержание мочи, сильный геморрой, заболела левая нога. Были дни, когда с утра до вечера плакала. Причина — колдовство, которое начальница заказала Люде.

Лечение: «вытаскивание» отрицательной энергии из мочевого пузыря. «Прогревание» мочевого пузыря, кишок, придатков, ануса. Наиболее уязвима к энергетическому нападению поджелудочная железа. Я назначила Любе настойку для поджелудочной железы. Лечение геморроя — *глотать кусочки чеснока*. И, конечно, курс иммуностимулирующей настойки. Для лечения мочевого пузыря — *отвар толокнянки*, которая справляется с инфекцией и воспалительными процессами.

Результат: во время приема иммуностимулирующей настойки у Любы поднялась температура (37,4 °C), она почувствовала вялость, слабость. Это свидетельство о слабости иммунной системы. Через неделю температура стала нормальной. Нормализовалось мочеиспускание. Сейчас ночью встает 1–2 раза (раньше каждый час). Вышли темные сгустки. Наладился сон.

Очень часто встречается *колдовство на устранение соперницы*. Цель его — болезни, слабость, психические заболевания жертвы. Часто в результате колдовства возникает миома или мастопатия. Иногда бывает достаточно с молитвой «вырвать» отрицательную энергию из матки, и болезнь отступает. Если этого не сделать — никакие настойки, лекарства и даже операции не помогают.

Вопрос: Я увидела во сне, как будто у меня в кровати много иголок. Но я на них не наткнулась. Утром, хотя и выспалась, почувствовала себя очень плохо. Открыла кран, пустила воду и прочитала молитву. Сразу стало легче. Что со мной было?

Ответ: Вам сделали колдовство. Вода и молитва очистили биополе. Советую переставить мебель в спальне. Человек, который «делал» колдовство, знает, где стоит кровать. Переставьте ее на другое место и не пускайте в дом недоброжелательных людей.

V Из писем читателей

«Я — врач-реаниматолог. Стаж работы 25 лет. Муж завел подругу. Однажды увидела: на пороге насыпана сухая земля. А на улице — дождь. Убрала. Через месяц заболела. Таяла день ото дня. Все врачи были подняты на ноги, но помочь не могли. Никаких отклонений не обнаружили. Я не верила в эту ерунду, но делать было

нечего — привезли старушку. Та сказала: “Я буду наговаривать воду, а ты пей”. Несколько месяцев пила эту воду и умывалась ей. Больше ничего не могла ни есть, ни пить. Вода была колодезная. Так и выздоровела».

«Я слабая, вялая. Настроение — подавленное. Не было желаний, к вечеру сильно уставала, хотя ничего не делала. Пошла к бабке. Та сказала, что на меня навели порчу, что у меня в одеяле нитка. Я действительно нашла нитку в одеяле, она была привязана морским узлом. Вытащила ее и по совету бабки бросила на дорогу. С того дня стала поправляться».

Очень сильное магическое воздействие — *колдовство на смерть* — приводит к резкому снижению иммунитета. Происходят неудачи в делах и личной жизни. В результате может наступить смерть из-за инфекционного заболевания, автокатастрофы и т. д. Экстрасенсы считают, что такое колдовство лишает человека ангела-хранителя. Иногда бывает достаточно попросить прощения у человека, «сделавшего» колдовство, и попросить Всевышнего, чтобы послал тому здоровье. Однако обряд приходится проводить в течение нескольких месяцев.

Такой случай. Позвонила женщина и срывающимся голосом умоляла приехать и спасти ее. Я поехала. Дверь открыла слабая, вялая пятидесятилетняя женщина с безжизненными глазами. Она еле передвигалась. На тумбочке, столике, подоконнике — везде стояли пузырьки с лекарствами. Алла, так ее звали, сказала, что давно лечится, но улучшения не чувствует. С мужем прожила 32 года и рассталась. Муж Роман — невысокого роста, некрасивый — умел нравиться женщинам. Женщины просто теряли голову. А вот Алла вышла за него замуж без любви. Муж так и не смог ей этого простить. 30 лет назад она изменила ему и со свойственной ей прямоотой призналась в этом. Тот был в ярости. Ни покладистость, ни трудолюбие жены, ни рождение двоих детей — ничто его не смягчило.

Роман закончил курсы экстрасенсов. Он профессионально «сделал» ей колдовство. Алла стала просить прощения у мужа за то, что вышла замуж без любви. Ее крутило из стороны в сторону. Просила прощения за то, что изменила ему, за колдовство, которое он ей «сделал», за то, что «сосет» у нее энергию. С ужасом поняла, что муж «сделал» ей колдовство на смерть. Подарил французские духи — через них было «сделано» колдовство на болезни. Стала просить прощения у мужа за это колдовство — ее шатало, как былинку в поле. На мой вопрос, стало ли легче, ответила отрицательно. *Эти приемы дадут эффект, если проводить их длительное время.*

Она ощутила «сгустки» отрицательной энергии в щитовидной железе и справа под мышкой. У Аллы постоянно шумело в голове. Как-то муж пригрозил, что разобьет ей голову. Я читала молитву, а она вытаскивала энергетические «сгустки» из щитовидной железы. *И сразу опухоль на шее уменьшилась!* Вытащила «сгустки» из головы и под мышкой. Это дало быстрый эффект. Ее глаза засияли. Свечой прожгла ее биополе — шел черный дым. Она набирала энергию в ладони. В начале сеанса чувствовала тяжесть и холод в ладонях. (Приемы обнаружения и снятия сглаза, колдовства, проклятия, очистка огнем биополя описаны в книге). Спросила, как она себя чувствует. «Отлично», — ответила она. — Я чувствую, что выздоравливаю, жизнь и здоровье возвращаются ко мне».

Вопрос: Сын Михаил работает в международной организации. Живет за границей. Изредка приезжает домой. В один из своих приездов как-то внезапно женился, даже не встречался с девушкой. У них родилась дочь. Случайно я узнала, что Галя, жена Михаила, — потомственная колдунья. Она злая. Как-то мой муж в шутку слегка похлопал ее по плечу и сказал: «Ну и злая же ты, Галка». С тех пор у него рука болит постоянно — день и ночь. Я не выхожу из больницы: то руку сломаю, то ногу. Сын перестал приезжать домой. Мне посоветовали целительницу. Я принесла ей фотографии сына и невестки. И такой на меня напал страх, что вернулась и забрала фото. Я постоянно молюсь. Что мне делать?

Ответ: Скоропалительная женитьба сына может быть результатом приворота, сделанного будущей женой. Сильно сомневаюсь в его семейном счастье. Очевидно, колдовство Вам и мужу было «сделано» такое, чтобы нельзя было его снять. Советую побороть страх и отнести фотографии целительнице. Самому с этой проблемой не справиться. Но человек с сильной энергией и знаниями может снять колдовство.

Колдовство получается не у всех. У человека должна быть врожденная сильная черная энергия, требующая соответствующей подпитки. Колдуны очень дорожат своим умением, обязательно передают знания ученикам. Хотя им бы следовало уйти в монастырь отмаливать грехи, потому что колдовство — страшный грех. Колдуны не бывают счастливы. За их грехи страдают их дети, внуки и даже правнуки. Ведь злодейство срока давности не имеет. Когда ко мне приходят люди со своими бедами, нередко выясняется, что в их роду занимались черной магией.

Определение и снятие колдовства

Если неизвестно, кто сделал колдовство и в чем оно состоит, поступаем следующим образом.

Ко мне приехала 40-летняя женщина, у которой стало ухудшаться зрение. На обоих глазах образовалась катаракта. Я велела ей встать, расслабиться и сказать: «Женщина, которая сделала мне колдовство, прости меня, пожалуйста. Господи, дай ей здоровье». Она стала покачиваться вперед-назад. Значит, колдовство есть. Пациентка предположила, что это — дело рук ее свекрови. Сказала: «Нина Петровна, которая сделала мне колдовство, прости меня, пожалуйста. Господи, дай ей здоровье». Стала покачиваться сильнее. Потом проверила: «Нина Петровна, которая сделала мне колдовство на глаза, чтобы я ослепла, прости меня, пожалуйста. Господи, дай ей здоровье». Ее начало раскачивать из стороны в сторону, ладони стали гореть. Так ей надо говорить каждый день, пока качает.

Чем точнее установлен виновник колдовства и в чем оно состоит, тем легче снять его.

Часто делают колдовство на болезни, на конфликты в семье, на смерть.

Молодому мужчине было сделано колдовство на отвращение к женскому телу. Он очень любил свою жену, скучал, когда та уезжала в командировку. Когда же приезжала — ее тело было ему неприятно. Кончилось тем, что стал гомосексуалистом. Женщинам делают «венец безбрачия», они чувствуют отвращение к мужчинам и не выходят замуж. После снятия колдовства быстро создают семью. Часто колдовство делается на свадьбе, когда молодые доверчивы и не ждут подвоха.

Моему пациенту сделала колдовство на свадьбе его бывшая возлюбленная. Через много лет у него образовалась опухоль мозга, а сын родился несчастливым.

Поэтому советую на свадьбу приглашать только близких людей, которые желают добра. После свадьбы необходимо очистить квартиру от грязной энергии.

Распространенный вид колдовства — «*венец безбрачия*». И это колдовство можно снять. Вот что рассказала знакомая. «После смерти отца остались деньги. Сестра поехала к мачехе. Та угостила чаем и дала сберкнижку. Сестра почувствовала беспричинную неприязнь к мужчинам. Мачеха занималась колдовством и внушила ей эту неприязнь. В общежитии вахтерша пожалела сестру, которая ни с кем не встречалась. Отвела ее к бабке, и через полгода сестра вышла замуж».

В моей практике видела разные виды колдовства. Одной женщине было сделано колдовство сыновьям, чтобы погибли из-за женщин. Двое сыновей покончили с собой из-за жен. Третий пришел ко мне лечиться. Он уже покушался на самоубийство, лечился в психиатрической больнице. «Все несчастья на земле — из-за женщин», — постоянно твердил он. После снятия колдовства стал оптимистично относиться к семейной жизни и больше не помышлял о самоубийстве.

Вот как проходило лечение. Он просил прощения у женщины, которая сделала колдовство его матери, и просил Всевышнего дать покой ее душе. Ясновидящая увидела черную нить вокруг его головы и сняла эту нить.

Пациентка ощущала, что у нее между лопаток воткнул кинжал. По моему совету «схватила» и вырвала его, после чего почувствовала облегчение.

Если у женщины в молодости был жених, надо проверить, нет ли подключения. Проверьте, нет ли подключения к матери жениха. Попросите покой ее душе, если умерла. Если плохие отношения с родственниками — попросите у них прощения. Бывает, что к оболочке человека прикреплены 15 человек, которые сосут энергию, надо всех «оторвать».

Если есть подозрение, что сглазили ребенка, то лучше всего снять этот сглаз матери или отцу (просить прощения у человека, который сглазил ребенка, и просить Всевышнего, чтобы дал здоровье этому человеку).

Вопрос: Какие причины появления рожи?

Ответ: Часто она появляется от сглаза или порчи. Бывает от удара, травмы, обморожения.

Вопрос: Часто говорят, что здоровье человека во многом зависит от его нравственности. Вы согласны с этим?

Ответ: Разумеется, это так. Злой и завистливый человек никогда не будет здоров. Своими дурными мыслями, поступками, пороками и грехами, проклятиями, злобой, завистью, жадностью человек отравляет не только себя, но и окружающих. Отрицательные излучения, накапливаясь, выводят из строя внутренние органы.

Мудрецы говорят: «Если на человека обрушивается беда, пусть исследует свои дела. Причина болезни — не микробы, а наказание, идущее от Бога».

Вопрос: Как защититься от отрицательного воздействия?

Ответ: Утром надо читать молитвы. Придя домой после общения с людьми, очистите биополе зажженной свечой. Пронесите ее на небольшом расстоянии вдоль тела.

Даже человек со слабой энергией может избавиться от колдовства. Пациентка со слабой энергией в течение 4 месяцев боролась с колдовством, сделанным ей на свадьбе и искалечившим жизнь и здоровье.

Бабушка подруги завидовала, что Лиза вышла замуж за красивого мужчину, артиста цирка. После свадьбы Лиза обнаружила на шторе кусок теста, а в постели — иголки. Не придавала этому значения. Вскоре молодой муж спился, и они расстались. А вот к цирку Лиза привязалась навсегда — стала работать билетершей. Постоянно простужалась, болела. Не было сил, желаний: как будто не жила, а прозябала. Единственная радость — сын — стал пить, начал грубить. Я обнаружила сильное колдовство и показала, как снять его. Все 4 месяца, в процессе снятия колдовства, ее одолевала сильная зевота, а под конец вырвало — вышла белая липкая слюна.

Отваром перегородок грецких орехов вылечила щитовидную железу. После курса иммуностимулирующей настойки рассосалась миома, которую много лет не удавалось вылечить. Сын, который служил в армии, стал присылать нежные, ласковые письма. Не пил ни капли спиртного. «Покой и радость пришли в мою семью. Я только начинаю жить», — сказала Лиза.

Покойные родственники тоже могут отсасывать энергию. Ко мне приехала мать с 22-летним сыном. Рассказала, что он перенес инфаркт. Причина — у парня отсасывали энергию покойные родственники со стороны отца, которые были против свадьбы. Не зря говорят о последней просьбе умирающего. Ее надо обязательно выполнить.

У пациентки энергию сосала покойная бабушка, которая просила похоронить ее на родине. Родственники похоронили на кладбище недалеко от дома. «Если мы хотя бы раз в месяц не сходим на кладбище, нас всех трясет», — сказала внучка. После того, как попросила прощения у бабушки и попросила Всевышнего дать покой ее душе, все успокоилось.

Если неизвестен виновник подключения, можно попросить прощения у всех живых и всех мертвых. Попросить здоровья для всех живых и покой душам всех мертвых.

Часто покойные подключаются к тем, кто грустит. Поэтому религия запрещает уныние. Важно, чтобы похороны происходили с соблюдением религиозного ритуала — это влияет на судьбу и здоровье живых.

□ Из практики

Вера, 41 год. Знала, что соседка занимается колдовством. Однажды испытала на себе. Как-то вечером задремала. Вдруг на грудь прыгнуло какое-то существо: не то кошка, не то собака с черной шерстью и голубыми глазами, и поцеловало в губы. Вера хотела закричать, но не смогла. Собака опять поцеловала. Вера стала ругаться. Собака поцеловала в третий раз. Вера стала молиться. Тогда собака спустилась вниз. Дверь открылась, как будто сквозняком, и собака вышла из комнаты. Вера подошла к зеркалу: было страшно смотреть. На губе раздулись 3 волдыря, губа опухла и отвисла, почти до подбородка. С тех пор прошло 10 лет. Губы болят до сих пор, на морозе мерзнут. Одолели болезни — одна проходит, другая начинается. Болят ноги, гудят, как провода на морозе. Перенесла операцию — удален гнойный аппендикс. С тех пор в правом боку постоянные боли. Без снотворных не засыпает. Еще у нее мастопатия, боли в груди.

Я показала Вере, как избавиться от колдовства, как «вытащить» отрицательную энергию из организма.

Когда снимали колдовство, ее руки дрожали, ходили ходуном. У Веры такая сильная энергия, что кроме настойки для поджелудочной железы и иммунной системы ничего не требовалось. Основное лечение — биоэнергетическое. Она прогревала щитовидную железу, почки, сердце. Делала массаж мизинцев, прокачку № 1.

Через 3 дня прошли боли в ногах. После двухнедельного лечения щитовидной и поджелудочной желез Вера стала крепко спать. После курса иммуностимулирующей настойки стихли боли в груди.

Римма, 67 лет. На шее, в области щитовидной железы, была опухоль размером с куриное яйцо. Полгода опухоль не беспокоила. Врач посоветовал прикладывать водочный компресс — не помогло. Через полгода опухоль покраснела, покрылась корочкой. Лицо опухло. Температура 38,5 °С держалась постоянно.

Я обнаружила сильный сглаз. Спросила, не занимался ли кто-нибудь из окружающих колдовством. Выяснилось, что сосед был колдун и, возможно, сделал колдовство. У Риммы сильная энергия, и колдовство ее долгое время не беспокоило. Сглаз был на макушке, на щитовидной железе и между грудей. Я показала, как выгасить сглаз. Также показала, как очистить щитовидную железу горящей свечой (от свечи шел сильный дым). Дала настойку для поджелудочной железы и отвар для щитовидной железы.

Результат: после выгасивания сглаза (она делала процедуру по 10–15 минут в день) температура стала нормальная. Иногда, после физической нагрузки, поднималась до 37,3 °С. Отеки на лице прошли. Опухоль локализовалась в одном месте. Римма стала прикладывать к шее тампон с ихтиоловой мазью. Опухоль прорвало, и вышло около стакана вонючего гноя.

Колдовство может быть сделано на дом.

«Отец был ветеринарным врачом. Может быть, поэтому нам многие завидовали. Как-то вечером не было света, зажгли керосиновую лампу, слышим, кто-то вошел в калитку, подошел к дому и ковыряется в фундаменте. Бабушка вышла посмотреть — уже никого нет. После этого отец стал бить мать и попрекать, что рождает только девочек. Вскоре мать умерла — сделала аборт, боялась, что опять будет девочка. Отец несколько раз женился, ни с кем не уживался. Наконец привел в дом колдунью. Вскоре умер. Мы все уехали из родительского дома, он стал нам не нужен. А дом был хороший, теплый и просторный. Так сбылось колдовство. Думаю, что сделала бабушка моей подруги».

Вот как было сделано колдовство на деньги.

«Соседка часто приходила одалживать деньги, я всегда ей давала. Но один раз денег не было, я отказала. Тогда она как-то странно повернулась и сказала: “Чтоб у тебя никогда не было денег”. И с тех пор у меня деньги не задерживаются. Как получу зарплату, сразу иду в магазин и трачу».

Животному тоже может быть сделано колдовство. Вот рассказ деревенской женщины: «Во время войны немцы вошли к нам в деревню. Они отобрали всех коров. А наша корова вырвалась, убежала в лес и вернулась домой. В семье было трое детей, благодаря корове все были сыты. Но вдруг корова перестала подпускать к себе, не давала подоить. У нее пропало молоко, отошала и заболела. Поехали к бабке. Та сказала, что соседка сделала корове колдовство. “В ваших руках корова не поправится”, — заявила бабка. Пришлось отдать корову в другую деревню. Там она выздоровела и давала так много молока, что ее звали “ведерницей”».

Злоба, ненависть губят все живое, даже деревья беззащитны перед ними. Знакомая рассказала, что перед ее домом росли громадные тополя. Деревья загораживали свет, от них летел пух, и жильцы ненавидели их. И однажды деревья засохли. Приехали рабочие, чтобы их спилить. Рабочие удивлялись, отчего погибли деревья: ведь ни повреждений, ни жучков на них не было.

Иногда с наших уст в приступе гнева срывается проклятие даже в адрес близких родственников. Отец бывает недоволен сыном, мать обижена дочерью. И это небезопасно. Если такое случилось, надо просить прощения и тому, кого проклинали, и тому, кто проклинал. Например: «Отец, который сказал, чтобы у меня отсохли руки, прости меня, пожалуйста. Господи, дай ему здоровье». А отец должен сказать: «Господи, прости меня за то, что проклинал сына». *Гамзат Цадаса* повторял, что *человеку нужен один год, чтобы научиться говорить, и 60 лет, чтобы научиться держать язык за зубами!*

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВАМПИРЫ

Между людьми постоянно происходит обмен энергетическими излучениями, при этом человек может быть как приемником, так и передатчиком энергии.

Постоянный энергообмен происходит между членами семьи. Когда мать прижимает ребенка к груди, она подпитывает его своей энергией. Когда дует на больной пальчик, посылает ему струю энергии. Когда усталая жена после работы прижимается к плечу мужа, она подпитывается энергией. Когда мама долго сидит у постели больного ребенка, у того может пройти жар. Экстрасенсы видят блестящие линии энергии, соединяющие двух людей, испытывающих любовь друг к другу.

В энергетическом потоке работает художник, создавая свой шедевр. Мазки ложатся под определенным углом, и картина излучает энергию. В энергетическом потоке работает экстрасенс, заряжаясь энергией, которую передает пациенту. Во время выступления талантливого артиста эмоциональное поле зрительного зала сливается с расширенным биополем артиста и возникает объединенное энергетическое поле.

Но есть обмен энергией другого рода, когда один человек отбирает энергию у другого. При этом вампир старается быть как можно ближе к жертве и по возможности коснуться ее. Однако может быть отсос энергии и на расстоянии. Попробую объяснить.

Вот, например, вы получили письмо от знакомого. И словно слышите интонации его голоса, чувствуете запах его волос. Вы поймали его «астральный шлейф». Теперь вам понятно, как наводят колдовство на расстоянии, пользуясь каким-либо предметом: платком, прядью волос, фотографией. Все эти вещи хранят информацию о человеке. Обмен энергией может происходить и по телефону. Такой же эффект наблюдаем по радио. Где-то человек поет, а мы дома слышим эти звуки.

Если равновесие энергетических излучений нарушается, отношения между людьми напоминают отношения вампира со своей жертвой (вампиры — кровососущие животные). Один из партнеров, подчиняясь неясному животному инстинкту, отсасывает энергию другого. Вампир чувствует прилив сил, у него улучшается настроение. А его жертва слабеет. Особенно много женщин-вампиров. На женщин возложена функция продолжения рода, и они стараются схватить энергию про запас. Чаще всего делают это бессознательно. Некоторые стараются погладить вас, прижаться. Вы при этом чувствуете себя раздраженным и усталым. Это не особенно опасные вампиры. Наиболее опасны те, которые стараются вызвать истерику, раздражительность у окружающих, чтобы подпитаться при этом их энергией. Вот пример.

Когда Наташа выходила замуж, никто не догадывался, что молодой муж — вампир. Все в семье стали злые (они и не подозревали, что зять отсасывал энергию). Наташа таяла на глазах, сохла. Жаловалась, что утром встает усталая, как будто не спала, а работала. Она не знала, что когда муж прижимался к ней, то забирал энергию. Наташа поехала к бабке. Та посоветовала не смотреть мужу в глаза (он глазами тянул энергию), а ночью укрываться отдельным одеялом. Он научился забирать энергию по телефону. Позвонит, начинает ругаться, вызывает раздражение. . . И сосет, сосет энергию.

Вот что рассказала моя знакомая. «Не могу подолгу быть с мужем. В выходные дни, которые проводим вместе, становлюсь безвольной, слабой — ни на что сил не хватает. Ловлю себя на мысли, что ощущаю какой-то необъяснимый страх». Муж этой женщины искренне верит, что любит ее. Однако его чувство напоминает чувство голода. Такой человек вызывает неприязнь у окружающих.

«Я поняла, что мой сын — вампир, — рассказала пациентка. — С первой женой развелся, со второй — постоянно ссорится. Ребенок его не любит, не идет к отцу. Собачка у нас такая ласковая, ко всем ласкается, а к сыну не идет. Он старается вызвать человека на ссору и только тогда успокаивается и чувствует себя хорошо».

Мне рассказали, что в медицинском учреждении среди врачей создалось мнение, что одна сотрудница наводит на них порчу. Люди себя плохо чувствовали после общения с ней. Заведующий отделением принял соломоново решение. Он посоветовал прижимать ладони одна к другой, когда она приближалась. Все сразу успокоились, почувствовали себя хорошо. А эта сотрудница вскоре уволилась. Ей стало некомфортно. Она лишилась источника энергии.

Другой случай. Служащие отдела заметили, что как только Ольга начинает дружить с кем-либо, то этот человек заболевает. Тогда перестали с ней общаться, в дверь воткнули булавку.

И Ольга не стала входить в это помещение. Скоро заболела.

Пациентка Тамара рассказала, что после свадьбы сына новые родственники пригласили ее в гости и угостили пирожками. В эту ночь впервые в жизни у Тамары заболело сердце. Стало нечем дышать, сердце останавливалось, «кувыркалось». Тамара стала чахнуть. «Раньше сослуживцы спрашивали, умею ли ругаться? Сейчас стала плаксивая, раздражительная, срываюсь на крик, как базарная баба. Вроде ничего не болит, а радости в жизни нет. А сватья расцвела. Если к ней не хожу, она ко мне приходит, что-нибудь приносит. После ее подарков становится плохо. Она завистливая, злая. Эти люди переступят через все, чтобы добиться успеха». Вскоре теща разрушила молодую семью.

Родственники — самые близкие люди, они энергетически сильнее всего воздействуют друг на друга. Родственники не должны ругаться, злиться, завидовать, колдовать; надо беречь счастье молодой семьи. В прежнее время было принято, чтобы молодые жили отдельно. Хорошо бы этот обычай восстановить в наши дни. Чаще вмешиваются в семейную жизнь и разрушают ее свекровь и теща. Есть хорошая шутка: свекровь и теща на свадьбе должны стать немножко немыми, глухими и слепыми. . . да такими и оставаться.

Вот какую историю рассказала знакомая: «Подруга Мила подстригла меня. После этого 3 года мучили головные боли. Сколько анальгина выпила — не помогло. Пошла к бабке. Та посмотрела и сказала: “Дочка, да у тебя глаза неживые. Как ты еще ходишь?”. В конце концов я бы, наверное, умерла. Шустрая смолоду, я стала вялая и слабая. За 3 сеанса бабка меня выпечила. Сказала, что женщина, которая у меня отняла здоровье, придет ко мне домой и чтобы я ей ничего не давала».

Обратите внимание на этот момент. **В течение 3 дней после снятия колдовства колдуньи стараются что-либо дать человеку или взять у него, чтобы вернуть сделанное ими колдовство.** «И в тот же день ко мне приходит Мила, просит одолжить денег. Я бы ей одолжила, да бабка предупредила меня. Отказала. И тогда ее стало крутить из стороны в сторону, корежить и гнуть. “Ничего мне не надо!” — крикнула она и убежала».

Отсос энергии происходит в толпе, в очереди, в метро. Как защититься от вампиров? В метро старайтесь подолгу не соприкасаться с кем-то. Лучше быстро пройдите сквозь толпу, сжав пальцы в кулаки. Сидя в метро, скрестите ноги и прижмите ладони друг к другу — и никто уже не отсосет энергию.

Ко мне обращались многие люди с сильной биоэнергией. Они были слабы, так как вампиры выкачивали энергию. Очевидно, вампиры как раз и выбирают таких — сильных, здоровых. Они ведь завистливы — видят энергию и хотят ее погасить, использовать. «Люди против тебя, а Бог — за тебя», — говорю я им, когда после отсоединения от вампира у них восстанавливаются силы и здоровье. Вампирам — людям со слабым биополем — советую получать энергию во время молитвы и медитации, сна. Обязательно очистить чакры и каналы.

От энергетического нападения, от сглаза, проклятия, подключения может избавиться каждый, даже при слабой энергии. Образно говоря, вампир энергетическими щупальцами подсоединяется к биополю жертвы и отсасывает энергию. Когда жертва начинает просить прощения у вампира и желать ему здоровье, щупальца размыкаются.

□ Из практики

Светлана, 26 лет. Чувствовала вялость, слабость — за год похудела на 13 кг, не было аппетита. Никак не может поправиться. Долго и безуспешно лечила придатки.

Спрашиваю, не было ли у ее мужа невесты. Была. Надо попросить у нее прощения и просить Всевышнего, чтобы дал той здоровья. У Светы начинает болеть рука. Потом она просит прощения у матери невесты, у родственников мужа — у всех, кто ей снится, а значит, думает о ней. И даже у брата, который умер и часто снится. Просит покоя его душа. У нее колет сердце, плечо, под мышкой. . . Муж Светы — грузин. Света смеялась над его религией. Этого нельзя делать. *Надо уважать чужую религию, если хочешь, чтобы уважали твою.*

После сеанса она чувствует прилив сил, даже голова просветлела.

Лечение: каждый день просить прощения (по списку) у всех, кого она обидела.

Любовь, 50 лет. «Вот уже 20 лет как болею. Болит сердце, суставы, почки. Как врач-ревматолог понимаю, что кончится тем, что буду ходить на костылях. Лечение: где колет — там укол, где болит — там пилюля. Поняла, что лечим симптомы. Пошла к бабке. Она сказала, что в моей квартире живет женщина, которая отсасывает у меня энергию. У нас жила тетя Анна, старая, больная, недалекая женщина. Стала наблюдать за ней. Заметила, что та в коридоре делает что-то руками, похожее на крест. Когда спросила, Анна стала отказываться, говорила, что мне показалось. Вскоре она умерла». На приеме я обнаружила подключение, показала, что покойная вампирит, отсасывает у Любы энергию; рассказала, как оторвать «жгутики» и «присоски». Пациентке сразу стало легче на душе.

«То, что наша медицина не учитывает “сглаз”, “вампиризм”, колдовство, — большое упущение», — сказала она.

Ирина, 29 лет. Жаловалась на слабость, вялость. «Никакой радости в жизни», — сказала она. Причина — подключение. Подруга сильно завидовала, злилась, что у Ирины красивый и умный муж. Когда сняла подключение, пришла подруга. Начала жаловаться, что лезут мысли о смерти. «У меня все болит, плохо себя чувствую», — сказала подруга. А Ирина выздоровела, стала спокойнее. Прошла раздражительность. Перестала ссориться с мужем.

Тамара, 35 лет. Вялая, слабая женщина. Жизнь и энергия в ней еле теплились. «Я вечно как кляча, — говорила она. Куча болезней — начиная со щитовидной железы, на которой уже образовалась опухоль. — Я такая тощая, никак не могу поправиться, аппетита никакого, все мне безразлично». Она рассказала, что ее второй брак очень удачный. А с первым мужем разошлась. У мужа тоже второй брак. Бывшая жена мужа и бывшая свекровь Тамары постоянно ей снятся. Значит, эти люди думают о Тамаре. Я объяснила, что они отсасывают ее энергию. Надо каждый день просить у них прощения и просить Всевышнего, чтобы дал им здоровье. Через неделю Тамара позвонила мне и сказала, что все время хочет есть и прибывают силы.

Рассказ пожилой женщины. «В молодости была подруга, которая меня очень любила. Встретив на улице, всегда обнимала и целовала. После этих объятий было плохо. Я сразу становилась вялая, слабая, квялая. Всю ночь держалась высокая температура. К утру немного оживала. Стала избегать подругу. У той было плохое зрение. Завидев ее издалека, убегала в подворотню. Так и спасалась».

Очистка помещения

Чувствовали ли вы, входя в незнакомый дом, как вас охватывает тепло и радость? Этими ощущениями пропитаны места с хорошей энергетикой.

А бывает, приходите домой в хорошем настроении, бодрыми. Садитесь и чувствуете, как от бодрости не остается и следа — у вас тают силы. Это значит, что в доме накопилось много отрицательной энергии.

В помещениях с плохой энергетикой человек чувствует себя некомфортно, быстро устает. В такой квартире срезанные цветы быстро вянут.

Негативная энергия образуется во время ссор, ее приносим домой с работы или от соседей, когда желаем кому-то зла, сплетничаем и злословим.

Вещи в доме: ковры, паласы, мебель, старинные предметы — эту информацию запоминают и излучают в усиленном виде.

Читала рассказ, как мужчина искал исчезнувшую возлюбленную. Пришел к хозяйке гостиницы, где жила подруга, описал ее внешность, твердил о родинке. Но хозяйка ответила, что не помнит такой постоялицы. (Позднее, она расскажет приятельнице, что покойная была хороша собой, только родинка ее портила). Мужчина зашел в комнату, где, по его мнению, жила любимая. Обостренным чутьем влюбленного он отчетливо уловил ее присутствие. Комната сохранила информацию и вернула, многократно усилив.

Ясновидящие видят негативную энергию в виде астральных шаров, которые собираются по углам в гроздь. Эти гроздьи могут высасывать из человека большое количество энергии. Особенно сильно влияние негативной информации во сне — человеку начинают сниться кошмары или не может заснуть.

Предметы, заряженные отрицательно, могут быть подброшены недоброжелателем. Чаще всего это иголки. Если обнаружите неизвестно откуда взявшуюся иголку в одежде, постели, обоях, в ковре — закопайте ее в землю.

Аккумулируют информацию подушки из пера и пуха. Ложитесь спать в хорошем настроении и не перебирайте в уме неприятности прошедшего дня. Иначе подушка каждую ночь будет возвращать вам отрицательные эмоции. Знакомая экстрасенс жаловалась, что не может спать на подушке после того, как ночевала мама. «Все заботы, тревоги, мысли мамы не дают мне заснуть», — говорила она.

Если любите свой дом и ухаживаете за ним, то он вам ответит любовью и будет излучать положительную энергию.

Подруга, переехавшая в другой город, говорила, что ей часто снится московская квартира — каждый уголок. Квартира скучала по своей хозяйке.

Придя домой, вымойте обувь. Пальто, куртки повесьте в деревянный шкаф. Дерево нейтрализует отрицательную энергию. Не держите в доме ненужные старые вещи.

Африканские маски излучают отрицательную энергию.

Не вешайте на стены фотографии умерших родственников. От этих изображений исходит отрицательная энергия. Пусть фотографии хранятся в альбоме.

Особенно важно очистить спальню — ночью человек, словно пылесос, впитывает отрицательную энергию:

- Откройте окно. Ходите по комнате с зажженной свечой по часовой стрелке. Постоите с ней в каждом углу. Поводите свечой в углу снизу вверх, сверху вниз. Если появится треск и дым, задержитесь до тех пор, пока свеча не станет гореть чистым пламенем. Постоите в центре комнаты. Очистите также ванную и туалет. Отрицательная энергия может сохраниться там и плохо действовать на жильцов.

- *Другой способ.* По углам комнат вечером разложите половинки очищенной *луковицы*. Утром их надо убрать веником и совком, не дотрагиваясь до лука руками. Так делайте 7 ночей. Потом кладите зубчики очищенного *чеснока*, они тоже впитывают отрицательную энергию.

Хорошо впитывает энергетическую грязь крупнозернистая *соль*, которую горкой положите в центре комнаты на газете, а утром выбросьте.

Впитывают отрицательную энергию *кошки и собаки*, особенно полезны в этом смысле собаки с длинной шерстью.

Поставьте в помещении веточку *зверобоя* или *лаванды*. Каждый день мойте полы, почаще меняйте половую тряпку.

Старинный способ: для очистки помещения по углам поставьте *осиновые чурки*. Негативную энергию улавливают кусочки *березы, ели, дуба*. Хорошо влияют на энергетическую обстановку *тополь, липа, сосна*.

Однако главное — духовный мир вашего дома. Если ваши мысли в душе чисты, если в доме читают молитвы и поют религиозные песни — злые люди не придут к вам. Темные астральные сущности в таком доме жить не смогут — положительная энергетика губительна для них.

Кармические болезни

Кто мы? Откуда мы? Зачем мы пришли на эту землю? Кто начертал план моей судьбы? Люди давно задавали себе эти вопросы. Древние индусы считали, что наша жизнь не начинается рождением и не кончается смертью. Это цепь реинкарнаций, постоянное обновление телесной оболочки, хранящей вечное Божественное начало.

Переселение душ — одно из основных положений иудаизма. «Душа входит в тело, когда ребенок рождается. Если человек в течение своей жизни не исправил ее, она должна снова вернуться в этот мир и будет возвращаться до тех пор, пока не очистится совершенно» (*Хаим Виталь*).

Экстрасенсы уверены, что *Леонардо да Винчи, Михаил Ломоносов и Николай Рерих* — это одна и та же душа в новом воплощении.

Иногда болезнь — это карма, наказание за грехи. Если болезнь передается по наследству — значит, карма висит над всей семьей. Если человек совершает преступление, расплата может прийти к его детям, внукам и правнукам.

У здоровых родителей рождается больной ребенок. Спросите любую неграмотную бабушку в деревне, и она скажет: «Наказание за грехи». Бывает, что человек страдает из-за грехов, совершенных в прошлой жизни.

Человеческий организм — единая система, в которой здоровье, судьба, характер неразрывны. Любые проблемы в жизни: неприятности, невезение в работе и личной жизни, болезни, травмы можно рассматривать как наказание либо предупреждение за неправильное поведение. А везучесть, удача, здоровье — награда за честную жизнь и милосердие, за вклад в развитие и благосостояние общества. Религия, давая понимание правильного поведения, многое дает и для физического здоровья. Кроме общеизвестных грехов — убийство, кража, прелюбодеяние и т. д., — существуют другие, менее известные. Очень опасно пожелание зла кому-либо. И наоборот, пожелание здоровья, раскаяние — наилучшая защита от энергетического нападения (сглаза). Нельзя сетовать на судьбу, завидовать. Следует спокойно сохранять чувство любви к природе и людям, ровное настроение, сдержанность. Опасно давать обещания, которые нельзя выполнить.

Ненависть может стать причиной тяжелых болезней не только человека, но и его близких. Зло, совершенное человеком, не исчезает — оно часто бьет по родственникам и детям.

Злословие — нападение на энергетическом уровне. Даже внутреннее согласие со злословящим человеком опасно.

Большой грех — убийство любви. Нельзя пренебрежительно относиться к любящему тебя человеку, получать удовольствие от ощущения своей власти над другим человеком.

Нельзя сожалеть о прошлом, так как сожалая, человек пытается это прошлое изменить, чего делать нельзя.

Псориаз, рак, многие кожные болезни — это зачастую карма. Бесплодие, шизофрения, эпилепсия, иногда диабет могут быть кармой. Больной сам должен заслужить снятие кармы. Человек, который хочет исцелиться от тяжелой болезни, должен четко представлять себе, для какой цели он использует дарованную ему жизнь. Именно с такой мольбой он должен обратиться к Богу и только в этом случае может надеяться на чудо исцеления. Иногда нам посылаются ситуации, чтобы мы смогли отработать свою карму.

Как отработать карму? Верой в Бога, честной жизнью, благотворительностью и милосердием. Все мы приходим в этот мир для какой-нибудь цели. И самое главное — это понять и выполнить свое предназначение.

Московский ученый-физик *Б. И. Исаков* научно обосновал и доказал, что все тела во Вселенной пронизывает особый газ, который он назвал лептонным. Лептоны являются носителями всех мыслей и чувств, информации обо всех живых предметах и явлениях. Когда, например, охотник стреляет в оленя, природа кричит от ужаса, и этот сигнал принимается всей Вселенной.

Люди тоже принимают такие сигналы, но не все, а только маленькие дети и те, кого мы называем экстрасенсами. В принципе мы все экстрасенсы, но в процессе жизнедеятельности утратили эти свойства.

В Тибете считают, что человек — часть Вселенной, и так же как она оказывает влияние на каждого из нас, так и каждый человек влияет на Вселенную. Поэтому зло, зависть, коварство и подлость, излучаемые людьми, не исчезают, а как бы концентрируются в околоземном пространстве и бумерангом бьют по человеку, обрушиваясь на Землю экологическими катастрофами и бедствиями. Сейчас плотные облака озлобленности и вражды сосредоточены над нашей страной. Старик-японец сказал, что они, японцы, согласны кормить Россию, только пусть держит все зло у себя.

В Индии существует понятие «бумеранг кармы». Суть его в том, что неизбежно возмездие за зло и воздаяние за добро. Чем больше зла мы причиним, тем больше его к нам вернется.

Надо удерживать несущийся на нас бумеранг кармы. Исаков пришел к выводу: «Мы должны воззвать к милосердию. Иначе погибнем. Надо начать творить только добро и думать только о добре. Тогда наши добрые мысли, а они материальны, разнесутся потоками лептонов и заполнят собою Вселенную и тем же бумерангом кармы в наши души и сердца вернется покой и милосердие, братство и счастье».

Поможет в этом религия. Собравшиеся на богослужение люди излучают веру, любовь, раскаяние и добро.

Из практики

Соседка интересовалась колдовством. Поссорилась с соседом — тот попал под машину. Как-то сказала, что ей не нравится один парень — тот вскоре сломал ногу. А потом у нее самой начались несчастья. Сначала долго болел и умер пес. Потом похоронила мужа. Ей бы одуматься, а она продолжала совершенствоваться в своем «мастерстве». То к колдуну ездила, то гадать ей на Крещение понадобилось. Даже когда сына избил в подъезде, на нее не подействовало. Однажды приходит домой и видит, что сын в джинсах и ботинках лежит на постели. Сказала: «Что же ты, Костя, не разделся, окошко не открыл?». Смотрит — а он умер.

Мои друзья — экстрасенсы

Часто задают вопрос: как отличить экстрасенса от жулика? Вопрос очень серьезный. *Ведь если невежественный актер — жалок, невежественный инженер — смеион, то невежественный врач или экстрасенс — опасен.*

У меня много друзей среди экстрасенсов. Многому научилась у них. Считаю, что экстрасенсы, знатоки трав и специалисты мануальной терапии — национальное достояние. Им надо создавать условия для работы и всячески поддерживать. Экстрасенсу можно доверять, если:

- Он дает свой адрес и телефон. Если это — не гастролер, который неизвестно откуда появился и неизвестно куда исчезнет.

- Расспросите людей, которые лечились у данного экстрасенса, какие у них результаты лечения.

- У экстрасенсов всегда узкая специализация — что-то получается хорошо, а какие-то болезни не берется лечить. Если экстрасенс берется лечить все болезни подряд, это подозрительно.

- Экстрасенсы — люди милосердные. Они сочувствуют и сострадают пациентам. Десятую часть заработка жертвуют на благотворительность. Кого-то лечат бесплатно.

- Чудеса исцеления случаются крайне редко. Лечение у экстрасенса, как правило, длительное.

- Экстрасенс работает с одним пациентом. В кабинете не должны находиться посторонние.

Экстрасенсы — потрясающие диагносты. И ничего невероятного в этом нет. Больной орган издает сигналы. А экстрасенсы своими чувствительными руками эти сигналы ловят. Знание анатомии и большой практический опыт позволяют им ставить диагноз безошибочно.

Экстрасенсы уверены, что источник болезней и неудач каждый человек должен искать прежде всего в себе. Они знают, что все наши поступки записываются в Книгу Судеб. И что ни один плохой поступок не останется без ответа. Расплата или вознаграждение придет если не к нам, то к нашим детям, внукам и правнукам. И мы сами в какой-то мере можем повлиять на свою Судьбу. Экстрасенсы очень нуждаются в помощи врачей и сами во многом могли бы помочь медицине.

Оптимальный вариант — когда экстрасенс работает вместе с врачом.

Вопрос: Почему экстрасенсы берут за лечение деньги, ведь энергию они получают бесплатно?

Ответ: Если сантехник починит кран, вы же ему заплатите? А экстрасенс «чинит» человека. Это нелегкая работа, экстрасенсы часто болеют, «берут» на себя чужие болячки. В старину бабки говорили, что лечат бесплатно, т. к. в те времена народную медицину преследовали.

Вопрос: Откуда появилось так много экстрасенсов, ведь раньше о них не слышали?

Ответ: Экстрасенсы были и раньше. Бабки, которые в глухих деревнях лечили людей, были экстрасенсами, травницами или костоправами. Много лет назад подруга Лида поехала к бабке в Рязанскую область лечить опухоль матки. Она рассказывала, что бабка руками водила вдоль ее тела. Это профессиональный прием экстрасенсов. Руками она принимала сигнал, который издает больной орган. Лида закрыла глаза, чтобы нечаянно не выдать чувств. Бабка точно поставила диагноз и дала сбор трав. После курса лечения травами опухоль рассосалась. Лида хорошо разобралась в травах, но полностью расшифровать сбор не смогла.

Я наблюдала за работой не менее десяти талантливых экстрасенсов. Некоторые из них видели внутренние органы пациента, некоторые получали информацию о болезнях пациента (обладали яснослышанием), некоторые получали информацию в виде картин о прошлом и будущем (обладали ясновидением), некоторые читали мысли (имели телепатические способности). Научиться чему-либо у них было невозможно. Но одно было общее — все получали энергию из Космоса и передавали больному.

В чем же секрет экстрасенса, почему рождаются люди с такими способностями? Очевидно, в строении мозга. Может быть, у них открыт таинственный двенадцатый канал? Возможно, все дело в положении правого и левого полушарий относительно друг друга. Такое состояние мозга, как в наши дни, наблюдалось в средние века. В средневековые к людям с неординарными способностями относились еще хуже, чем сейчас, — их сжигали на кострах, топили в реках. В Западной Европе шла «охота на ведьм». В Англии, Франции, Германии мало экстрасенсов, так как там был уничтожен генотип. Известно много экстрасенсов прошлого и настоящего. Это *Нострадамус*, *Вольф Мессинг*, телепатическими способностями обладал *Феликс Калиостро*. Целительную силу имел *Порфирий Иванов*. Известна ясновидящая *Ванга*, большую популярность в свое время имела *Евгения Давиташвили (Джуна)*. Экстрасенс *Анатолий Мартынов* в 1989 году выпустил книгу «Путь исповедимый». Индусы, египтяне, евреи, китайцы древних времен знали этот способ врачевания.

Кстати, какое будущее предсказывают ясновидящие России?

У нашей страны хорошие перспективы. Будет продолжаться рост духовности в народе. Поэтому люди станут физически крепче, перестанут болеть, начнут молодеть. Произойдет подъем сельского хозяйства без применения химикатов с индивидуальным подбором культур для каждого региона. Недолго продлится время, когда другие страны будут кормить и одевать нас. Сойдут на нет энергоемкие экологически вредные производства. Будут расширены отрасли производства, которые сберегают среду обитания. Россия начнет продавать идеи, проекты, изобретения (которые сейчас все стараются получить даром).

Уверена, что в будущем произойдет синтез науки и религии, в частности, медицины и религии. История показывает, что наиболее успешно работали те ученые, которые сочетали научную деятельность с верой. *Ньютон*, например, писал: «Вся природа — создание Всевышнего. Рука Его сделала это, не используя силы природы». А вот слова физиолога *Уильяма Гарвея*, впервые описавшего большой и малый круги кровообращения: «Каждое яйцо родится из яйца, каждая клетка — из клетки, каждая жизнь — из жизни, а самая первая жизнь создана руками всемогущего Творца». В настоящее время многие ученые у нас и за рубежом говорят, что человечество должно осуществить этот синтез. Этот вопрос ставили *В. Вернадский*, *А. Чижевский*, *К. Циолковский* и другие русские ученые.

Народные приметы

1. Давно известно: чего больше всего боишься, то и случается. Поэтому никогда не говорите: «Надень теплый шарфик — заболеешь!». Не думайте каждую минуту об инфекциях и болезнях, которые окружают ваших детей, не «примеряйте» на них соседские болезни. Уверенность матери, что с ее ребенком ничего не случится, — лучшая защита для него.

2. Не следует матери оставлять ребенка в своей постели на ночь — их биополя синхронизированы, все ваши заботы будут тревожить во сне ребенка.

3. Научитесь прислушиваться к себе. Никогда не поступайте вопреки тому, что подсказывает интуиция. Если почувствуете опасность, неприязнь, зависть, то выставьте защиту. Можно представить, что вы держите перед собой большое зеркало. Злые мысли, направленные против вас, отразятся и вернутся к источнику в удвоенном размере.

4. Если, выйдя из дома, заметите, что что-то препятствует пути — машина, вода — остановитесь и подумайте, не забыли ли вы снять чайник с плиты, выключить газ, закрыть дверь.

5. Если, что-то забыв, вы вернулись домой, посмотрите в зеркало, иначе не будет удачи.

6. Взяв у кого-то ведро, сумку, банку — не возвращайте их пустыми. Что-то положите туда, и будет у вас прибыль.

7. Не копите раздражения. Что-то не нравится — не молчите, скажите об этом. Если сдержаться, не показать своих неприятностей, то в области солнечного сплетения остается «чернота» (которую видят экстрасенсы).

8. Если предстоит важная деловая встреча, представьте собеседника и мысленно осыпьте его с головы до ног розами. Вы будете приятно удивлены, с какой радостью он встретит вас. Постарайтесь, чтобы собеседник вам понравился. Ищите то, что вас сближает. Не надо лицемерить, но можно и нужно отучить себя от привычки противоречить по любому поводу. Поймите, что волнует другого.

Понаблюдаем картину биополя между собеседниками. Мягкие слова разряжают напряженность, теплые — приближают друг к другу. Некорректные, злые и агрессивные высказывания, даже не направленные на собеседника, создают напряженность. Берегите собеседника, избавьте его от укулов, обид и обвинений.

9. Никому не делайте зла — не желайте болезней и несчастий даже тем, кого считаете своими врагами. Если человек подумал о тебе плохо, а ты о нем хорошо, то его зло вернется к нему же.

10. Умейте быть счастливым тогда, когда жизнь дает вам даже самую малую возможность для этого. Будьте счастливы тем, что ваши дети, муж, жена, родители здоровы и что вы любите друг друга.

Опыт прошлой жизни

Иногда на жизнь людей влияет их прошлая жизнь.

Лена, 25 лет. Сразу влюбилась в красивого молодого мужчину, но у нее был панический страх перед браком. Однажды вечером взмолилась: «Господи, почему так боюсь выйти замуж?». И увидела сон: они с женихом в прошлой жизни были женаты. Муж — воин, утром уйдет на войну и погибнет. Жена в отчаянии понимает, что больше не увидит его. Это отчаяние, этот страх потерять свою любовь мешал выйти замуж. Поняв причину, она избавилась от страха. Сейчас замужем и счастлива.

Иногда человек мучается за грехи, совершенные в прошлой жизни.

У *Лиды* было много подключений, ей было сделано колдовство, она была проклята. Обычно сглазу подвержены люди со слабым биополем, а у Лиды сильная энергия. Ответ нашла в своей прошлой жизни, которую увидела: молодая, красивая, нарядно одетая женщина сидит на пиру и развлекает мужчин. Потом ее жестоко наказывают — ведут в пустыню, привязывают к столбу и оставляют без еды и питья. Богатая дама приезжает и развязывает ее. И опять Лида на пиру, одета в платье с разрезом сбоку. Видна нога, по которой ползет скорпион. Она умирает от укуса скорпиона. Лида родилась под знаком Скорпиона, всегда боясь змей и скорпионов.

Мы все приходим на эту землю для исправления. Особенно это относится к людям, родившимся под знаком Скорпиона. Лида рассказала, что в молодости встречалась с парнем. Мать подруги завидовала, пожелала: «Ты умрешь рано, как твоя мать». Лида стала очищать биополе, сказала: «Господи, дай ей здоровья, если жива, и покой душе, если умерла». Лиду стало крутить во все стороны, почувствовала, как что-то вылетело из ее головы и полетело вверх. Голова сразу стала легкая, и веки перестали дергаться. Лида попросила прощения у жениха — что-то вылетело из нее и поднялось наверх. Сразу стало легко.

После снятия сглаза и подключений 3 дня чувствовала себя плохо. *Чем сильнее сглаз или подключение и чем дольше находятся в организме, тем болезненнее выходят. За эти годы сглаз тускает корни, и вырвать его становится болезненно.*

Тимофей, 45 лет. Иногда чувствовал беспричинный страх, боль слева под ключицей. Обычно такое состояние бывает при серьезных болезнях сердца. Он обошел многих врачей, лежал на обследовании в клинике — причина не была обнаружена. А страх все усиливался — он практически не спал и панически боялся смерти. Я пригласила ясновидящую, которая сказала, что в прошлой жизни Тимофей был воином. Он погиб, так как стрела вонзилась ему в грудь под ключицу. Отсюда — его боль и страх.

Читала про женщину, которая никак не могла похудеть. Страдала от обжорства. Причина: в прошлой жизни она умерла от голода. Узнав причину своего недуга, смогла похудеть.

Сны — вторая реальность

Древние считали, что во сне душа человека отделяется от физического тела и направляется в высшие миры. Поэтому во сне можно увидеть то, что в обычной жизни видеть не можем. Информацию во сне получаем в виде символов, причем каждый видит такой символ, какой может понять (по его уровню).

Врач-психиатр во Франции по снам определяет наступление психического заболевания задолго до проявления явных нарушений психики.

Некоторые видят пророческие сны. Это те, у которых есть способность ясновидения.

Пример вещих снов дан в Торе (Библии). *Фараон во сне увидел семь толстых коров, которых пожрали семь тощих. В другом сне увидел семь тучных колосьев, которых пожрали семь тощих. Это оказалось пророчеством: в Египте после семи урожайных лет наступили семь голодных. Благодаря пророчеству в стране были сделаны запасы, и народ не пострадал от голода.*

Иногда во сне получаем предупреждение о грозящей опасности.

Американская журналистка рассказала такую историю. Она увидела во сне, что едет по мосту. Когда машина выезжает на середину моста, тот рушится. На следующий день она подъехала к мосту, но, вспомнив сон, изменила маршрут. Вскоре из газет узнала, что мост обрушился.

Пациенты рассказывают мне свои необычные сны.

Лена очень сердилась на покойного мужа. Однажды приснился отец, который давно умер. Просил, чтобы простила мужа, что тот очень мучается. «Папа, — спросила Лена, — ведь ты его не знал?». «Мы все здесь знаем друг друга», — был ответ. И Лена поняла, что там у них любовь, не то, что в нашем мире.

Галина рассказала, что мужа приворожила другая женщина. Вскоре муж умер. После смерти начал сниться Галине, ложился в постель, говорил, что любит ее. Однажды попросил поцеловать его. Когда Галина поцеловала мужа, тот превратился в коричневого голубя. Потом этот голубь часто прилетал к ней днем.

В воспоминаниях жены *Михаила Булгакова* есть описание того, как покойный муж приходил к ней во сне и ложился в постель, говорил, что верен ей.

Пациентка после начала лечения увидела сон. Она вся в коконе, как в темно-коричневом спагетти. Грязь сползает вниз. А в местах, откуда выпаскивала сглаз, — светлые, чистые пятна. Она начала очищаться от колдовства, и сон подтвердил это.

Если во сне видите своих знакомых, значит, они вспоминают вас. Если снятся покойные родственники — это сигнал, что информация важная. Если покойные зовут к себе, дайте отпор, скажите, что еще много дел в этом мире. Снятся даже покойные животные. У знакомой была любимая кошка. Она часто лечила хозяйку. Однажды кошка заболела. Хозяйке некогда было сходить за лекарством, и кошка умерла. Она приснилась хозяйке и сказала: «Мама, ведь я тебя любила и лечила. А ты не купила мне лекарство».

Некоторые жалуются, что их во сне преследуют кошмары. Часто это результат колдовства. После снятия колдовства кошмарные сны больше не снятся.

На основании опыта могу утверждать, что плохие пророчества часто не исполняются, а хорошие — исполняются всегда. Известны случаи, когда ученые, писатели, музыканты, художники, хирурги во сне получали информацию. *Менделеев*, долгое время пытавшийся создать периодическую систему химических элементов, увидел готовое решение во сне.

Роберт Льюис Стивенсон каждую ночь записывал очередную часть своего нового романа, не зная точно, что произойдет в сюжете дальше.

Немецкий химик *Кекуле* долго бился над формулой бензола. Однажды во сне увидел змею, которая кусала сама себя за хвост. Это было решение. Как известно, молекулярная структура бензола представляет собой в основе кольцо.

Эдисону приснилась электролампа. *Карлу Гауссу* — закон индукции. *Нильсу Бору* — модель атома. *Александр Флемингу* — формула пенициллина. *Эйнштейна* во сне посетила мысль о взаимосвязи пространства и времени.

Моцарт, Паганини, Шостакович — все они утром записывали музыку, которую слышали во сне.

Если человек во сне получает информацию, связанную с его работой, — значит, он выполняет свое предназначение, значит — он на своем месте.

Михаил Васильевич Ломоносов увидел во сне, что его отец, выброшенный кораблекрушением, лежит на необитаемом острове. Этот остров в Белом море был знаком Ломоносову с детства. Расспросив купцов, узнал, что отец осенью не вернулся с рыбной ловли. Михаил Васильевич стал умолять родственников из Архангельска разыскать остров. Подробно описал местоположение острова и место, где находится тело отца. Рыбаки пристали к дикому острову, нашли мертвое тело и похоронили его. Это известие успокоило Ломоносова.

V Из писем читателей

Дина, 37 лет. После стресса ощутила затвердение в груди. Направили на операцию. Ночью увидела сон: она едет в поезде (поезд — это жизнь), состав быстро мчится и вот-вот случится авария. В отчаянии Дина собирается выпрыгнуть и вдруг слышит: «Аварии не будет». Поезд понемногу сбавляет ход. Проснувшись и первый раз в жизни стала молиться. Сказала врачам: «Вы, наверное, думаете, что я сошла с ума?». «Молись, — ответили ей. — Мы все тут верующие».

Вскоре узнала, что опухоль была доброкачественная.

К знакомой, врачу-психиатру, во сне пришел ее покойный отец. «Ты сейчас очень сильная, — сказал он. — Ты самая сильная!». После этого она почувствовала способности экстрасенса.

□ Из практики

Ольга, 52 года. Закомплексованная, неуверенная в себе. У нее ныло и щемило сердце. Неважно работала поджелудочная железа (у матери — гипертония, диабет). У Ольги сильная аллергия. Когда она делала прокачку № 1, почувствовала, как чистая, прохладная волна-дуновение прошла по ключицам, что-то щелкнуло в щитовидной железе, плечи и верхушки легких потеплели. Стала просить энергию для лечения — теплой волной залило всю грудь. Возможно, и другие получают так много энергии, но не так остро ощущают.

Перед приходом ко мне Оля увидела сон: она находится в глубокой яме. Сверху спускается веревка. Оля хватается за веревку и вылезает из ямы.

После курса лечения Ольга выздоровела.

Еще интересный рассказ: «В молодости я был спортсменом. Здоровым, красивым, сильным. И очень высокомерным. Гордость так и распирала меня. Однажды увидел сон. Маленький урод, карлик, говорит мне: “Ты что, хочешь стать таким, как я?”. — “Нет, — закричал я, — зачем мне становиться таким уродом!”. А карлик продолжал: “Почему ты презираешь больных, слабых, нищих, калек? Если не изменишься, станешь таким, как я”.

После сна я изменил свое поведение: стал помогать больным, бедным. Жалел убогих, перестал гордиться своей силой, красотой, молодостью. И ко мне пришла удача».

Михаил, 53 года. Лежал в больнице. У него был сильный зуд, чесалось все тело (зуд кожи может быть при заболевании желчных протоков, желчного пузыря или печени, он основной симптом застоя желчи). В больнице обнаружили опухоль поджелудочной железы, которая пережимала желчные протоки. Михаил пожелтел. Его выписали и велели обратиться к онкологу.

Дочь приехала ко мне и рассказала, что отец — человек красивый и добрый, очень любит мать и детей. Что многие завидуют, а соседи проклинают. Я показала, как снять сглаз и проклятие. Дала настойку для поджелудочной железы и отвар для лечения печени. После приема этих средств отец заснул. А дочери приснился сон: она приезжает ко мне, выходит мужчина, похожий на меня и говорит: «Не переживай, отец выздоровеет». Мать рыдала, но после того, как по моему совету дала зарок (никому не сказала какой), — успокоилась. После курса очистки поджелудочной железы, печени и почек отец выздоровел.

Вопрос: Чем еще может быть вызван зуд кожи?

Ответ: Надо проверить поджелудочную железу, почки и мочевой пузырь.

Подруга рассказала, что когда деда забрали в армию, его мать дала зарок. Она не будет есть того, кто на земле, в воздухе, в воде. Никого, кто бежит, плавает, летает. Сын вернулся с войны без единой царапины. «Ох и намучились мы с бабушкой, — вспоминала подруга. Садимся обедать — а ей надо готовить другую еду». Бабушка жила долго, не болела, ни разу не нарушила зарок и каждый день видела сыночка — здорового и невредимого.

Вратарь Владислав Третьяк вспоминал, что жена сильно переживала за него. Иногда перед матчем звонила и предупреждала: «Не расстраивайся, сегодня вы проиграете. Я видела сон».

И всегда сон сбывался.

Иногда информация приходит днем. Композитор *Оскар Фельцман* на 80-летию заявил, что все песни писал очень быстро. «Я просто записывал мелодию, которая звучала в голове», — сказал он.

На подмосковной даче дети спрашивали писателя *Валентина Катаева*: «Дядя Валя, как ты пишешь?». Он отвечал: «Мне кто-то говорит в уши».

Каждый сон реализуется в соответствии с его толкованием. Поэтому обращайтесь только к доброжелательным толкователям.

Купец увидел сон и обратился по очереди к 24 толкователям. Каждый истолковывал сон по-своему, но все толкования исполнились.

Толкование сна — дело серьезное. Если в шутку высмеять хороший сон, то его положительные качества исчезают.

Рассказывают, что один вельможа, когда видел плохой сон, пренебрежительно бросал: «Такой сон — ерунда». Когда же видел хороший сон, радостно восклицал: «Такой сон — ерунда?».

Плохой сон — предупреждение. Молитвой и раскаянием его можно исправить.

Мудрецы считают, что плохой сон лучше хорошего, так как побуждает к исправлению. Злодеям посылаются только хорошие сны, так как уже нет надежды на их исправление. Если человеку в течение 7 дней ничего не снится, значит, сверху его ненавидят.

Однако нельзя считать, что сон — это документ. В каждом сне есть какие-то случайные детали. Чаще всего человек во сне видит то, о чем думает. Сон может исполниться не сразу, а в течение 22 лет.

Обязательно исполняются три вида снов:

- утренний;
- сон о друзьях;
- сон, в котором содержится его разгадка.

В древнем Талмуде, написанном на арамейском языке, дается такое толкование некоторых снов:

- колодец — мир;
- тростник — мудрость;
- тыква — ее видят только уважаемые, значительные люди;
- осел — благоприятное решение всех проблем;
- верблюд — опасность, которую удастся избежать;
- слон — чудо;
- кошка — успехи в пении;
- конь (белый) — хорошие новости;
- конь (красный или черный):
 - стоит — хорошие новости,
 - бежит — неприятности.

Вопрос: Муж ушел к другой женщине. Вчера видела сон: муж просил прощения. Говорил, что не может там жить, хочет вернуться. Что это значит?

Ответ: Вы слышали крик души мужа. Простите его и разрешите вернуться.

Вопрос: Мне часто снятся чудовища и кошмары. Ночью просыпаюсь от страха. Что мне делать?

Ответ: Поставьте стакан с водой рядом с постелью. Постарайтесь вернуться в сон. Почувствуйте свою силу и победите чудовище. Сожгите его или закопайте в землю. Так вы избавитесь от кошмаров и опасности, которую они предвещают.

Вопрос: Проснувшись, часто не могу вспомнить сон. Можно ли мне помочь?

Ответ: Постарайтесь не открывать глаза, тогда лучше запомните сон.

Вопрос: Что надо делать, чтобы полнее отдохнуть во сне?

Ответ: Поставьте под кровать на ночь таз с водой. Негативная информация будет уходить в воду. Никогда не ложитесь спать ногами к входной двери.

Любовь ушедших хранит нас

Моя тетя, *Лия Яковлевна Швец*, не имела детей. Всю нежность, любовь, доброту она отдавала мне. Покупала красивую одежду, вкусную еду, давала для меня деньги маме. Лечила меня, когда я болела.

Она прошла всю войну: работала врачом в лагере военнопленных. Я говорила, что у меня две мамы: одна фронтовая, а другая домовая. Соседи считали ее моей мамой. Когда тетя Лия приезжала к нам, соседи докладывали, что за дочкой хорошо смотрят. Сейчас, когда тети нет, чувствую ее любовь и помощь.

Любовь ушедших хранит нас. Как только увижу во сне тепло или маму — знаю, что меня ждет удача. Однажды тетя сказала, что, когда ее не станет, Аллочка будет вспоминать о ней. Милая Лизочка! Я тебе помню и люблю! Светлая память тебе! Пусть душа твоя пребывает в раю!

V Из писем читателей

Марина, 34 года. После операции слабела день ото дня. Вдруг однажды видит: в палату вошла фигура в сером (лица не было видно) и склонилась над ней. Потом тихо вышла. «Это твоя покойная мать благословила тебя», — сказали старушки. После этого быстро пошла на поправку.

«Подруга Лена сказала, что после смерти матери зазвонили часы, которые уже 20 лет не ходили. 3 дня часы звонили, всего ходили семь дней. Она считает, что таким способом мама давала знать о себе. “Мама знала все мои трудности и неприятности. После ее смерти у меня все наладилось”. Лена считает, что это мама была просительницей Всевышнего».

«Света рассказала, что во время тяжелой болезни увидела сон. Покойный отец взял ее за руку и стал тянуть, чтобы села. “И я отчетливо ощущала его руку”, — вспоминала Света. После сна она поправилась».

«Знакомый, обладающий способностями яснослышания, рассказал такой случай. Его друг умер, на поминках собралось много друзей и родственников. И покойный тоже был там. Произнес речь, просил, чтобы не горевали о нем. И яснослышавший пересказывал это собравшимся».

Как можно утешить человека, потерявшего мать? Это счастье: прожить долгую жизнь, выполнить свою задачу на Земле, вырастить детей и внуков. Уйти, когда любящая дочь (или сын) присутствует при последнем вздохе матери.

Люди, которые побывали в состоянии клинической смерти, ощущали, как душа вылетала из тела. «Я сверху видела врачей, склонившихся над моим телом. Мне было легко и хорошо, все боли исчезли. “Не надо меня лечить, я здесь”, — кричала я, но меня никто не слышал», — вспоминала подруга после тяжелой операции.

Душа человека уходит в Высший мир, который лучше нашего. Если кто-то живет в пещере, то даже не догадывается, что есть и другие миры — солнечные и радостные.

Жизнь продолжается. Родители всегда будут рядом с нами. Будут помогать, будут просителями за нас перед Всевышним. Будут приходить во сне. Иногда почудится, что мама рядом. Мы тоже в силах им помочь — своим поведением можем многое исправить.

Мудрецы считают, что праведникам Всевышний дает долголетие и легкую смерть. Если не хватает добрых дел, грехи искупаются страданиями.

Вкус успеха

Для духовного и физического здоровья очень важно быть уверенным в себе.

Марина Цветаева говорила, что успех — это успеть. Многие недовольны собой. Чем больше у вас неуважения и неприязни к себе, тем меньше вам сопутствует удача. Если такое убеждение засело в сознании, разве вы сможете создать радостную и благополучную жизнь?

Когда принижаете себя, то как бы говорите своему сознанию: «Я — плохой, я — неудачник». Так подсознательно настраиваетесь на еще большие неудачи. Кроме того, окружающие, чувствуя ваше отношение к себе, будут думать о вас еще хуже.

Где же выход? Будьте удачливым. Что такое успех? Кто-то может считать себя удачливым, продержавшись на работе 6 месяцев. Другой думает, что ему повезло, если день прошел без споров с женой. Третий — зарабатывая 1000 долларов в месяц, а четвертый считает себя вполне благополучным, зарабатывая 100 долларов. Как видим, успех — понятие относительное.

Муж однажды сказал: «Не важно, сколько я зарабатываю. Главное — мне нравится моя работа. Я работаю для себя». Он никогда не переживал из-за денег и со временем добился успеха.

Когда ребенок учится ходить, он ползает, спотыкается, падает. Когда начнет ходить уверенно — кто вспомнит про его неизбежные падения в прошлом? Точно так же, пытаясь стать лучшим продавцом, инженером, вы пойдете все уверенней. Даже терпя неудачи, не теряйте силы духа. И даже неудачи — это тоже в какой-то мере путь к успеху.

Взгляните на себя по-новому: «Да, я не смогу быть бухгалтером. Однако у меня хороший вкус, я чувствую моду, выдержанна и смогу работать продавцом готового платья». У каж

дого есть талант, предназначение, данное ему Всевышним от рождения.

Все мы приходим в этот мир для какой-либо цели. Главное — найти это предназначение. Кругом так много талантливых, умных, красноречивых людей! Но эту задачу можете выполнить только вы — и никто другой. Как понять, что это «ваше»? Вам начнет везти, все будет «идти в руки». И как только поймете, что это ваше предназначение, ваша задача на земле, выполните ее наилучшим образом, не жалея сил и труда. Прочтите о людях, которые добились успеха в вашей области. Ассоциируйте себя с ними. Живите с настроением на успех. Сконцентрируйтесь на успехе, думайте и говорите о нем, почувствуйте его вкус. И это внутреннее ощущение успеха трансформируется в скачок в ваших делах.

Жан Марэ был начинающим актером. Он услышал, как режиссер говорил другому: «Не бери этого артиста, он приносит неудачу». А ведь речь шла о талантливом актере! Этот разговор потряс молодого Жана Марэ, и он всегда стал говорить, что удачлив и приносит счастье. И удача пришла!

«Успех в нашем деле определяется одержимостью», — говорил выдающийся танцовщик *Марис Лиена*. Я бы распространила это на любую работу.

Не суетись, выполняя свое дело как можно лучше — все, что тебе положено, будет дано. Такова тибетская философия.

Александр Блок верил, что все, что человек хочет, непременно сбудется. А если не сбудется — значит, желания не было. А если сбудется не то — разочарование какжущееся, так как сбилось именно то самое.

Черчилль писал, что большинство людей в своей жизни видит нагромождение событий, поступков. И лишь немногим дано увидеть стройное и логическое развитие событий.

Примерный «набор» для самоутверждения:

- твердо верьте в свою удачу;
- любите себя, почаще вспоминайте о своих достоинствах;
- уважайте и любите окружающих, постарайтесь найти в каждом что-то хорошее;
- анализируйте события и рассматривайте их как благоприятные;
- исполняйте работу с удовольствием;
- не хвастайтесь своими успехами, не обсуждайте свои планы.

Толстой писал: «Человек обязан быть счастливым. Если он несчастлив, то он виноват и обязан до тех пор хлопотать перед собою, пока не утратит этого неудобства или недоразумения».

Рассмотрим причины, из-за которых человек бывает несчастлив. Например, из-за комплекса неполноценности. Попробуйте такой способ: станьте авторитетом в какой-либо области, например в кулинарии. Собирайте рецепты изготовления печенья, пирожков, тортов и других кондитерских изделий. Спросите у знакомых, какой пирог, хворост и т. д. получается хорошо. Пусть это станет вашим хобби, доступным для молодых и пожилых, мужчин и женщин. Во Франции, например, лучшие повара — мужчины. Испеките и угостите своих сотрудников и соседей. Все сразу станут вам симпатизировать. (Лучший путь к сердцу человека — через его желудок.) У вас начнут консультироваться перед праздником — что испечь. Ваших угощений будут ждать с нетерпением.

Другой вариант. Соберите информацию об известных артистах и политических деятелях: биографии, спектакли, в которых они участвовали, лучшие роли, политическую платформу и т. д. Замечено, что на вечеринках, семейных торжествах, встречах люди чаще всего говорят об артистах и политиках. Ваше сообщение — даже несколько слов — будет выслушано с интересом, к вашему мнению будут прислушиваться.

Став авторитетом в какой-либо области, вы полностью избавитесь от комплекса неполноценности и станете счастливы.

Чаще всего причиной несчастья является беспокойство. В одном из опросов Института Гэллапа на вопрос: «Что беспокоит вас больше всего?» — большинство американцев ответило: «Деньги». *Но денег всегда не хватает: одному на хлеб, другому — на водку, третьему — на «мерседес». Люди вечно чем-нибудь недовольны.* В этом — причина всех бед на Земле. Если бы люди с такой же настойчивостью обращали внимание на положительные стороны действительности, как на отрицательные, о несчастье вообще бы не шла речь.

Но вы говорите, что работа вас устраивает. А дома вы чувствуете себя несчастным? Попробуйте такой прием — представьте, что потеряли голос. Внезапное молчание чудесным образом изменит вашу жизнь! И в ответ на оскорбительные замечания членов семьи вы будете сидеть молча с выражением боли на лице. Ваша покорность, неприязнательность и незащищенность вызовут к вам сочувствие и любовь. А через несколько дней вы сможете заговорить! Вы удивитесь, какое множество ненужных вещей обсуждали раньше. Осознав ненужность семейных склок, обретете счастье.

Если вы несчастны из-за того, что испытали разочарование, то рядом всегда найдется кто-либо, переживший еще большее разочарование. Вас публично оскорбили? Каждый великий изобретатель, первооткрыватель, врач, политик, актер был безжалостно публично оскорблен. Значит, у вас есть общее со всеми великими людьми.

Вы несчастны из-за того, что совершили несусветную глупость? Успокойтесь, на свете нет человека, который время от времени не совершал бы какую-нибудь фантастическую глупость.

И наконец, счастье — это здоровье. Его, как дыхание, не замечаем. И только задыхаясь, понимаем, как много потеряли.

Счастливые люди чаще всего бывают здоровы. *Научными исследованиями доказано: чем чаще человек находится в хорошем настроении, тем реже болеет.* А при заболевании оптимисты быстрее справляются с недугами, чем пессимисты. Немецкие ученые выявили закономерность: мрачные, печальные, постоянно сомневающиеся, «отрицательно заряженные» на жизнь люди намного чаще заболевают раком и труднее излечиваются, чем уравновешенные, радостные, позитивно мыслящие.

Когда люди поддаются унынию, отчаянию, постоянному недовольству собой, они провоцируют развитие болезней. При этом, прежде всего, страдает желудок, потом поджелудочная железа. Останавливается кишечник, перестает работать. Такие люди сжигают свое сердце.

Между тем, хорошее расположение духа мобилизует иммунную систему, активизирует кровоснабжение тканей, способствует концентрации воли человека на борьбу с болезнью. Уровень сопротивляемости и состояние защитных сил организма гораздо выше у людей с положительным оптимистичным восприятием окружающего мира, чем у тех, кто удручен своим состоянием.

А бывают ли люди с несчастной судьбой, родившиеся под несчастливой звездой? Да, бывают. Есть люди, которые словно притягивают несчастья. Это люди нервные, мнительные. Они постоянно волнуются за своих близких, боятся заболеть.

У меня была такая знакомая. Возвращаясь из командировки, всегда нервничала: как там мама, у нее, наверное, плохо с сердцем, Витя опять простудился и т. д. Такие люди начинают строить мысленный образ несчастья. Этот образ, насыщенный энергиями страха, вполне может материализоваться.

Но свои отношения с судьбой можно изменить. Важно понять, что несчастная судьба — наказание за грехи, что судьба — не злобный рок, что причина несчастий находится внутри каждого. Он сам сделал что-то, за что теперь расплачивается. Надо понять себя, изменить критерии самооценки. Изменив свое внутреннее состояние, поняв причину неудач, расплатившись по старым счетам, человек может изменить судьбу и стать счастливым.

Пациентка поведала историю своей жизни. Скоропалительное замужество, неудачный брак, развод. Одна воспитывает дочь. Постоянное недовольство, зависть к более благополучным подругам чуть было не довели ее до нервного срыва.

И вдруг она увлеклась... астрологией. Узнала, что на звездном небе каждые 20 минут меняется ситуация, что все в ее жизни было закономерно, что еще много хорошего у нее впереди. Она полностью поменяла мировоззрение. Ко мне приехала здоровая, веселая, влюбленная женщина! Она была озабочена только своей внешностью и нуждалась в косметическом лечении.

Свое счастье человек может передать другому. У одной женщины было много детей, счастливая семья. А у жены брата детей не было, супруги очень горевали. И вот мать семейства стала просить Всевышнего, чтобы забрал у нее месячные и дал детей жене брата. Ее молитва была настолько пронзительна, что дошла. У женщины прекратились месячные, а бесплодная родственница стала рожать детей.

А как же быть с колдовством, черной магией, проклятьем? Может ли это повлиять на судьбу? К сожалению, может. Надо знать, что все это срабатывает, если у человека есть прегрешения. *Если вас несправедливо оскорбили, не обижайтесь. Просто к вам вернулось зло, сделанное вами в прошлой жизни.* После снятия сглаза, порчи, колдовства улучшается здоровье и судьба человека.

Однажды на прием пришла молодая женщина, у которой не было детей. Она давно лечилась от бесплодия. Анализы, УЗИ, осмотр показали, что она совершенно здорова. Я спросила, не было ли у ее мужа невесты. Тогда эта женщина расплакалась и сказала, что отбила жениха у невесты. Та со злостью сказала: «Чтобы у тебя не было детей». После снятия проклятия она родила здорового мальчика.

Религия учит, что молитвой, раскаянием, милосердием человек может искупить все грехи. Во время молитвы мы просим прощения за грехи, которые знаем, и за те, которые не знаем. Просим, чтобы Всевышний не посылал нам наказаний и тяжелых болезней. Своими делами мы можем улучшить карму свою и своих близких. И дать счастливую судьбу своим детям, внукам и правнукам.

Всю жизнь надо расти и совершенствоваться, выполняя предназначение. Процесс роста в сильной степени зависит от того, насколько полно человек использует свои способности.

Если кто-либо не сможет осуществить предназначение, то как бы ни был талантлив, каким бы блестящим умом ни обладал, рано или поздно увидит, что жизнь прошла впустую.

Часто люди, преуспевающие в бизнесе или науке, считают, что всем обязаны только своему трудолюбию, настойчивости и предприимчивости. Они убеждены, что успех и карьера зависят от тяжелого труда, образования, капиталовложений, искусного планирования и т. д. Но воля Бога — основная причина успеха.

«И скажешь ты в сердце своем: сила моя и крепость руки моей добыли мне это богатство... помни Бога, всесильного твоего, ибо это Он дал тебе силу приобретать богатство» — говорит Гора (Библия).

Вопрос: Почему жизнь праведного полна страданий, а человек, творящий зло, наслаждается благополучием?

Ответ: Мы слишком близко стоим к происходящему, чтобы понять причины и следствия.

Вот притча о свинье и двух осликах. *Ослики жаловались друг другу на то, что их заставляют много работать и при этом плохо кормят, свинья же ничего не делает, а ест всласть. Они не знали, что свинью откармливают на убой.*

Иногда Всевышний посылает ситуацию, чтобы человек смог отработать свою карму. Например, вы учитель, и у вас в классе учится маленький заморыш. Его все обижают, смеются над ним. А это — будущий великий ученый. И только от вас зависит, чтобы он поверил в себя, в свои силы и способности! Не пропустите свой шанс! Желаю удачи!

Советы при поиске работы

В Древней Спарте склонность к будущей профессии определяли следующим образом: в просторном зале выставляли много различных предметов, орудий труда, музыкальных инструментов, астрономических и навигационных приборов, орудий для различных ремесел, книг по разным наукам. В зал посылали детей, которым предоставлялась свобода выбора инструментов для игр, различных поделок. Через некоторое время у детей обнаруживалась склонность к тому или иному роду деятельности, и тогда родители без колебаний избирали для них соответствующую профессию. Люди, избравшие свою профессию таким путем, добивались наибольших успехов в работе.

Если человек выбрал профессию по склонности, по призванию, он всегда будет работать с увлечением и добьется наибольших успехов на своем пути.

При поиске работы советую:

- В любой ситуации не падайте духом. Если почувствуете, что дела рушатся, попадете в замкнутый круг.
- С утра проговаривайте формулу: «У меня была работа, у меня есть работа, у меня будет работа».
- Бейте в одну точку и не отчаивайтесь. Когда человек мысленно представляет себе успех, дела идут в гору.
- Чувствуйте себя богатым. Ходите как преуспевающий человек, ощущайте, как прибывают деньги.
- Устроившись на работу, представляйте, что карьера идет успешно.

Деньги даются людям оптимистичным, активным, которые делают больше того, чем требуется. Напористость, умение считать — тоже талант.

Вопрос: Мы с мужем зарабатываем неплохо, но денег все равно не хватает. Как сэкономить?

Ответ: Переходите на простую еду. Вредная пища — самая дорогая, здоровая пища — самая дешевая. Идите в магазин с минимальной суммой денег в кошельке. Если что-то очень понравилось или продавец уговаривает купить какую-либо вещь — выходите из магазина. Подумайте, нужна ли вам эта вещь. Воздержитесь от покупки на 2–3 дня.

Невостребованность на родине гнала российских художников в Париж. Такова была судьба многих наших художников.

Знакомая художница, которая не смогла реализовать себя на родине, поехала в Париж. Она прислала матери восторженное письмо: «Мамочка, здесь все такие вежливые! При встрече улыбаются, целуются!». Однако вскоре настроение изменилось: «Это все — этикет. Если начнешь жаловаться, никто с тобой не станет разговаривать и тебя будут презирать».

Это западный стиль, бездушный образ жизни. Дружат только с благополучными, успешными. Этот инстинкт рождает бездушие, саморазрушение, так как только кажется, что он направлен на самосохранение. На Западе страдают от эмоционального одиночества. (Не зря так любят жениться на русских женщинах). Поэтому часто обращаются к психоаналитику.

Когда человек жалуется, говорит, он выплескивает свои негативные эмоции и освобождается от многих проблем. В процессе проговаривания иногда происходит озарение, и человек находит выход.

Сочувствие — это помощь. Любить — значит сочувствовать, сопереживать. Очень важно научиться чувствовать, сопереживать, любить себя и других.

Большое счастье, когда есть друг, с которым можешь посоветоваться, поделиться не только радостью, но и рассказать о неприятностях. Скрывать свои неудачи, стараться всегда выглядеть благополучным — значит держать зверей в клетке. Выпустив их, высвободите громадную энергию любви. И всегда надо быть готовым поддержать (хотя бы сочувствием) друга.

ЧЕЛОВЕК РОЖДЕН ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Существует старинная притча о том, как у короля заболел единственный сын. Придворные врачи заявили, что он выздоровеет, если наденет рубашку счастливого человека. Во все страны были посланы гонцы, но нигде не нашлось ни одного счастливица. После долгих поисков узнали, что есть такой человек: это пастух. В полуразвалившейся хижине жил парень, который сказал, что он счастлив. Но рубашки у счастливица не оказалось...

Мне встречались богатые люди. Они имели столько денег, что за всю жизнь невозможно было бы эти деньги истратить. Но птица счастья не залетала в их дома. У них было много проблем и сложностей, связанных с богатством и страхом лишиться капитала.

Но если нет счастья у богатых, что же говорить о бедняках? И вообще, связано ли счастье с богатством или это вещи несовместимые? Вот мнение *Жорж Санд*: «Счастье зависит от самого человека, надо только умело взяться за это! Иметь простые вкусы, известное мужество, некоторую самоотверженность, любовь к труду и прежде всего чистую совесть. А значит, счастье не призрак, теперь я в этом уверена; с помощью опыта и размышления можно многого достигнуть; волей и терпением можно даже укрепить свое здоровье... Будем же принимать жизнь такой, как она есть, и будем благодарны за нее».

Необыкновенно точно это мнение отражено в стихах *Роберта Бернса*:

*У которых есть, что есть,
Те подчас не могут есть.
А другие могут есть,
Да сидят без хлеба.
А у нас здесь есть, что есть,
Да при этом есть, чем есть,
Значит, нам благодарить
Остается небо!*

Альбер Камю представлял себе счастье как возможность жить на природе, творить, любить, отказаться от честолюбивых замыслов.

Мир, который создал Всевышний, — счастливый мир. Жизнь, которую получает человек, — краткий миг счастья. За этот подарок, этот праздник ты должен поучаствовать в ней, чтобы сделать ее лучше.

И только наши безудержные желания делают нас несчастными. «Цивилизация фабрикует потребности, в которых нет потребности», — заметил *Марк Твен*.

Все ищут счастье, но не знают, где оно.

Жители маленького поселка с завистью глядят на экспресс, который мчится к большому городу. Из раскрытых окон виден яркий свет, слышна музыка. «Да, там — настоящая жизнь, там — веселье», — думают жители поселка. А пассажиры поезда с грустью смотрят на тихие улочки, утопающие в зелени дома. «Вот где настоящее счастье — там, среди природы, среди простых людей, с их незатейливыми радостями. Где все знают друг друга, где нет зависти, злобы».

Знаете, где живут самые счастливые люди? В Исландии — маленькой стране с холодным климатом. При опросе общественного мнения счастливыми назвали себя также многие жители Венесуэлы, Турции, США. Больше всего несчастливых в Германии, Норвегии, Польше и России.

Если остановиться, осмотреться и подумать, к чему стремимся, на что тратим свою жизнь, прислушаться к шуму листьев, журчанию ручья, то в этой музыке не найдется места злобе и насилию.

Мудрецы считают, что счастлив тот, кто доволен тем, что он имеет. Могу добавить: «И нашел свое предназначение в жизни». У кого-то это — работа. У кого-то — дети, которых надо вырастить достойными и здоровыми людьми; у кого-то — бизнес; у других — исцеление людей. Выполнение своего предназначения дает самое совершенное ощущение счастья. «Когда я выхожу на сцену этого единственного театра в мире и зажигается свет, — это момент такого счастья, что кажется: выше этого уже ничего быть не может», — сказала *Майя Плисецкая*.

Счастье можно устроить своими руками. Каждый способен изменить свою жизнь к лучшему. Вот что пишет по этому поводу читательница: «Последние 2 года жизнь била меня безжалостно, наотмашь. Несчастья следовали одно за другим. И я уже не думала, что хватит сил устоять, не сломаться, выкарабкаться, не сойти с ума. Как выбиралась из этого омута, знаю только я сама».

Первым делом — рывком — сделала главное. Повернулась от безнадежности и уныния к успеху, превратилась из неудачницы в победителя».

«Пришла беда — отворяй ворота», — говорят в народе. Точно так же успех притягивает успех, «деньги к деньгам».

Вы устали от проблем, вас посещает чувство уныния, состояние безысходности, неудачи преследуют вас? И в то время, когда вы недовольны жизнью, она проходит... Но что-то хорошее, может быть, незаметное на фоне неприятностей все-таки с вами происходит? Как же это заметить?

На листке бумаги записывайте свои интересные мысли, наблюдения, удачи. Когда опускаются руки, нет сил, одолевает депрессия, — достаньте листок, прочтите что было хорошего. Спадёт эмоциональное напряжение, уйдёт без следа безнадежность... Следующего дня вы будете ждать с нетерпением, так как он принесет вам новые радости. А какое чудесное положительное влияние это окажет на нервную и сердечно-сосудистую системы, на весь организм!

Не сравнивайте себя с кем-то в худшую для вас сторону. Отмечайте любые, пусть маленькие, но ваши собственные удачи и радости.

Не проходите мимо сверкающей бриллиантовой капли на листочке, нежной, проникающей в душу мелодии ароматной ночи.

Какое счастье — увидеть весеннюю зелень деревьев и голубое небо, просвечивающее сквозь листву!

Я поняла, что положительный настрой притягивает удачу, что есть тонкие, не полностью объяснимые и тем не менее существующие связи и влияния.

Читательница-пенсионерка жалуется, что настроение плохое, никакой радости в жизни. Но ведь у нее есть внуки и правнуки — богатство, которое не купишь за все золото мира!

Радость, благодарность и удача притягивают новые успехи. И это я знаю твердо.

Благодаря приему саморегуляции можно избавиться от многих недугов и разочарований.

«Счастье принадлежит довольным собой», — говорил *Аристотель*.

«Я открыла формулу счастья, — сказала деревенская художница-самоучка. — Это очень просто. Будь счастлив один день — сегодня. Светит солнце — как весело, радостно! Идет дождик — другое состояние, умиротворенное, спокойное. И все у тебя прекрасно. И так будь счастлив один день — с утра и до вечера. И так каждый день».

Вот что сказал муж знаменитой теннисистки *Штеффи Граф*: «Сильнее всего в ней привлекает понимание жизни как одного большого путешествия. Восхищает умение справляться со страхами, неуверенностью, с сомнениями, которые мешают ее росту как личности. Все хотят быть счастливыми. Но лишь немногие в бесконечных поисках счастья умеют оставаться самими собой. Я понял, что только тот, кто стремится расти как личность, обретает внутренний покой».

Знакомый поведал историю своей семьи: «Отец рано женился. Хотел иметь сыновей. Родились две девочки. Потом много лет детей вообще не было.

Отец расстался с женой, оставил ей дом, хозяйство, всю жизнь помогал. У второй жены детей вовсе не было. Отцу было уже 56 лет. Он был религиозным человеком. Отец был уважаем, богат. У него было все — и у него не было ничего. У него не было сыновей.

Третья жена отца была моложе его на 30 лет. Они прожили вместе долгую и счастливую жизнь. У них родились 4 мальчика. Младший появился, когда отцу было 74 года. Отец вырастил его. Умер в возрасте 88 лет. Я часто вспоминаю отца — коренастого, с прямой спиной, высоко поднятой головой, уверенной походкой. Он был счастлив — достиг всего, о чем мечтал. Мать сильно тосковала и ненадолго пережила его».

При трудностях мудрецы советуют обратиться к Всевышнему:

- *Спасибо за то, что раньше не было этих проблем.*
- *Спасибо за то, что проблема такая, а не серьезнее.*
- *Спасибо, что в других аспектах все в порядке.*
- *Помоги мне преодолеть эти трудности.*

Когда была маленькой девочкой, мне казалось, что счастье — это быть взрослой и независимой. И только сейчас, потеряв своих близких, поняла, что счастье — это когда живы родители, когда тебя окружают любящие, родные люди.

ПЕРЕХОД В ВЫСШИЙ МИР

Вы можете быть богачом или прозябать в нищете, можете быть талантливым или нет, можете быть удачливым или невезучим — однако все мы когда-нибудь покинем этот мир.

Подруга рассказала, как во время тяжелой операции какая-то сила вытолкнула ее по спирали и она увидела свое неподвижное тело. Смотрела сверху на врачей, которые склонились над ней. Стало легко — боли исчезли. Но вспомнила о 10-летней дочери: как же Катя останется одна?! Та же неведомая сила вернула ее обратно в тело — опять почувствовала острую боль.

Рассказывали про праведную женщину, которая умерла легко, с чистой совестью. Сын-грешник приехал попроситься с ней. «Пока ты здесь, я не могу спокойно уйти», — сказала мать. Смогла умереть только после его отъезда.

Незадолго до смерти *Гоголь* поднял голову с подушки и отчетливо произнес: «Лестницу, поскорее лестницу!». Этот возглас в точности повторил предсмертный возглас *Пушкина*. О лестнице, спущенной с неба, рассказывала маленькому Гоголю его бабушка. По этой лестнице ангелы спускаются с неба, а душа человека восходила в Высший Мир.

Вот как написано в Торе:

И вышел Яков из Беер-Шевы, и пошел в Харан. И пришел в одно место, и переночевал там, ибо зашло солнце. И взял из камней этого места, и сделал изголовье себе, и лег на том месте. И снилось ему: вот, лестница стоит на земле, а верх ее достигает неба, и вот, ангелы Всесильного восходят и спускаются по ней. И вот, Бог стоит над ним и говорит: Я — Бог — Всесильный Авраама, отца твоего и Всесильный Ицхака. Землю, на которой ты лежишь, — тебе отдам ее и потомству твоему... и благословятся тобою и потомством твоим все племена Земли.

Жизнь человека не завершается с последним вдохом. «Не верит в бессмертие души, — писал *Лев Толстой*, — лишь тот, кто никогда серьезно не думал о смерти».

Ясновидящие считают, что душа, которая пребывает в нас при жизни, продолжает жить после смерти. Умершие обладают телепатией, ясновидением, которые при жизни были в зачаточном состоянии в виде интуиции или вещих снов. Они знают будущее и иногда сообщают эти сведения близким во сне. Продолжают земные занятия и находят новые. А еще путешествуют, наслаждаются природой, искусством и прочими благами психического мира. Этот мир похож на наш, но лучше его настолько, насколько мечты лучше реальности. Каждый получает ту жизнь, которую заслужил на Земле.

Я «видела» этот призрачный мир. Он был похож на подводное царство. Людей в крестьянской одежде, которые жили в деревенских постройках. Нарядных горожан, живущих в городских домах. Они пребывают в оптимальном, по их мнению, возрасте. Сохраняют эмоции и привязанности, которые были при жизни.

Многие люди продолжают связь с умершими родственниками. Вот рассказ женщины, общающейся с покойным мужем.

Первые полгода после его ухода я все время плакала, — бесхитростно поведала она. — Но однажды муж пришел ко мне, сел в кресло напротив и сказал: «Успокойся, со мной все хорошо. Своим горем и слезами ты держишь меня, и я не могу найти покоя. Отпусти меня и помни: я всегда буду заботиться о Вас — тебе и дочках». С тех пор так и повелось: призрак любимого мужа дает ей советы, предупреждает о возможных неудачах, поздравляет с праздниками и утешает в беде.

V Из писем читателей

«Я с детства любил воровать: таскал чужие игрушки. Отец ругал меня, и я прекратил. После смерти отца начал воровать книги. У меня появилась способность — «видел» затылком. Я чувствовал, кто стоит у меня за спиной, следят ли за мной. Однажды украл книгу. Вдруг кто-то положил руку на мое плечо. “Немедленно верни на место, иначе умрешь”, — услышал я голос отца. Обернулся — никого нет. Положил книгу на место и больше не воровал».

«Всю жизнь я ненавидел отца, который бросил нас с матерью, когда мне было 6 лет. После его смерти тоже думал о нем со злостью. Как-то заболело сердце. Стал просить прощения у всех живых и мертвых — сделалось легче. Вспомнил отца, молодого, веселого — больше сердце не болело. Верно, и ему (отцу) стало легче».

Рассказывает нейрофизиолог, директор Института мозга РАМН, академик *Наталья Бехтерева*. Она призналась, что после смерти мужа человеческий мозг, изучением которого занималась всю жизнь, стал для нее «загадкой, которую в принципе нельзя разгадать». Призрак супруга стал приходить к ней даже днем, делаясь важными мыслями, которые не успел высказать при жизни. Наталья Петровна вспоминает, что не была напугана, поскольку не сомневалась в его реальности. Самое поразительное то, что все предсказанное призраком сбывалось, а важные черновики, о которых он говорил, обнаруживались в месте, указанном им.

Смысл посмертной жизни в духовном совершенствовании. В мире отошедших происходит перемещение в более высокие планы психического мира. Причем эволюция может быть как непрерывная, так и циклическая, за счет прижизненных убеждений. Своим поведением, исполнением обрядов родные могут помочь покойным родственникам.

В связи с этим экстрасенсы отвечают на вечный вопрос: о смысле жизни. Жизнь — это первый этап создания человека, в результате нее формируется душа, которая и останется после нас. Уверенность в посмертной жизни для многих может стать опорой в земном бытии.

Экстрасенсы говорят, что каждый может определить, долго ли ему осталось жить. Они уверены, что асимметрия лица показывает, сколько талантов отпущено человеку и сколько ему дано прожить. Человек рождается с асимметричным лицом, а умирает с симметричным, истратив данную ему асимметрию. Один человек может «израсходовать» ее за 100 лет, другой — всего за 25.

Проверить это просто и доступно каждому. Квадратное зеркальце ставится по середине фото, перпендикулярно сначала к одной половинке лица, потом к другой. Принято считать, что чем больше разница в этих ликах, тем больше способностей, талантов дано человеку, тем он сложнее и глубже. И тем дольше ему предстоит жить.

Религиозные люди считают, что когда не хватает добрых дел, человеку посылаются страдания.

Пациентка рассказала, что ее отец тяжело болел. Даже врачи удивлялись, что он еще живет. Отец однажды сам сказал, что хочет умереть, но ему приснился сон: кто-то сказал ему: «Ты еще не отработал своих грехов».

На одной из встреч с читателями мне задали странный вопрос: «Религиозные люди молятся. Почему же в мире так много зла?». В ответ я рассказала притчу.

Собрались на вечеринку 20 человек. Решили, что каждый принесет бутылку вина. Все вино смешают в большом графине и будут пить. Когда сели за стол, оказалось, что в графине — чистая вода. Каждый считал: пусть кто-нибудь другой принесет вино.

Мораль? — Не надо ждать, когда кто-то сделает доброе дело. Надо делать добро самим.

Вскоре заметите, что даже за самое крохотное дело воздается. Пусть не от того человека, которому ты что-то сделал, от другого. Совсем неожиданно добро вернется к вам обязательно. И тогда отчаяние сменится надеждой, слезы — радостью. Вместо печали будет веселье, вместо обиды — благодарность. Бывшие враги станут друзьями, а обидчики — братьями. Войны сменяются миром. Хорошая жизнь наступит на Земле.

И зависит это от каждого из вас.

В ваших руках судьба мира.

СЕКРЕТЫ ВОСТОЧНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Все чаще современная медицина обращается к восточным оздоровительным методикам. Они направлены на вторичные системы организма, на его резервы.

Как часто наш организм сам лечит себя, без всяких лекарств. Простудились, закашляли — через пару дней кашель прошел. Упали, появился синяк на ноге — он исчез вскоре без следа. Поцарапали руку — рана затянулась.

Да, наш организм способен на многие чудеса самоисцеления — надо только включить резервы, заложенные в нем. Восточная медицина уделяет большое внимание мышечной, костной, нервной, лимфатической системам, а также системе кровообращения и биоэнергетической системе.

Восточный целитель шаг за шагом налаживает работу больного органа. Воздействие направляется на биоактивные точки, связанные с этим органом. Эффективно и биоэнергетическое прогревание.

Изумительные результаты дают прокачки энергетических каналов (см. с. 435). В древней книге «Нэй-Цзин», написанной китайским императором *Хуаном Ди* во II веке до нашей эры, сказано: «Болезнь излечивается больше за счет восстановления сил, чем за счет медикаментов». На этой книге основывается традиционная китайская медицина.

По теории старинной китайской медицины, причиной многих болезней является нарушение движения жизненной энергии по каналам. Весь организм пронизан каналами, по которым пульсирует энергия. Древнекитайская система каналов и меридианов приведена на рис.60.

Закупорка канала приводит к тому, что многие органы не снабжаются энергией. Энергетическими прокачками, массажем биоактивных точек восстанавливаем ход энергии. Изменение состояния одного канала приводит к излечению других систем.

У многих народов есть оригинальные методы лечебного воздействия на организм. Еще в прошлом веке был очень популярен восточный массаж. *А. С. Пушкин* нам оставил описание восточного массажа, который он испытал на себе в тифлиских банях во время поездки в Арзрум в 1829 г. «Гассан... начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу; после чего начал ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение. (Азиатские банщики приходят иногда в восторг, вспрыгивают вам на плечи, скользят ногами по бедрам и пляшут по спине вприпрыжку...) После сего долго тер он меня шерстяною рукавицей

и, сильно оплескав водой, стал умывать намыленным полотняным пузырем. Ощущение неизъяснимое; горячее мыло обливает вас как воздух!.. Шерстяная рукавица и полотняный пузырь непременно должны быть приняты в русской бане: знатоки будут благодарны от такого нововведения... После пузыря Гассан опустил меня в ванну, тем и кончилась церемония».

Родина точечного массажа — Китай. Позже он стал известен в Тибете, а японцы заимствовали элементы китайского точечного массажа и включили в систему шиатсу. Это очень сильное воздействие на организм. Тем не менее и точечный массаж не панацея от всех болезней, а способ мобилизации резервов организма, его энергетическая подпитка.

Обычно на первом сеансе только проводят диагностику, и длится он не более 20–25 минут. Постепенно продолжительность сеансов увеличивается до 30–40 минут. Следует отметить, что пациент постепенно привыкает к воздействию точечного массажа и улучшение начинает проявляться только после пятого сеанса.

Каждый сеанс начинается с общеукрепляющего массажа спины и очистки почек. Затем проводят лечение основного заболевания. Курс лечения — не менее 15 сеансов. Частота их, как правило, 2 раза в неделю. Для пожилых — не более 5–6 сеансов, затем следует большой перерыв. В течение курса лечат только одно заболевание.

Детей, начиная с 5 лет, лечат так же, как и взрослых, но очень осторожно. Продолжительность первых 3–4 сеансов не более 15 минут.

Внимание! Беременным точечный массаж противопоказан. Другие противопоказания: резкое истощение, послеинфарктный период, лихорадочное состояние, острые инфекционные заболевания, тяжелые заболевания печени и почек. Точечным массажем не лечат доброкачественные и злокачественные опухоли, сердечную, легочную недостаточность, активные формы туберкулеза, заболевания крови.

Конечно, целесообразней всего проводить курсы точечного массажа для профилактики заболеваний. Таков уж принципиальный подход восточной медицины — обращаться к врачу не тогда, когда человек заболел, а когда здоров, для поддержания организма в хорошем состоянии.

Известен исторический анекдот. Когда царь Египта спросил своего придворного врача: «Зачем я держу тебя при своем дворе и плачу столько денег, ведь я никогда не болею?» — знаменитый еврейский врач и философ *Рамбам* ответил: «Именно для этого я тебе и нужен».

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

В начале сеанса пациент располагается на животе (для общеукрепляющего массажа спины), затем он переворачивается на спину. Руки и ноги пациента при этом нельзя перекрещивать. Лучше всего пациенту руки держать ладонями вверх.

Точечный массаж производится надавливанием большого, указательного или среднего пальцев. Пальцы не ставят вертикально — давят подушечки, без растирающих движений, а вот направление давления строго вертикально. Нажимать подушечками пальцев нужно только сверху вниз, перпендикулярно. Нельзя втыкать пальцы в тело пациента или направлять движение вперед, так как руки массажиста могут устать или даже заболеть. Длительность воздействия на точку 3–5 секунд. При этом следует производить вибрацию пальцем, как будто крутишь булавочную головку. Всего производят 5–7 вибраций. Вращение по часовой стрелке оказывает тонизирующее воздействие. Вращение против часовой стрелки успокаивает больного. Мысленно следует послать в палец энергию, затем оторвать палец от тела и так производить воздействие вновь и вновь.

При точечном массаже обычно трижды прорабатывают комплекс симметрично расположенных точек. Так, при очистке почек воздействуют на точки обеих ног, при стимуляции работы сердца прорабатывают точки на обеих руках и т. д. Давление не должно быть сильным, так как основное воздействие при точечном массаже — посыл энергии.

Человек, решивший освоить технику точечного массажа, должен также усвоить и энергетическую философию, сопровождающую его. Так, считается, что точечным массажем могут заниматься только здоровые люди с сильной энергетикой не моложе 30 лет или те, кто может самостоятельно восстанавливать свою энергию. Считается, что больной целитель свою болезнь передает пациенту, а у него самого болезнь может перейти в хроническую форму. Но и черствый человек, не умеющий сопереживать, не желающий людям добра, не сможет добиться позитивных результатов.

Исследуя биологически активные точки, целитель с помощью скользящих движений подушечкой наиболее чувствительного пальца выявляет болезненные точки. Обычно они располагаются в углублениях, небольших «отверстиях».

Точки, ответственные за соответствующие органы, во время их болезненного состояния очень чувствительны. При воздействии на эти точки у пациента возникают болезненные ощущения, которые в процессе лечения притупляются. Это объясняется тем, что в точки поступает биоэнергия, которая начинает циркулировать по энергетическим каналам и меридианам. При прогревании органов они тоже получают большую порцию энергии, необходимой для восстановления их работы.

Перед прогреванием этих органов целителю необходимо активизировать руки (энергично потереть ладони друг о друга). При проведении массажа он сидит на стуле слева от пациента и мысленно втягивает в пальцы «грязь» из тела больного. Время от времени эту «грязь» стряхивает с рук в сторону от целителя и больного. «Грязь» также сбрасывают в таз с водой. Воду вылейте в туалет. Пациент должен спокойно полежать 20 минут.

После окончания сеанса пациент осторожно, медленно садится. В таком положении полезно повторить прием «Дорога в светлое будущее» (см. раздел «Тибетский массаж спины», с 503) для закрепления результатов сеанса. Нежелательно проводить сеанс массажа натошак или сразу после еды. Перед сеансом необходимо вымыть руки. Между массажем спины и массажем точек лица также следует вымыть руки.

Считается, что методом точечного массажа мать сама может помочь своему ребенку, жена — мужу. Братьям и сестрам не рекомендуется лечить друг друга. Но если они от разных отцов, разрешается. Если пациент вызывает у целителя раздражение, неприязнь или страх, с ним работать нельзя.

Никаких металлических украшений не должно быть на пациенте, так как они поглощают энергию.

Нескольких пациентов одновременно (друг за другом) может лечить только профессиональный экстрасенс, причем у каждого свои потенциальные возможности, своя норма приема больных — от одного до десяти человек в день.

Лучший показатель положительного результата массажа — блеск в глазах вашего пациента. Если глаза блестят — человек пошел на поправку. Если во время сеанса пациента клонит ко сну — это тоже хорошо. Во время сеанса в помещении никто из посторонних не должен находиться.

Известны два типа экстрасенсов (рис.61). Экстрасенс первого типа — своего рода проводник. Он может сказать про себя: «Бог во мне». Ему не требуется подзарядки.

Экстрасенс второго типа работает, расходуя собственную энергию, поэтому он должен постоянно подзаряжаться. Следовательно, целитель обязательно должен восстановить то количество энергии, которое он израсходовал во время сеанса. Иначе ему грозят энергетическое истощение и болезни.

Существует много методик пополнения энергии, защиты и очистки при биоэнергетическом лечении. Я не ставлю целью изложить здесь эти методики, но для начинающих могу предложить полезные рекомендации: обязательно проводите медитацию; набирайте энергию, сидя в «позе фараона» (садитесь на стул, спина выпрямлена, руки на коленях ладонями вверх; голову немного запрокиньте назад; мысленно обратитесь: *«Великий Космический Разум Абсолют! Я прошу поток для по*

мощи этому человеку»); можно назвать конкретно, какие точки собираетесь массировать). При получении энергии почувствуете тепло или покалывание в ладонях. Набор энергии происходит в течение 10–15 минут. Поблагодарите, еще находясь в потоке.

Точечный массаж, повторяю, — наиболее сильное энергетическое воздействие на пациента и очень опасное для целителя. Чтобы защититься, потрите запястья рук и сгибы локтей до жжения, этим воспрепятствуете проникновению «грязи» в ваше биополе. С целью защиты необходимо также выработать беспристрастное отношение к пациенту. Если человек боится заразиться, врачеванием заниматься ему не следует.

Самое безопасное для целителя — это внушить себе: «Лечу не я, лечат через меня». Еще один способ: представьте себя полностью прозрачным. Но лучшая защита — десятиминутная молитва.

После сеанса следует немедленно вымыть руки до локтя. Затем в позе фараона попросить Космический Разум энергетическим потоком смыть «грязь» и восстановить биополе (10–15 минут).

Вечером обязательно надо принять душ пресной водой (морская не годится, она сейчас грязная). Прохладная вода должна литься на родничок, а вы мысленно представляйте, как «грязь» стекает вниз. Можно представить себе золотую плиту, которая проходит через голову, туловище, руки, ноги.

После сеанса в помещении вымойте пол. Будет хорошо, если там полежит большая собака, которая вберет «грязь».

Пациенту после сеанса надо спокойно посидеть и отдохнуть в течение 30 минут, так как полученная им энергия должна усвоиться. Если в доме находятся люди, отсасывающие энергию (в их присутствии обычно хочется зевать), пусть он постарается в это время не общаться с ними. Нельзя держаться за металлические предметы — они тоже, как мы уже знаем, отсасывают энергию.

Самое главное для восстановления сил целителя — сон. Кроме того, нужны продолжительные пешие прогулки на свежем воздухе, полноценное питание. А еще у экстрасенсов бытует правило — избегать в полнолуние света луны.

Перед сном следует прочистить каналы (рис. 62):

1. Лягте, расслабьтесь. Усилием воли сосредоточьте внимание на пальцах ног. Медленно поведите поток энергии по воображаемому внутреннему каналу ноги (для обеих ног одновременно). Поднимите 2 потока от ступней вверх по ногам и зафиксируйте на копчике. Мысленно поднимите поток до седьмого шейного позвонка и зафиксируйте там. Затем разведите поток по рукам и сбросьте его через ладони.

2. Зафиксируйте поток энергии на копчике. Натягивайте его, словно трусы. Анус, промежность — все расслабьте. Направляйте поток по спирали против часовой стрелки (для женщин) до пупка, как будто размазываете что-то по животу. На пупке поток остановите и пойдите в обратном направлении — до середины голубой чаши. Зафиксируйте и направьте поток по груди так же, как начинали, против часовой стрелки. Выбросьте «грязь» через горло. При больной щитовидной железе можно осуществить сброс через соски. Для мужчин (напоминаю) направление потока — противоположное.

Внимание! Противопоказания: беременность, язва желудка, диабет. Такую прочистку не следует проводить и в дни магнитных бурь.

Сядьте в позу фараона. Войдите в поток. Зажмите большой палец правой руки с другим, в зависимости от того, какой орган болит: указательный — голова; средний — грудная клетка; безымянный — область живота; мизинец — конечности, кости. Одновременно левую руку прижмите к больному органу. Перекачивайте энергию в больной орган.

Замечено, что каждый человек имеет свое дерево, от которого он получает энергию и подпитывается. Чаще всего в средней полосе России это *береза* или *сосна*. А вот осина и грецкий орех отсасывают энергию. Осина — отрицательную.

В наших деревнях издавна бытует такой способ лечения: надо прислонить к березе больную руку и попросить: «*Береза, береза, ты сильная, полюби, пожалуйста, мою руку*».

Еще старинный совет: прижмите кошку или собаку к больному месту и полежите, обняв животное.

ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ СПИНЫ

Пока еще недооценивают тибетский массаж спины, а между тем он оказывает общеукрепляющее действие, налаживает питание кожи и энергетическую подпитку нервов. После курса лечения (15 процедур) исчезают болезненные ощущения, вызванные остеохондрозом. Курс надо проводить 2 раза в год.

Перед массажем руки следует разогреть и активизировать (можно под струей горячей воды). Больной раздевается и ложится на живот. Сразу следует осмотреть спину и обнаружить тяжи. Они выглядят, как мышцы, выступающие вдоль спины сбоку от позвоночника или над лопатками, и могут быть следствием простуды или нервного стресса. Их надо сразу проработать следующими приемами.

Прием 1. Елочка для тяжа

Положите большие пальцы по обеим сторонам тяжа. Палец правой руки — чуть ниже тяжа, левой — на 1–2 см выше уровня пальца правой руки. Растягивая кожу, шаг за шагом пальцы перемещаются каждый раз на 1 см вверх — и так по всей длине тяжа.

Прием 2. Щипки для тяжа

Кончиками пальцев рук слегка пощипываем кожу вокруг тяжа. Правой рукой производим щипки справа от тяжа, левой — слева. Щипки должны быть достаточно резкими и интенсивными, но неглубокими. Каждый палец за один щипок сдвигается на 1 см по поверхности кожи. Щипки производим снизу вверх от поясницы по направлению к плечам. Сверху вниз они менее интенсивны.

Прием 3. Шлифование тяжа

Правой рукой делайте резкое движение по коже вдоль тяжа вверх. Пальцы — параллельно тяжу. Сверху вниз то же самое движение, но пассивно (1/3 интенсивности). Сделайте 8–10 шлифований. Пальцы расправлены и прижаты друг к другу. После проработки тяжей приступайте к основному массажу. Если тяжей на спине нет, то основной массаж начинайте сразу с 4-го приема.

Прием 4. Широкий замах по пояснице (рис. 63)

Правой рукой делайте мягкое обхватывающее движение, поглаживание поперек поясницы. Пальцы параллельно пояснице. Рука ходит слева направо и справа налево, как челнок, не отрываясь от кожи. В результате в пояснице должно возникнуть ощущение тепла (8–10 движений).

Прием 5. Шлифование фрагментов (рис. 63)

Справа от позвоночника делайте обхватывающее поглаживание правой рукой. Пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу. Большой палец отогнут в сторону. Резкие поглаживающие движения производим вправо от позвоночника (поперек спины) и обратно к позвоночнику. Сначала проработайте участок спины на пояснице шириной в ладонь. Затем — следующий участок с того же бока, но отступая на ширину ладони от поясницы. Место прорабатывается до тех пор, пока потеплеет спина под рукой (6–8 движений). Третий участок прорабатывается растопыренными пальцами. Они должны попасть в промежутки между ребрами. Место расположено сбоку, чуть выше, на две ширины ладони от поясницы. Аналогично массируются 3 фрагмента слева от позвоночника.

Прием 6. Елочка (рис. 63)

Устанавливаем большие пальцы по обеим сторонам позвоночника. Палец правой руки — на пояснице, отступив 6–7 см от позвоночника. Палец левой руки — отступив 6–7 см от позвоночника влево. Палец левой руки лежит на 1–2 см выше уровня пальца правой руки. Растягивайте по диагонали кожу спины большими пальцами, шаг за шагом перемещая их на 3–4 см вверх, причем правый все время ниже левого.

Прием 7. Диагональ (рис. 63)

Делайте шлифование от середины позвоночника (где обычно застежка у платья) по диагонали к плечам. Можно делать двумя руками одновременно. Можно правой рукой — сначала к правому плечу, затем к левому. Работайте до ощущения тепла под рукой (примерно 8–10 движений). От позвоночника до плеча — движение интенсивное, от плеча до позвоночника — пассивное.

Прием 8. Сердечко

Двумя руками делайте поглаживающие движения снизу вверх по позвоночнику. С середины позвоночника руки расходятся в стороны по плечам, а затем по бокам опускаются вниз. Вверх — движение интенсивное, вниз — пассивное (3–4 движения).

Прием 9. Щипки (рис. 63)

Делайте резкие щиплющие движения обеими руками на расстоянии 8–10 см от позвоночника. Правая рука прорабатывает правую сторону спины, левая — левую. Руки идут снизу вверх к плечам. Можно сделать несколько щипков на спине возле шеи. У женщин дополнительно делайте щипки там, где бюстгальтер перетягивает спину и нарушает кровообращение. В заключение делают несколько «косметических» щипков по бокам (*до груди не дотрагиваться!*).

Прием 10. Выравнивание (рис. 63)

Начинайте двумя руками поглаживание по позвоночнику — с середины позвоночника руки расходятся по плечам. Затем от плеч руки возвращаются по тем же самым линиям. После этого движения необходимо стряхнуть руки, как бы сбрасывая «грязь».

Прием 11. Шлифование (рис. 64)

Движение делайте выпрямленной ладонью. Пальцы прижаты друг к другу. От поясницы до шеи делайте интенсивное движение вдоль позвоночника. Вверх — движение активное, вниз — пассивное. Средний палец идет вдоль позвоночника, пассивно, едва дотрагиваясь. Указательный движется по нервным корешкам спинного мозга, активно. В результате движения от указательного пальца может даже возникнуть розовая полоса на коже. Всего 8–10 движений. Потом сдвигаем руку вправо; указательный палец идет по позвоночнику пассивно, средний движется по корешкам активно, с легким нажимом (8–10 движений). Таким образом прорабатываются сначала нервные корешки слева от позвоночника, а затем — справа.

Прием 12. Дорога в светлое будущее (вариант 1) (Рис. 64)

Название этого приема — буквальный перевод с китайского. Оно подчеркивает, что массаж позвоночника обеспечивает восстановление молодости — «светлого будущего» — человеку.

Прием выполняется указательным и средним пальцами правой руки. Пальцы устанавливайте вдоль позвоночника, по обеим его сторонам, там, где находятся нервные корешки (отступив на 1,5 см от центральной линии позвоночника). Пальцами производите вращательные движения, как будто крутите головку булавки. Всего — 4–5 вращения обоими пальцами одновременно. Начните процедуру сверху, от шеи, затем опуститесь вниз по пояснице. Расстояние между прорабатываемыми точками примерно равно половине ногтя. Если точка болезненна, ее прорабатывайте отдельно (одним пальцем) и подольше (еще 4–5 вращения). Мысленно на палец посылайте биоэнергию. Представьте, что палец пористый и в него втягивается «грязь», которую надо сбрасывать в сторону от больного. Эту процедуру следует проделать сверху вниз 3 раза. Когда состояние позвоночника улучшится, нервные корешки прорабатывайте мягче.

Прием 13. Межпозвонковая зона (рис. 64)

Этот прием применяется при лечении межреберной невралгии.

Надавливайте пальцами на точки, расположенные у края лопатки. Ставьте палец в место между ребрами и крутите его, как бы пытаясь раздвинуть их. Прodelайте по 4–5 вращательных движений в каждой точке. Сначала по вертикали вдоль лопатки, а затем по горизонтали под лопаткой. Первоначально обработайте правую лопатку, потом — левую. Болезненные точки — дополнительно. Представляйте, что палец пористый и в него втягивается «грязь», которую надо сбрасывать вниз, на пол. В заключение повторите 3–4 раза прием «Сердечко», но более интенсивно, чем вначале. Заканчивайте массаж серией щипков (12–15 раз).

Прием 14. Обволакивание (рис. 64)

Этот прием применяют в конце первого этапа лечения. Особенно эффективен для невротиков. Двумя ладонями производите поглаживающие движения от середины спины вверх, затем вниз, заканчивая ниже талии. Завершите приемом «Сердечко», проводя его более интенсивно, как бы разгоняя кровь вверх, к плечам.

Прием 15. Спирали (рис. 64)

Это общеукрепляющий прием.

Поглаживайте ладонью по спирали сначала правую сторону спины, затем левую. Такие же поглаживания производите по задней поверхности голени и бедра, а также по пояснице.

Прием особенно рекомендуют для детей. Спирали по голени и бедрам — для ослабленных, спирали по спине — при насморке, спирали по пояснице — при радикулите.

Прием 16. «Дорога в светлое будущее» (вариант 2) (рис. 65)

Прием выполняют не ранее 16-го сеанса, так же, как и в первом варианте, но теперь в работе участвуют обе руки (по одному пальцу каждой). Синхронно прорабатывая точки позвоночной зоны, произведите 3 прохода сверху вниз.

Прием 17. «Дорога в светлое будущее» (вариант 3) (рис. 65)

Прием выполняется не ранее 31-го сеанса двумя руками, в работе участвуют по 2 пальца каждой руки. При этом зона воздействия расширяется. Произведите 3 прохода сверху вниз.

Прием 18. «Крылья бабочки» (рис. 65)

Большие пальцы воздействуют на нервные корешки вдоль позвоночника. Остальные, широко расставленные, воздействуют на точки всей спины. Сделайте 2 прохода сверху вниз.

Прием 19. «Чешуя дракона» (рис. 65)

Перед этим приемом целителю следует активизировать руки. Затем положите ладони на поясницу по обе стороны от позвоночника под углом 90° друг к другу на 30–40 секунд. Переместите ладони вверх на ширину чуть меньше ширины ладоней. Так прогревайте всю спину до плеч, защищая ее энергетическим «панцирем» (При этом происходит большой расход энергии целителя.)

Прием производится один раз в конце второго этапа лечения.

Прием 20. Прогревание позвоночника (рис. 65)

Активизируйте руки. Положите ладони на позвоночник, одну над другой. Постепенно передвигайте руки вдоль позвоночника. При простуде можно прогреть и верхушки легких — спереди и сзади.

Прием 21. Прокачка плеч (рис. 65)

Активизируйте руки. Положите их на плечи пациента (правую руку на правое плечо, левую — на левое), прогрейте плечи ладонями. Сделайте прокачку через свой плечевой пояс.

Проработка точек на кистях (рис. 77)

Этим приемом заканчивается каждый сеанс точечного массажа.

Пациент лежит на спине, плотно укрытый одеялом. Он отдыхает и полностью расслабляется, что также входит в комплекс лечения. В это время массажист производит точечный массаж на кистях рук. Левая рука более тесно связана с сердцем: биоактивные точки на ней у правшей более чувствительны. Поэтому массаж следует начинать с левой руки (если пациент правша).

Если в процессе массажа кожа пациента краснеет, это сигнал неблагополучия нервной системы.

ОБЩИЙ ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ ТОЧЕЧНЫМ МАССАЖЕМ

I этап

1. Первый сеанс-диагностика.
 2. Общеукрепляющий массаж спины (приемы 1–12)
 3. Очистка почек.
 4. Лечение основного заболевания.
 5. Проработка точек на наружной и внутренней линиях бедра (после 7–8 сеансов).
 6. Массаж пальцев рук.
- Курс лечения составляет 15 сеансов.

II этап

1. Общеукрепляющий массаж спины (приемы 1–16, кроме 12 и 13).
 2. Прогревание позвоночника (прием 20).
 3. Очистка и прогревание почек.
 4. Чешуя дракона (прием 19).
 5. Лечение основного заболевания.
 6. Проработка точек на наружной и внутренних линиях бедра.
 7. Прогревание висков.
 8. Прокачка плеч.
 9. Массаж пальцев рук.
- Курс лечения составляет 15 сеансов.

III этап

1. Общеукрепляющий массаж спины (приемы 1–17, кроме 12, 13, 16).
 2. Очистка и прогревание почек.
 3. Проработка точек на пояснице и прогревание поясницы.
 4. Прогревание грудины (3–5 сеансов).
 5. Прогревание мочевого пузыря (3–5 сеансов).
 6. Проработка точек на наружной и внутренней линиях бедра.
 7. Снятие спазмов мозга (2–3 сеанса после 35-го сеанса, считая от самого начала).
 8. Прогревание висков.
 9. Массаж пальцев рук.
- Курс лечения составляет 20–30 сеансов.

Внимание! Тибетский массаж проводится постоянно. После 2–3 курсов пациент крепнет, он либо совсем перестает болеть, или же болезни протекают легко. Тяжелые больше не возникают. Поэтому приемы 1, 2, 3 уже не нужны. Массаж становится более виртуозным. В систему воздействия включается лимфодренаж.

ЛИМФОДРЕНАЖ

Слово «дренаж» — латинского происхождения, означает «очищение». Лимфатическая система играет в человеческом организме роль канализации, куда сбрасываются все «отходы» — продукты переработки жизнедеятельности всех клеток и органов человека. В Тибете лимфодренаж умели делать с давних времен, просто назывался он по-другому.

В молодом, здоровом организме эта система действует безотказно, но с возрастом, из-за различных заболеваний, несбалансированного питания, малоподвижного образа жизни, гормональных и эмоциональных стрессов, вредных привычек, происходит «засорение» лимфатических путей, они сужаются, и «канализация» просто перестает работать. В результате из клеток не удаляются вредные соединения, клетки разбухают от воды и шлаков, а это — избыточный вес, плохое самочувствие, тяжелые ноги, усталость. Поэтому очищение лимфатических путей — очень важная процедура для уменьшения объема и веса тела, оздоровления и лечения.

Лимфодренаж включает мягкие движения снизу вверх, стимулирующие отток лимфы, обычно застаивающейся. Для активизации работы лимфосистемы, насыщения тканей кислородом и борьбы с целлюлитом я рекомендую применять лимфоэнергетический массаж, представляющий собой сочетание лимфодренажа с воздействием на биоэнергетические точки. Воздействие должно быть очень деликатным, ни в коем случае не травмирующим тонкие капилляры, учитывая тонус на разных участках тела. Глубокое воздействие может привести к образованию гематом и тромбов.

Лимфодренаж можно делать самостоятельно. Проводится он по следующей схеме.

1. Сначала проводится процедура, которая называется **«Открытие пробки в ванной»**, выполняемая на стопах и включающая в себя три приема. Само название говорит о мощном очистительном действии процедуры. В результате открываются каналы, по которым устремляются из организма все шлаки, вся «грязь». «Открытие пробки в ванной» начинайте всегда с правой ноги. Выполнив на ней все три приема, переходите к левой ноге, выполняя процедуру в той же последовательности.

Массаж наружного края стопы — это первый прием «Открытия пробки в ванной» (рис. 66). Массируйте наружный край стопы по направлению от мизинца к пятке (мизинец не трогать). При обнаружении болезненной точки уделяйте ей особое внимание: помассируйте ее подольше. Пройдите немного вперед и снова вернитесь к этой точке. Следует также массировать точки вокруг нее. Потом ладонью заглайте болезненный участок.

Массаж внутреннего края стопы – второй прием процедуры «Открытие пробки в ванной» (рис. 67). Этот прием называется «Ладья». Выполняется он по направлению от косточки большого пальца к пятке. Расстояние между массируемыми точками примерно 1 см. Так же как и при выполнении массажа наружного края стопы, фиксируйте внимание на обнаруженных болезненных точках, прорабатывая их подольше.

Кстати, эти два приема можно использовать для **понижения температуры тела**, например во время простуды. Я неоднократно убеждалась на практике: достаточно помассировать внутренний и внешний края стопы в течение 20 минут, как температура тела снижается на 2 градуса.

Массаж точек под лодыжкой с ее внутренней и наружной сторон (рис. 68). Этим приемом завершается «Открытие пробки в ванной».

2. Очистка почек тоже состоит из трех приемов:

- продавливание точек в центре ступни (рис. 69);
- массаж точек, расположенных вдоль голени (рис. 70);
- массаж точки в центре голени (рис. 71).

Все эти точки связаны с внутренней системой очистки (почками и целым комплексом других органов).

3. Поглаживание голени: осторожно поглаживайте ладонью каждую ногу снизу вверх в течение 2–3 минут. Называется «Размазывание лака по паркету».

4. Массаж общеукрепляющих точек, расположенных на внутренней линии передней поверхности ноги на 9 см ниже колена (рис. 72). Болезненность этих точек свидетельствует об ослабленности организма. При регулярном выполнении этого приема организм будет постепенно укрепляться. **Внимание!** Вены при выполнении приема следует обходить.

5. Чистка крови. Проработайте большими пальцами обеих рук снизу вверх точки, расположенные на внутренней линии поверхности бедра (рис. 73). При этом активизируется кроветворная (печень, селезенка) и половая системы. Особенно полезен этот прием при увеличенной печени, что свидетельствует об ухудшении работы системы кроветворения. Если внутренняя часть бедер дряблая, а точки болезненные — значит, что функция органов кроветворения (костного мозга, селезенки, гланд, аденоидов) понижена. После массажа активизируется выработка гормонов. Подросткам не делаем!

После проведения курса лимфодренажа происходит очищение всего организма, нормализуются обменные процессы, клетки отдают избыток воды с растворенными в ней шлаками, в результате чего уменьшаются вес и объем тела, кожа приобретает здоровый вид, разглаживаются морщины, ноги становятся легкими и стройными.

Полезно также ежедневно массировать точку под названием «Колодец». Это самая болезненная точка ягодиц (рис. 74). Через нее из организма вытягиваются все воспалительные процессы. Массаж этой точки особенно эффективен при различных простудных заболеваниях и нарушениях в области сердца.

СТИМУЛЯЦИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА ТОЧЕЧНЫМ МАССАЖЕМ (рис. 75)

1. Осторожно проработайте методом точечного массажа область грудины — дорожку длиной 10 см — снизу вверх, начиная от линии сосков. Сначала 2 прохода, на последующих сеансах — 3. Расстояние между точками 3–5 мм.

2. Прогрейте грудину ладонью правой руки в течение минуты. При болях или покалывании в области сердца прогрейте ладонью область под левой грудью. С сердцем работайте осторожно, одной рукой.

3. Проработайте точку, расположенную на тыльной поверхности руки, в течение 10 секунд. Эту точку легко найти, если двигаться от локтя к пальцам по мышце — в ней пациент чувствует боль.

4. Проработайте точки, расположенные на ладонно-локтевой поверхности руки. Всего 4 точки по направлению от ладони вверх.

5. Проработайте две дорожки параллельно центральной сердечной линии (эндокринные точки). Они расположены на расстоянии 1,5 см от центра между грудей и отличаются повышенной чувствительностью в период климакса у женщин. Таким образом осуществляется диагностика эндокринной системы. Если центральная сердечная зона спокойна, эндокринные дорожки не прорабатывайте.

6. Промассируйте мизинцы рук, особенно левый мизинец. Воздействуя таким образом первоначально на указанные точки, мы осуществляем диагностику болезней сердца.

При воздействии на сердце будьте осторожны. Массируйте точки, указанные в п. 3 и п. 4, не раньше чем через 2 месяца после начала лечения.

ПОМОЩЬ ТОЧЕЧНЫМ МАССАЖЕМ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ (рис. 75)

1. Проведите общеукрепляющий массаж. При этом особенно рекомендуется проработка точек межпозвонковой зоны (прием 13), а также обволакивание (прием 14).

2. После общеукрепляющего массажа проработайте 5–6 точек межлопаточной области. Длина дорожки — около 10 см вдоль позвоночника. Расстояние между точками 1–1,5 см. Массирующие движения начинайте от шеи, затем идите по направлению к пояснице. Работайте одновременно двумя руками, одним пальцем каждой руки. Дорожку пройдите 3 раза.

3. Если сначала точки не пробились, не оказались чувствительными, на следующем сеансе повторите прием. Межлопаточную область прогрейте ладонями в течение минуты. Потом произведите очистку выводящих органов, т. е. очистите почки и мочевой пузырь. После 8 сеансов массируйте точки на наружной и внутренней линиях передней поверхности бедра. Дорожку массируйте по направлению от колена к тазу.

4. При особенно тяжелых приступах астмы пациенту следует лечь на спину, а вы работайте с подключичными точками: проводите точечный массаж по ключицам от плеча к горлу. Кроме того, массируйте точки, расположенные чуть выше ключичной кости растирающими движениями пальца 5–7 раз над ключицей от плеча к горлу, а затем 5–7 раз под ключицей в том же направлении.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПРИ АЛЛЕРГИИ (рис. 75)

1. Методом точечного массажа проработайте точку на тыльно-лучевой линии руки. Затем воздействуйте на 3 точки на тыльно-серединой линии руки, двигаясь от кисти к локтю. Расстояние между точками 1 см.

2. Следующая точка расположена на внутренней линии передней поверхности ноги на 9 см ниже колена. Здесь находятся еще несколько точек, воздействие на которые оказывает общеукрепляющий эффект на весь организм. Всего сделайте 3 круга точечного массажа на обеих руках и ногах. Длительность процедуры (пп. 1 и 2) — 30 минут.

3. При кашле и чихании прорабатывают точки в межлопаточной области (см. раздел «Бронхиальная астма», с. 192) и прогревают руками эту область.

При лечении аллергии одновременно чистят почки и оздоравливают мочевой пузырь (если обнаружен цистит).

ЛЕЧЕНИЕ ЦИСТИТА (рис. 75)

1. Проведите массаж паховой области. Всего проработайте по 3 болезненные точки с двух сторон.

2. Положите ладонь на область мочевого пузыря. Центр ладони должен быть точно на мочевом пузыре, чтобы тепло шло на него, а не на придатки.

Лечение цистита проводят после 7–8 сеансов общеукрепляющего массажа спины. При прогревании рука чуть заходит на промежность.

ЛЕЧЕНИЕ ПРИДАТКОВ

Рабочей рукой прогрейте придатки (другая рука служит «экраном» и расположена со стороны спины напротив рабочей руки).

ЛЕЧЕНИЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

1. Прогрейте паховую складку и каналцы мочевого пузыря.

2. Прогрейте член (работать через марлю). При воспалении предстательной железы снижается половая активность мужчины. Ее стимулирует следующее простое упражнение: сделайте глубокий вдох (при этом поднимитесь на цыпочки), наберите энергию в носоглотку; на выдохе энергию направьте от носоглотки в низ живота (при этом колени согните и сложитесь гармошкой). Пять-шесть таких упражнений ежедневно дадут отличный результат.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА

Точки на лице связаны с нервной системой. Проработка этих точек действует успокаивающе. Курс лечения 10–15 процедур.

Первые 3–4 процедуры проводите осторожно и очень легко (всего 1–2 круга).

Биологически активные точки расположены в ямках (рис. 76). Чувствительность биоактивных точек лица говорит о состоянии нервной системы человека и может служить для ее диагностики.

Расположение точек на лице:

1. Начало брови.

2. Конец брови.

3. Центр волосистого треугольника (точка головной боли).

4. Между концом брови и ушной ямкой (болезненная точка — в ямке).

5. Ямка возле козелка уха.

6. На 1 см выше угла челюсти.

7. Дырочка в углу челюсти.

8. Дырочка на челюсти.

9. Дырочка на челюсти.

10. «Скорая помощь».

11. «Скорая помощь».

12. Тройничный нерв.

Точечный массаж лица целесообразно применять в сочетании с косметическим массажем. Проведите от 3 до 6 кругов точечного массажа. При апатии, усталости вращения проводите по часовой стрелке. При возбуждении — против часовой стрелки. Кроме того, прогревайте щеки ладонями. Это улучшает цвет лица, омолаживает кожу, предупреждает зубную боль и лечит десны.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ГОЛОВОЙ БОЛИ

О головной боли мы уже рассказывали выше. Здесь дополнительные сведения, связанные с настоящей темой — биоэнергетическим воздействием.

Прогревание висков

Этим приемом пользуются при головной боли, вызванной спазмами сосудов.

Положите руки на виски пациента и прогревайте его голову в течение 1–2 минут. В это время происходит большая потеря энергии целителя.

Прокачка ото лба к затылку

Одну руку положите на лоб пациента, другую — на затылок пациента. Мысленно направьте энергию ото лба к затылку и прогоните ее через свой плечевой пояс. Такую процедуру можно сделать пациенту только спустя 35 сеансов точечного массажа. Без необходимости не проводите. На головной мозг гораздо безопасней воздействовать при помощи общеукрепляющего массажа спины.

Другой вариант: положите руку на лоб пациента и направьте энергию в подушку, на которой он лежит.

Точечный массаж

Осторожно массируйте дорожку на голове, начиная от макушки, по направлению к носу. Воздействуйте на точку 3 головы в центре волосистого треугольника (рис. 76).

МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ РУК

Существует тесная связь между биоактивными точками пальцев рук (рис. 77) и работой внутренних органов. Поэтому массаж пальцев благотворно сказывается на здоровье. Пальцы рук следует прорабатывать ежедневно.

1. Держите руку ладонью вниз, массируйте пальцы большим (сверху) и указательным (снизу) пальцами другой руки. Начинайте от основания пальца и продвигайтесь к его кончику. Интервал между точками — 1 мм. Суставы не трогайте.

2. Так же прорабатывайте боковые стороны пальца. Каждый палец — 3 раза. Когда будете массировать мизинцы, дополнительно прогладьте наружный край пальца, с силой загибая его на другие пальцы — 3 раза.

3. Зафиксируйте сустав большим и указательным пальцами другой руки и слегка оттяните палец — 3 раза.

Проработку пальцев начинайте с мизинца, который связан с деятельностью сердца. Сердце — это орган, который не переносит перегрузок. Ежедневный массаж мизинцев помогает легче переносить стрессы.

В результате точечного массажа пальцев «разогреваются» и другие внутренние органы. Массаж безымянного пальца нормализует функцию печени, среднего пальца — повышенное давление и улучшает работу кишок, указательного пальца — деятельность желудка, большого пальца — работу мозга.

Через 1,5–2 месяца переходите ко второму этапу точечного массажа пальцев. Массируйте 3 точки сбоку и 3 точки сверху у основания каждого пальца. Суставы не трогайте. Массируйте 3 раза каждый палец от основания к кончику.

МАССАЖ УШЕЙ

Массаж ушей по своему воздействию на организм приравнивается к массажу всего тела (рис. 77). Он дает тонизирующий эффект и рекомендуется, в частности, при плохом настроении.

Массаж заключается в выжимании «грязи» из краев ушей при пощипывании. Направление — вбок и вниз.

1. Начинайте процедуру с 2/3 высоты уха по направлению к мочке; пощипывайте край по периметру, а потом подкладываете под мочку указательный палец и слегка поглаживаете мочку.

2. Возьмитесь пальцами за основание уха и тяните вверх, вниз, покрутите ухо. Это оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм (при головной боли делать нельзя).

3. Заткните пальцами слуховые проходы, а затем резко отнимите пальцы. Массаж ушных раковин и слухового прохода усиливает кровообращение мозга.

4. Положите ладони на голову и погрейте ее за ушами в течение 15 минут. При ушной боли у малышей положите руку на ухо ребенку на 15–20 минут. Потом вложите в ухо вату или накройте шарфиком.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ

1. Проведите прокачку носа и горла. Для этого положите одну руку на ключицы над верхушками легких, а другую — на лоб. Прогоните энергию от верхушек легких до лба, пропустите через свой плечевой пояс.

2. Проработайте точки на тыльной линии рук (рис. 78).

3. Проработайте точки на наружной линии передней поверхности бедра (рис. 77).

4. Проработайте точки на внутренней линии передней поверхности ног (под коленями) (см. рис. 75).

5. Проработайте точки на ягодицах и на пояснице до затухания болезненных ощущений. Затем по ягодицам сделайте легкие щипки и спирали (рис. 78).

Массаж ягодиц

Проработайте ягодицы сверху вниз (через 1,5 см) и по горизонтали (через 1,5 см). Выявите болезненные точки и проработайте их по 2 минуты. Самая болезненная точка ягодицы обычно в центре. Ее массируют

при лечении простуды. Массаж в области крестца укрепляет тонус всего организма, создает запас энергии, помогает противодействовать простуде. Массаж точек ягодиц возле поясницы лечит радикулит.

ЛЕЧЕНИЕ РАДИКУЛИТА

1. Проведите общеукрепляющий массаж спины.
2. Массируйте точки на пояснице.
3. Массируйте точки на ягодицах.
4. Сделайте прогревание поясницы.

ЛЕЧЕНИЕ НЕРВНОГО СТРЕССА

Болезненная точка находится над верхним углом лопатки. Массируйте одновременно над обеими лопатками, справа и слева (рис. 78).

СНИЖЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ

1. Массируйте точки на большом и указательном пальцах рук возле ногтевых лунок 2–3 раза в день.
2. На стопе проработайте «дорожку» от большого пальца к пятке, по краю стопы («Лады»). Особенно тщательно массируйте точки в месте прогиба стопы.

ЛЕЧЕНИЕ ГАЙМОРИТА

1. Сделайте спирали по спине — справа и слева от позвоночника.
2. Массируйте точки от основания носа к ноздрям — сверху вниз (рис. 78).

ОБЛЕГЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ

При гипертонии необходимо тонизировать сосуды шеи. Для этого следует осторожно, не пережимая, надавливать на артерии — интенсивное движение вызывает повышение давления.

1. Подушечкой большого пальца слегка надавите на первую точку под нижней челюстью справа, где ощущается пульсация сонной артерии. Длительность процедуры — 3 секунды. Затем надавите на аналогичную точку слева. Всего проработайте четыре точки справа, опускаясь вдоль сонной артерии, и четыре точки слева.

Две нижние точки находятся возле ключиц, в области щитовидной железы. Воздействуя на них, вы одновременно производите и ее лечение (рис. 78).

2. Нажимайте на точки, расположенные на боковой поверхности шеи. Четыре точки справа под ухом прорабатывайте сверху вниз. Затем — четыре точки сбоку справа, после чего переходите на левую боковую сторону шеи.

3. Нажимайте на точки, находящиеся на задней поверхности шеи: четыре точки справа и четыре слева — от края волос вниз. Тремя пальцами слегка надавите на 3 точки на задней поверхности шеи обеими руками одновременно. Прием точечного массажа воздействует на продолговатый мозг, нажимая на точку, которая расположена на 1 см выше линии роста волос. Подайте на палец вибрацию, оторвите его от шеи. Так повторите трижды по 3 секунды.

По моим наблюдениям, воздействие на продолговатый мозг — скопление нервных окончаний в углублении затылка — играет важную роль для регулирования артериального давления. Вышеприведенные воздействия способствуют понижению давления. Однако для полного излечения гипертонии требуется устранить ее истинную причину.

ЛЕЧЕНИЕ НАДПОЧЕЧНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

При лечении надпочечников следует тщательно проработать соответствующие точки по обеим сторонам позвоночника (прием «Дорога в светлое будущее»). Эти точки расположены на уровне почек и надпочечников. Дорожку следует пройти 2–3 раза. После этого массируйте точки, соответствующие проекциям надпочечников — они должны быть чувствительны (рис. 78).

Работайте с обоими надпочечниками поочередно, очень осторожно, постепенно усиливая нажим. Сначала это должно быть легкое касание, на следующих сеансах воздействие надо усилить. Всего нужно пройти пять

степеней нажима. Время воздействия тоже увеличивается плавно от сеанса к сеансу. Появление боли в пояснице после сеанса свидетельствует о том, что нажим был чрезмерным. Замечу, кстати, что для лечения надпочечников полезно пить клюквенный морс и отвар календулы.

Надпочечники, в свою очередь, влияют на половые органы и на поджелудочную железу, то есть включается в работу гормональная система и практически «запускается», омолаживается весь организм.

Мужчины начинают чувствовать уверенность в себе, а у женщин появляется блеск в глазах — так определяют успех лечения надпочечников на Востоке.

Из практики

Павел, 49 лет. У него случился сердечный приступ. Дочь, моя пациентка, стала массировать ему мизинцы методом точечного массажа. Когда приехала «скорая помощь», приступ уже прошел, и отец чувствовал себя хорошо.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ НА ФОНЕ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

Курение — очень вредная привычка, и многие хотели бы от нее избавиться. Хочу предложить курильщикам способ отвыкания от этой вредной привычки, который всегда дает положительный результат. Для этого надо перейти с сигарет на папиросы: у них есть мундштук, необходимый во время лечения.

- Надо запастись кусочками ваты, положить их во все карманы и ящики стола на работе и дома. В каждый мундштук вставьте по одному комочку ваты величиной с горошину. Так курите первую неделю. Комочек ваты в мундштуке задерживает не только никотин, но и едкую табачную пыль.

- Вторую неделю курят, вставляя в мундштук по 2 комочка ваты.

- На третью неделю в мундштук кладут 3 комочка.

- На четвертую — четыре.

- На пятую, закрепляющую неделю, — тоже четыре.

Таким образом, весь мундштук папиросы постепенно на 85–90% заполняется ватой, что полностью задерживает никотин и табачную пыль. Организм медленно, но верно и безболезненно отвыкает от яда. Лечение можно продолжить еще 4–5 недель.

В один прекрасный день вы без колебаний и сожалений отбросите в сторону очередную папиросу.

Эффект полный! Никакого желания курить.

Для укрепления организма во время отказа от курения полезно пить жидкий *кисель из овса* или *отвар овсянки*, в который можно добавить немного *меда*.

Советы тибетской медицины отказывающемуся от курения

- Делайте общеукрепляющий массаж спины.
- Необходимы точечный массаж и прогревание почек и легких.
- Воздействуйте на нервную систему с помощью точечного массажа лица.
- Необходим запуск всех систем повышения сопротивляемости и защиты организма (массаж точек на внутренней и наружной поверхностях бедра, ниже колена, на пояснице, на пальцах рук).

ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ НА ФОНЕ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

Алкоголизм всегда сопровождается другими болезнями. Так, например, у большинства злоупотребляющих спиртным обнаруживается алкогольный гепатит, у других — сердечные заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта и почек. Страдает также головной и спинной мозг, что проявляется в утрате памяти и обострении агрессивности.

Какое-то время сопутствующие алкоголизму заболевания протекают практически незаметно. Но в определенный момент происходит взрыв, и тогда гепатит перерастает в цирроз печени, а сердечные заболевания оборачиваются инфарктом. Но и на более ранних стадиях алкоголизм чреват серьезными бедами как для самого пьющего, так и для окружающих. Ведь сколько жизней уносят аварии, происходящие по вине нетрезвых водителей. Пьяные получают травмы на производстве, выпадают из окон, тонут во время купания. Наконец, существует тесная зависимость между алкоголизмом и преступностью: в нетрезвом виде совершается масса преступлений.

Тяга к алкоголю формируется в процессе жизни и фокусируется в головном мозге. У одних этот процесс идет более интенсивно (тут может сказаться наследственность), у других — медленнее. Но процесс идет у

всех, кто хоть в самых малых количествах употребляет алкоголь. Поэтому основная задача при лечении — повлиять на мозг, психику пациента.

Советы тибетской медицины отказывающемуся от алкоголя

- Делайте общеукрепляющий массаж спины.
- Воздействуйте с помощью точечного массажа на надпочечники. Это стимулирует организм и компенсирует недостаток алкоголя, который действует аналогично наркотику.
- Принимайте *мед*. Для более быстрого отказа от алкоголя с утра следует принять 6–8 ч. ложек меда. Это позволяет «поднять» пациента для активной работы в течение дня.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ НА РУКАХ И НОГАХ

В нашем организме существует много биологически активных точек. О некоторых из них я уже рассказала. Здесь хочется остановиться на точках, которые играют большую роль в процессе лечения, и кратко перечислить простейшие способы их нахождения.

- **При болях в сердце** эффективен массаж точек на обеих руках и ногах (см. рис. 78).
- Снять **приступ стенокардии** поможет воздействие на точки на руках (см. рис. 78). Эти точки находят следующим образом.

Отогните кисть больного наружу. От образовавшейся складки (это ориентир) отмерьте ширину двух пальцев пациента. Здесь расположена первая точка. На ширине трех пальцев от складки — вторая. Третья точка находится на расстоянии ширины 4,5 пальцев от складки, посередине руки.

- **При повышенной раздражительности** воздействуйте на точки, показанные на рис. 78 (*а*, *б*, *в*). Нахождение точек: (*а*) на расстоянии соответственно двух и трех пальцев от сгиба кисти, (*б*) на расстоянии 1 см от складки; (*в*) у ногтя мизинца ноги.

• **При нарушении сна** помогает массаж точек на боковой и верхней поверхности ступни (рис. 79). Нахождение точек: на боковой стороне второго пальца ноги, обращенной к среднему пальцу; на расстоянии ширины двух пальцев руки от щели между первым и вторым пальцами ноги, затем отступите на ширину одного пальца руки к центру ступни.

- **При онемении рук** массируйте точки на сгибе ладони (рис. 79, *а*) и в середине сгиба локтя (рис. 79, *б*).

• **При головной боли** дополнительно массируйте точки, показанные на рис. 79. Одна точка — между указательным и большим пальцами, на кости. Другая — на расстоянии 3,5 ширины пальца от сгиба руки и 1,5 ширины пальца от ее края.

- **При обмороке** воздействуйте ногтем на кончики пальцев рук по 2–3 минуты на каждую точку (рис. 79).

• Снять **избыточный вес** помогает массаж точек, показанных на рис. 79. Нахождение точек: на руках — 1,5 ширины пальца от сгиба руки и у основания ногтя мизинца (*а*, *з*). Если у пациента появится головокружение, массаж прекратить. Точки на ногах — на внутренней поверхности прогиба стопы и под лодыжкой с внешней стороны (*б*, *в*).

• **При потливости ладоней** помогает массаж точек, показанных на рис. 79. Нахождение точек: *а* — между большим и указательным пальцами, на мякоти — таким образом происходит воздействие на вегетативную нервную систему; *б* — на расстоянии ширины двух пальцев от сгиба кисти; две другие точки расположены на ладони у основания большого пальца; *в* — на расстоянии 2,5 и 4 и 5 пальцев от сгиба кисти; *з* — на боковой поверхности сжатой в кулак ладони. При потливости стоп хороший результат дает массаж точек, показанных на рис. 79: *а* — на подъеме ноги; *б* — на четыре пальца выше лодыжки; *в* — на внутренней стороне колена.

Массаж точек на руках и ногах рекомендуется проводить после общеукрепляющего массажа спины.

Хочу подчеркнуть, что общеукрепляющий массаж — это начало всякого лечения с помощью массажа. Нельзя, как говорится, строить на песке — сначала надо укрепить организм, сделать его способным сопротивляться болезни.

ТОНИЗИРУЮЩИЙ ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ

Все вышеуказанные методы предполагают воздействие целителя на больного. Но человек может помочь себе и сам.

При вялости, усталости, апатии хорошо обратиться к тонизирующему самомассажу. Существует несколько приемов активизации организма и повышения его работоспособности.

1. Воздействуйте на точку (см. рис. 79, головная боль), расположенную между указательным и большим пальцами. Двигайтесь по указательному пальцу и давите на кость.

2. Воздействуйте на общеукрепляющую точку (рис. 75), расположенную на расстоянии 2,5 см от сгиба кисти.
3. Воздействуйте на точки под коленями (см. рис. 75, лечение аллергии).
4. Растирайте грудь до красноты (но не молочные железы).
5. Возьмитесь за основание уха. Потяните его вверх, вниз, в стороны. Энергично растирайте уши до красноты.
6. Точечный массаж пальцев рук также тонизирует организм.

Курсы точечного массажа нужно проводить в течение всего года.

Точечный массаж, проведенный в конце зимы, способствует усилению циркуляции крови. Он полезен для борьбы с застойными явлениями в организме, а также может стать хорошей профилактикой простудных заболеваний ранней весной, когда наблюдаются перепады температуры воздуха, а организм страдает от авитаминоза.

Курс точечного массажа полезно принимать и летом, перед отпуском, когда накапливается усталость за целый год. Благодаря точечному массажу человек плавно входит в отпускное время и плавно выходит из него.

Детям желательно пройти курс точечного массажа в конце лета, перед началом школьных занятий.

Интервал между курсами зависит от возраста, пола, общего состояния здоровья. Одному курсу хватает на 3 месяца, другому — на полгода, а третьему — на целый год.

САМОМАССАЖ ПОЗВОНОЧНИКА

Есть вещи, которые как бы подразумеваются сами собой. Мы не благодарим сердце за то, что она бьется. Мы не заботимся о позвоночнике, на котором, подобно стволу, держится весь организм. Мы просто не думаем о них до поры до времени. А ведь от состояния позвоночника зависит работа всего организма. Многочисленными нервами он связан со всеми органами.

Массаж позвоночника нужен всем — и больным, и здоровым. С возрастом организм начинает «лениться», некоторые органы работают не на полную мощность. Массаж позвоночника «оживляет» их. Особенно он эффективен при головной боли. Если позвоночник забит солями, «пробками», то энергетические потоки не поступают к мозгу. Конечно, прекрасно, если вам будут делать массаж — если массажист будет опытный и его биополе совпадает с вашим. Но если хотите сэкономить время и деньги — делайте массаж сами.

Этот массаж каждый может (и должен) делать сам себе ежедневно.

- Указательные пальцы обеих рук (подушечки) положите на шею под основание черепа по обе стороны от позвоночника — между ними примерно 4 см. Прижмите пальцы к телу, начните ими вибрировать. Производите пальцами вращательные движения, как будто крутите булавочную головку. Вращение производится 5–7 секунд, после чего пальцы убираются с тела.

- Снова поставьте пальцы в те же точки, снова вибрация-вращение, словно буравчик. Палец как бы приклеивается к точке. Таких вибраций надо сделать 5–7 по 3–5 секунд.

- Переходим к следующим двум точкам, которые ниже на 0,5–1 см. Вы заметите, что какие-то точки (например, справа) — более болезненны. Где-то почувствуете онемение. Это — сигнал. Значит, точка связана с больным органом. Проработайте ее еще несколько раз.

- Спускайтесь вниз, насколько сможете достать. Предположим, удалось проработать 12 точек. Это значит — точки, связанные с мозгом, глазами, носоглоткой, слюнными железами, бронхами — все подлечено.

- Теперь снизу поднимите руки, доберитесь большими пальцами до самых высоких точек (как достанете) на позвоночнике. Разработайте их. Вы обнаружите, что почти нет перерыва между последними разработанными точками (от шеи до лопаток) и этими, новыми.

- И так прорабатываем 2 точки на нервных корешках позвоночника — на уровне лопаток. Стоп! Одна точка (слева) сигнализирует. Это — сердце. Осторожно прорабатываем эти точки.

- Затем спускаемся вниз на 0,5–1 см. Прорабатываем симметрично расположенные точки с обеих сторон позвоночника. Вращение по часовой стрелке — тонизирует, вращение против часовой стрелки — успокаивает. И то и другое полезно. Вращайте, как вам удобно. От грудного отдела позвоночника нервы идут к рукам, сердцу, легким, печени, поджелудочной железе, надпочечникам, кишечнику и другим органам. От поясничного отдела зависит работа почек, мочевого пузыря, половых органов, ног.

- Особое внимание обратите на массаж копчика. Этот отдел «заведует» сексуальной функцией организма.

Такой самомассаж проделывайте ежедневно — и будете всегда здоровы и молоды, потому что массаж позвоночника — это омоложение организма. Позвоночник первый выходит из строя. Остеохондроз — распространенная болезнь. Думаю, она есть у всех. Массаж позвоночника излечивает ее. Это — прием старинной тибетской медицины.

Процедуру надо проделывать сверху вниз 3 раза. При этом массаже прорабатываются нервные корешки. Когда состояние позвоночника улучшится, точки не будут столь болезненны. Тогда нервные корешки прорабатывайте мягче.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА МОЗГ

Болезни мозга — самые тяжелые. «Не дай мне, Бог, сойти с ума. Уж лучше посох и сума», — сказал мудрец.

Фрэнсис Крик, получивший в 1962 году Нобелевскую премию за расшифровку ДНК, суммируя взгляды на роль мозга, заявил: «Вы, ваша радость и грусть, ваша память и амбиции, ваше сознание себя как личности и ваша воля — только поведение большого скопления нервных клеток мозга».

Наука установила, что правое полушарие обслуживает левую половину тела и наоборот. Повреждение одного из полушарий вызывает нарушение двигательной функции «разноименной» половины тела, вплоть до полного паралича.

На Востоке врачам давно известно, что все внутренние органы имеют свои «выходы» на поверхности тела. Их массаж способствует исцелению. На поверхность волосистой части головы проецируются различные участки мозга (рис. 80). Подушечками пальцев осторожно помассируйте голову. Почувствуете, что какие-то точки болезненны. Осторожными вибрациями проработайте эти точки. Примерно через неделю они «погаснут». Знайте, что таким образом вы «погасили» болезненный очаг в мозге.

Найдя болезненную точку на правой половине головы, обязательно отыщите аналогичную на левой половине.

При лечении депрессии, нервозности, дискомфорта необходимо воздействие на следующие области головы:

- нервозность — темя;
- центр эмоций — перед и за ушами;
- центр памяти — за глазами, чуть выше бровей;
- центр радости и грусти (С) — справа и слева на лбу;
- центр ярости (Е) — на лбу.

При мигрени помогает прогрев области позвоночника, а затем область затылка.

Дима, 15 лет. Он перестал расти. Рост 165 см не менялся в течение года. Велела ему осторожно массировать точки на больших пальцах рук, связанные с мозгом. Он стал более выдержанным, спокойным и вырос на 4 см за 10 месяцев. За следующий год вырос еще на 4 см.

АВАРИЙНЫЕ (РЕЗЕРВНЫЕ) ТОЧКИ

В процессе лечения разрабатываем определенную группу точек. Однако иногда требуется срочное вмешательство: при начинающейся простуде, нарушениях в работе сердца. В этом случае работаем со «свежими», аварийными точками.

Аварийные точки для лечения простуды:

1. Это точка, связанная с почками (расположена на голени, сзади под коленом (рис. 81)).
2. Точка на верхней части стопы (рис. 82).
3. Точка на ладони (рис. 83).

Аварийные точки для лечения сердца:

1. Точка расположена на тыльной поверхности руки. Ее легко найти, если двигаться от локтя к пальцам по мышце — в ней почувствуете боль (рис. 84).
2. Точки на ладонно-локтевой поверхности руки. Всего проработайте 4 точки по направлению от ладони вверх (рис. 85).
3. Точка на ладони (рис. 86).

4. прогревание сердца (под грудью) и прогревание грудины.

Аварийные точки при насморке — «гайморитные» точки (рис. 78), наиболее эффективны приемы в начале заболевания. Можно также теплой ладонью прогреть нос.

Из практики

Рустам, 44 года. Руководитель компании. В молодости занимался спортом, последние 20 лет много времени отдает работе. Часто простужается (если с утра примет душ — может заболеть). Из-за боязни простудиться избегает сквозняков. С ранней осени до поздней весны носит теплое белье. Во время недавней простуды болело горло, кололо сердце, чувствовал боль под лопаткой.

Я объяснила, что простуда далеко не безобидное явление. Она расшатывает сердце. Рустам в группе риска, его сердце под угрозой. Я хотела привлечь его внимание к проблеме здоровья. Сначала пациент немного расстроился, но быстро взял себя в руки. Человек решительный и твердый, он был намерен укрепить здоровье. Из возможных воздействий: настойки трав, мануальная терапия, прокачки, точечный самомассаж — последнее пришлось ему больше всего по душе.

Начал массировать точки для лечения и профилактики насморка. Через 3 дня дышать стало легче, стал лучше различать запахи. Массировал точки на мизинцах. В первый день работы, сидя в приемной, слышала, как директор кричит на кого-то по телефону. Через 4 дня из директорского кабинета раздавался хохот: Рустам смеялся легко и радостно, как ребенок. Он массировал «сердечную дорожку», а также воздействовал на точку у основания

большого пальца, связанную с сердцем и простудой, — она была сильно болезненна. С утра массировал уши, особенно чувствительна была «точка усталости». Разработав точки на «Лампасах», потушил тлеющую простуду. Начал ходить босиком по 3–5 минут ежедневно. Зимой Рустам ни разу не простудился.

Рустам не болел и на следующий год. Сотрудники простужались, чихали, кашляли. Эпидемии шли одна за другой, не затрагивая его. Рустам настолько пристрастился к здоровому образу жизни, что по утрам стал бегать с детьми в парке. Жена старалась, готовила свежую и вкусную еду национальной кухни...

Мы встретились через 3 года. Я — женщина, привычная к комплиментам, не выдержала и выпалила: «Как хорошо Вы выглядите!». Он, действительно, окреп и помолодел. И это — несмотря на 12-часовой рабочий день и ответственную работу.

V Из писем читателей

«Мне 61 год. Последние 5–6 лет, как только выйду на холод, начинает течь из правой ноздри. Стала делать точечный массаж гайморитной зоны. Точки были очень болезненны, особенно справа. Две недели невозможно было дотронуться. Но я все-таки их массировала. Через 3 недели точки «стихли». Насморк прекратился — на холод реагирую спокойно. Решила промыть нос отваром трав по Вашему совету. Набрала в грушу теплый *отвар ромашки, календулы и чистотела* и промыла ноздри по очереди. Первую неделю было неприятное ощущение, сильно чихала. Потом нос прочистился как следует. Стало как-то особенно легко дышать. Я даже получаю приятные ощущения от дыхания. И как могла жить с заложенным носом?!»

«Я химик. Всю жизнь проработала в химической лаборатории, защитила диссертацию. На работе было много вредностей. Десять лет назад удалили щитовидную железу, остались небольшие кусочки справа и слева. Болит печень, иногда поднимается давление. При изменении погоды — с холода на тепло — болит голова. Однажды после неприятностей к утру заболело сердце. Думала, не выживу. Стала массировать мизинцы. Левый мизинец зажала в зубах — у основания ногтя. Так удалось снять сердечный приступ. Начала массировать сердечную зону на груди — точки были болезненны, словно синяки. Через 3 недели точки “успокоились”. После 3 недель массажа мизинцев стала значительно спокойнее. С утра “гоняю фасольку” по щитовидной железе. У меня улучшились анализы на содержание гормонов. Недавно заметила, что после воздействия на щитовидную железу энергетическая “фасолька” оказывается в печени, и там тоже происходит воздействие. Когда на работе был стресс, заболело сердце. Помассировала точку, связанную со стенокардией, — боль прошла. Эти точки теперь массирую регулярно. Массаж биоактивных точек — прекрасный метод. Он помог мне укрепить нервы и снять сердечные приступы» (*Татьяна, 59 лет*)

Примечание. Целители отмечают связь между работой щитовидной железы и печени. У Татьяны биоэнергетическое воздействие на щитовидную железу приводит к воздействию на печень — произошло лечение обоих органов.

«Вот уже 6 лет, как делаю точечный массаж, предложенный Вами. Начала с проработки пальцев рук. Точки были болезненны, особенно на мизинцах, безымянных и на больших пальцах. Конечно, нервы были “на взводе”, печень забита, и в голове “балаган”. Через месяц стала спокойнее, реагирую на все события более сдержанно. Муж делал мне массаж спины, потом сама стала прорабатывать точки позвоночника. Будучи здорова, обнаружила, что “простудные” точки на бедрах и на руках “сигналят”. Потихоньку погасила “тлеющую” простуду. Через полгода точки опять стали “сигнализировать”. Значит, простыла. Проработала их — и не заболела. Точки на ягодицах (“Колодец”) — постоянно как колючки. Массирую их — и сердце не болит. Прорабатываю точки на лице — стала спокойнее. Головные боли стихли. Проработала сердечную зону — сначала точки были очень болезненны. Постепенно перешла к другим точкам — вокруг локтей. Даже не знаю, с какими органами они связаны, — подлечу какую-нибудь болячку. Сначала боль острая, как синяк. Через 2 недели проходит. Особенно долго пришлось работать с “гайморитными” точками. А точки на скуловой кости под козелком болели невыносимо. Погасила боль недели через 3. И теперь мне все время хочется найти еще какие-нибудь болезненные точки: то на плече, то на предплечье. Все эти годы я практически не болею. Считаю, что это лечение замечательное. Есть время — полечишься: в автобусе, когда смотришь телевизор. Трудов никаких, а польза громадная. Никаких лекарств не принимаю». (*Елена, 63 года*)

Вопрос: Сестре делали обычный массаж. Когда-то у нее болела рука, последние 2 года не болела. После 10 сеансов массажа рука опять заболела. Почему так произошло?

Ответ: У сестры — отложение солей. Массаж вызвал их движение, очистку организма.

Вопрос: Советуете ли применять магнитные стельки, говорят, что ноги меньше устают?

Ответ: Знакомая положила стельки в сапоги. Ноги действительно стали меньше уставать. Однако начал расти зуб (у нее была увеличена щитовидная железа).

Корейский самомассаж

Человеческое тело разделено на десять энергетических зон или каналов, по пять с каждой стороны позвоночника. Эти каналы начинаются от пальцев ног и рук и идут по направлению к голове.

Что мы обычно делаем, когда чувствуем боль в каком-нибудь органе? Кладем руку на больное место, что приносит некоторое облегчение. То есть, повинаясь инстинкту, используем давление на больную зону и ее согревание своим теплом. На каналах расположены биоэнергетические точки, соответствующие органам, через которые они проходят.

Корейский ученый *Г. Лувсан* в книге «Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии» предложил методику оздоровления по рефлекторным зонам, через которые проходят энергетические каналы. Она проста, доступна каждому, способствует энергетической подпитке больных органов и всего организма в целом, помогает расслабиться и дает приятные ощущения. Некоторые приемы повторяют те, которые рекомендованы китайской медициной.

Корейский самомассаж выполняется ежедневно по утрам до еды. Перед упражнениями потрите ладони друг о друга.

1. Массаж ушей. Большим и указательным пальцами массируйте одновременно обе ушные раковины вверх-вниз (18 раз). Затем закройте уши ладонями, сомкните пальцы на затылке и указательными пальцами 3 раза слегка стукните по затылку.

Первое упражнение стимулирует биоактивные точки, связанные со всеми органами тела. Второе — тонизирует мозг, уменьшает головную боль, головокружение, шум в ушах.

Обратите внимание на этот простой и очень эффективный прием! Практикуйте его постоянно.

2. Массаж носа. Большим пальцем дающей руки растирайте нос от кончика до переносицы и обратно, пока нос не согреется. Потрите ладони и затем теплыми указательными пальцами одновременно массируйте нос по бокам (от внутренних уголков глаз до ноздрей и обратно), не отрывая пальцев от кожи (18 раз).

Посредине носа к верхней губе спускается энергетический канал. На этом участке есть биоактивные точки, помогающие сердцу, легким, двенадцатиперстной кишке и другим органам.

Примечание: Дающая рука та, у которой ладонь будет более теплая, если потереть ладони одна о другую. У женщин — это левая, у мужчин — правая. Со временем мысленную команду можно давать любой ладони.

3. Упражнения для глаз. Сядьте, закройте глаза, расслабьтесь. Теплыми суставами больших пальцев рук проведите, едва касаясь, по векам от наружных к внутренним углам глаз (18 раз). Затем — от переносицы к вискам (18 раз). После этого медленно поверните глаза (при закрытых веках) вверх-вниз — вправо-влево (18 раз). Это укрепляет зрение и нервную систему.

Последний прием особенно полезен для мышц глаз.

4. Упражнение для лица. Теплыми кончиками всех пальцев рук проведите сверху вниз по лицу, едва нажимая, словно умываясь (18 раз).

Теплыми ладонями проведите по волосам от лба к затылку. Это снимает нервное напряжение, успокаивает.

После каждого упражнения встряхивайте кистями рук. При этом будете избавляться от отрицательной энергии.

5. Упражнение для шеи. Сидя, положите пальцы рук на затылок, поднимите голову, смотрите вверх, на потолок. Пальцами старайтесь согнуть шею вперед. Напрягите шею так, чтобы она осталась неподвижной. Начинать с 3 раз. Ежедневно увеличивайте число нажимов до 6, потом до 9, но не более! Теплыми ладонями проведите от плеч к подмышечным впадинам. Это нормализует кровообращение головы, движение спинномозговой жидкости, лимфы и венозной крови.

6. Упражнение для суставов плеч.левой ладонью сделайте 18 круговых движений по часовой стрелке, растирая правый плечевой сустав. Затем правой ладонью тоже по часовой стрелке — левый плечевой сустав (18 раз).

Это улучшает кровообращение, нормализует нервную систему, улучшает сон и снимает боли в суставах.

7. Упражнение для позвоночника. Стоя, слабо сожмите кулаки и прижмите их к солнечному сплетению. Ритмично дыша, раскачивайте тело вправо-влево (18 раз).

При этом усиливается кровообращение головного и спинного мозга, улучшается работа внутренних органов.

8. Массаж поясницы. Стоя, теплыми ладонями растирайте поясницу вверх-вниз.

Упражнение улучшает кровоснабжение малого таза, снимает боль. Оно особенно рекомендуется при хронических заболеваниях половых органов.

9. Массаж зоны копчика. Стоя, теплыми указательными и средними пальцами обеих рук массируйте одновременно справа и слева зону от копчика вверх-вниз (36 раз).

Это профилактика выпадения прямой кишки. Упражнение целебно при геморрое и заболеваниях половых органов. В копчике начинается энергетический канал: его первая точка регулирует солевой обмен в организме, нарушения которого вызывают отложение солей.

Этот прием показал мне знаменитый костоправ. Он называл его «линейным массажем» и отличал его большой оздоровительный эффект.

10. Упражнение для мышц тазового дна. Сядьте на стул, ладони на коленях, при вдохе напрягите мышцы ягодиц, бедер и оттягивайте вверх анус. При выдохе мышцы расслабляйте (24 раза).

Это укрепляет тазовое дно, мочевой пузырь, прямую кишку, матку (у мужчин подлечивается один из видов импотенции).

11. Массаж колен. Массируйте по часовой стрелке оба колена одновременно двумя ладонями (100 раз).

Это снимает боли и отеки в суставах, успокаивает нервную систему. На верхней части коленной чашечки находится зона, массаж которой нормализует работу сердца.

12. Упражнение для торса. Сядьте, ноги вместе, выпрямите их перед собой. Голову держите прямо. Вытянутыми руками доставайте до пальцев ног (36 раз). При сгибании делайте выдох, при разгибании — вдох носом.

Это улучшает кровообращение торса, укрепляет мышцы сердца, диафрагмы. Рекомендуется при болезнях легких.

13. Упражнение для туловища. Сидя и положив ногу на ногу, обхватите ладонями верхнее колено (лучше левое), а туловище и голову поворачивайте вправо-влево (18 раз). Потом смените положение ног и, обхватив ладонями уже правое верхнее колено, повторите повороты 18 раз. Вдох делайте в исходном положении, а выдох — при повороте туловища и головы.

Упражнение активизирует дыхание, кровообращение, уменьшает боли в пояснице, печени, малом тазу. *Этому упражнению просто нет цены!*

14. Приседания. Держась руками за стул, присядьте 3 раза, касаясь ягодицами пяток.

Это стимулирует кровообращение в мышцах ног — депо крови.

15. Упражнение для малого таза. Лежа на спине с ладонями на бедрах, медленно поднимайте сомкнутые ноги, не сгибая их (3 раза), старайтесь удержать ноги на весу подольше.

При этом улучшается кровообращение в малом тазу и в щитовидной железе. Особенно рекомендуется женщинам при климаксе.

16. Упражнение для рук. Массируйте пальцы и кисти рук, поглаживая, сильно надавливая. Затем, подняв кисти рук перед собой, мелко-мелко потрясите кистями.

Приемы массажа рук не только снимают усталость и боли в суставах рук, но и благотворны для внутренних органов всего организма. На пальцах рук начинаются энергетические каналы. Массаж пальцев рук помогает очистке от шлаков.

17. Упражнения для ног. Надавливайте, массируя все ногти пальцев ног, начиная с большого пальца по 3 секунды (10 раз). Надавливайте большими пальцами рук на точки почек, расположенные в центре подошвы. Затем сильно сожмите все пальцы одной, потом другой ноги (по 8 раз).

Это полезно при плоскостопии, болях в икроножных мышцах. У ногтей пальцев ног начинаются энергетические каналы, а канал почек начинается в центре подошвы. Кроме того, упражнение способствует очищению организма от шлаков.

Если некогда выполнять весь комплекс упражнений, то делайте хотя бы часть из них: с 1-го по 9-е. Очень быстро ощутите эффект.

V Из писем читателей

«У меня болели колени. Стала их массировать круговыми движениями. Боль стихла».

КОСМЕТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

МАССАЖ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ШЕИ И ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ

От шейного отдела позвоночника нервы идут ко многим участкам головы.

В начале 1980-х годов ученые установили, что центры регулирования сердечно-сосудистой деятельности находятся не в продолговатом мозге, как об этом думали ранее, а в шейном отделе спинного мозга. Поэтому, предлагая массаж шеи, специалисты думают не только о том, чтобы шея молодо выглядела. Это общее воздействие на организм, в первую очередь на мозг, управляющий всем организмом.

Перед массажем шею освобождают от одежды, плечи оголяют, волосы подбирают косынкой. Кожу протирают ватным тампоном, смоченным спиртом или лосьоном. Во время массажа каждое движение повторяют 3 раза. Длительность процедуры от 3 до 10 минут.

1. Обхватывающее поглаживание от затылка к подмышечным впадинам

2. Поглаживание от нижней челюсти к плечам

3. «Сердечко»

Накладываете кисти обеих рук на заднюю и боковые поверхности шеи. Концы II–IV пальцев слегка прилегают к углам нижней челюсти. Легкими, скользящими движениями произведите поглаживание сверху вниз (рис. 87).

4. Пропускание ключицы между пальцами

Выпрямленным I и согнутым II пальцами проведите поглаживание ключицы от плеча к горлу. Такой массаж способствует очищению дыхания, дает хороший результат при лечении бронхиальной астмы.

5. Круговое разминание боковых поверхностей шеи

Выполняется согнутыми пальцами. Тыльной поверхностью средних фаланг II и III пальцев делайте круговые движения от плечевого сустава вверх (рис. 87).

6. «Пиление» плеча

Имитируйте движения пилы, проводя ребрами ладоней поперек плеча (пальцы прямые, кисти одна напротив другой).

7. «Пиление» спины

Движения, имитирующие пиление, проводите снизу вверх и по диагонали.

8. Отбивание плеч ребром ладони

Пальцы растопырены, кисти расслаблены. Движения проводите поперек плеча.

9. Щипки плеч и спины

10. Разминание плеч

Захватите кожу и подкожные ткани от затылка и, не отпуская, зигзагообразно продвигайтесь к плечу. Вначале может быть больно.

11. «Валик»

Захватите кожу и подкожные ткани на спине на расстоянии 5 см от позвоночника и «перекатывайте» снизу вверх.

12. Растирание межпозвоночных тканей

Большими пальцами растирайте межпозвоночные ткани, продвигаясь сверху вниз (рис. 87).

13. «Солнышко»

Большими пальцами растирайте поверхность от центра седьмого позвонка на 1–2 см в восьми направлениях к периферии. При нарушении сердечной деятельности можно положить ладонь на седьмой шейный позвонок и слегка постучать по ней кулаком другой руки.

14. «Эполеты»

Непрерывное поглаживание плеч (рис. 87).

15. Поглаживание от нижней челюсти к плечам

Примечание. При массаже шеи, цель которого — подготовка пациента к косметическому массажу лица, пункты 4, 10, 11, 12 и 13 не являются обязательными.

МАССАЖ ЛИЦА

Массаж лица — главная процедура в современной косметологии.

По многочисленным отзывам, русский косметический массаж лица — один из лучших в мире.

Под действием массажа улучшается кровообращение, облегчается работа сердца, уменьшается отечность и одутловатость лица, кожа становится более упругой и эластичной. Улучшается сон, увеличивается работоспособность, успокаиваются нервы.

Массаж рекомендуется при начинающемся старении кожи лица и шеи.

Противопоказания: заболевания кожи лица (гнойничковые, дерматит, аллергия, экзема, грибковые и т. д.), бородавки и множественные родинки, а также усиленный рост волос на лице.

Для проведения массажа пациента сажают в удобное кресло. Шея и плечи должны быть открыты, на грудь накидывают простыню, волосы убирают под косынку.

Перед массажем лицо необходимо очистить отваром трав и нанести на влажную кожу крем. Если есть макияж, снимите его ватным тампоном, смоченным в оливковом масле или косметическом молочке (см. раздел «Нормальная кожа», с. 550), ополосните лицо отваром трав, после чего нанесите крем.

Массажистка постоянно находится сзади кресла, в котором сидит пациент. Массажные движения должны быть ритмичными, не сдвигающими кожу. Недопустимо применение силы при массаже лица. Каждое последующее движение должно как бы вытекать из предыдущего. Между массажными движениями-упражнениями применяют специальные переходные движения-связки. Каждое движение повторяется по 3 раза. При проведении массажа нельзя надавливать на гортань, дотрагиваться до щитовидной железы и век. При самомассаже надо лечь, подложить под голову высокую подушку и расслабиться. Массаж следует проводить через день, курсами по 10–15 сеансов 2 раза в год. Длительность сеанса 15 минут.

1. Усиление венозного оттока (рис. 88)

Подушечки I пальцев расположите по обеим сторонам переносицы, II–V пальцы фиксируйте под нижней челюстью. Медленно I пальцы опускайте по щекам к нижнему краю нижней челюсти. В этом месте I пальцы соединяются с II–V.

2. Петля (рис. 88)

От угла нижней челюсти ладонной поверхностью сомкнутых II–V пальцев поглаживайте боковые поверхности шеи сверху вниз до ключицы, а затем делайте петлю и возвращайтесь к челюсти. По челюсти от мочки к подбородку и обратно делайте несколько поглаживающих движений. При этом II палец скользит по подбородочной ямке, а III и IV — под подбородком.

3. Поглаживание круговой мышцы рта

II палец скользит над верхней губой, а III — под нижней, соединяясь у углов рта. Поглаживайте сначала одной, а затем другой рукой по направлению к мочке уха.

4. Поглаживание от спинки носа по щекам

Движения нужно выполнять ладонной поверхностью II–IV пальцев и ладонями. Заканчивая поглаживание, пальцами надавливайте на околоушную область.

5. «Очки» (рис. 88)

Делайте IV пальцами круги вокруг глаз. От височной ямки пальцы плавно скользят по нижнему веку к внутреннему углу глаза, затем по бровям от внутреннего угла глаза к вискам.

6. Спиралеобразное растирание лба (рис. 88)

Подушечками II–IV пальцев от центра лба делайте спиралеобразные растирания от бровей до границы роста волос по направлению к вискам.

7. Поглаживание лба

Ладонной поверхностью сомкнутых пальцев поглаживайте лоб снизу вверх — от надбровных дуг до края волосяного покрова. Поглаживание выполняйте непрерывно, попеременно то одной, то другой рукой.

8. Зигзагообразное растирание лба (рис. 88)

Пальцами левой руки фиксируйте кожу височной области слева. Концами пальцев правой руки растирайте лоб зигзагообразными движениями. Растирание производите от левой височной впадины к правой. Такое же движение повторите в обратном направлении.

9. Волнообразный переход

Ладонной поверхностью II, III и IV пальцев производите волнообразные поглаживания по массажным линиям: от середины лба к вискам, от крыльев носа к вискам, от углов рта к козелку, от центра подбородка к мочке.

10. Спиралеобразное растирание шеи (рис. 88)

Подушечками II, III и IV пальцев растирайте боковые поверхности шеи снизу от ключицы вверх, затем спиралеобразно растирайте челюсть.

11. «Штопоры» вокруг подбородка, губ, носа (рис. 89)

Концами II и III пальцев проводите круговые растирания подбородка снизу вверх к подбородочной ямке. Затем делайте растирания вокруг углов рта и по верхней губе и продолжайте растирание по направлению к крыльям носа.

12. Сброс «грязи» с носа

Выпрямленными пальцами охватите нос, погладьте его от переносицы к кончику и резко сбросьте «грязь» вниз. Сброс выполняйте непрерывно то одной, то другой рукой.

13. «Очки»

Повторение вышеописанного приема.

14. Спиралеобразное растирание мышц лба

Повторение вышеописанного приема.

15. «Бульдозьщи щечки»

Сомкнутыми пальцами и ладонями охватывайте нижнюю челюсть и поглаживайте ее снизу вверх.

16. «Пальцевой душ»

Концами II–V пальцев поколачивайте кожу лица круговыми движениями сначала по лбу, затем по вискам, потом вокруг глаз. Поколачивайте щеки и подбородок. Движения рук должны быть очень легкими.

17. «Очки»

Повторение вышеописанного приема.

18. «Бульдозьщи щечки»

Повторение вышеописанного приема.

19. «Очки»

Повторение вышеописанного приема.

20. Плавный переход

Ладонной поверхностью II, III, IV пальцев проводите волнообразное поглаживание от спинки носа к углу рта и по челюсти к мочке. По челюсти и подбородку делайте несколько поглаживающих движений.

21. Волнообразное растирание подбородка и челюстей (рис. 89)

Одна рука фиксирует скулу, а другая волнообразно растирает ее.

22. Выворачивание подбородка и челюстей

Положите большие пальцы на подбородок, а остальными пальцами как бы выворачивайте его вверх. То же самое — по челюстям.

23. Спиралеобразное растирание челюсти

Повторение вышеописанного приема.

24. «Очки»

Повторение вышеописанного приема.

25. Плавный переход

Повторение вышеописанного приема.

26. «Решетка» на щеках (рис. 89)

Проводите I прямым и II согнутым пальцами этот прием. Захватывайте кожу и часть подкожных мышц и делайте легкие щипки по линиям: в горизонтальном направлении — от середины подбородка к мочке (8 щипков); от угла рта к козелку (8 щипков); от крыльев носа к завитку ушной раковины (8 щипков); в вертикальном направлении — из-под края нижней челюсти до скуловой дуги (4 щипка); из-под угла нижней челюсти до середины щеки (4 щипка); от челюсти к углу рта (4 щипка).

27. «Вилка» (рис. 89)

II и III пальцами левой руки фиксируйте внешний угол правого глаза. IV пальцем правой руки делайте круговые поглаживания морщин. Поглаживания делайте в височных областях, между бровями и около углов рта.

28. «Очки»

Повторение вышеописанного приема.

29. «Бульдозьщи щечки»

Повторение вышеописанного приема.

30. «Очки»

Повторение вышеописанного приема.

31. Плавный переход

Повторение вышеописанного приема.

32. «Улитка» (рис. 89)

Концами I и II пальцев отрывистыми движениями захватывайте кожу и часть подкожной клетчатки и как бы вдавливайте в глубину. Нельзя смещать ткани и применять силу, чтобы не повредить их. Движение начинайте из-под края нижней челюсти. Дальнейшее направление — к носу, скуловой кости, уху. Постепенно круги сужаются. Всего 16 движений.

33. Круговое растирание щек (рис. 89)

Согните пальцы. Средними фалангами производите круговые растирания, стараясь приподнять отвисшую кожу. Во время круговых движений пальцы передвигайте вперед и назад. Направление движения как в «Улитке».

34. Поперечные зацепы (рис. 90)

I и II пальцами обеих рук захватите кожные складки перпендикулярно ходу морщин. Сначала массируйте носогубную складку снизу вверх, а затем морщины на лбу поперек каждой морщины. Затем, массируя по ходу каждой морщины, передвигайте пальцы от угла глаза к височной впадине.

35. Круговое растирание щек

Повторение вышеописанного приема.

Далее проводят несколько приемов точечного массажа лица (см. раздел «Точечный массаж лица», с. 513).

36. Поглаживание прорабатываемых точек

Проводите II–IV пальцами круги от подбородка к началу брови, затем от конца брови к углу челюсти. Потом проводите поглаживание от середины подбородка по челюсти к мочке и обратно.

37. «Вакуум»

Пальцы располагайте вокруг губ. Прижмите их к лицу и резко отнимите. Ладонной поверхностью пальцев создавайте «вакуум» на скулах и на висках.

38. «Стаккато»

Выпрямленными пальцами производите поколачивание лица. Пальцы расходятся от центра лба к вискам, от висков — к крыльям носа, от углов рта — к козелку, от центра подбородка — к мочкам.

39. «Очки»

Повторение вышеописанного приема.

40. Плавный переход

Повторение вышеописанного приема.

МАССАЖ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ШЕИ

1. «Петля»

Повторение вышеописанного приема.

2. «Решетка» на шее (рис. 90)

Делайте щипки прямым I и согнутым II пальцами, не задевая щитовидного хряща. Движение производите по трем линиям боковой поверхности шеи. Щипки также делайте по трем линиям параллельно нижней челюсти.

3. Спиралеобразное растирание шеи

Повторение вышеописанного приема.

4. Круговое растирание шеи и челюстей

Производите средними фалангами пальцев рук этот прием. Пальцы передвигайте вперед и назад. Направление движения как при спиралеобразном растирании шеи.

5. Растирание двойного подбородка (рис. 90)

Проводите пилящие движения. Начинайте от середины подбородка, направляясь вправо, захватывая часть щеки и шеи, затем направляясь к середине подбородка, налево и заканчивая в середине подбородка. Движение производите ребрами обеих ладоней. Пальцы выпрямлены, кисти одна под другой.

6. «Стаккато» по подбородку и челюсти

См. выше прием «Стаккато».

7. Короткие броски по подбородку и челюсти

Массаж производите выпрямленными пальцами обеих рук одновременно.

8. «Петля»

Повторение вышеописанного приема.

Затем, как и выше, проводятся несколько приемов точечного массажа и поглаживание после него.

9. «Очки»

Повторение вышеописанного приема.

10. Плавный переход

Повторение вышеописанного приема.

11. Похлестывание щек (рис. 90)

Делайте вращательное движение кистей рук (от себя), при котором они поочередно касаются ладонной стороной пальцев подбородка и шеи. Движения производите справа налево и в обратном направлении. Они должны быть ритмичными, нерезкими, равномерными. Все последующие движения производите медленно и легко.

12. Легкое и медленное поглаживание шеи и подбородка (рис.90)

Начинайте от основания шеи и направляйте вверх к нижней челюсти, обходя щитовидную железу. Поглаживание делайте ладонной поверхностью всех пальцев попеременно правой и левой руками.

13. «Очки»

Повторение вышеописанного приема.

14. «Французский круг»

Прием заимствован у французских косметологов. Правой рукой делают круг: сначала правая рука скользит под подбородком, затем к левому уху, по лбу, к правому уху.левой рукой в это время слегка похлопывают под подбородком. Повторить 5–6 таких кругов.

15. Поглаживание от спинки носа по щекам

Повторение вышеописанного приема.

16. «Очки»

Повторение вышеописанного приема. В завершение всего комплекса в конце этого приема руки от висков скользят по скуловой дуге до угла нижней челюсти и по боковым поверхностям шеи.

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ЛИЦА

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте руки, которые делают массаж по всем описанным линиям и в указанной последовательности. Представьте, как из рук вытекают золотые струи энергии, питающие и омолаживающие ваше лицо.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

Слабые мышцы лица, уставший, часто недовольный вид делают лицо старым и непривлекательным. Тот, кто много смеется, постоянно напрягает мышцы щек и тем самым подсознательно борется против их преждевременного старения и увядания. Мышцы, которые не работают, быстро стареют. Гимнастика лица укрепляет лицевые мышцы и сохраняет молодость.

Упражнение 1

Смейтесь намеренно. По несколько раз в день улыбайтесь перед зеркалом при сомкнутых губах до тех пор, пока не почувствуете значительное напряжение в мышцах щек. Упражнение укрепляет и сохраняет молодым овал лица. Уголки рта со временем перестают опускаться.

Упражнение 2

Напрягите все мышцы лица, широко раскрыв глаза и сложив губы трубочкой. Щеки слегка втянуть.

Упражнение 3 (для жевательных мышц)

Раскрыв рот, напрягите губы, как при произнесении звука «О». Напрягите мышцы шеи, раскройте рот, как при произнесении звука «А». Медленно сомкните губы (мышцы по-прежнему в напряжении), как при произнесении звука «У».

Упражнение 4

Надуйте щеки, как будто хотите прополоскать рот. Потом медленно втягивайте их. Это упражнение предохранит от образования морщин вокруг рта.

Упражнение 5

Ежедневно, стоя перед зеркалом, напряжением мышц подтягивайте щеки к глазам и ушам. Затем подтягивайте кончики губ к зубам. Упражнение делать изо всех сил, чтобы задрожала голова, 8–10 раз. Это усиливает обмен веществ в мышцах лица.

Упражнение 6

Растяните губы и соберите их в трубочку 10–20 раз. Упражнение устраняет морщины.

Упражнение 7

Попеременно надувайте то одну, то другую щеку 10–20 раз. Надуйте обе щеки и прысните.

Упражнение 8

Наполните рот воздухом и перекачивайте воздух по кругу внутри рта, подобно мячу. В это время изнутри массируются щеки и губы.

Упражнение 9

Поднимите верхнюю губу в гримасе презрения. Повторите 5–8 раз.

Упражнение 10

Оскальте зубы (гримаса ярости). Удержите гримасу 5 секунд. Повторите 3–6 раз.

Упражнение 11

Опустите нижнюю губу (гримаса отвращения). Повторите 8 раз.

Упражнение 12

Пошлите воздушный поцелуй. Повторите 5–8 раз.

Упражнение 13

Раздельно поднимайте уголки рта пальцем. Повторите 5–8 раз.

Упражнение 14

Заверните губы внутрь рта, задержите на 4 секунды. Повторите 3–5 раз.

Упражнение 15

Расширьте глаза (гримаса страха). Повторите 5 раз.

Упражнение 16

Зажмурьте глаза. Повторите 5 раз.

Упражнение 17

Выпятите подбородок. Повторите 5–8 раз.

Упражнение 18

Напрягите мышцы подбородка и опустите его с напряжением. Повторите 5–8 раз.

Упражнение 19

Расслабьте уголки глаз с помощью рук. Повторите 4–6 раз.

Упражнение 20

Смотрите «в пространство» в течение 1 минуты.

Упражнение 21

Расслабьте мышцы глаз, закройте ладонями глаза, откройте глаза, но руки ее убирайте в течение 30 секунд.

Упражнение 22

Сделайте «улыбку Будды»: слегка растяните пальцами уголки губ и глаз.

Упражнение 23

Полностью расслабьте лицо. При этом челюсть должна отвиснуть.

Совет. Когда у вас плохое настроение, сделайте благодушное, жизнерадостное лицо, и это рефлекторно вызовет изменение настроения.

МАССАЖ ГОЛОВЫ

«Охватив обеими руками мою голову, она стала сжимать ее периодически изо всех сил. Давление перешло в растирание кожи головы двумя пальцами, причем массажистка выдавливала растираемое место насколько могла. Когда правая ее рука устала, она стала это делать левой, причем сила пальцев левой руки не уступала силе правой. Ощущение было приятное. Я при этом как-то перестал чувствовать боль и даже не подумал о кокосовом масле и охре, которыми были смазаны ее руки» — так описывает *Миклухо-Маклай* массаж головы, который ему делали в Новой Гвинее.

Назначение массажа волосистой части головы — улучшить кровоснабжение, а также питание кожи, мышц и волосяных сосочков. Массаж применяется при умственном переутомлении, головной боли, для усиления роста волос и как профилактика выпадения волос.

Противопоказания: гнойничковые и грибковые заболевания, экзема волосистой части головы, гипертония, хроническая сердечная недостаточность. Направление массажных линий должно соответствовать направлению роста волос и выводных протоков желез. Длительность процедуры 10–15 минут. Курс лечения 10–20 сеансов. Движения повторять по 3 раза. Массажист стоит позади пациента.

1. Непрерывное спиралеобразное растирание височной мышцы

Проводят ладонной поверхностью II–IV пальцев. Начинают с висков и заканчивают за ушами. Выполняют по 3 спиралеобразных движения на 5 участках (рис. 91).

2. Глубокое разминание волосистой части головы

По обе стороны головы кладут ладони с широко растопыренными пальцами. Сдвигая кожу, перемещают ее одновременно в противоположных направлениях (как выбирают арбуз) (рис. 91).

3. Смещение кожи волосистой части головы в стороны

Правой рукой обхватывают теменную, а левой — затылочную области головы и производят движения рук навстречу друг другу. При этом кожа вместе с лежащими под ней тканями смещается (рис. 91).

4. Круговое разминание волосистой части головы

Правой рукой делают разминание, а левой поддерживают голову. Движения выполняют по кругу. Пальцы должны быть плотно прижаты к коже и смещать ее, а также лежащие под нею ткани (рис. 91).

5. Сжатие

Обеими руками сжимают голову и отпускают ее.

6. Точечный массаж

Выполнить несколько упражнений точечного массажа (см. раздел «Избавление от головной боли», с. 513).

7. Стимулирование кожи скальпа

Положите руки спереди по обе стороны скальпа. Энергично поднимите 6 раз кожу головы и опустите. Меняйте положение пальцев, сдвигая их назад. Горизонтальные сдвиги скальпа производите над ушами, надо лбом и в области затылка.

8. Поглаживания, потягивания

Берите пальцами аккуратно волосы и слегка потягивайте, поглаживая ото лба к затылку.

9. Натягивание волос

Захватите кистью руки прядь волос, потяните их назад, пропуская сквозь пальцы, потом другую прядь. Если между пальцами остаются волосы, пусть это вас не смущает — выпадают отмершие. Устранив их, вы стимулируете рост здоровых волос.

10. Круги

Положите ладони на затылок пациента и разведите их в разные стороны вниз. Одновременно обеими руками делайте круги на голове. Заканчивайте поглаживание вниз по шее (рис. 91).

11. Поглаживания

Ладонями рук поглаживайте голову, как бы собирая все волосы по кругу. Заканчивайте поглаживанием волос ото лба к затылку.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ КРЕМЫ

В состав косметических кремов, изготавливаемых в домашних условиях, входят жиры, воск, консерванты, парфюмерные отдушки, витамины, биологически активные вещества и другие компоненты.

Вот краткая характеристика применяемых компонентов.

Алоэ

Обладает бактерицидными и ранозаживляющими свойствами. В соке имеются ферменты и витамины. В косметике используется в виде сока. Вводят в состав кремов для жирной и нормальной кожи лица, склонной к раздражениям. Также полезен для увядающей кожи.

Апилак

Медицинский препарат на основе маточного молочка. Это биологический стимулятор, обладающий тонизирующими свойствами. Вводят в состав кремов в количестве 0,03 %, так как в повышенных концентрациях может вызвать аллергические реакции.

Витамин А

Придает коже эластичность. При его недостатке развивается сухость кожи. Его вводят в виде масляных растворов в кремы для сухой и увядающей кожи лица. Тертая морковь со сметаной или растительным маслом — идеальное сочетание для кожи, так как содержит каротин, усваиваемый в присутствии жиров. Этот салат красоты необходимо есть ежедневно при сухой коже лица.

Витамин D

Нормализует водный обмен в коже, усиливает действие витамина А, способствует соле- и потовыделению. Он образуется в коже под действием ультрафиолетовых лучей. Вводится в крем в виде масляного раствора.

Витамин E

При его недостатке происходит преждевременное старение кожи. Он содержится в растительных маслах, бобовых, овощах. Его вводят в виде масляного раствора в питательные кремы, а также в кремы, предназначенные для ухода за увядающей кожей. Витамин E является консервантом, однако в большом количестве может вызвать рост волос на лице.

Витамин F

Содержится в растительных маслах. Недостаток его приводит к сухости и шелушению кожи, вызывает выпадение волос. В косметике он используется в составе питательных кремов, особенно для увядающей кожи.

Витамин С

Известный как аскорбиновая кислота, он используется при недостатке витаминов. Широко распространен в растениях. Особенно много витамина С содержат шиповник, черная смородина, рябина, укроп, капуста, красный перец. Недостаток витамина С приводит к преждевременному старению и высыханию кожи. В кремы его вводят в виде отваров трав или соков.

Дубовая кора

Отвар из этой коры обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами. Сужает поры, уменьшает обильное потовыделение. Входит в состав крема для увядающей кожи.

Зверобой

Обладает противомикробным и противовоспалительным свойствами, содержит витамины. Способствует заживлению ран. Применяется в виде отвара или масляного раствора (зверобойное масло — 2–3 ст. ложки зверобоя на стакан подсолнечного масла, настаивать 15 дней). Входит в состав кремов для увядающей кожи.

Календула

Обладает антисептическим, регенерирующим и противовоспалительным свойствами. В состав цветков календулы входят биологически активные вещества, которые тонизируют кожу, улучшают обменные процессы в ней, благотворно влияют на воспаленные участки. Отвар из календулы входит в состав кремов, предназначенных для жирной и пористой кожи.

Крапива двудомная и жгучая

Содержит целый комплекс витаминов, кислот и минеральных солей. Отвары крапивы используют для умывания при сухой и раздражительной коже лица. Они тонизируют кожу, уменьшают зуд и действуют как антиаллергическое средство. Крапива вводится в виде масляного экстракта и отвара в кремы для нормальной, сухой и жирной кожи лица.

Лавандовое масло

Эфирное лавандовое масло обладает антисептическими свойствами. Может быть использовано в виде парфюмерной отдушки в кремах.

Ланолин

Его получают из шерсти овец. Он хорошо смягчает кожу, устраняет ее шелушение, быстро впитывается и способствует усвоению биологически активных компонентов. Однако в больших количествах ланолин может усилить рост волос.

Ментол

Получаемый из перечной мяты, обладает успокаивающим действием. Может быть использован в виде парфюмерной отдушки в кремах.

Мумиё асиль (горный воск)

Его, как и прополис, вводят в количестве 1% в состав крема в качестве тонизирующего вещества. Такой крем предназначен для женщин старше 40 лет.

Оливковое масло

В кремах незаменимо. Еще древние греки считали, что для красоты надо применять снаружи оливковое масло, а внутрь — мед. В кремах для сухой кожи содержание оливкового масла составляет 30% и более. Возможно также применение соевого, миндального, персикового, кукурузного масел.

Пчелиный воск

Способствует образованию пленки на поверхности кожи, предотвращает ее обезвоживание. Кремам придает плотную консистенцию и повышает ее термостабильность. Пчелиный воск хорошо впитывается кожей, придает ей гладкость, делает ее более нежной.

Петрушка кудрявая

Содержит витамины, кислоты, воскоподобные вещества, биологически активные вещества. Отвар семян петрушки входит в состав кремов для ухода за кожей вокруг глаз и кремов для нормальной, сухой и увядающей кожи.

Подорожник

Обладает ранозаживляющим, регенерирующим и противовоспалительным действием. Сок подорожника со сметаной является прекрасной маской для лица. В виде отвара его вводят в состав кремов для профилактического ухода за кожей лица и шеи.

Прополис

Ценнейший продукт пчеловодства. Издавна использовался для лечения гнойных ран. Его вводят в количестве 1% в состав крема как тонизирующее вещество. Такой крем предназначен для женщин старше 40 лет.

Пыльца цветочная

Содержит богатый комплекс полезных веществ, является биологическим стимулятором. Применяется в составе кремов, предназначенных для ухода за сухой, склонной к образованию морщин коже.

Ромашка аптечная

Обладает тонизирующим и противовоспалительным свойствами. Входит в виде отвара в состав кремов. Однако у некоторых может вызывать аллергию.

Чистотел

Обладает ранозаживляющим свойством. Сок и отвар чистотела издавна применяли для выведения бородавок. Отвар чистотела входит в состав кремов для лечения кожи с многочисленными папилломами.

Тысячелистник

Обладает ранозаживляющим и противовоспалительным действием. Используется для смягчения сухой и потрескавшейся кожи. Отвар тысячелистника применяют в кремах, предназначенных для профилактики морщин, а также для ухода за любой кожей лица.

Спермацет

Получают его из спермацетового жира туши кашалота. Является ценнейшим компонентом для питания кожи.

Аралия, женьшень, золотой корень, элеутерококк

Биологически активные вещества, которые следует включать в количестве 10% в состав питательного крема, предназначенного для женщин старше 40 лет. Все эти вещества лучше добавлять в виде водного отвара, а не спиртовых настоек.

Можно также вводить экстракт плаценты, который дает омолаживающий эффект (4 ампулы на 0,5 л крема). Женьшень в больших количествах вызывает рост волос на лице.

Сосновая живица

Дает хороший ранозаживляющий эффект. Такой же результат дает экстракт сосновых шишек. В состав массажных кремов хорошо добавлять экстракт шишек на спирту (10–20%-ной концентрации).

Бура

Применяется в качестве консерванта в кремах.

Борная кислота

Ядовита, однако в малых количествах ее добавляют как антисептик.

Недопустимо применять в составе крема для лица вазелин, так как он приводит к образованию угрей. Касторовое масло вызывает усиленный рост волос на лице, его также нельзя вводить в состав крема для лица.

РЕЦЕПТЫ КРЕМОВ

Рецепт крема — самый большой секрет косметолога. Ниже я привожу старинные рецепты, тщательно хранимые опытными специалистами. Эти рецепты вы вряд ли найдете где-нибудь еще.

№ 1

Масло оливковое 500 г

Спермацет 50 г

Масло какао 50 г

Ланолин 50 г (ст. ложка)

Воск пчелиный 50 г

Поместите компоненты в эмалированную посуду, растопите на водяной бане, перемешайте, но не кипятите. Залейте столовую ложку буры 1,5 стаканами воды и кипятите 30 минут на медленном огне. Остудите до 50 °С. Затем в горячую смесь жиров (60 °С) влейте раствор буры и помешивайте до полного остывания, чтобы не было комков. Когда все остынет, взбейте миксером. В крем можно добавить масляные витамины E, B₁, B₂, D, B₆ — по 20 г

на 500 г масла, либо плаценту (3–4 ампулы плаценты на 500 г масла), либо женьшень (20 г на 500 г масла). На следующий день, если окажется, что крем густой, можно добавить оливкового масла.

Этот крем лечит аллергию, никогда не вызывает раздражения и годится для любой кожи лица.

Масло оливковое можно заменить на другое растительное масло, а спермацет — на воск.

Следующие 3 рецепта, на первый взгляд незначительно отличающиеся друг от друга, дают кремы с разными свойствами.

№ 2

Масло оливковое	500 г
Спермацет	25 г
Ланолин	50 г
Воск пчелиный	75 г
Вода	50 мл
Бура	0,5 ст. ложки
Витамин А	10 г
Витамин D	10 г

№ 3

Масло оливковое	500 г
Спермацет	85 г
Масло какао	40 г
Воск пчелиный	20 г
Ланолин	80 г
Вода	170 мл
Бура	1,5 ч. ложки

№ 4

Масло оливковое	500 г
Спермацет	140 г
Масло какао	80 г
Ланолин	80 г
Воск пчелиный	40 г
Масло касторовое	10 г
Борная кислота	0,8 г
Вода	350 мл
Витамин E	4 г
Витамин D	4 г

№ 5

Оливковое масло	500 г
Масло какао	300 г
Спермацет (ланолин)	300 г
Экстракт алоэ	4–5 ампул
Экстракт плаценты	4 ампулы
Витамин А	20 г
Витамин D	6 г
Витамин E	10 г
Рингер (консервант)	10–20 табл.
Дистиллированная вода	до нужной консистенции

№ 6 (рецепт В. Ф. Востокова)

Миндальное масло	100 г
Воск пчелиный	25 г
Вода розовая*	до нужной консистенции

Положите масло и воск в эмалированную кастрюлю, стоящую в сосуде с кипящей водой (на тихом огне). Когда воск растопится, снимите кастрюлю с огня, немного охладите и взбейте компоненты. При постоянном взбивании добавляйте по каплям разогретую розовую воду, чтобы получилась кремообразная масса.

№ 7

Персиковое масло	100 г
Воск пчелиный	20 г
Вода	70 мл
Бура	2 г
Масляный раствор витаминов	1 г

№ 8 (рецепт В. Ф. Востокова)

<i>Оливковое масло</i>	100 г
<i>Смола сосны</i>	25 г
<i>Воск пчелиный</i>	35 г
<i>Вода розовая</i>	35 мл
<i>Бензойная настойка</i>	5 капель
<i>Масляный раствор витаминов А и D</i>	1 г

Разогрейте масло в эмалированной кастрюльке, добавьте истолченную смолу и нагревайте при постоянном помешивании, чтобы смола растворилась. Если часть смолы не растворится, ее следует извлечь из масла. Добавьте воск, в розовую воду добавьте на кончике ножа буру, тщательно размешайте и разогрейте. Затем в разогретую смесь масла, воска и смолы влейте горячую розовую воду. Тщательно размешайте до остывания, добавьте бензойную настойку и витамины А и D.

№ 9 (рецепт опубликован Л. С. Щербаковой)

<i>Алоэ (порошок)</i>	5 г
<i>Розовая вода</i>	20 мл
<i>Дистиллированная вода</i>	40 мл
<i>Мед</i>	10 г

Осторожно смешайте с водой порошок алоэ, влейте розовую воду и добавьте мед. Поставьте на водяную баню и, помешивая, вводите топленый жир, например ланолин. Косметологи утверждают, что этим кремом пользовалась еще царица *Клеопатра*.

№ 10

<i>Маргарин</i>	100 г
<i>Оливковое масло</i>	30 г

Жиры добавляются в отвар дубовой коры (или тысячелистника, или березовых почек) до получения крема нужной консистенции. Противопоказан при аллергии.

№ 11 (крем из лепестков розы)

Пропустите через мясорубку лепестки 8–10 бутонов розы. Тщательно разотрите с растопленным маргарином (100 г) и пчелиным воском (10 г). Добавьте 2 ч. ложки масляного раствора витамина А.

Этот крем рекомендуется для нормальной и сухой кожи. При аллергии противопоказан.

№ 12 (ромашковый крем)

Растопите в водяной бане 100 г маргарина, добавьте при помешивании 6 ч. ложек глицерина, 4 яичных желтка, 60 мл камфорного спирта, 10 ч. ложек растительного масла, полстакана отвара ромашки. Отвар делайте так: столовую ложку сухих цветов ромашки залейте половиной стакана кипятка. Через 30–40 минут процедите настой.

Этот крем рекомендуется для сухой воспаленной кожи. При аллергии противопоказан.

№ 13

Почки различных деревьев поместите в керамическую бутылку. Залейте сливками. Закупорьте герметично. Поставьте в холодильник. Через 2–3 недели получите омолаживающий крем. К сожалению, без консервирующих добавок он нестабилен.

№ 14 (цветочный крем)

Пропустите через мясорубку 4 ст. ложки смеси лепестков розы, жасмина, белой лилии, листьев крапивы, ягод черной смородины или клюквы. Тщательно разотрите с растопленным маргарином (50 г) и пчелиным воском (10 г). Добавьте чайную ложку масляного раствора витамина А.

Крем предназначен для ухода за сухой увядающей кожей лица. Противопоказан при аллергии.

Иногда в изготовленные промышленным способом кремы добавляют некоторые компоненты, чтобы улучшить их свойства.

Вариант № 1

<i>Крем «Янтарь»</i>	1,5 ч. ложки
<i>Крем «Восторг»</i>	1,5 ч. ложки
К этой основе добавьте:	
<i>Желток</i>	0,5
<i>Витамин А</i>	5 капель
<i>Витамин D</i>	15 капель
<i>Персиковое масло</i>	до консис-
	тенции
	сметаны

Вариант № 2

Крем «Ланолиновый» 40 г
Крем «Янтарь» 40 г
К этой основе добавьте:
Витамины А, D, E
(масляный раствор) 15 капель
Оливковое масло 40 капель
Розовое масло 5 капель

Вариант № 3

Кремы «Люкс», «Восторг»,
«Детский» или «Янтарь» 40 г
К этой основе добавьте:
Алоэ 1 ампула
Витамин В₂ 10 капель
Оливковое масло 20 капель
Масло шиповника 10 капель

Вариант № 4

Кремы «Люкс», «Восток»,
«Детский» или «Янтарь» 40 г
К этой основе добавьте:
Ментол 10 капель
Прополис (спиртовая настойка) 10 капель

Вариант № 5

Кремы «Люкс», «Восток»,
«Детский» или «Янтарь» 40 г
К этой основе добавьте:
Алоэ 1–2 г
Витамин Е 10 капель
Витамин С 10 капель

Вариант № 6

Кремы «Люкс», «Восток»,
«Детский» или «Янтарь» 40 г
К этой основе добавьте:
Женьшень (спиртовая настойка) 10 капель
Витамин А 10 капель
Облепиховое масло 5 капель

Масло «Витаон» (рецепт рекомендован

В. В. Караваевым)

Мята (листья)

Сосна (почки)

Шиповник (плоды)

Полынь (трава)

Зверобой (трава)

Чистотел (трава)

Календула (цветки)

Ромашка (цветки)

Фенхель (плоды)

Тмин (плоды)

Чабрец (трава)

Камфора

Масло мяты перечной

Масло фенхеля

Масло подсолнечное

Компоненты измельчите, залейте подсолнечным маслом и поставьте на водяную баню на 6 часов. Остудите, процедите. Храните в темном месте.

Обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, регенерирующим и антимикробным действием. Рекомендуются при лечении ожогов, способствует ровному загару. Омолаживает кожу. Применяется для лечения простудных заболеваний (смазывать слизистую оболочку носа).

ПРИМЕНЕНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ КРЕМОВ

За своим лицом и телом надо ухаживать ежедневно. Если вы не любите свое лицо и тело, то мало вероятности, что их полюбит кто-то другой.

Уходу за ними помогают питательные кремы. Их следует применять после 30 лет. Показания к их применению: сухая, шелушащаяся, вялая, морщинистая кожа.

Лучше всего наносить питательный крем на влажное после умывания лицо, так как вода способствует быстрому проникновению крема в кожу.

Перед нанесением крема его следует растереть между ладонями — крем быстро размягчится и будет хорошо впитываться в кожу.

Крем на лицо накладывают осторожно, по массажным линиям.

Не рекомендуется наносить на кожу сразу большую порцию крема. Если крем не впитался, через 30 минут его снимают ватным тампоном, смоченным подкисленной водой или чаем. Можно промокнуть кожу косметической салфеткой. Не рекомендуется оставлять на лице излишки крема на ночь: кожа должна дышать порами и выделять естественный жир.

Время от времени крем надо менять, так как кожа привыкает к нему, и снижается эффект его воздействия. Вредно как вообще не пользоваться кремами, так и злоупотреблять ими.

Применять кремы нужно с осторожностью, ведь они могут вызывать аллергию, воздействовать на эндокринную систему, если в их состав входят гормоны, способствовать росту волос на лице, вызывать дерматит, преждевременное старение кожи, отек век.

Известно, что дерматит — профессиональное заболевание стюардесс. У артистов грим «съедает» лицо. Декоративная косметика, в частности крем-пудра, закупоривает поры. Нарушается обмен веществ, потовые и сальные железы перестают нормально функционировать. При снятии косметики, особенно теней с век, происходит растягивание и обезжиривание кожи, что приводит к образованию морщин.

Приобретая крем промышленного производства, необходимо проверять срок его годности.

КОЖА

Сначала поговорим о коже вообще. У человека среднего роста площадь поверхности кожи составляет более 2 м². Кожа обновляется каждые 28 дней. В семи ее слоях располагаются клетки, гладкие мышцы, пигмент, сальные и потовые железы, рецепторы, кровеносные и лимфатические сосуды и т. д. В ней совершаются сложнейшие процессы. Она функционирует как вспомогательные легкие, сердце, печень и почки. Кожа связана соединительной тканью со всеми внутренними органами, а также гипофизом, надпочечниками и другими эндокринными железами. Справедливо, что некоторые ученые считают кожу самой большой эндокринной железой. Некоторые исследователи уподобляют кожу огромному периферическому мозгу, воспринимающему и обрабатывающему информацию о многих событиях внутри и вне организма.

СУХАЯ КОЖА

Сухая кожа требует тщательного ухода, так как она очень чувствительна и склонна к старению (сухость кожи — следствие недостаточной деятельности сальных желез и усиленного испарения влаги). В молодости кожа такого типа красива — гладкая, тонкая, матовая. Впоследствии, особенно при неправильном уходе, она становится суше, шелушится и теряет эластичность. На такой коже рано появляются морщины.

Нормальная кожа может стать сухой также от недостатка витаминов в пище или после приема антибиотиков. Сухость кожи наблюдается при гастрите с пониженной кислотностью.

Применение кремов, содержащих гормоны и другие сильнодействующие вещества, приводит к снижению деятельности сальных желез — пересушиванию кожи.

Сухость кожи развивается также вследствие неправильного ухода за ней: частое умывание жесткой холодной водой с мылом, излишнее употребление туалетной воды, содержащей спирт, или одеколонов. Вообще же не рекомендуются для сухой кожи препараты, в которые входят спирт, глицерин, белая ртуть, обладающие подсушивающим действием.

Питание при сухой коже

Ежедневно следует потреблять салаты с растительным маслом. Тертая морковь с растительным маслом или со сметаной — обязательна каждый день. Кроме того, полезен яичный желток, печень, зеленый лук, витамины А и С, растительные масла.

Вечерняя очистка сухой кожи

1. Столовую ложку *геркулеса* залейте кипятком или молоком. Настаивайте и охладите. Накладывайте на грязную кожу как мыло, после чего смойте кипяченой водой с добавлением *лимонного сока* или сырого *молока*.

2. Зимой и осенью полезно очищать кожу *любым растительным маслом*. Смочите ватный тампон в горячей кипяченой воде, отожмите, затем окуните его в масло. Через 2–3 минуты масло с кожи можно снять ватным тампоном, смоченным в отваре трав.

3. Смешайте *желток с растительным маслом и фруктовым соком*. Протрите кожу ватным тампоном с небольшим количеством смеси. Затем нанесите ее побольше и оставьте на 2–3 минуты. Смесь смойте прохладной водой.

4. Можно очищать лицо *эссенцией из розовых лепестков*. Высушенные лепестки розы залейте оливковым, миндальным или персиковым маслом, которое должно прикрывать их. Поставьте в темное место на две недели (быстрый вариант: лепестки с маслом можно поставить в паровую баню и нагревать их до полного обесцвечивания лепестков), затем выжмите через марлю. Выжимки залейте спиртом. Розовое масло храните в темной закрытой бутылочке. Масло очищает и тонизирует сухую кожу. Розовый спирт используйте для жирной кожи.

5. Иногда рекомендуется усиленная, так сказать «химическая», чистка кожи — ее проводят смесью из равных частей *сливок с солью, сметаны с солью, кофейной гущи*.

Утреннее умывание сухой кожи

Перед утренним умыванием необходима маска для смягчения и подкисливания кожи, например из сметаны, майонеза или растительного масла.

1. Вечером вскипятите воду. Утром слейте верхний слой и к нему добавьте немного сырого молока. Умойтесь получившейся смесью.

2. Залейте столовую ложку сухой травы (вместе или отдельно — *ромашки, петрушки, шалфея, крапивы, розы, липового цвета*) стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут. Процедите, остудите. Многократно умывайте лицо.

3. Умывание свежей *заваркой чая или отваром дубовой коры* придает коже смуглый оттенок.

4. Прекрасное средство для умывания лица — *отвар ромашки и мяты*.

Косметические маски

Наносят косметические, как и лечебные, маски по массажным линиям:

- от середины лба к вискам;
- от подбородка к вискам;
- от верхней губы к мочке уха;
- от носа к вискам.

Вокруг глаз маску не накладывают, а смазывают кожу питательным кремом.

Принимая маску, следует расслабиться и сидеть неподвижно. После ее удаления лицо смазывают кремом.

Продолжительность маски 15–20 минут. Процедуру рекомендуется делать 1–2 раза в неделю. Курс лечебных масок 10–20 процедур. А вообще-то надо иметь в виду, что до 35 лет маску следует делать не чаще, чем 1 раз в 2 недели; после 35 лет — 1 раз в неделю; а после 50 лет (не ленитесь!) — 2 раза в неделю.

Витаминные маски

Для приготовления масок всегда берут свежие продукты. Витаминные маски представляют собой кашу из фруктов, ягод или овощей, в которую для густоты можно добавить муку или толокно. Плоды обладают разнообразными свойствами: абрикосы успокаивают кожу, баклажаны и кабачки увлажняют сухую и воспаленную кожу, бананы увлажняют, разглаживают и смягчают, виноград увлажняет и смягчает, клубника оздоравливает, морковь освежает, лимон сужает поры, огурец увлажняет и сужает поры, грейпфрут сушит кожу.

Для сухой кожи лучше использовать сок или кашу не слишком кислых плодов (абрикосы, бананы, сладкий виноград, груши, очень сладкие яблоки, арбузы, дыни, тыквы, морковь).

Маски из овощей и фруктов готовят с добавлением оливкового масла или сметаны.

Масляная маска

Рекомендуется при очень сухой коже лица. Тонкий слой ваты пропитайте нагретым растительным маслом и наложите на лицо, оставляя открытым рот, нос и глаза. Вату прикройте компрессной бумагой и салфеткой. После снятия маски промокните кожу бумажной салфеткой.

Витаминизированные маски

1. Смешайте столовую ложку мелко нарезанного *укропа* с чайной ложкой *растительного масла*, добавьте *овсяной муки* до получения кашицы.

Полезна для сухой увядающей кожи.

2. Измельченные листья свежей *капусты* отварите в молоке до состояния кашицы и нанесите на лицо и шею на 20 минут.

Очистительные и питательные маски

1. Залейте *детское питание* кипятком, добавьте *геркулес* и *соду*.
2. Нарезанный тонкими ломтиками *огурец* смешайте со свежей *сметаной* или *сливками* и несколькими каплями *растительного масла*. Через 20 минут удалите маску, умойте лицо теплой, а затем прохладной водой. Эта маска восстанавливает жировую смазку сухой кожи. Повторяйте ее 2–3 раза в неделю.
3. Разотрите 2 ст. ложки *дрожжей со сметаной* до образования кашицы. Эту маску нанесите тонким слоем на 10 минут.
Полезна для стареющей дряблой кожи.
4. Разотрите сырой *желток* с 2 ст. ложками *сметаны* и 1 ч. ложкой *морковного сока*.
5. Разомните несколько ягод *клубники*, добавьте по чайной ложке *сметаны* и *меда*, перемешайте. Эта маска особенно полезна при шелушащейся коже.
6. Мелко нарежьте листья *кочанного салата*. Разотрите их и смешайте с *растительным маслом* и 1 ч. ложкой *лимонного сока*.
7. Нарежьте сырой *кабачок* тонкими ломтиками. Положите их на лицо и шею на 20 минут, затем вымойте лицо сырым *молоком*.
Эта маска полезна не только при сухой, но и при загрубелой коже, а также для предупреждения морщин и старения кожи.
8. Если кожа очень сухая и раздражена, протрите ее масляным настоем *зверобоя*.
Пожалуйста, попробуйте эти маски, выберите себе подходящие и делайте их регулярно.

ЖИРНАЯ КОЖА

Жирная кожа очень блестит и выглядит грубой. Выделяющееся кожное сало, соединяясь с пылью и чешуйками кожи, образует пробки — черные точки. На ней часто появляются угри. Однако жирная кожа хорошо поддается лечению, не склонна к старению и образованию морщин.

Жирная кожа чаще бывает у молодых, но бывает также у людей, страдающих запорами или заболеваниями печени. Избыток животных жиров в питании также может привести к повышенному засаливанию кожи.

Основная проблема при уходе за жирной кожей — очищение и стягивание пор. При этом следует избегать систематического применения горячей воды (только один раз в неделю). По утрам — холодная вода и обтирание кожи лица льдом из отвара трав: *календулы*, *подорожника*, *мать-и-мачехи*, *зверобоя*.

Очищение жирной кожи

1. Умывайтесь по утрам с мылом, добавляя в пену *питьевую соду*, *буру*, *соль*: возьмите 2 ватных тампона, намочите в воде, намыльте и опустите тампоны в присыпку из равных частей соли и питьевой соды. Размывайте мелкими круговыми движениями жирную кожу или жирные участки пеной, которую, если на коже много угрей, можно оставить до высыхания на лице. Затем смойте холодной водой.

2. Лучший способ — применение *камфорного крема*. Он сужает поры, придает коже эластичность и отбеливает ее. Крем накладываете 2 раза в неделю на 15–20 минут, затем смывается холодной водой. Следите, чтобы крем не попадал на брови. Вокруг глаз нанесите немного питательного крема.

Приготовление: растворите кусок *мыла* в 0,5 л воды (можно вскипятить и охладить), добавьте по 1 ст. ложке *буры*, *пищевой соды*, *10%-ной перекиси водорода*, *нашатырного спирта*, *камфорного спирта* (или *камфорного масла*), *борного спирта* или *2%-ного раствора салициловой кислоты*. В последний момент добавьте 1 ст. ложку порошка *борной кислоты* — благодаря ей крем становится «пушистым». Если хотите сделать крем более густым, наливайте меньше воды. Готовый крем взбейте миксером. Для стягивания пор в крем можно добавить *сок лимона* или *огурца*.

3. **Солевая чистка.** Ватный тампон макайте в *камфорный крем* (или в *крем для бритья*), затем наносите на лицо по массажным линиям *соль* и *соду*. Смесь оставьте на лице на несколько минут. Можно чистить лицо смесью из равных частей *сливок с солью* или *сметаны с солью*.

4. Очищение лица при помощи лосьонов. Полезно протирать жирную кожу спиртовыми лосьонами — *огуречным*, *лимонным*, *из календулы*.

Приготовление лосьона из календулы: настаивайте столовую ложку лепестков календулы на стакане водки 2 недели. Процедите. Перед употреблением разведите водой в соотношении 1:1.

Старинный рецепт огуречного лосьона: возьмите перезрелые огурцы, мелко порубите и положите в стакан, наполнив его до половины. Долейте стакан водкой и, прикрыв, поставьте на солнце. Через 12 дней процедите. Протирайте лицо ежедневно.

Старинный способ приготовления лимонного лосьона: разрежьте лимон на дольки, залейте холодной водой, настаивайте 2–3 часа в закрытой посуде, затем процедите. Протирайте лицо в течение 3–4 дней.

5. Хорошо очищает и удаляет черные точки, стягивая поры, делая кожу упругой, умывание с применением *овсяных хлопьев* (или *отрубей*). Измельчите хлопья в кофемолке. Добавьте на стакан хлопьев чайную ложку *питьевой соды* или *борной кислоты*. Для умывания возьмите столовую ложку смеси, добавьте *воду* или *кислое*

молоко (чем кожа жирнее, тем кислее должно быть молоко) и нанесите кашицу на лицо. Смойте массу теплой водой, ополосните прохладной подсоленной или подкисленной водой.

6. Рекомендуется также умывание лица *сывороткой из-под простокваши*.

7. Очень хорошо сужает поры эмульсия: один яичный *белок*, столовая ложка *спирта*, сок одного *лимона*. Смесь наносят на чистую кожу на 10–15 минут. Срок хранения 7 дней в прохладном месте. Процедуру надо повторять через день в течение месяца — рецепт также старинный.

8. Уникальный рецепт для стягивания пор и улучшения кожи: нанесите на лицо на несколько секунд сок *редьки*. Смойте водой. Затем смажьте лицо *сметаной*, которую смойте через 5 минут.

Уход за жирной кожей таит в себе опасность. Поэтому не переусердствуйте. Быстрое высушивание может вызвать еще более активную деятельность сальных желез или, наоборот, пересушить кожу.

Для жирной, пористой кожи рекомендую употреблять маски, в которые входят стягивающие поры жженые квасцы, танин, сок лимонов, сок огурца, настойка календулы, белок, уксус, кора дуба, зверобой и подсушивающие кожу тальк, крахмал, белая глина (каолин).

№ 1

Глина белая 65 г

Крахмал 32 г

Жженые квасцы 3 г

Перед употреблением состав разбавляйте равными частями растворов фурацилина, 5–10%-ной перекиси водорода, 2%-ной борной кислоты до образования кашицы.

№ 2

Фурацилин 1 часть

Тальк 1 часть

Спиртовая настойка корочек

лимонных или апельсиновых,

подорожника 1 ч. ложка

Сделайте кашицу.

№ 3

Гальманин (порошок) 1 часть

Детская присыпка 1 часть

Зубной порошок 1 часть

Разбавьте равными частями *перекиси водорода и борной кислоты* до образования кашицы.

№ 4

Тальк 1 часть

Глина белая 1 часть

Зубная паста 1 часть

Разбавьте *перекисью водорода и борной кислотой*. Можно добавить *настойку календулы*.

Дезинфицирующие маски применяют для сужения сосудов, стягивания пор и снятия воспалительных процессов. Они подсушивают кожу, рассасывают подкожные затвердения.

ЭКСТРА-МАСКА

Зубной порошок 1 часть

Раствор фурацилина 1 часть

Одеколон 1 ст. ложка

Настойка календулы 1 ч. ложка

Применяется против прыщей, угрей, пятен. Маска очень сильного действия.

Гипсовая маска

Разбавьте зубную пасту фурацилином до получения жидкой кашицы (для приятного запаха добавьте несколько капель одеколona). Накладывайте кашицу на лицо на 30 минут.

Эта маска применяется для быстрого лечения угрей.

Огуречные маски

1. Мелко натертый огурец смешайте со взбитым белком.

2. Настаивайте сутки смесь равных количеств молока и огуречного сока. Пропитайте марлевую салфетку и наложите на лицо.

Дрожжевая маска

Разведите 20 г сухих дрожжей водой (при нормальной коже — молоком, при сухой — оливковым маслом) до консистенции сметаны. Эта маска тонизирует и освежает кожу.

Маска для стягивания пор

1. Во взбитый белок одного яйца добавьте 15 капель лимонного сока и 2 ст. ложки овсяной муки.
2. Разотрите мякоть помидоров с толочком, добавьте сметану или оливковое масло. Эта маска рекомендуется для жирной кожи с расширенными порами.

Высушивающие маски

1. Разведите чайную ложку крахмала и 5 г борной кислоты в половине стакана воды до образования кашицы. Наносите тампоном на 10–12 минут.

2. Добавьте к невзбитому белку одного яйца чайную ложку лимонного сока и 0,5 ч. ложки жженных квасцов. Хорошо перемешайте, положите на лицо на 15–20 минут, затем смойте прохладной водой. Маска помогает при жирной пористой коже. Делайте 2 раза в неделю. Курс лечения 20 масок.

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Уход за нормальной кожей такой же, как и за сухой. Для очищения нормальной кожи предлагаю следующие лосьоны (все они успешно применялись мною в течение 14 лет, с их помощью я вылечила более тысячи пациентов).

Утренний лосьон

Водка 1 стакан

Сливки 1 стакан

Сок двух лимонов

Лимонный сок добавляют по капле в последнюю очередь. Лосьон стягивает поры, тонизирует кожу.

Лосьон для лба

Водка 0,5 стакана

Сметана 100 г

Желток 1 шт.

Сок одного лимона

Расправляет морщины на лбу.

Старинный лосьон

Желток 1 шт.

Мед 1 ст. ложка

Сливки 1 стакан

Спирт 50 мл

Лосьон для очищения и питания кожи

Растительное масло (кукурузное) 25 г

Желтки 3 шт.

Сливки свежие 200 мл

Камфорный спирт 150 мл

Вода 150 мл

Мед 1 ст. ложка

Сок двух лимонов

Желтки разотрите с маслом, добавьте сливки, лимонный сок и мед. Влейте камфорный спирт.

Косметическое молочко

Размельчите кусок туалетного мыла, добавьте 100 г ланолина, 2 л воды. Вскипятите. Добавьте чайную ложку буры, чайную ложку глицерина и немного лавандового масла для аромата.

Эмульсия для очищения и питания кожи

Смешайте 100 мл водки, 100 г сметаны, белок одного яйца.

Для любой кожи хороши питательные маски, которые смягчают и омолаживают кожу.

Творожно-молочная универсальная маска

Творог, оливковое масло, молоко, морковный сок — все поровну. После того как смоее маску теплой водой, протрите лицо и шею кусочком льда.

Маска из овсяных хлопьев

Горсть хлопьев залейте на ночь холодным молоком. Можно добавить сок цитрусовых, помидоров, растительное масло, желток.

Творожно-медовая маска

Взбейте до пены 2 ст. ложки творога, чайную ложку меда и один желток.

Маски на основе желтка

• Смешайте чайную ложку сметаны, чайную ложку оливкового масла и один желток с 2–3 ч. ложками овсяной муки. Нанесите массу на лицо, предварительно покрытое тонким слоем крема.

• Желток смешайте со сметаной.

• Желток смешайте с бурой (на кончике ножа), борной кислотой (на кончике ножа) и добавьте немного готового крема.

• Желток смешайте с мукой.

• Желток смешайте с белком и добавьте несколько капель камфорного спирта.

Универсальная питательная маска

Мед 1 ч. ложка

Коньяк 1 ст. ложка

Желток 1 шт.

Сок лимонный 1 ч. ложка

Сметана 1 ст. ложка

Взбейте, поставьте на холод.

Травяная маска

В крем мелко нарежьте зелень сельдерея, петрушки, укропа и добавьте чайную ложку спиртовой настойки перечной мяты.

Быстрая маска

В крем добавьте натертый свежий огурец и чайную ложку спиртовой настойки перечной мяты.

Каолиновые маски

1. Разведите перекисью водорода (1 часть) и борным спиртом (1 часть), белую глину (3 части) и бодягу (1 часть) до образования кашицы. Нанесите на лицо на 10 минут, затем смойте прохладной водой. Внимание: маски из бодяги не рекомендуются при росте волос на лице.

2. Разведите белую глину раствором борной кислоты до образования кашицы, нанесите на 10 минут, смойте прохладной водой.

Каолиновые (из белой глины) маски очищают, отбеливают и подсушивают кожу. Они придают ей матовый, как у фарфора, оттенок.

УВЯДАЮЩАЯ КОЖА

Первые признаки увядания кожи появляются уже к 35 годам. Причины их — различные заболевания, резкое похудение.

При дряблости кожи главное внимание следует уделять питанию и увлажнению кожи, а также стимулированию обмена веществ.

Как можно реже мойте лицо с мылом. Утром протрите лицо, шею и руки косметическим молочком или ватным тампоном, смоченным в горячей воде, отжатым и пропитанным растительным маслом. Затем на 15 минут смажьте лицо сметаной. А когда смоете сметану, протрите кожу кусочком льда. В заключение нанесите питательный крем.

По утрам стареющую, дряблую, пористую кожу полезно ополаскивать холодным отваром из взятых поровну зверобоя, полыни, одуванчика, мать-и-мачехи, тысячелистника, цедры лимона и апельсина, плодов и листьев рябины (заварите 5 ст. ложек истолченной смеси 5 стаканами кипятка, настаивайте в закрытой посуде, затем процедите). Из этого же отвара можно сделать лед для обтирания, лосьон. Для лосьона на стакан отвара добавьте столовую ложку глицерина, столовую ложку яблочного уксуса или лимонного сока, по 1 ч. ложке меда, сока алоэ и цветочного одеколора, салицилового или камфорного спирта.

Для вечернего очищения увядающей кожи рекомендуется заварка чая (расправляет морщины) и отвары из ромашки, мяты, зверобоя, дубовой коры, шалфея, петрушки или липового цвета; сок апельсина или лимона, разведенные пополам с водой; укропная вода, туалетный уксус, сок огурца.

Лосьоны для вечернего очищения кожи

№ 1

Сок алоэ или лимона 0,5 стакана

Вода 0,5 стакана
Одеколон 1 ст. ложка
Глицерин 1 ч. ложка

№ 2

Коньяк 0,5 стакана
Сливки 200 мл
Желток 1 шт.
Оливковое масло 1 ст. ложка

№ 3

Желток 1 шт.
Растительное масло 2 ст. ложки
Водка 50 мл
Камфорный спирт 50 мл
Сок одного лимона

№ 4

Желток 1 шт.
Соль 1 щепотка
Сливки 50 мл
Водка 50 мл
Глицерин 1 ч. ложка
Сок половины лимона

№ 5

Желток 1 шт.
Коньяк 5 ч. ложек
Сливки 2 ст. ложки
Сок половины лимона

№ 6

Желток 2 шт.
Сливки 1 стакан
Коньяк 0,5 стакана
Сок одного-двух лимонов

Тонизирующий настой

Смешайте по 1 ч. ложке *листьев мяты, цветков ромашки, травы зверобоя и цветков липы*. Полученную смесь заварите в двух стаканах кипятка. Настаивайте 25 минут. Процедите. Добавьте 2 ст. ложки *водки*.

После умывания нанесите на влажную кожу питательный крем при помощи ватного тампона, смоченного в *соке ягод, фруктов или овощей*. Через 30–40 минут излишки крема следует удалить бумажной салфеткой. Крем наносите каждый раз после умывания, а маски делайте 2–3 раза в неделю.

Для получения наибольшего эффекта лосьоны чередуйте.

Полезно наносить на несколько минут на лицо *сметану, сливочное масло, овощные и фруктовые соки, молоко*. Через несколько минут смывайте.

Маски, разглаживающие морщины

№ 1

Желток 1 шт.
Мед 1 ч. ложка
Глицерин 1 ч. ложка
Наносите на 2 часа 2–3 раза в неделю.

№ 2 (рецепт Иванки)

Цветочная пыльца
(растертая в ступке) 20 г
Оливковое масло 50 г
Каолин 50 г
Мед 50 г

Замесите кашицу, настаивайте 1 час. Держите на лице по 20 минут 1 раз в неделю.

№ 3

Зверобой 1 часть

Черная смородина (листья) 1 часть
Крапива 1 часть
Мед 1 часть
Алоэ 1 часть
Яйцо 1 шт.

№ 4

Кашица из смеси листьев березы, одуванчика, ромашки, мяты, крапивы, цветков розы, белой лилии 1 ст. ложка
Творог 1 ст. ложка
Мед 1 ч. ложка

№ 5

Разотрите сухие цветки календулы, шалфея и тысячелистника в ступке и добавьте молотый *геркулес*. Заварите кипятком, остудите. Нанесите на очищенное лицо на 20 минут. Осторожно смойте. Лицо смажьте кремом. Такую маску хорошо делать 1–2 раза в неделю.

№ 6

Желток 1 шт.
Растительное масло 1 ч. ложка
Сок алоэ 1 ч. ложка

Сок алоэ получают из предварительно срезанных листьев алоэ, выдержанных 2 недели в холодильнике.

№ 7

Горчица 1 ч. ложка
Вода 1 ч. ложка
Растительное масло 2 ч. ложки

Через 5–6 минут маску смойте теплой, а затем холодной водой. Противопоказана при расширенных порах и избыточном росте волос на лице.

№ 8

Мука ржаная 1 ст. ложка
Желток 1 шт.

Разведите муку водой, молоком или крепким чаем до густоты сметаны. Маску смывайте теплой водой.

№ 9

Творог 1 ст. ложка
Сметана 2 ст. ложки
Поваренная соль 1 щепотка

Маску удаляют тампоном, смоченным в холодном молоке.

№ 10

Ромашка
Мята
Роза (лепестки)
Крапива (листья)

Измельчите примерно поровну растений, заварите кипятком. Кашицу нанесите на лицо на 20 минут, затем удалите ватным тампоном и ополосните лицо теплой и холодной водой.

№ 11

Залейте половиной стакана кипятка 3 ст. ложки *ромашки*, остудите и нанесите на лицо ватным тампоном. Маску из ромашкового отвара хорошо смешать с одним *желтком*, столовой ложкой меда и чайной ложкой *растительного масла*.

№ 12

Сливочное масло (маргарин) 25 г
Растительное масло 1,5 ч. ложки
Желток 1 шт.
Мед 1 ч. ложка
Глицерин 0,5 ч. ложки
Отвар ромашки 1 ст. ложка

№ 13

Разварите столовую ложку *льняного семени* в одном стакане воды. Теплую кашу наносите на лицо и шею.

№ 14

Пропустите через мясорубку смесь из свежих растений: *ромашки (цветки)*, *одуванчика (цветки, листья)*, *мать-и-мачехи (листья)*, *шалфея (листья)*. Заварите 1 ст. ложку смеси 2 ст. ложками кипятка, размешайте, настаивайте 10 минут. Затем охладите и добавьте *желток* одного яйца.

№ 15

Мелко нарежьте *листья салата*, смешайте с *простоквашей*. Наложите слой смеси на лицо. Маски из листового салата оказывают быстрое омолаживающее действие на дряблую кожу.

Секрет омоложения

Лосьоны и маски обладают чудодейственной силой. Существует легенда о том, как при помощи лосьона 70-летняя королева так помолодела, что в нее влюбился 25-летний принц. Только под страхом смерти она открыла секрет своего чудесного омоложения.

Вот этот секрет: 30 г *цветов лаванды*, 100 г *цветов розмарина* нужно залить *спиртом*, настаивать 3 недели в темном месте, затем процедить и развести прохладной кипяченой водой в соотношении 1:1. Этим лосьоном протирать кожу.

МОРЩИНЫ

Свойства кожи с возрастом меняются: она теряет плотность и упругость, истончается подкожная жировая клетчатка, разрушаются эластичные волокна, слабеют мышцы и кожа растягивается, опускается. Лицо как бы стекает вниз.

Перенесенные инфекционные, хронические заболевания, нарушения нервной и эндокринной систем, почек, гинекологические, желудочно-кишечные болезни снижают упругость кожи, и она начинает сморщиваться — появляются морщины.

Причиной возникновения морщин может быть и чрезмерная подвижность лица (мимические морщины). Это и гримасы, и привычка морщить нос или поднимать брови, выражая удивление или гнев.

Морщинки у наружных углов глаз («гусиные лапки») развиваются из-за привычки щурить глаза (обычно на солнце) или при неестественном смехе. Все это вовсе не означает, что надо постоянно сохранять неподвижность лица, — наоборот, смех молодит и украшает человека. Смех очень полезен, но только естественный, непринужденный.

Морщины же образуются у людей нервных, много и неестественно смеющихся. Следите, чтобы выражение вашего лица было спокойным, доброжелательным, приветливым. Старайтесь думать о чем-то приятном, с легкой улыбкой на лице. Ничто так не украшает и не облегчает жизнь, как улыбка. (Но улыбка — это не только средство против морщин. Положительные эмоции — положительные сигналы мозгу, а он, в свою очередь, дает положительные сигналы органам, которыми управляет. И они работают правильно — не болят.)

Привычка спать на щеке тоже приводит к глубоким морщинам. Длительное пребывание на солнце, на ветру также может привести к их образованию.

Особенно старят лицо складки, которые начинаются от крыльев носа и идут к уголкам рта. Для распрямления этих морщин рекомендую *часто надувать щеки, кулаками осторожно постукивать поперек морщин, производите поперечные щипки, по возможности держите челюсти разжатыми (при чтении, ходьбе и т. д.)*.

Для того чтобы замедлить появление морщин, надо мыть лицо снизу вверх, а глаза — по направлению от висков к носу. Лицо лучше не вытирать, давать коже самой обсохнуть.

Для сохранения молодой внешности важно овладеть техникой расслабления, при которой мышцам дается полный отдых. Для этого нужно выполнить несколько условий.

Внушайте себе мысль: «*Я всегда молодая*». Никогда не говорите даже самой себе: «Я старею. Как же я сдала!».

Перестаньте волноваться. В критическом положении правильно оценивайте обстановку, принимайте твердое решение и больше к этому вопросу никогда не возвращайтесь. В каждой ситуации находите что-либо положительное.

Существуют «мысленные» упражнения, которые могут замедлить старение.

Умственное зеркало

Мысленно сосредоточьтесь так, чтобы увидеть перед собой собственное изображение так ясно, как если бы вы смотрелись в зеркало. Проектируйте это изображение в будущее, сохраняя каждую деталь внешности такой, какая она сейчас.

Это упражнение, как и последующие, — простейшая форма самогипноза, элементарный этап в технике, которая практикуется опытными йогами, чтобы продлить молодость и красоту на фантастически долгий период.

Второе упражнение. Вот вы видите себя в умственном зеркале, как описано выше. Вызовите в воображении такой свой образ, какой вы были десять, пятнадцать, двадцать лет тому назад. Удерживая в уме свое более молодое изображение, старайтесь в воображаемом зеркале наложить его на ваше настоящее изображение, приближая их одно к другому, пока они полностью не сольются и более молодое изображение полностью не заменит настоящее.

Посыл энергии

Изучая себя перед зеркалом, скорректируйте ваши черты, создав мысленный образ желаемого лица. Образ четко запечатлится в вашей памяти, вы ляжете спать с отпечатком этого образа в мозгу.

Далее. Представьте свое лицо, сосредоточьтесь на его дефектах. Мысленно направьте поток энергии на участки, где есть дефекты. Можно усилить поток. Для этого рекомендуется положить одну руку, например, на второй подбородок, а другую — на солнечное сплетение, и мысленно представить, как энергия из солнечного сплетения протекает к подбородку, укрепляя его.

Особенно распространены морщины на лбу. Как и при лечении любого заболевания, прежде всего нужно установить причину, по которой вы морщите лоб. Чаще всего это делают во время разговора, удивляясь или возмущаясь, в часы тяжелых раздумий, в моменты, когда причесываются или красят ресницы.

Понаблюдайте за собой, глядя в зеркало, установите причину и избавляйтесь по возможности от нее.

Для этого рекомендую следующие упражнения.

1. В транспорте (или в другом людном месте) найдите напротив себя даму с испорченными морщинами лбом. Рассмотрите ее внимательно, и это зрелище начисто отобьет у вас желание морщить лоб.

2. Утром и вечером, когда, например, смотрите телевизор или убираетесь в доме, возьмите полоску тонкой бумаги. По размерам она должна быть немного уже лба, чтобы не задевала бровей и корней волос. Смажьте ее обильно питательным кремом, плотно приложите к середине лба, предварительно расправив морщины и опустив веки. Сверху повяжите эластичным бинтом, марлей или ленточкой — вначале на 15–20 минут, а позднее на более продолжительное время. Верхние и нижние края бумаги должны быть свободными и не оставлять на коже следов.

Применять повязку следует ежедневно, а при возможности и по 2 раза в день. Она не позволяет морщить лоб, постепенно мышцы привыкают к состоянию покоя. Пользоваться повязкой надо до тех пор, пока не возникнет ощущение, будто морщины на лбу больше не появляются.

Тренируя подобным образом мимические мышцы, удастся избавиться от вредной привычки морщить лоб.

3. Женщины старше 35 лет после бумажной повязки могут применять *парафиновую маску*. Парафин расплавляют на водяной бане в сухой посуде. Температура его плавления не должна превышать 48 °С. Перед наложением парафина сухую кожу следует смазать растительным маслом, а жирную протереть спиртом. Ватный тампон окуните в жидкий парафин и намажьте лоб, отступая на 1 см от границы волосяного покрова и бровей. Сверху покройте махровым полотенцем. Снимать маску следует очень осторожно, поддев ее палочкой, чтобы не удалить вместе с ней пушковые волосы.

После парафиновой повязки рекомендуется *щипковый массаж* поперек морщинок. Курс лечения составляет не менее 12 процедур, по 2–3 в неделю.

Внимание! Противопоказана маска при красноте лица, розовых угрях, гнойничковых заболеваниях, избыточном росте волос. Нельзя ее применять при гипертонии, бронхиальной астме и стенокардии.

4. Обратите особое внимание на подвижность бровей, так как именно их чрезмерная подвижность образует морщины на лбу. Старайтесь по возможности меньше двигать бровями.

5. Для укрепления мышц лба сделайте следующее упражнение: опустите глаза вниз (верхние веки также опускаются), а затем поднимите вверх, не морща лба. Повторяйте это упражнение по 2 раза в день, постепенно доведя длительность тренировки до двух минут. Для большей эффективности прикладывайте руку к морщинам и придерживайте их при движении глаз.

Паста для лечения морщин

Миндальные орехи 50 г

Желток 12,5 г

Глицерин 12,5 г

Спирт 10 мл

Тимол 1 г

Камфора 1,5 г

Вода до пастообразной консистенции

Пасту нанесите на морщины на 1–1,5 часа. Затем вымойте лицо и высушите. Смажьте кремом.

Тонизирующая жидкость для лечения морщин

Вино белое 1 л

Ромашка 30 г

Мята перечная 20 г

Розмарин 10 г

Календула 20 г
Салициловая кислота (порошок) 20 г

Смесь настаивайте две недели. Протирайте лицо каждый вечер в течение 15 дней, после чего смазывайте кремом.

Народное средство для разглаживания морщин

Залейте горсть сухих лепестков мака стаканом кипятка. Настаивайте в течение ночи. Протирайте настоем лицо утром и вечером.

Кремы для устранения морщин

№ 1

Лук (сок) 1 часть
Белая лилия (сок) 1 часть
Воск белый 1 часть

Нагрейте все в глиняной посуде на медленном огне. Затем, помешивая деревянной палочкой, охладите.

№ 2

Белая лилия (лепестки) 1 часть
Мед 1 часть
Чеснок (сок) 1 часть
Воск пчелиный 1 часть

Смешайте компоненты, нагрейте на паровой бане, остудите и взбейте.

№ 3 (рецепт В. Ф. Востокова)

Белки сырые 3
Оливковое масло 15 г
Лавровые листья (отвар) 1 ст. ложка
Жженые квасцы 10 г

Приготовление: 5 лавровых листочков варите в 300 мл кипятка на тихом огне 10 минут. Взбейте белки с маслом и 1 ст. ложкой отвара. Добавьте квасцы.

Этим кремом смажьте тряпочки и положите на морщины на 1–1,5 часа.

Эффективным средством для омоложения кожи является **крем № 8** (см. раздел «Косметические кремы», с. 539). Его накладывают на лицо после умывания.

Специальный лосьон для лба

Состав лосьона см. в разделе «Нормальная кожа», с. 550. Им протирают лоб по утрам. Лосьон создает пленку на лбу и распрямляет морщины.

Маска из яичного белка

Наносите на 15 минут. Курс лечения 15–20 масок.

Маска из мумиё

Прекрасно освежает и омолаживает лицо, так как мумиё содержит микроэлементы, аминокислоты, смолы, витамины и другие полезные вещества.

Растворите 1 г мумиё в 100 мл кипяченой (дистиллированной) воды. Пропитайте комочки из ваты и держите на лице не более 2 минут.

Внимание! Маска противопоказана при большом количестве бородавок, родинок и тенденции к опухолеобразованию.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

Наибольшей осторожности требует кожа вокруг глаз. В этих местах она особенно чувствительна, и ей очень легко нанести вред. Кожа вокруг глаз бедна естественным жиром и поэтому быстро стареет.

Причиной припухлости верхних и нижних век (мешки под глазами, грыжи), синевы под глазами могут быть болезни почек, сердца и эндокринной системы.

Вместе с тем это и результат мышечной слабости, в частности, круговой мышцы глаз, через ослабевшие волокна которой начинает проникать жировая клетчатка. Необходимо укрепить ее, стимулировать. С этой целью необходимо закалывание кратковременным воздействием холодной воды, снегом, льдом.

Протирайте по утрам кожу вокруг глаз льдом. Направление от внутреннего угла глаз по верхнему веку к наружному углу, а затем — от наружного угла глаза к внутреннему. После этого на влажную кожу нажимайте подушечками пальцев, чтобы почувствовать кость.

Кожу вокруг глаз необходимо питать высококачественным питательным кремом. В любой косметический крем обязательно следует добавлять *концентрат витамина А* (10–15 капель на один тюбик крема). Кроме того, можно добавлять 10–20 капель *настоя трав* и столько же *клюквенного сока*.

Тушь с ресниц лучше всего снимать ватным тампоном, смоченным в смеси *касторового и оливкового масел*.

Для ухода за кожей вокруг глаз можно использовать *отвар свежего чая, ромашки, укропа, шалфея, липового цвета, петрушки*. Этими настоями можно ополаскивать глаза при их утомлении, покраснении, появлении чешуек и корочек по краям век. В этих случаях полезно смазывать края век на ночь 1%-ным спиртовым раствором *бриллиантовой зелени*, смешанной с *касторовым маслом* (10 капель масла на 10 г бриллиантовой зелени).

Для лечения морщин под глазами предлагаю еще несколько средств.

Компрессы

• Заварите чайную ложку *липового цвета, шалфея, ромашки, петрушки или укропа* на 100 мл кипятка. Настаивайте 10 минут. Половину жидкости остудите в холодильнике, а другую — слегка подогрейте. Смочите вату горячим настоем, закройте глаза и положите на них тампоны. Минут через 10 наложите холодный компресс. После компресса нанесите крем.

Эта несложная процедура хороша перед сном. Она помогает избавиться от мешков под глазами.

• Пропитайте 3–4 слоя марли *отваром из цветков ромашки или липы* и наложите на закрытые глаза. Затем наложите *масляный компресс или жирный крем*.

Маска из зелени петрушки

Мелко нарежьте чайную ложку свежих *листьев петрушки* и смешайте с 2 ч. ложками *сметаны*. Нанесите на лицо. Смойте холодной водой и нанесите крем. Эта маска помогает устранить припухлость век и мешки под глазами.

Маска из отварного картофеля

Отварите *картофель* в кожуре. Разомните его в блюде, добавьте чайную ложку *сметаны*. Теплую смесь нанесите на кожу на 20 минут. Смойте прохладной водой. На влажную кожу нанесите крем для век.

Избавление от «гусиных лапок»

1. Вырежьте из кальки или другой тонкой бумаги фигурку в виде лунного серпика. Намажьте ее кремом и положите под глаза. Вначале процедура длится 15–20 минут, а через 5–6 сеансов — более продолжительное время.

2. Еще один вариант: маска из *сырого картофеля*. Смешайте 2 ч. ложки сырого картофеля с 2 ч. ложками *муки* и 2 ч. ложками кипяченого *молока*. Нанесите смесь на веки и под глаза на 10 минут. Смойте холодной водой и наложите крем.

Самомассаж под глазами

На влажную после умывания кожу нанесите питательный крем. Под глазами очень легкими круговыми движениями поколачивайте подушечками III, IV, V пальцев. Глаза при этом закрыты. Движения начинайте от внешнего уголка глаза, вдоль нижнего века, по направлению к внутреннему уголку. Затем от внутреннего уголка по брови возвращайтесь к исходному положению. Внешние уголки глаз постукивайте интенсивнее. В конце процедуры сложите пальцы лопаточкой и нажимайте на кость глазницы. Двигайтесь по кругу, каждый раз резко отрывая пальцы от кости.

УГРИ

Угри — это пробочки, закупоривающие протоки сальных желез. Чаще всего они располагаются на лбу, щеках, подбородке и на носу.

Причиной образования угрей являются излишнее потребление животных жиров, сладостей, а также хронические запоры. Причиной может быть также применение кремов и мазей, содержащих ртуть или висмут.

Уход за кожей при угрях сводится к удалению пробок. При жирной коже на лицо наносят очищающий крем. Затем распаривают лицо над тазиком с горячей водой. В воду добавляют *укроп, лаванду, ромашку, календулу, мать-и-мачеху, шалфей, липовый цвет, перечную мяту, листья березы*. Время действия паровой ванны от 8 до 10 минут. Паровую ванну можно заменить горячим компрессом.

При сухой коже перед паровой ванной на лицо наносят питательный крем. Длительность паровой ванны при этом 3 минуты.

Внимание! При склонности к расширению сосудов и красноте лица паровые ванны и горячие компрессы противопоказаны. Вместо этого можно нанести на лицо теплое *растительное масло*. Продолжительность маски не менее 15 минут. Теплое масло хорошо размягчает угри, способствует расширению пор и облегчает их очищение.

После паровой или масляной процедуры проводится чистка лица (в случае противопоказаний чистка производится после косметического массажа). Вымойте руки, оберните пальцы чистой хлопчатобумажной тканью и кончиками пальцев осторожно выдавите угри. После чистки протрите лицо *камфорным спиртом или раствором перекиси водорода*. Затем нанесите дезинфицирующую маску.

Лучшая маска после чистки лица

<i>Магнезия жженая</i>	30 г
<i>Тальк</i>	10 г
<i>Крахмал</i>	15 г
<i>Глина белая</i>	15 г
<i>Камфора (порошок)</i>	2 г
<i>Борная кислота (сухая)</i>	1 г
<i>Алюминиевые квасцы</i>	1 г
<i>Сера</i>	2 г
<i>Белый стрептоцид</i>	10 г

Разведите смесь *перекисью водорода*. Нанесите на 15 минут, затем осторожно стряхните сухим полотенцем. После маски раздраженную кожу можно успокоить горячим компрессом из *отвара ромашки, мяты, череды или шалфея*.

Маска после чистки лица № 2

<i>Тальк</i>	20 г
<i>Магнезия жженая</i>	75 г
<i>Борная кислота (порошок)</i>	20 г
<i>Салициловая кислота (порошок)</i>	15 г
<i>Камфора (порошок)</i>	40 г

Маску развести лосьоном из трав.

При угревой сыпи полезны маски из *бодяги*, разведенные *перекисью водорода*.

Для профилактики угрей следует наладить регулярное питание. Откажитесь от животных жиров, острой пищи, сократите количество сладких и мучных блюд. При нормальной и пониженной кислотности полезно принимать *свекольный сок* по 30 мл 3 раза в день.

ПРЫЩИ

Прыщи — это узелки, наполненные гноем. Они появляются не только на лице, но иногда и на спине, плечах. Причиной возникновения прыщей чаще всего являются заболевания печени или желчного пузыря, а также различные желудочно-кишечные заболевания — гастрит, колит, хронические запоры. Прыщи могут появиться в результате простуды, авитаминоза.

Иногда прыщи указывают на воспаление поджелудочной железы. При ее заболевании рекомендуется следующая диета: *капуста, салат, зеленый горошек, огурцы, помидоры, творог, овсяная и гречневая каши, черный хлеб, растительное масло*. Особенно полезны *овощи и дикорастущие травы*.

Запрещаются конфеты, шоколад, сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, алкоголь, виноград, копчености.

Косметическое лечение прыщей состоит в прокалывании стерильной иглой и осторожном их выдавливании, после чего наносится дезинфицирующая маска. Кровоточащие места присыпайте жжеными квасцами или смазывайте раствором перекиси водорода. Делайте массаж лица по тальку, при этом разминайте уплотнения кожи лица.

Кожу, склонную к красноте, следует как можно меньше раздражать. Поэтому большое значение имеет правильное умывание лица (см. раздел «Сухая кожа», с. 545).

Иногда следует делать компрессы из трав, обладающих ранозаживляющим свойством, — *ромашки, алоэ, чистотела*.

Полезно провести курс лечения *отваром крапивы*. Эту целебную траву следует в течение года принять в количестве, равном собственному весу. Залейте столовую ложку сухой травы стаканом кипятка, настаивайте и пейте в течение дня.

Появление прыщей у подростков связано с перестройкой эндокринной системы в период полового созревания. Под действием гормонов начинается интенсивное выделение кожного сала, меняется его состав. Жирная, пористая кожа нуждается в особенно тщательном уходе.

Косметологи советуют применять специальные лосьоны, которые можно изготовить в домашних условиях.

№ 1

Положите в сосуд из темного стекла *лепестки белой лилии* и залейте *спиртом*. Плотно закройте крышкой и поставьте в темное место. Через 10 дней процедите настойку и разведите водой в соотношении 1:1.

№ 2

Спиртовую *настойку календулы* (20 весовых частей сухих цветков на 100 частей спирта или водки настаивать 10 дней) разведите кипяченой водой в соотношении 1:1.

№ 3

Смешайте равные количества *ромашки, шалфея, конского каштана, мать-и-мачехи, полевого хвоща, одуванчика и тысячелистника*. Залейте 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка. Поставьте на водяную баню на 30 минут. Охладите и отфильтруйте. Добавьте 3 ст. ложки *камфорного спирта*.

Для лечения юношеских прыщей народная медицина советует принимать *свекольный сок*, постепенно увеличивая его количество от 1 ст. ложки до стакана, а затем снижая количество принимаемого сока на 1 ст. ложку ежедневно.

Полезны протирания и примочки из *сока алоэ*.

Рекомендуется заниматься спортом (особенно полезен бассейн).

Хороший косметический эффект дает заклеивание прыщей на ночь кусочком *перцового пластыря*.



Из практики

Наташа, 17 лет. Лоб и щеки ее были усыпаны прыщами. Девушка страдала запорами, ее мучили боли в животе. По утрам чувствовала горечь во рту. После еды наблюдались изжога или отрыжка. Наташа не предполагала, что это последствия гастрита с пониженной кислотностью и заболевания печени. Она прошла курс лечения запоров. А гастрит с пониженной кислотностью и заболевание печени Наташа лечила следующим образом: в течение двух недель пила *сок свеклы*, потом принимала *отвар чистотела и ромашки* — попеременно, исключила из рациона животные жиры, острые и жареные блюда. После 5 сеансов очищения лица и дезинфицирующих масок стала применять примочки из кашицы чистотела и ромашки — попеременно, по 10 минут утром и вечером. Протирала лицо отваром чистотела, в который добавляла водку (столовую ложку на стакан отвара). Через полтора месяца лечения прыщи прошли, на их месте остались красные пятна, которые вскоре также исчезли. Цвет лица улучшился.

Светлана, 16 лет. На ее щеках выделялись красные воспаленные пятна и прыщи, весь лоб — в угрях. Как выяснилось, это было следствием заболевания печени, гастрита с пониженной кислотностью, расстройства нервной системы, повышенной раздражительности кожи лица. Я провела косметический и точечный массаж лица, провела его чистку с последующей специальной маской для раздражительной кожи: *сок подорожника на водке и тальк*. Сеансы проводились 2 раза в неделю, всего — 10 сеансов. Лечение печени заключалось в особой диете и раздельном питании. С целью лечения гастрита девушка пила отвар подорожника (столовая ложка травы на стакан кипятка) по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Прикладывала припарки из кашицы ромашки 3–4 раза в неделю по 15–20 минут. Через полтора месяца лицо у Светланы очистилось. Самочувствие улучшилось: прошли боли в области желудка, успокоились нервы. Дома заметили, что девушка изменилась, она стала более сговорчива и покладиста. Улучшился сон.

Людмила, 18 лет. Никаких серьезных заболеваний я у нее не обнаружила. Но все лицо покрыто прыщами. Ни диета, ни крем не помогали. Раздражения, как правило, появлялись во время экзаменационной сессии. Я обратила внимание на ее острые, длинные ногти, и меня осенила догадка. Я рекомендовала ей во время подготовки к экзаменам надевать перчатки. И прыщи зажили. Оказывается, она, сама того не замечая, во время занятий царапала и раздражала лицо ногтями.

ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

Пигментные пятна часто связаны с нарушением деятельности печени, почек или желчного пузыря. Часто они появляются после перенесенной беременности из-за усиленной функции надпочечников. Они могут быть вызваны также недостатком витаминов в пище, а иногда появляются после загара. Бурые пигментные пятна, называемые в народе «могильными цветочками», связаны с преждевременным старением организма.

Тем, кто предрасположен к появлению веснушек и пигментных пятен, нужно прежде всего позаботиться о защите лица от ультрафиолетового облучения. Обязательно надо следить за содержанием в рационе витаминов С и РР, уменьшить потребление кофе.

При употреблении отбеливающих средств надо помнить: все они сильно высушивают кожу. Поэтому их надо применять осторожно и не злоупотреблять ими.

Отбеливающими свойствами обладают *лимон, грейпфрут, квашеная капуста, редька, петрушка, огурец, молочнокислые продукты, яичный белок, овсяная мука, соки одуванчика и молочая*. После их применения надо быстро умыться водой и нанести на лицо питательный крем.

Отбеливающими свойствами обладают также *каолин, магnezия пергидролевая, салициловая кислота, перекись водорода, бензойная, уксусная и молочная кислоты, нитрат висмута, ртуть белая*.

Для отбеливания пигментных пятен в первую очередь рекомендуются маски. Отбеливающие маски следует принимать по вечерам, так как после этого вредно появляться на солнечном свете. Независимо от свойств кожи (сухая, жирная, нормальная) ежедневно в течение месяца после масок применяют фотозащитные кремы.

Отбеливающие маски

• Залейте мелко наструганное *мыло перекисью водорода* и перемешайте до превращения этой смеси в пену. Затем добавьте несколько капель *нашатырного спирта*. Этой массой намажьте лицо на 20–30 минут, не затрагивая бровей и ресниц, а затем смойте.

• Натрите *огурец* на терке. Кашицу нанесите на лицо. Держите ее 20–30 минут.

• Разведите в 2%-ном *растворе борной кислоты* до состояния кашицы 10 г *талька*, 10 г *питьевой соды* и 70 г *каолина* и накладывайте на лицо.

Отбеливающая маска из творога

Творог 250 г

Нашатырный спирт 1 ч. ложка

Бура 1 ст. ложка

Камфорный спирт 1 ст. ложка

Борная кислота 1 ст. ложка

Пергидроль 1 ч. ложка

Дрожжевая маска

Размешайте 15–20 г *дрожжей* в 1,5 ч. ложках *сока лимона или грейпфрута*. Наложите на лицо. Через 15–20 минут маску снимите, лицо высушите и смажьте кремом. Смесь содержит витамины группы В и полезна для любой кожи.

Белково-пергидрольная маска для нормальной и сухой кожи

Взбейте 2–3 ч. ложки *белка* и добавьте чайную ложку 3%-ной *перекиси водорода*. Добавьте чайную ложку *творога*. После нее на лицо накладывайте холодный компресс из тонизирующего лосьона.

Каолиновая маска

Смешайте 1 ч. ложку *оксида цинка*, 1 ч. ложку *белой глины*, 2 ч. ложки 10%-ного *пергидроля* и 2 ч. ложки *лимонного сока*. Эту маску можно держать на лице всю ночь.

Маска из миндаля

Залейте *зерна миндаля* (полстакана) стаканом кипятка. Через 5 минут слейте воду, а миндаль пропустите через мясорубку. Добавьте сок половины *лимона* и столовую ложку кипяченой *воды*. Курс лечения 30–40 масок по 2 раза в неделю. Эта маска очень эффективна.

Маска из сладкого перца

Половинку перца натрите на пластмассовой терке и нанесите на очищенную кожу на 30 минут, уделяя особое внимание участкам с пигментными пятнами. Смойте прохладной водой и нанесите питательный крем.

Старинная отбеливающая маска

Творог 1 ст. ложка

Нашатырный спирт 10 капель

Перекись водорода 10 капель

Также полезны и отбеливающие кремы. С некоторыми из них хочу вас познакомить.

Отбеливающие кремы

№ 1

Салицило-цинковая паста

или цинковая паста 25 г

Белортутная мазь 5 г

Пергидроль 5 г

*Салициловая кислота (водный
или спиртовой раствор)* 2 мл

Вместо белортутной мази можно использовать 5 г *гидрохинола*. Все перемешайте. Накладывайте на ночь на 1–2 часа. Перед сном снимите ватным тампоном.

№ 2

Салициловая кислота 6 г

Масло какао 21 г

Спирт 96° 30 мл

Желток 3 шт.

Оксид цинка 18 г

Сметана 3 ст. ложки

Пергидроль 30 капель

№ 3

В питательный крем на ланолиновой основе добавьте *горчицу, уксус и огуречный лосьон*.

№ 4

Измельчите одну таблетку *гидроперита* и смешайте с 2 ч. ложками *питательного крема*. Сначала попробуйте его действие за ухом. Если не будет раздражения, смазывайте лицо на 30 минут, потом снимайте ваткой и пудрите тальком (лицо не мойте и не пользуйтесь косметикой). Курс лечения не менее одного месяца.

Народные отбеливающие средства

• При пятнах и веснушках можно выровнять цвет кожи, смазывая ее дважды в день *соком моркови*. После высыхания ополаскивайте лицо водой с *молоком* (столовая ложка молока на стакан воды). Усилить эффект можно употреблением ежедневно полстакана морковного сока.

• Хорошее отбеливающее средство — протертый *хрен*, настоенный на *8%-ном растворе уксуса* в темном месте в течение 5–6 дней. Отфильтровать и разбавить водой.

Помогает также сок хрена пополам с водой.

• Неплохие результаты дает *настойка корней редьки на водке*.

• Хорошо помогает умывание утром и вечером *отваром одуванчика* (2 ст. ложки на 300 мл воды, варить 15 минут). Помогает также умывание *кислым молоком*.

• *Сок лука с медом* — хорошее отбеливающее средство. При жирной коже сок лука можно смешать со столовым *6%-ным уксусом* (1:1).

• Отбеливает кожу протирание *настоем петрушки*. Порежьте 2 ст. ложки зелени и залейте половиной стакана кипятка. Через час процедите.

Смазывайте лицо соком петрушки, смешанным с молоком.

Отбеливающие мази

№ 1

Кислота салициловая 1 г

Висмут нитрат 3 г

Белортутная мазь 3 г

Вазелин 15 г

Ланолин 15 г

Салол 0,5 г

№ 2

Кислота салициловая 3 г

Кислота бензойная 1,5 г

Висмут нитрат 3 г

Салол 0,5 г

Паста цинковая 30 г

Белортутная мазь 3 г

Отбеливающую мазь накладывают на пигментные пятна на 1–2 часа. Перед сном смывают.

Внимание! При больных почках, печени или надпочечниках белортутную мазь не применяют.

Еще раз предупреждаю: следует соблюдать осторожность при отбеливании пигментных пятен.

Секрет красоты Екатерины II

У российской императрицы Екатерины Великой, славившейся цветом лица, был свой секрет красоты — рецепт лосьона, которым она пользовалась постоянно.

Вот он: 1 стакан густого *миндального молока*, 1 стакан *водки*, немного *розовой воды*, *сок 5 лимонов* и 4 желтка. Все это смешать как можно лучше. Прежде всего растереть желтки, и в них понемногу добавлять все остальное.

РАСШИРЕННЫЕ КАПИЛЛЯРЫ

Расширенные капилляры появляются в результате механических травм кожи лица, например при неосторожном выдавливании угрей. Сетка красных сосудов может возникнуть после солнечного ожога или обморожения. Повышенная ломкость сосудов бывает также следствием недостатка в организме витаминов D и C.

Витамин D содержится в листьях чая, плодах шиповника, черной и красной смородины, в рябине, лимонах и других цитрусовых. В продаже имеются готовые препараты *рутин* и *аскорутин*.

При лечении «красных» сосудов рекомендуются кремы, в которых имеются эти витамины.

При ломких расширенных сосудах полезно принимать *сок рябины* по 2 ст. ложки 3 раза в день. Укрепляет их также свежесваренный теплый *зеленый чай с лимоном*.

Внимание! При расширенных кровеносных сосудах нельзя пользоваться веществами, способствующими расширению сосудов. Это камфора, мед, дрожжи, женьшень.

Горячий чай, кофе и особенно алкоголь противопоказаны при расширенных кровеносных сосудах на лице.

БОРОДАВКИ

Эти плотные узелки на лице и теле величиной с горошину или спичечную головку вызываются вирусом. Заражение происходит при контакте больного человека со здоровым, а также через зараженные предметы.

Цвет бородавок — бледно-телесный, бледно-розовый, светло-коричневый. Болезненных ощущений они не вызывают. Но подошвенные бородавки болезненны и мешают ходьбе.

Народная медицина рекомендует следующие методы удаления бородавок.

- Поскребите слегка бородавку продезинфицированным ножом или лезвием бритвы. Наложите на бородавку кусочек марли, сложенный вдвое и пропитанный *спиртовой настойкой чистотела*. Заклейте пластырем на сутки. Процедуру повторяйте в течение 7–10 дней. Скрести бородавку надо только в первый раз.

- Каждый вечер смазывайте бородавку *уксусной эссенцией*. Предварительно бородавку слегка потербите пальцами.

- Безболезненно удаляет бородавки крепкий *настой или отвар полыни*, которым ежедневно несколько раз смазывают их.

- Ежедневное умывание слабым *отваром чистотела* (чайная ложка на стакан кипятка) также способствует исчезновению бородавок.

- Для удаления бородавок рекомендуется смазывать их 4–5 раз в день *соком чистотела* (в начале цветения растения).

- Рецепт выведения бородавок: приложите кусочек *прополиса* к бородавке и заклейте пластырем на 1–2 недели.

- Быстрый результат дает применение *чеснока*. Натрите чеснок и кашицу положите на бородавку. Держите так долго, сколько сможете выдержать. Смойте холодной водой. Процедуру повторите через 2 часа.

- Иногда для удаления бородавок достаточно психологического воздействия. Вот старинный способ: *возьмите нитку, завяжите на ней столько узелков, сколько у пациента бородавок, и закопайте ее в землю (желательно в том месте, где имеется сток воды); когда нитка сгниет, тогда исчезнут и бородавки.*

- Биоэнергетический способ лечения бородавок: сделайте «солящее» движение, то есть большим пальцем проведите от кончика мизинца по кончикам других пальцев, словно солите пищу. Повторяйте ежедневно по 20 минут над бородавкой, «сжигая» ее.

- Бородавки могут быть следствием сглаза. После снятия сглаза их лечат народными способами, например, слизывают в течение месяца. Утренняя слюна — самая полезная, как считают.

Иногда под мышками и на шее появляются бородавчатые разрастания буроватого цвета. Это папилломы, доброкачественные новообразования. Рост папиллом — сигнал опухолеобразования. Принимайте по 2 таблетки *аскорутин* 2 раза в день в течение двух месяцев.

Прежде чем бородавки трогать, посоветуйтесь со специалистом.

УХОД ЗА ГУБАМИ

Губы чаще всего пересыхают и трескаются у тех, кто постоянно их облизывает. Но их состояние зависит и от других факторов: солнечных лучей, холода и ветра, недостатка в организме витаминов, особенно А, С и В, а также от качества применяемой губной помады.

Кремы для губ

№ 1

Желток 1 шт.

Борная кислота 1 ч. ложка

Глицерин 2 ст. ложки

Предупреждает от высушивания, смягчает красную кайму.

№ 2

Борный вазелин 1 ч. ложка

Касторовое масло 3 ч. ложки

Маска из творога и сливок разглаживает губы. Полезна также маска из *творога и сока моркови*.

Смазывайте губы на ночь *медом* — проверенное народное средство.

Трещины в углах рта смазывайте 1–2 раза в день *настояем чистотела на водке*.

Каждый вечер смазывайте губы кремом и слегка поколачивайте и пощипывайте их подушечками пальцев. Эта процедура усилит кровоснабжение губ и сохранит их естественную свежесть.

УХОД ЗА ШЕЕЙ

Шея — самая уязвимая в косметическом отношении часть тела. Ее кожа старится очень быстро. Косметологи говорят, что, когда на лице появляется первая морщинка, на шее уже отчетливо видны «годовые кольца».

В подбородочной области она — нежная, тонкая, сухая. Здесь прежде всего образуются жировые отложения, здесь с возрастом начинает деформироваться овал лица.

К появлению складок и морщин на коже и образованию двойного подбородка приводят следующие дурные привычки: неправильное положение головы во время сна на высокой подушке; опущенная на грудь голова во время чтения, вязания, другой работы.

Для предупреждения дряблости шеи следует соблюдать правильную осанку: голова высоко поднята, грудь вперед, плечи расправлены. Спать надо на маленькой подушке. Красивый овал лица сохранится у тех, кто научится спать на подушке, перегнутой пополам, запрокинув голову. Вспомните китайцев, которые на ночь под голову кладут деревянную чурочку. (Кстати, чтобы сохранить сложную прическу, японки в старину подкладывали под шею специальные подушечки на деревянной подставке.) «Чтобы быть красивой, надо страдать», — эта французская поговорка придумана для тех, кто хочет надолго сохранить красоту и молодость.

Как всегда при уходе за кожей, самое главное — чистота. Шею надо ежедневно очищать, используя нейтральное мыло или крем для бритья. Можно приготовить отвары из *трав ромашки, липового цвета, мяты, березовых почек, шалфея*. Смочив ватный тампон, осторожно протрите одним из этих отваров шею. Сбоку ее протирают сверху вниз, под подбородком — снизу вверх. Можно приготовить один из следующих лосьонов.

Лосьоны для шеи

№ 1

Смешайте *желток* со 100 г сметаны, добавьте 1/4 ст. ложки *водки* и *сок* половины *апельсина* или *лимона*.

№ 2

Смешайте *яичный желток* с *соком* одного *лимона* или *апельсина*, добавьте столовую ложку *водки* и полстакана *сливок*.

№ 3

Натрите на терке свежий *огурец*. В полученную кашицу добавьте 25–30 мл *водки*. Настаивайте 10 дней. Процедите. Этот лосьон следует хранить в холодильнике и использовать ежедневно.

После очистки необходимо нанести на шею *питательный крем* или *теплое растительное масло*.

САМОМАССАЖ ПОДБОРОДКА

1. Тыльной стороной кисти легко постукивайте кожу в области подбородка (20–50 раз).

2. Для укрепления мышечной структуры полезны нерезкие похлопывания подбородочной области тыльными сторонами обеих кистей одновременно и ритмично. При этом пальцы слегка прижимайте к середине подбородочной части, где обычно бывают наибольшие отложения жира (20–50 раз).

3. Тыльными сторонами кистей поочередно касайтесь подбородка. Движение вращательное, равномерное, ритмичное. Оно известно под названием «мельница». Вибрация лицевых мышц по контуру лица укрепляет их и делает эластичными.

4. При первых признаках появления на шее складок, прежде чем нанести на кожу жирный крем, в течение 1–2 минут надо производить поперечные щипки большим и указательным пальцами. Появление красноты служит признаком прилива крови в тканях и говорит о положительном эффекте.

При проведении массажа должно возникнуть приятное ощущение.

- Ежедневно или через день надо по 6–10 раз похлестывать по смазанной кремом шее полотенцем, смоченным в холодной *соленой воде*. Растягивая концы сложенного под подбородком полотенца, получают легкий хлопок. После этого влажное полотенце 3–4 раза прижимают к шее.

- Омолаживают кожу попеременные *компрессы из горячей и холодной воды*. Намочите полотенце горячей водой, отожмите и оберните им шею на 2 минуты. На столько же времени оберните шею полотенцем, смоченным холодной водой. В воду для компрессов добавьте *соль* (2–3 ч. ложки на 0,5 л воды). После компресса смажьте кожу любым питательным кремом.

- Полезны для шеи *масляные компрессы*. Растительное масло нагревают до 40–50 °С, пропитывают вату или марлю и накладывают на шею на 20 минут. Сверху желательно положить полиэтилен и зафиксировать бинтом. После компресса хорошо сделать похлестывание полотенцем.

- Питательные кремы, которые я рекомендовала для лица, можно применять и для шеи.
- Особое значение в комплексе процедур по уходу за шеей имеет гимнастика.

Для укрепления неработающих мышц предлагаю следующие **упражнения**.

Упражнение № 1

Откиньте голову назад. Нижней губой покройте верхнюю. Заверните губы внутрь, придавливая их зубами.

Упражнение № 2

Медленно вращайте головой справа налево и наоборот.

Упражнение № 3

Поверните голову как можно больше налево, а затем направо, затем сделайте наклоны головы в направлении правого плеча, а затем левого.

Упражнение № 4

Сжатые губы сместите вправо, а затем влево.

Упражнение № 5

Сжатыми губами делайте жевательные движения, как это делает заяц, жуя капусту. При этом кожа под подбородком натягивается.

Упражнение № 6

Раскройте рот, выдвиньте нижнюю челюсть вперед и напрягите ее. При этом должны быть напряжены и мышцы шеи. Считайте до 14 и медленно закрывайте рот.

Упражнение № 7

Лежа на постели, свесьте голову вниз. Поднимите голову на постель.

УХОД ЗА ГРУДЬЮ

Женщины часто комплексуют по поводу своей груди. То им кажется, что грудь слишком мала, то она недостаточно упруга. Решаются даже на хирургические операции, нанося этим непоправимый вред своему здоровью. Между тем все поправимо.

Прежде всего следует избавиться от сутулости. Иногда достаточно только правильной осанки, чтобы грудь выглядела эффектно.

Существует **упражнения**, во время которых надо стараться, чтобы напрягались мышцы груди.

Упражнение № 1

Положите правую руку на левое плечо, а левую — на правое и старайтесь прижать локти друг к другу.

Упражнение № 2

Отжимайтесь руками от стены.

Упражнение № 3

Поднимите руки вверх. Тяните воображаемую веревку.

Упражнение № 4

Опустите руки вниз. Поднимайте воображаемое ведро из колодца.

Упражнение № 5

Поднимите руки к плечам. С напряжением сводите локти к груди.

Упражнение № 6

Сядьте по-турецки. Спина прямая. Руки согните, локти прижмите к туловищу. Кисти на плечах. Лопатки сведены. Поднимите плечи, затем отведите назад, вниз и вперед.

Упражнение № 7

Стоя прямо, сложите ладони перед собой. Локти на уровне груди. Давите ладонями друг о друга в течение 10 секунд. Повторите 5 раз.

Упражнение № 8

Стоя прямо, двигайте руками так, будто плаваете стилем брасс.

Упражнение № 9

Вытянутые вперед руки сожмите в кулаки. Перекрещивайте руки.

• Грудь увеличивается и становится упругой после приема *настойки для обновления крови* (см. раздел «Рецепты молодости», рецепт № 3).

• Полезен и массаж (см. раздел «Профилактика опухолей молочных желез», с. 384). Такой массаж, проведенный экстрасенсом при помощи биоэнергетического воздействия на пациентку, делает грудь молодой и упругой. Курс не менее 20 процедур.

УХОД ЗА РУКАМИ

Косметологи говорят, что ничто так не выдает возраст, как руки. Они — паспорт женщины. Помните фильм «Унесенные ветром»? Молодая женщина решила понравиться своему приятелю. Она сшила себе из бархатных штор красивое платье и пришла к нему, веселая и беспечная. Но руки ее выдали. Он понял, что она — не та леди, за которую себя выдает. Что она — бедная девушка, которая занимается тяжелой физической работой.

Да, руки нуждаются в постоянной работе. Самое надежное средство их защиты — перчатки. В резиновых перчатках можно мыть посуду, стирать, чистить овощи. В хлопчатобумажных — убирать квартиру, работать в огороде. А старые кожаные можно надевать на ночь, предварительно смазав руки питательным кремом.

Применять крем следует как можно чаще, желательно после каждого мытья рук, и обязательно на ночь.

Кремы для рук

№ 1

Глицерин 50 г
Дистиллированная вода 50 мл
Спирт (одеколон) 50 мл
Нашатырный спирт 1 ч. ложка
Духи 3 капли

Крем можно приготовить и без спирта.

№ 2

Отвар ромашки (подорожника,
календулы, череды) 1 ст. ложка
Сливочное масло (маргарин) 50 г
Мед 1 ч. ложка

Залейте траву стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут. Процедите. Затем масло разотрите с медом и настоем трав.

№ 3

Дубовая кора 1 ст. ложка
Маргарин 50 г
Оливковое масло 1 ч. ложка
Вазелин 1 ч. ложка

Дубовую кору сварите в 3/4 стакана воды. Процедите. Разотрите маргарин в оливковом масле, вазелине и отваре дубовой коры.

№ 4

Масло оливковое 50 г
Масло вазелиновое 50 г
Ланолин 50–55 г
Сок алоэ 50 мл
Масло ментоловое 1 г
Аммиак 2 г
Вода 50 мл

Это идеальный крем для рук. Он способствует заживлению ранок, отбеливает кожу. Руки становятся ухоженными и молодыми.

Старинный способ ухода за руками

Увядшая, морщинистая кожа рук снова становится эластичной и мягкой, если в нее на ночь втирать смесь из сырого желтка, 1 ст. ложки меда и 1 ч. ложки овсяной муки. Через полчаса смыть прохладной водой.

Хорошее средство для ухода за руками — ванночки.

• Для сухой шершавой кожи полезны теплые ванночки из картофельного отвара, а также из сыворотки из-под простокваши, отваров риса, геркулеса. В ванночку можно добавить чайную ложку соды, или чайную ложку глицерина, или 0,5 ч. ложки нашатырного спирта.

• При обветренной, покрасневшей коже следует делать ванночки из картофельного крахмала, заваренного кипятком, или из отвара ромашки, липового цвета, подорожника, череды, листьев ореха, корней сельдерея, сока квашеной капусты.

• При грубой, потрескавшейся коже хороши ванночки из теплого растительного масла. Длительность ванночки 10–15 минут ежедневно. После ванночки руки надо аккуратно вытереть и смазать жирным кремом.

• Хороший эффект дают следующие ванночки: растворите в 1 л воды 1 ч. ложку соды и 1 ст. ложку тертого мыла; или в 1 л воды влейте 2 ч. ложки глицерина и 0,5 ложки нашатырного спирта.

• Для покрасневших рук полезны *контрастные ванночки*. Опускайте руки поочередно на 1–2 минуты то в холодную, то в горячую воду. Процедуру заканчивайте холодной водой. Повторяйте до тех пор, пока загрубелая кожа не станет мягкой. В дальнейшем процедуру повторяйте 1–2 раза в неделю.

• Полезно протереть кожу рук долькой *лимона*. Смыть холодной водой через 10–15 минут.

• Руки лучше мыть в теплой воде, она расширяет и очищает поры. Холодная же способствует огрублению и растрескиванию кожи.

• Большое беспокойство приносят трещины на пальцах. Наиболее часто они возникают при воздействии на кожу рук препаратов бытовой химии — стиральных порошков, химических растворов. Образуются трещины и у страдающих хронической экземой, грибковыми заболеваниями, а также при недостатке витаминов в организме.

Чтобы предупредить образование трещин, следует оберегать руки от прямого контакта со стиральным порошком, лаками, хозяйственным мылом, удобрениями, хлорной известью.

• Для очищения кожи вместо воды лучше пользоваться раствором, содержащим равные части *воды и молока* или *воды и отвара липового цвета*. После мытья тщательно вытрите руки и смажьте любым жирным кремом.

• Заживлению трещин способствуют и контрастные ванночки для рук, о которых уже говорилось.

• Быстрое заживление дает смазывание трещин *спиртовой настойкой прополиса, спиртовой настойкой или соком чистотела*.

• *Лист алоэ*, разрезанный вдоль и привязанный к ране, также дает быстрое заживление.

• С возрастом понижается тонус мышц на руках, особенно обвисают мышцы плеч. Чтобы укрепить их, надо делать специальные *упражнения*. Вот, например, эти два.

Упражнение № 1

Обопритесь ладонями о стену и надавите всей массой тела на них. Отожмитесь. Так делайте несколько раз.

Упражнение № 2

Сожмите пальцы в кулаки, а затем с силой, резко разожмите их. Повторите несколько раз.

• Хорошо проводить ежедневно *самомассаж* плеч и предплечий.

Вытяните руку, сожмите пальцы в кулак. Ребром другой ладони постукивайте по вытянутой руке от пальцев до подмышек — сначала по внутренней, а затем по наружной поверхности. Чтобы усилить кровообращение, большим и указательным пальцами одной руки сделайте легкие щипки снизу вверх по другой руке.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Восточная мудрость говорит: «Море украшают волны, мужчину украшает борода, а женщину — волосы». Волосы — не только лучшее украшение женщины. Считается, что от них исходит энергия, которая возбуждает мужчин. Поэтому в некоторых странах замужним женщинам запрещается ходить с непокрытыми волосами.

Состояние волос зависит от общего состояния организма. Знакомый парикмахер мне говорил, что по состоянию волос он может определить, счастлива женщина в семейной жизни или нет.

Весной и осенью происходит усиленное выпадение волос, но это нормальное явление: человек, как и его меньшие братья, «линяет».

Причиной чрезмерного выпадения волос может быть стресс, роды, операция, инфекционные заболевания, нарушение функций надпочечников, почек, эндокринной системы. Иногда химическая завивка, окраска, сушка горячим феном и энергичное трение полотенцем приводят к этому дефекту. Не рекомендуется туго затягивать волосы. Ухудшение работы печени или нарушение пищеварения приводит к засаливанию волос. Оно обычно встречается у людей с жирной кожей. Необходимо лечить основное заболевание: запоры, печень, а также нужно ограничить потребление жиров, исключить алкоголь.

Причины сухости волос те же, что и сухости кожи. Кроме того, волосы часто бывают пересушены химической завивкой. В этих случаях перед мытьем на сухие волосы следует нанести немного *касторового или репейного масла*.

Большое значение при лечении волос имеет полноценное питание, богатое витаминами. Особенно полезны *яичный желток, морковь, курага*. Отличное питание, положительные эмоции, успешная работа, отдых на свежем воздухе, глубокий сон — все это способствует нормальному росту волос.

Голову надо мыть так часто, как этого требуют волосы. Все дело в том, как это делать. Желательно мыть голову кипяченой водой, в которую можно добавить 1 ч. ложку *нашатырного спирта, или лимонного сока, или соды*. Я категорически против постоянного применения шампуней, особенно при каком-либо заболевании волос.

Важное значение для здоровья волос имеет время мытья головы. Мыть голову следует утром или днем — ни в коем случае не на ночь (очень легко простудиться!). Во время менструации мыть голову не советую. После мытья волосы тщательно вытрите полотенцем.

Ниже приводятся способы мытья головы и подпитки волос, которые либо лечат выпадение волос, либо являются профилактикой их заболеваний.

Мытье волос яичной смесью

Разбейте в кружку 1–2 яйца. Этой смесью вымойте голову, затем промойте чистой водой. Последнюю воду для полоскания подкислите столовой ложкой уксуса или лимонной кислоты.

Мытье волос горчицей

Смешайте 1–2 ст. ложки сухой горчицы с водой, разотрите, долейте воды. Промойте голову, прополоскайте теплой водой.

Мытье волос ржаным хлебом

• Разрежьте полбуханки черного хлеба на куски, как для бутерброда. Залейте кипятком, перемешайте. Настаивайте в течение нескольких часов. Полученную кашицу процедите через мелкое сито и подогрейте. Налейте в 2 таза. В одном тазике вымойте голову, в другом — сполосните.

• Залейте горячей водой ржаной хлеб. Когда остынет, добавьте столовую ложку *горчицы* и один *желток*. Намажьте этим составом голову, подержите 10 минут, смойте.

Мытье волос мыльной пеной

Это очень распространенный способ. Советую им почаще пользоваться и использовать высококачественное мыло.

Мытье волос с дрожжами

Размешайте немного дрожжей (комочек величиной с грецкий орех) с 1 ч. ложкой воды комнатной температуры до образования кашицы. Смешайте кашицу со *взбитым белком*. Вотрите в волосы и кожу головы, оставьте до высыхания. Затем вымойте голову мыльной пеной.

Народный способ мытья волос

Вскипятите воду, добавьте чайную ложку *соды*. После отстаивания слейте с осадка. Снова нагрейте воду, вымойте голову туалетным мылом. Волосы полощите в трех водах, в последнюю добавьте *уксус*.

Мытье волос яичным белком

Взбейте в пену 2 яичных белка, вотрите в волосы и кожу головы, оставьте до высыхания. Затем вымойте голову мыльной пеной.

Мытье волос двумя желтками

Одним желтком «намыльте» волосы и тщательно потрите. Потом смойте желток с волос и нанесите второй желток. Осторожно вмассируйте его в кожу и наденьте косынку на 15 минут. В это время можно купаться. После купания смойте второй желток.

Кефирные маски

• Нанесите на голову кефир. Накройте волосы полотенцем на 2 часа, затем вымойте голову яичным желтком. Сполосните отваром ромашки.

• Подогретым кефиром смочите волосы. Вотрите кефир в кожу, покройте полиэтиленом. Наденьте теплую шапку на 30 минут. Затем смойте теплой водой с мылом.

Масляно-паровая ванна для сухих волос

Вымойте голову. Слегка смажьте полувсыохшую голову *касторовым маслом* и подержите ее над паром (например, над горячим ведром воды), накрывшись большим куском полиэтилена. Подчеркиваю, это особенно полезно для сухих волос.

Желтково-масляное укутывание

Полезно для сухих, ломких волос, а также для лечения перхоти. *Желток и касторовое масло* (по 1–2 ч. ложке) нанесите на голову. Укутайте ее. Вымойте через 30 минут.

Лечебная маска

Смешайте *душицу, крапиву, подорожник, шалфей, ромашку*. Залейте столовую ложку (с верхом) 350 мл крутого кипятка. Настаивайте час. Процедите, подогрейте и добавьте 1/4 буханки *ржаного хлеба*. Размешайте, превратите в кашицу. Нанесите на волосы. Завяжите полиэтиленовой косынкой и полотенцем. Подержите 30–50 минут. Смойте горячей водой.

Протирание соком лимона

Полезно протирать кожу головы 2–3 раза в неделю *соком лимона*. Его можно заменить *соком яблока, апельсина, моркови или алоэ*.

И сухие волосы можно мыть так часто, как считаете нужным. Перед мытьем советую втирать в кожу головы *репейное масло*, слегка подогрев его, затем укрыть голову теплым полотенцем на 1–2 минуты. Лишь после этого приступайте к мытью головы.

Репейное масло легко приготовить самим. Настаивайте сутки в теплом месте 75 г свежих измельченных *корней лопуха* в 200 г *подсолнечного масла*. После этого кипятите на слабом огне, постоянно помешивая. Процедите, слейте в бутылочку.

СТАРИННЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ВОЛОС

Для лечения волос используют различные маски и процедуры.

• Заварите кипятком столовую ложку *хны*. Добавьте несколько зубчиков измельченного *чеснока*, столовую ложку *кефира*, один *яичный желток* и чайную ложку *какао*. Нанесите на голову на 30–40 минут. Затем сполосните *настоем трав*.

• Смешайте чайную ложку *хны*, одно *яйцо*, чайную ложку *какао*, полстакана *кислого молока*. На сухие, чистые волосы нанесите маску, помассируйте их и наденьте целлофановый пакет и теплую шапку на 40 минут.

Втирания

• Для улучшения роста волос 1 раз в неделю за 2 часа до мытья втирайте кашицу или сок чеснока. При сухих волосах — пополам с растительным маслом и яичным желтком. При жирных — в чистом виде или пополам с желтком и медом. Лечение длительное, не менее 2–3 месяцев.

• Втирайте во влажные после мытья волосы натуральный желудочный сок.

• Втирайте на ночь следующий состав:

Сок лука 1 ст. ложка

Репейное масло 1 ст. ложка

Чистый спирт 1 ст. ложка

Завязать косынкой. Утром голову вымыть.

• При жирной коже головы для укрепления и роста волос, а также для очищения кожи и удаления перхоти полезно 2–3 раза в неделю втирать в кожу головы смесь, состоящую из 10 частей спиртовой настойки календулы (см. раздел «Угри», с. 558) и 1 части касторового масла.

При сухой коже смешайте настойку календулы и касторовое масло в равных частях.

• После мытья осторожно втирать в корни волос немного мочи. Исчезнет перхоть, волосы станут пушистыми и не будут засаливаться. Восстановится структура волос, поврежденных химической завивкой или окраской.

Лосьон для лечения волос

Сварите шелуху лука, крапиву, дубовую кору, цветы василька в небольшом количестве воды. Процедите, остудите и разбавьте в соотношении 1:1 мочой. Добавьте 1–2 ч. ложки настоя календулы или эвкалипта. Способ применения и результат такой же, как и при использовании чистой мочи, но более эстетичный.

Для борьбы с выпадением волос применяются следующие процедуры.

Массаж головы

Осторожно помассируйте кожу головы, втирая следующий состав:

Тертый лук 1 дес. ложка

Касторовое

(подсолнечное) масло 1 ч. ложка

Яичный желток 1 шт.

Укройте голову целлофаном, завяжите махровым полотенцем на 2 часа. Затем смойте горячей водой.

Кефирная маска

Рекомендуется волосы постричь. До мытья нанесите на волосы кефир на полтора часа. Сверху прикройте колпаком. В чистые волосы (после мытья) вотрите смесь:

Кефир 1 ст. ложка

Мед 1 ст. ложка

И погрейте волосы феном или проводите эту процедуру в теплой ванне или сауне. Затем снова вымойте волосы.

Мазь из цитварной полыни

Оливковое масло 100 г

Цитварная полынь 40 г

Полынь помолоть в кофемолке. Кипятить 30 минут. Остудить. Добавить несколько капель витамина А в масле. Смазывать голову перед мытьем.

Отвар из листьев березы

После мытья волос втирайте в кожу головы отвар из листьев березы. Залейте столовую ложку листьев 300 мл кипящей воды на 2 часа.

Состав для укрепления волос

Касторовое масло 1 ст. ложка

Спирт 1 ст. ложка

Яичный желток 1 шт.

Разотрите в белую массу, намажьте на ночь. Утром смойте горячей водой.

Смесь против выпадения волос

Мед 1 ст. ложка

Сок алоэ 1 ст. ложка

Сок чесночный 1 ч. ложка

Смешайте. Эту смесь можно заготовить впрок и хранить в холодильнике в стеклянной банке. Перед тем как пользоваться, возьмите столовую ложку смеси и добавьте к ней яичный желток. Нанесите ее на кожу головы. Накройте волосы целлофановым пакетом и теплым платком и держите 30 минут. Затем промойте волосы. Потом нанесите на них еще один яичный желток и ополосните водой. Для последнего полоскания можно использовать отвар полевого хвоща, крапивы или ромашки.

Смесь для укрепления волос

Укрепляет волосы и способствует их росту смесь репчатого лука с медом. Натертый лук смешайте с медом в соотношении 4:1. Полученную смесь вотрите в корни вымытых волос. Обвяжите голову махровым

полотенцем на 40 минут, после чего вымойте голову теплой водой без мыла. Если волосы сухие, то к кашице с медом добавьте немного теплого оливкового, *соевого или кукурузного масла*.

«Шампунь» для волос

Залейте 30 г *ромашки* 100 мл кипятка и настаивайте 1 час. Процедите. Добавьте чайную ложку *меда*. Предварительно вымытые и вытертые волосы смочите «шампунем», а через 30 минут промойте волосы теплой водой без мыла. Процедуру повторяйте не чаще одного раза в 10–12 дней.

Отвар из корня аира

При интенсивном выпадении волос применяйте отвар из 3 ст. ложек измельченного корня аира в 0,5 л *уксуса* (варить 15 минут).

Настойка из стручкового красного перца

Настойку плодов стручкового красного перца втирайте в кожу волосистой части головы для усиления роста волос.

Смесь для усиления роста волос

Луковый сок 4 части

Коньяк 1 часть

Отвар корня репейника 6 частей

Втирайте в корни волос.

При очаговом облысении рекомендуется следующее лечение.

- Очищенный *чеснок* измельчите до получения густой кашицы. Наносите эту кашицу раз в день на очаги облысения на 2 часа. Затем смойте туалетным мылом. Делайте так 7–10 дней. Затем перерыв дней на десять. Всего проведите 3 курса лечения.

- Мелко порубите *лук с чесноком* в соотношении 3:1. Эту кашицу втирайте в плешь. Завяжите голову косынкой и держите 30–40 минут. Должны почувствовать пощипывание. Затем все смойте теплой водой. Процедуру повторяйте 8–10 дней подряд. Средство очень эффективно.

- Известен также случай, когда ребенку плешь систематически смазывали вьетнамским *бальзамом «Золотая звезда»*, и на ней выросли волосы.

- Натирать до порозовения плешь *соком лимона* или долькой *чеснока*.

- Употребляйте пищу с повышенным содержанием железа.

Другая распространенная болезнь волосистой части головы — **перхоть**. Из моего опыта я сделала вывод, что она чаще всего является следствием гастрита с пониженной кислотностью. Поэтому лечить надо основное заболевание. Вместе с тем надо воздействовать непосредственно и на кожу головы.

Для этого предлагаю специальное мыло от перхоти:

Мыло зеленое 100 г

Сера 10 г

Бура 10 г

Димедрол 10 г

Можно отказаться от серы — тоже хорошо действует. Смазывайте голову раз в неделю на 20 минут. Затем смывайте горячей водой.

При перхоти и розовых пятнах на коже головы помогает втирание *камфорного масла* на один час перед мытьем волос. Курс лечения — месяц.

Не рекомендую ходить с непокрытой головой, так как в наше экологически неблагоприятное время в осадках содержится кадмий, стронций, кобальт и другие вредные элементы.

Замечательное оздоравливающее средство для волос — *крапива*. Ее применяют как наружно, так и внутрь. Крапива — это кладь витаминов.

РЕЦЕПТЫ ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС И ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО ПОСЕДЕНИЯ

№ 1

Варите 50 г *листьев крапивы* 30 минут в 0,5 л *воды* и 0,5 л *уксуса*. Этим отваром (без мыла) каждый вечер мойте голову или втирайте его в корни волос в течение нескольких недель.

№ 2

Варите столовую ложку *листьев крапивы* в 400 мл *воды* 10 минут. Процедите. Принимайте внутрь 4 раза в день по полстакана отвара.

№ 3

Отварите в 1 л *воды* 6 ст. ложек *листьев крапивы* пополам с *листьями мать-и-мачехи*. Втирайте в кожу головы 3 раза в неделю. Этот состав рекомендуется при выпадении волос, жирной коже головы, перхоти и зуде.

№ 4

Втирайте *сок крапивы* в корни волос после мытья раз в неделю. Не беда, если сок скиснет.

- *Корни крапивы* — наиболее эффективное средство при выпадении волос. Настаивайте их на самогоне или водке. Принимайте по столовой ложке до еды 3 раза в день.

- Хорошие результаты дает ополаскивание волос *отваром полыни* (если нет аллергии на нее).
- Полезно ополаскивание, а также втирание следующих трав: *ромашки, мяты, мать-и-мачехи, коры дуба, шелухи лука, шишек хмеля*.
- Жирные волосы темного цвета полезно ополаскивать после мытья крепким *настоем чая*. Это уменьшает жирность волос, придает им красивый оттенок и блеск.
- Жирные волосы полезно ополаскивать также *отваром коры дуба, аира, настоями крапивы или полевого хвоща*.

СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ

№ 1

Ополаскивайте волосы *настоем березовых листьев* — это придает им естественный блеск.

№ 2

От выпадения волос помогает смесь равных количеств *касторового масла и рома*. Втирайте в кожу головы за 30 минут до мытья.

№ 3

Чтобы не поседели волосы, пейте крепкий *настой из сушеных яблок*.

№ 4

Если появилась седина, втирайте в кожу головы *сок чеснока и лука*. После этого вымойте голову *яичным желтком*.

При любой коже головы необходимо ежедневно расчесывать волосы массажной щеткой во всех направлениях. Это усиливает кровообращение.

После мытья волос обязательно делайте массаж головы пальцами рук.

Водно-масляный экстракт «Аурон» (рецепт В. В. Караваева)

Зверобой (трава)

Чабрец (трава)

Тысячелистник (трава)

Календула (цветки)

Чистотел (трава)

Полынь (трава)

Мята (листья)

Сосна (почки)

Солодка (корень)

Компоненты измельчите, залейте водой, поставьте на водяную баню. Остудите, процедите. Добавьте пихтовое масло, глицерин, олеиновую кислоту и аммиак.

Рекомендуется при уходе за волосами и особенно — при выпадении волос.



Из практики

Рифат, 30 лет. Несколько лет страдал от перхоти. Плечи, спина и лацканы пиджака постоянно были обсыпаны белыми чешуйками. Долго и безуспешно лечился. Я посоветовала ему мыть голову специальным мылом от перхоти, рецепт которого привела выше. Кроме того, категорически запретила употреблять спиртное. И посоветовала не волноваться, избегать конфликтов дома и на работе. Через 3 года от жены Рифата я узнала, что перхоть у него исчезла. Эффект был достигнут благодаря точному выполнению моих предписаний. Интересно, что перхоть появлялась вновь, когда Рифат позволял себе употребить алкоголь.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ

Существуют простые правила для загорающих.

1. Главное правило — не злоупотребляйте солнцем, оно может принести вам не только пользу, но и вред. Рекомендую загорать до 10 часов утра и после 18 часов вечера.

2. Кожа должна привыкать к солнцу постепенно. Быстрый загар ускоряет старение кожи.

3. Солнце, воздух, вода высушивают кожу. Поэтому летом следует заботиться о коже больше, чем в другие времена года.

4. При загорании нельзя пользоваться духами, кремами, содержащими бергамотовое масло. Вообще некоторые благовонные масла вызывают появление пигментных пятен.

5. Никогда не следует входить в воду в разгоряченном состоянии.

6. Искупавшись, смените купальный костюм — вода, испаряясь из ткани купальника, вызывает переохлаждение тела.

7. После каждого купания в море следует принять душ с пресной водой, ибо морская соль также способствует появлению на коже коричневых пигментных пятен.

8. Глаза необходимо защищать темными очками, губы — жирной помадой, волосы — шляпой.

Для защиты кожи от ультрафиолетовых лучей употребляют фотозащитные кремы и пудры. Предлагаю несколько рецептов.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ КОЖИ

№ 1

Цинковая мазь 100 г

Хинол или салол 7 г

Все тщательно перемешайте. Цинковую мазь можно заменить окисью цинка и борной мазью. Хинол или салол обязательно истолочь.

№ 2

Рисовая пудра 100 г

Хинол или салол 2 г

№ 3

Салол 15 г

Спирт 5 мл

Цинковая мазь 50 г

Вазелин 100 г

№ 4

Камфора 6 г

Нитрат висмут 2 г

Ланолин 100 г

Вазелин 100 г

№ 5

Резорцин 2 г

Цинковая мазь 100 г

№ 6

Окись цинка 20 г

Глина белая 20 г

Вазелин 100 г

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Ясновидение и яснослышание

Ясновидение и яснослышание — такой же вид человеческой деятельности, как литература, музыка, живопись или наука, где самое важное происходит в таинственных глубинах человеческого мозга. В мозгу мастера рождается гениальное произведение искусства, правильный медицинский диагноз или информация о скрытых событиях жизни человека.

Однажды ясновидящая «посмотрела» свою родственницу, находящуюся за сотни километров. Сказала, что та больна.

Когда муж был в командировке, я волновалась: не заболел ли. Подруга «увидела», что он здоров. Засмеявшись, сказала, что похож на часы — на уме у него шестеренки, винтики, шайбы (муж — инженер-конструктор).

Вопрос: Есть ли у Вас способности ясновидения?

Ответ: Работая вместе с сильными экстрасенсами, я была «контактером». Мы садились в круг, кто-то задавал вопрос, я закрывала глаза и «видела» ответ. Например, как у пациентки из глаз вытекали две струи золотой энергии (у той были больные глаза). Однажды видела биополе — также с закрытыми глазами. Вокруг тела женщины струились вибрации в виде золотистого ремешка. Когда экстрасенс с молитвой «выгаскивала» энергетическую грязь, я увидела, как из влагалища ребенка выходит черная жидкая струя (девочка была одета).

Однажды пришла в лес и пригорюнилась: какие травы помогут при ожирении? Услышала, как кто-то шепчет: «крапива и одуванчики». Только спустя время оценила этот уникальный сбор. На приеме художник жаловался на странную болезнь, которую не удается распознать врачам. «У Вас больна щитовидная железа», — не задумываясь, выпалила я, хотя никакого опыта лечения этой болезни тогда не имела. Этот диагноз подтвердился. При контакте экстрасенсы задали вопрос: как лечить кожное заболевание у девочки? В ответ продиктовали рецепт прополисной мази (вы его найдете в книге). Записывала, и вдруг меня поразило — это же для меня! Кроме меня никто не разбирается в этом, никто не изготавливает мази.

Делая косметический массаж экстрасенсам, видела их лица в астрале. Вроде бы такое же лицо — и немного другое, светло-серебристое.

Часто получаю информацию во сне. Завершив первую книгу, пригласила редактора. И увидела сон: я рожаю, а кто-то давит на живот, помогает. Набрал материал на вторую книгу, показала рукопись редактору. Той не понравилось обилие энергетики — сглаз, проклятие, колдовство. Рукопись отклонили. А я увидела сон: высокие горы, карабкаюсь на вершину (тяжелый труд). С вершины на секунду увидела пейзаж необыкновенной красоты. Поняла, что над рукописью придется еще потрудиться. Через четыре года она была готова (исключила биоэнергетику). Повезла в издательство. Во сне увидела женщину — немолодую, в морщинах. Неожиданно пришлось рукопись переделывать. Зато третья книга, включившая все виды энергетического воздействия, прошла легко и быстро. Во сне увидела, как в ярко-синем платье лежу на груди зерна. Синий цвет — душевное благородство, зерно — изобилие.

Иногда приходит информация относительно политических событий. Так, например, 10 сентября 2001 года увидела страшный сон: шла вереница людей — один за другим, и каждый нес кусок человеческого тела. Включила телевизор, увидела, как рушатся небоскребы. Однажды во сне попала в удивительный город: он был старинный и в то же время современный. Весь построен из материала, напоминающего пластмассу салатного цвета, город-мечта и в то же время реальный. На следующий день впервые услышала лекцию по религии.

Когда заканчивала третью книгу, была сильно измотана. Работа высасывала все силы, лишала сна. Решила, что больше не буду писать. Жила за городом, собирала травы. Мне приснился красный конь — познакомилась с прекрасным человеком — *Рафаилом Слотиным*. Он передал мне рецепты траволечения. Меньше чем через год его не стало. Я поняла, что обязана опубликовать эти уникальные рецепты. Чем больше вникаю в рецепты Слотина, тем сильнее поражаюсь их мудрости и простоте. Всего неделю мы были знакомы — если что-то не запомнила, не записала — уже спросить некого.

Энергоинформационная природа мира официально отвергается. Однако во многих странах имеются многочисленные засекреченные группы специалистов, разрабатывающих эти проблемы. Экстрасенсов привлекают для нахождения пропавших людей, денег, автомобилей, влияния на избирательную кампанию и на отдельных деятелей. Приемы защиты от энергетического нападения преподаются в различных высших спецшколах. Когда обученный человек приходит к экстрасенсу, тот не может о нем ничего сказать: человек «закрыт».

Вопрос: Часто слышу «внутренний голос», который советует, как мне поступать. Что это такое и как мне быть?

Ответ: Вы слышите сигнал из параллельного мира. Советую поступать, как Вам советуют. Знакомая, начальник отдела кадров, именно так отбирала сотрудников на работу — никогда не ошибалась. Однажды директор не послушал ее, взял сотрудника. Вскоре пришлось расстаться с этим человеком.

Такой голос слышал философ Сократ. В книге *В. Соловьева «Творения Платона»* (М., 1899) читаем о *Сократе*:

«Начиная с детства, сопровождает меня голос. Когда он является, всегда дает мне знак удержаться от того, что я хочу делать, но никогда ни к чему меня не побуждает. И то же самое, когда кто-нибудь из моих друзей мне что-нибудь сообщает, и я услышу голос, он отклоняет от предприятия и не позволяет делать».

Сократ утверждал: «Если уж принимать за верное что-либо, то это то, что с человеком хорошим не может случиться ничего плохого ни при жизни, ни после смерти». Главным считал не то, что случается во внешнем мире, а то, что происходит в душе человека.

Вопрос: Вот говорят: карма. Часто слышу: судьба. А в чем разница?

Ответ: Карма — это то, что человек приносит с собой в этот мир. А судьба дается от рождения. Карму надо отработать, а судьбу можно немного изменить.

Вопрос: Мама — человек вспыльчивый. Она все время себя плохо чувствует. Связано ли ее самочувствие с характером?

Ответ: Да, связано. Некоторые люди имеют такое свойство, когда сердятся; выбрасывают много энергии. А восстанавливаются с трудом. Отсюда — слабость, плохое самочувствие.

КНИГА СУДЬБЫ И ПРЕДСКАЗАНИЕ БУДУЩЕГО

Знакомое всем желание знать будущее, очевидно, изначально свойственно человеку. Изучение мифов, легенд приводит к мысли, что человечество издавна стремилось познать будущее.

В «Илиаде» и «Одиссее» Гомер упоминает прорицателей. В разных странах и в разные времена пользовались славой провидцы и пророки. К оракулам обращались монахи и военачальники, титулованные особы и простолюдины, вельможи и банкиры.

Работая в Оздоровительном центре, я наблюдала за работой не менее десяти талантливых ясновидящих. Подробно расспрашивала их о методике работы, анализировала и проверяла полученную информацию. Некоторые из моих друзей-ясновидящих «видели» внутренние органы пациента, некоторые «слышали» информацию о его болезнях, другие «видели» картины будущего, получали ответы на вопросы относительно будущего. Это были люди с уникальными способностями. Может быть, секрет в особом строении мозга? Мне довелось услышать мнение специалиста-психиатра, что положение правого и левого полушарий человеческого мозга изменяется в течение веков и что такое состояние мозга, как в наши дни, уже наблюдалось в средние века. В средневековье людей с неординарными способностями любили еще меньше, чем сейчас, — их просто сжигали.

В Западной Европе шла «охота на ведьм».

В Англии, Франции, Германии мало ясновидящих, так как там был уничтожен генотип.

История дает нам много поразительных случаев ясновидения.

Одним из наиболее известных предсказателей был *Нострадамус*. Он родился в 1503, умер в 1566 году и предсказал массу исторических событий. Им «увидена» казнь *Людовика XVI* и предсказан кровавый террор революции во Франции. Он заявил «Коммуна грядет» и назвал ее срок — 73 года. Он дал пророчество на конец XX — начало XXI века.

Современники *Пушкина* утверждали, что знаменитая в то время петербургская прорицательница *Александра Филипповна Кирхгоф* в 1817–1818 годах предсказала ему скорое получение денег, две ссылки, женитьбу, известность. Повела, что он может прожить долго, но на 37-м году жизни должен остерегаться высокого белокурого человека, белой лошади и белой головы. Начав сбываться, пророчество обратило на себя внимание поэта. Его мрачные шутки подтверждают факт предсказания. Так, готовясь к дуэли с графом *Толстым*, Пушкин в присутствии *А. Н. Вульфа* несколько раз повторил: «Этот меня не убьет, а убьет белокурый, так напророчили». До нас дошли дневники *М. П. Погодина*, в которых есть следующая запись: «1837 г. Февраль. 1. Слух о смерти Пушкина. Не верится. 2. Подтвердилось... Вспомнил предсказание ему...». *М. П. Погодин*, человек глубоко верующий, не мог допустить кощунственную фальсификацию.

Надо ли напоминать, что Пушкин был убит в возрасте 37 лет белокурый, высоким (180 см) офицером *Дантесом*, носившим белый мундир? Любопытно, что лошади в его полку тоже были белыми. Интересно, как повернулась бы судьба Пушкина, если бы ему удалось осуществить высказанное им в разговоре с *Александрой Осиповной Смирновой* незадолго до гибели желание покинуть пределы России, желание, как он заявил, «гораздо более четкое, нежели в молодые годы»? Пушкин мог избежать гибели, если бы послушался своей интуиции.

Графиня *Долли Фикельмон* — поклонница Пушкина и его верный друг, именуемая в свете Сивиллой*, — напишет в своем дневнике о Натали Гончаровой, тогда еще невесте Пушкина:

«Есть что-то воздушное и трогательное во всем ее облике — эта женщина не будет счастлива, я в этом уверена! Она носит на челе печать страдания. Сейчас ей все улыбается, она совершенно счастлива, и жизнь открывается перед ней блестящая и радостная, а между тем голова ее склоняется, и весь ее облик как будто говорит: “Я страдаю”. И какую же трудную предстоит ей нести судьбу — быть женою поэта, как Пушкин!».

Сам Пушкин некогда напутствовал: «Старайтесь наблюдать различные приметы».

Ю. В. Росциус в брошюре «Последняя книга Сивиллы?» приводит рассказ декабриста *Сергея Ивановича Муравьева-Апостола*, записанный с его слов и опубликованный в журнале «Русский архив» № 1 за 1871 год.

Во время занятия русскими войсками Парижа (в 1814 году, последовавшего за изгнанием Наполеона из России) блестящий юный гвардейский офицер *С. И. Муравьев-Апостол* с товарищем зашел к известной под именем Сивиллы парижской предсказательнице *Мариш Анне Аделаиде Ленорман* (1772–1842). Офицеры спросили о своей судьбе. Она сказала, что оба умрут насильственной смертью. Обращаясь к *Муравьеву*, добавила: «Вы будете повешены». Возмущенный позорной казнью юношески темпераментный восемнадцатилетний *Муравьев* резко возразил ей, что он «не англичанин какой-нибудь, а русский дворянин!». (В России в то время была отменена смертная казнь для представителей дворянства.) Однако ужасное предсказание сбылось через двенадцать лет, когда в числе пятерых повешенных декабристов был и *С. И. Муравьев-Апостол*.

В примечании издателя *Петра Бартенева* отмечено: «Можно было бы, пожалуй, считать все это за вымысел, если бы не существовало об этом записки, составленной Е. Ф. Муравьевой со слов самого С. И. Муравьева по его возвращении в Россию».

Известны подобные предсказания и более позднего времени. Так, *А. И. Ларина*, супруга *Н. И. Бухарина*, в статье «Он хотел переделать жизнь, потому что он ее любил» («Огонек», 1987) сообщает следующее:

«Летом 18-го года Н. И. Бухарин находился в Берлине. Его командировали для подготовки документов, связанных с мирным Брестским договором. Николай Иванович рассказывал дома, что однажды услышал об удивительной женщине, предсказывающей судьбу. Любопытства ради вместе с Г. Я. Сокольниковым он решил посетить обитающую на окраине города предсказательницу. То, что она сказала ему, было поразительно:

— Вы будете казнены в своей стране.

Бухарин оторопел, ему показалось, что он ослышался, и переспросил:

— Вы считаете, что Советская власть погибнет?

— При какой власти погибнете, сказать не могу, но обязательно в России».

Надо ли напоминать о произошедшем через 2 десятилетия после этого предсказания?

Вопрос: Верите ли Вы в Книгу Судьбы?

Ответ: Да, верю, что такая книга есть. Мои пациенты рассказывали, что видели страницы этой книги. Художница каталась на лодке. Лодка перевернулась, и Нэля стала тонуть. Перед ее мысленным взором пробежала вся жизнь. «Как будто листки книги переворачивались. Я увидела сцены из своей жизни», — сказала она. Другая — в момент смертельной опасности тоже увидела картины собственной жизни — в виде кадров кинофильма.

Одно время я была дружна с экстрасенсом, ясновидящей Ольгой. Способности ее были феноменальны. Она видела будущее в виде картин, и так отчетливо, как настоящее. Однажды я спросила ее насчет моей книги, над которой в то время работала. «Это будет Ваша лебединая песня, — был ответ. — Книга будет напечатана после Вашей смерти». Нет слов, как я огорчилась. Неделю не прикасалась к книге. Потом немного успокоилась и решила попробовать *изменить свою судьбу*. С мыслью о книге вставала и полностью посвящала себя работе. Через 2 года книга была закончена. В нее вошел мой опыт целителя и косметолога, все знания, которые собрала по крупицам за десятилетия и получила от своих друзей-целителей. И вот теперь, когда книга напечатана, могу считать, что в моей Книге Судьбы сделана новая запись. Я сделала это!

Кстати, название книги было подсказано другой ясновидящей, тоже Ольгой. Когда попросила ее посмотреть, напишу ли книгу (тогда только начала обрабатывать громадный фактический материал), Оля уверенно сказала: «Вы ее закончите. Книга будет золотая!». Потому она и называется «Золотая книга, или Здоровье без лекарств».

Будущее — это не есть что-то жесткое и предопределенное, оно намечено пунктиром. В древней книге сказано, что хорошие предсказания исполняются всегда. Плохие же предзнаменования Всевышний может отменить, если человек приложит к этому достаточные усилия.

Хотя говорят, что от судьбы не уйдешь, еще мудрецы Древнего Египта утверждали: прежде чем нанести удар, судьба обычно предупреждает человека! Если он способен внимать знамениям, правильно понимать их и изменять свое поведение, несчастья могут обойти его стороной.

Когда Пушкин ехал из своего имения в столицу накануне восстания на Сенатской площади, дорогу карете перебежал заяц — это была плохая примета. Поэт верил в приметы и велел повернуть обратно. Так избежал возможной для него участи декабристов, потому что непременно принял бы участие в восстании.

О возможности предсказаний знал *В. Шекспир*.

Есть в жизни всех людей порядок некий,

Что прошлых дней природу раскрывает.

Поняв его, предсказывать возможно

С известной точностью грядущий ход

Событий, что еще не родились,

Но в недрах настоящего таятся

Как семена, зародыши вещей.

Их высидит и вырастит их время...

«Генрих IV»

Выдающийся психиатр *П. И. Ковалевский* в книге «Психиатрические эскизы из истории» пишет о *Жанне д'Арк*:

«Более интересное и менее понятное в Жанне — дар предвидения и предчувствия. Трудно определить, что в передаваемом было правдой и что вымыслом. Со своей стороны, мы можем сказать, что такие явления предчувствия, несомненно, существуют. В них лежит частью та тонкая чувствительность, которая присуща лицам мечтательным и с живым воображением, частью — область бессознательного и поныне для нас мало выясненного и понятного...».

Кто-то из близких ко двору представил инфанту *Людovicу* предсказателя и астролога *Авеццано*. Таинственный *Авеццано* предсказал полное расстройство финансов в стране, а потом стал говорить о невообразимых

вещах — потере Францией заморских владений в Канаде, Вест-Индии и Ост-Индии. Авеццано утверждал: потеря колоний — это еще не самое страшное! Хуже станет, когда в стране взбунтуется чернь и падет трон, а по мостовым потекут реки крови.

— *Что будет потом?* — едва шевеля помертвевшими от страха губами, спросил инфант.

— *Новая монархия*, — глухо ответил прорицатель. — *Но... уже без Вашего Величества.*

— *Есть ли верный способ избежать несчастий?* — спросил Людовик.

— *Разумная политика*, — низко поклонился Авеццано. — *И... Ваше Величество всегда должно опасаться 21-го числа!*

Людовик запомнил мрачное предсказание и всю жизнь суеверно боялся 21-го числа: никогда в этот день не принимал никаких решений и не назначал никаких дел. В 1770 году он женился на *Мариш Антуанетте*, а в 1774 году — взшел на престол, став королем *Людовиком XVI*.

Как известно, его политика не отличалась разумной взвешенностью: деньги совершенно обесценились, население голодало, заморские владения были потеряны. Грянула революция. И все главные ужасные события, как и предупреждал таинственный Авеццано, случились именно 21-го числа: 21 июня 1791 года Людовик XVI был арестован, 21 сентября 1792 года во Франции упразднили королевскую власть, а 21 января 1793-го короля казнили по приговору Конвента...

В старинных документах есть упоминание о том, как халдеи напророчили великие и трагические судьбы *Александру Македонскому* и *Цезарю*.

Пророческим даром обладал *Леонардо да Винчи*. Он писал, что придет время, когда люди в разных концах Земли будут видеть друг друга и разговаривать друг с другом. Он предсказал, что наступит время, когда ужи (ракеты) будут сбивать аистов (самолеты).

Шведский король *Карл XII* (1682–1718), в начале Северной войны (1700–1721) одержавший ряд крупных побед, получил предупреждение не начинать рокового похода против России, которым пренебрег. Его вторжение в Россию в 1708 году завершилось поражением в Полтавском сражении (1709).

Ясновидящим был *М. Ю. Лермонтов*: «Настанет год, России черный год, когда царей корона упадет» («Предсказание»).

Известен исторический факт предсказания *Вольфгангом Мессингом* окончания войны с фашистской Германией между 3 и 5 мая 1945 года.

Тираж моей книги был точно предсказан ясновидящей *Людмилой Орлянской*. Она же сказала, что у меня будет шесть внуков — это исполнилось через 10 лет.

Знакомая, которая принимает сигналы о будущем, говорит, что судьба утром одна, а к вечеру — другая.

Мир предсказаний — опасный мир. Гадалки, как правило — люди с неудавшейся личной жизнью. Ясновидящая увидела пророческий сон: цветущий яблоневый сад засох. Она истолковала его как плохую судьбу — плату за способности экстрасенса. Вскоре сон исполнился. Все мои друзья-экстрасенсы прошли через тяжелые операции, клиническую смерть или испытали сильное потрясение.

За все в жизни надо платить, особенно это относится к людям с уникальными способностями.

Прогнозы знаменитой американской предсказательницы *Джин Диксон* регулярно публиковались в американской прессе. В 1964 году были опубликованы ее политические прогнозы: Берлинская стена будет снесена; русские первыми высадят свой летательный аппарат на Луне; Россия и Америка станут союзниками перед лицом общей угрозы. Она заявила: «Наши жизни запрограммированы свыше еще в момент зачатия, и у каждого из нас своя миссия на Земле. Но узнать об этом можно далеко не всегда».

Путь к Высшей Тайне

Как же я, человек с «ампутированными» мозгами, пришла к религии? Выросла в нерелигиозной семье, не получила в детстве основных религиозных понятий. Но иногда задумывалась, понимала, что все в моей жизни как-то непросто. В детстве я имела столько ласки и любви от мамуленьки, что до сих пор это — самое сильное ощущение. Отец вернулся с войны — искалеченный, на костылях, но живой.

Мне всегда везло. Во время командировок явственно ощущала, как какая-то волна подхватывает и несет меня. Дважды Всевышний спасал меня: от физической и моральной смерти.

Однажды на лыжах забрела в заброшенную деревню. На меня напала стая одичавших псов, изголодавшихся, с шерстью, свисавшей клочьями с тощих боков, красными глазами, слюной, стекавшей из оскаленных пастей. Как я кричала о помощи! Отстегнула лыжи, попыталась залезть на дерево, но проваливалась в рыхлый снег. Их пасти были все ближе... И тут впервые в жизни обратилась к Богу и подумала (теперь я знаю, что получила информацию), что эти собаки когда-то знали человека. Стала с ними спокойно разговаривать, успокаивать их. Стала пятиться назад, продолжая убеждать и успокаивать свору. И полтора часа в ушах у меня стоял лай.

А в другой раз — должна была отчитаться о проделанной работе. Разработала прибор, провела на нем исследования — и вдруг новый начальник потребовал отчета. Потом узнала, что работу собирались передать в другой сектор, что в столовой начальник сказал: «Сейчас будет бой быков и море крови». После моего доклада выступил подхалим и стал критиковать работу: и понятно — всегда легче найти недостатки, чем что-либо сделать самому. Обстановка накалялась. Посыпались замечания, «рекомендации», недоуменные вопросы. Все ждали, что скажет

начальник. Вдруг зазвонил телефон, начальник что-то пробормотал и вышел. Он не вернулся: сообщили, что умерла мать. Один за другим научные сотрудники говорили о ценности прибора, исследований, об оригинальности и добросовестности проведенной работы. Тогда моя подруга Лида сказала: «Ну, Алла Михайловна, сегодня Вас сам Бог спас». И вот так я работала, пока однажды не поняла, что все мои научные статьи, внедрения, командировки не помогли ни одному человеку — я кипела в пустоте.

Какое счастье, что я увлеклась народной медициной, что из всех командировок привозила рецепты и способы лечения болезней!

Я не жалею об этих годах. Опыт пригодился мне при написании и издании книги. Я написала много отчетов. Читатели говорят, что книги похожи на научно-исследовательские отчеты. Мне предстояли встречи с издателями, редакторами, машинистками, рецензентами, которые не собирались ни издавать, ни печатать, ни редактировать мою книгу; трижды рукопись чуть не украли.

И все это время силы мне давала религия. А началось так. В Оздоровительный центр, куда после апробации меня пригласили на работу, приехали экстрасенсы из Казахстана. Услыхала, что можно «войти в контакт». Я закрыла глаза и увидела молодого мужчину. У него было бледное лицо, синие глаза и волнистые каштановые бакенбарды, переходящие в бороду. От него исходила такая доброта, такая ласка, какую я чувствовала только в детстве от мамульки (это был ангел). Спросила его, кем я была в прошлой жизни. И увидела темнокожую танцовщицу-эфиопку. Потом другая картинка: исход евреев из Египта. Толпа людей. Сумрачные лица. На переднем плане — высокая женщина, закутанная в клетчатое покрывало. Грустная, тонкие черты лица. Поняла, что это — я.

Спросила, для чего я пришла на эту землю. «Чтобы исцелять людей» — был телепатический ответ. «Какие болезни мне дано исцелять?». Услышала длинный список болезней. Некоторые я уже могла лечить, про другие не имела ни малейшего понятия (сейчас я лечу их). «Будет ли у меня работа в Израиле?» — Ответ: «У тебя будет работа везде». Когда спросила: «Что ждет меня в будущем?», увидела гладь моря. До сих пор не знаю, как это истолковать. Может быть, человеку не положено знать его будущее? Помню, что долго поднималась к Всевышнему, и Он благословил меня. Мне не хватало одного месяца до 51 года. 50 лет — последний срок, когда человек может узнать свое предназначение.

После этого для меня начался другой отсчет времени. Поступила в религиозный колледж. Стала изучать Тору. Узнала, что эту книгу — пророчество, свод законов, конституцию, историю — Всевышний дал евреям на горе Синай. Потом весь мир узнал Тору как Ветхий Завет, Библию или Священное Писание.

Поняла, что свои рецепты, которые тщательно скрывала, должна отдать людям. Отказалась от работы, развлечений. Чувствовала себя торпедой, направленной к единственной цели — к «Золотой книге». Но это было потом. Маховик моей жизни стремительно набирал обороты...

МОЯ ПРАКТИКА

В начале 1990-х годов для народных целителей появилась возможность работать легально. Для этого надо было подтвердить свою квалификацию. При медицинских учреждениях они проходили официальную апробацию и получали удостоверение народного целителя.

Я проходила апробацию в Центральной клинической больнице. Руководителем апробации был *Алексей Петрович* — кандидат медицинских наук. К моменту, когда решила резко изменить свою жизнь, профессию, за 5 лет было вылечено около 400 женщин с косметическими дефектами кожи лица. 50 больных излечились от доброкачественных опухолей — мастопатии и миомы. Мне казалось, что лечение опухолей более важно. Но Алексей Петрович думал иначе. «Зачем Вам нужен весь этот кошмар с опухолями? — сказал он. — Проходите апробацию как травница-косметолог». Возможно, опасался. Народной медицине тогда (да и сейчас) не было доверия. Косметология казалась ему более безопасным делом.

Апробация моя прошла легко. Главное — не нужны были анализы, УЗИ и т. д. Результаты были, как говорится, налицо. Днем я продолжала службу в НИИ. Вечером брала такси и ехала в Центральную клиническую больницу, где работал Алексей Петрович.

Моими пациентами были врачи, медсестры и больные, которые проходили основное лечение в больнице и слышали обо мне. При аллергии я назначала диету: исключить селедку, кофе, шоколад. Не есть копченостей, яйца. При тяжелой пищевой аллергии еда состояла из тыквы (даже 3 раза в день), кабачков, отварной курицы, миндальных орехов. Помогало! Умоляла не подводить меня. Давала отвары трав для умывания (в основном отвар крапивы или укропную воду). И дарила изумительный питательный крем, который изготавливала по рецепту XVII века. Проблема расширенных пор была хорошо изучена — очищающий крем и крем для стягивания кожи. До сих пор звонят люди, которые лечились этими кремами: результат отличный.

При прыщах велела чистить печень: класть горячую грелку на печень, соблюдать диету для печени, пить отвар бессмертника (цмина песчаного), съедать по две отварные свеклы в день. Обязательно вылечить запоры при помощи самомассажа живота — эффект был прекрасный. Прыщи исчезали, лицо белело, свежело.

Ко мне потянулись медработники со своими проблемами: у кого депрессия, у кого бессонница, отсутствие аппетита, упадок сил.

Я показывала им упражнения йогов — расслабление, медитацию, дыхательные упражнения, самовнушение. Действовало отлично! Удалось вылечить всех. Ощутила, что моя работа нужна, что вот оно — мое дело. Пациенты дали прекрасные отзывы. Руководитель переговоров с каждым — остался доволен.

В это время он со своим заместителем *Валерием Ивановичем* открыл оздоровительный центр в Подмоскowie. Пригласил меня на работу. Я сразу согласилась. Хоть и далеко, а ездилa как на праздник. В нашем центре собрались уникальные специалисты.

Руководство

Директор Алексей Петрович — талантливый ученый. Психиатр, он чувствовал людей. Умел создать дружескую, благоприятную для работы обстановку. Всю организационную работу вел неутомимый Валерий Иванович. При этом он был экстрасенсом.

Часто в оздоровительный центр приезжал *Виктор Суменович* — солидный, представительный. Говорили, что работал начальником отдела на заводе. Он разговаривал с экстрасенсами. Я подошла, прислушалась. Оказалось — рассказывает свой сон и просит истолковать. Я чуть не расхохоталась — какую ерунду они обсуждают. Много времени прошло, пока я поняла, что сон — это информация о будущем. Вскоре Виктор Суменович открыл свой оздоровительный центр.

Лидия Николаевна

Экстрасенс Лидия Николаевна говорила, что способности появились у нее после клинической смерти. Она имела сильную энергию. Получала информацию о болезнях пациентов: «Словно кто-то говорил мне на ухо, как будто по телеграфу», — рассказывала она. Проводила массовые сеансы. Набирала по 12–14 человек. Включала расслабляющую музыку, говорила что-то приятное, успокаивающее. И больные, стоя, начинали качаться. Подпитывала их энергией. Отмечала, что в грозу ей работать легче — получала энергию от молнии. Иногда выводила пациентов во двор и показывала, как набирать энергию от солнца. Вела и индивидуальный прием. «Наши больные — счастливые люди, потому что лечатся у нас, — говорила она. — А мы все — доноры». Работая с пациентами, Лидия Николаевна делала пассы руками. «Я никогда не знаю, что буду делать в следующую секунду». Все происходило бессознательно, мысли или вопросы могли только помешать ей. Некоторые называли это лечение «автопилот».

Когда Лидия Николаевна снимала порчу, ее пациенты кричали. Ездилa на свадьбу сына, празднование было в саду. Рассказывала, что кто-то из гостей потерял дорогое кольцо. Ночью Лидия Николаевна пошла в сад и нашла кольцо.

Мартин

Костоправ и экстрасенс Мартин поведал, что отец показал приемы массажа в детстве. Спортсмен, был чемпионом Европы по борьбе. Его называли «Мартин — пантера», «Железный Мартин». Я видела, как в кабинет к нему вошел скрюченный человек, а вышел — здоровый, распрямившийся. Мартин работал более 30 лет костоправом. Безошибочно ставил диагноз: «видел» органы различного цвета. Однажды пришла женщина, на лице у нее были прыщи. «Я вижу воспаленный, розовый желчный пузырь», — сказал Мартин.

Владел методикой линейного массажа. Разрешал мне наблюдать его работу и показывал приемы. Он родился в Болгарии. Народная медицина там была сильна. Отец Мартина — костоправ, мать — травница. Ее рецепты лечения псориаза вошли в мою книгу.

Мне повезло работать в этом прекрасном коллективе, с людьми, от которых могла многое почерпнуть.

Вениамин

Костоправ Вениамин долгое время ухаживал за больной матерью. Достал скелет, практиковался на нем. Разработал уникальную методику. Клал человека на бок, брал за руку. Водил его вперед-назад, прислушивался. Вдруг — раз, дергал за руку, слышался хруст. Так он сбивал шипы, накопившиеся на позвоночнике. Когда мать умерла, испытал отчаяние, сильное потрясение, после чего у него открылись способности экстрасенса. «Я могу возвращаться в прошлое и вижу, за что человек несет наказание», — сказал он.

Экономист по образованию, Вениамин сейчас возглавляет крупную фирму. Своим партнерам и их женам правит спины. Говорит, что в такой процедуре нуждается каждый.

Первая пациентка

Я получила в центре колоссальную практику. Опухоли — ко мне, расширение вен — ко мне, аллергия — ко мне, псориаз — у нас есть травница-косметолог. Моей первой пациенткой была грузная 62-летняя Анастасия Фатеевна. У нее был тромбофлебит уже 12 лет. Левая нога намного толще правой — приходилось разрезать сапог. На ногах — воспаленные розовые участки. По моему совету она сбросила вес: ела много укропа и петрушки, после 18 часов ничего не ела. К раздражениям на коже прикладывала лепешки из ржаной муки с медом.

За 3 месяца похудела на 12 кг, отечность ноги исчезла, боли прекратились, ноги стали одинаковыми, здоровыми. Она дала мне десяток деревенских яиц и килограмм ржаной муки. Когда я привезла этот свой гонорар, мама заплакала. Она поняла, что я нужна людям, что вырастила меня не зря.

Тамара Владимировна

К нам на апробацию приехали экстрасенсы из Приозерска (Казахстан). Руководила ими Тамара Владимировна. Она организовала в Приозерске центр, где собрала талантливых людей. Во сне увидела географическую карту, искры летят из Приозерска в Москву. Сначала их работа не произвела на меня впечатления: машут руками, читают молитвы... Я чувствовала себя зрителем на представлении «Голого короля». Хотя считала их не жуликами, а блаженными. Жили они у знакомых; как и другие практиканты, работали бесплатно. Были очень дружны, преданны своей работе, религиозны.

Тамара Владимировна обладала глубокими знаниями, но она не раскрывала своих секретов. Однажды я спросила, как называются молитвы, которые она все время читает. «Псалмы Давида», — был ответ. У меня в душе все всколыхнулось. Загорелась искра, которая со временем превратилась в пожар. И теперь я каждый день читаю псалмы Давида.

...Мы с Тамарой Владимировной сидим в пустом оздоровительном центре. Посетителей нет. Вполголоса говорим о работе. И вдруг и я, и она видим Книгу. Громадная старинная Книга висит в воздухе. На раскрытых страницах — древние письмена. Тамара спрашивает, знаю ли я иврит. Нет, тогда я даже не знала букв. Не поняла, что Книга имеет непосредственное отношение ко мне, что это — Книга моей жизни, моей судьбы, что это Тора (Библия).

Биоэнергетическое лечение — очень тяжелая работа. Ученые установили, что во время сеанса ясновидения мозг человека работает в совершенно ином, невероятно интенсивном режиме. Кроме того, человек теряет много энергии.

Одна пациентка пригласила Тамару жить у себя квартире. Дочь хозяйки, у которой в тот момент открылись способности ясновидения, сказала, что на Тамару лился энергетический поток. Тамара читала псалмы Давида, и на нее сверху шел поток энергии.

Ольга Венина

Приехала на апробацию вместе с мужем-хирургом. Ясновидящая Ольга видела точки сброса, а муж с молитвой вытаскивал энергетическую «грязь». У них были хорошие результаты. Ольга была прекрасным диагностом, она видела большие органы.

В ее сильном биополе у меня открылись способности ясновидения. Однажды Ольга Венина вела прием. Я находилась в другой комнате. Вижу картину: легкие, как рентгеновский снимок. Спросила Ольгу, какая болезнь у пациентки? «Воспаление легких», — был ответ.

Однако я полагалась больше на опыт и знания. Я попросила Олю посмотреть мое будущее. «Вижу Вас в окружении баночек, бутылочек», — сказала она. Предсказание сбылось: постоянно делаю кремы, мази, настойки, отвары. «Книга будет золотая», — продолжала Оля. Я не поняла, переспросила: «Наверное, обложка глянцевая?». — «Мне показывают аллегория», — улыбнулась Ольга.

Наташа Орехова

Эта практикантка стала всеобщей любимицей — обаятельная, добрая, красивая. Многие пациенты хотели попасть к ней на лечение.

Приятельница пошла на прием к Наташе. Та показала место, где находится сглаз. И приятельница увидела его! Большой сглаз в виде человеческого глаза сидел у нее справа на груди и мигал! Наташа стала его вытаскивать. Глаз испугался, дрогнул, остекленел и стал, как у гипсовой статуи.

А другая знакомая сама стала вытаскивать сглаз. У нее ручьем хлынули слезы. «Хожу и плачу», — сказала она.

Случилась неприятность: у Наташи украли меховую шапку и сумку. Выяснилось, что эти вещи взяла у подруги, а в сумочке были деньги для проживания. В нашем центре всегда были помощь, сочувствие. Все шли навстречу друг другу, помогали, всячески поддерживали. Я принесла Наташе вязаную шапку и сумочку. Мы с Вениамином и Наташей устроили платный прием в воскресенье. Пригласили больных и выручку отдали Наташе. Этих пациентов-армян прислал знакомый врач.

Смотрю на компанию: все молодые, красивые, денег полно! И какие же они несчастные! Все время крик, ссоры, нервотрепки. 3 молодые пары — ни у кого нет детей. Экстрасенсы определили, что у мужчин — нежизнеспособные сперматозоиды. Вот этот красавчик — наркоман. На них и порча, и сглаз, и проклятие. У молодого мужчины на голове — энергетические змеи. Наташа снимала с них порчу, чистила биополе. По поводу наркомана она получила информацию о биоактивных точках, через которые вытаскивала отрицательную энергию, — потом ездила к ним, чтобы довести лечение до конца.

Я стала покупать продукты, готовить еду и кормить наших стажеров. Делала им массаж лица, дарила кремы. Их благодарность не имела границ. Я была старше всех, но никогда не чувствовала своего возраста. Они говорили, что у меня молодая душа и золотая аура, чистая и добрая. Рассказывали про методы лечения, свойства трав. Экстрасенсами они были прекрасными, особенно в вопросах диагностики. Информацию о болезнях получали из Космоса. Видели органы, окрашенные в разные цвета. Своими ладонями ловили сигналы от больных органов.

В наш оздоровительный центр приехала на апробацию молодая целительница из Молдавии. Помню, она вышла счастливая из кабинета. Рассказала, что работала с молодым парнем. Тому была сделана порча на импотенцию. «Я увидела женщину со светлыми волосами, которая сделала порчу. Мне удалось снять эту порчу», — сказала она.

Экстрасенсы что-то оживленно обсуждали. У одной из них был удален желчный пузырь. Ясновидящие говорили, что он вырос снова. Здоровый, спускает желчь. Я вспомнила об этом, когда недавно прочла, что из стволовых клеток, трансформируя энергию в вещество, экстрасенсы выращивают новые органы

(С. Кацницкий. «Осторожно, почка раскрывается», газета «Московский комсомолец» от 23 января 2004 г).

С точки зрения тибетской медицины наш организм — это биологический полупроводник с девятью отверстиями. Внутри него есть плотные органы (сердце, легкие, печень, селезенка, почки) и полые (кишечник, желчный пузырь, желудок). С головы до пят все тело опутано 12 меридианами, по которым течет космическая энергия.

Экстрасенсы видели сглаз как сгусток отрицательной энергии, который застревал в энергетической системе, нарушая ее функционирование.

Вопрос: Чем отличаются мужчины-экстрасенсы?

Ответ: Как правило, у них более сильная энергия. Знаю экстрасенса, который работает уже 30 лет. Лечит опухоли мозга: десять сеансов — и опухоль исчезает.

Вопрос: Что важнее для целителя — талант или опыт?

Ответ: Самое главное — репутация. И для целителя, и для адвоката, и для журналиста. На репутацию надо работать всю жизнь.

V Из писем читателей

«У меня на правом глазу образовалось бельмо. Поехал к целителю-экстрасенсу. Тот поднес ладонь к моему глазу и держал ее минут 40. Говорил, что из центра ладони выходит энергетический луч. Таких сеансов было 8. С тех пор прошло 4 года, глаз здоров».

Вопрос: Почему говорят: «Ищите бабу»?

Ответ: После климакса у женщин усиливается энергия и обостряются способности ясновидения.

Вопрос: Правда ли, что у женщин-экстрасенсов повышенная сексуальность?

Ответ: Подруга-экстрасенс говорит: «После работы, где принимаю по 15–16 пациентов, выхожу на улицу. Я счастлива, что дышу воздухом. Работа высасывает все силы. У меня нет сил, нет желаний. Я — никакая. Приезжаю домой и падаю в постель».

Во время отдыха энергетически сильные люди привлекают партнеров и подпитывают их своей энергией. Как правило, мужья подпитываются энергией жен.

С помощью специальных обрядов можно управлять погодой: собирать или разгонять дождь, град, снег, воздействовать на животных и людей — лечить или, наоборот, сокращать их жизненный путь. Секрет в том, что все в мире подчинено закону вибраций. Всё — неодушевленные предметы и живая материя — вибрирует с определенной частотой. Магу остается только найти ключевую ноту, войти в резонанс, чтобы разрушать или созидать. По этому принципу работают и наши бабушки, которые избавляют от ячменей, сглаза и прочих напастей.

Экстрасенсам запрещено лечить кармические болезни: шизофрению, рак, эпилепсию, красную волчанку. У моих знакомых были случаи, когда шизофрения поддавалась биоэнергетическому лечению, однако в настоящее время все боятся брать таких больных.

Людмила Орлянская

Она была самая красивая и добрая, самая любимая подруга. У нее были уникальные способности ясновидения. Людмила определяла, где находится пропавший человек или угнанный автомобиль.

Случай из ее практики. В отделении милиции пропала большая сумма денег. Люду Орлянскую пригласили, чтобы помочь найти похитителя. Она пришла, поговорила с сотрудниками, вышла в коридор — мимо

пробежала уборщица. «Она украла деньги», — заявила Люда. Потом рассказывала, какие бегающие, затравленные глаза были у похитительницы.

Людмила опасалась мести преступников и больше не бралась за такие дела.

Я принесла Люде газету со статьей об убийстве бизнесмена. Он был сфотографирован с молодой красавицей. «Вот она его и убила», — уверенно заявила Людмила.

На прием пришли пожилые супруги. У них из дома пропала крупная сумма денег. Посторонних не было. Просто наваждение какое-то! Люда посмотрела в хрустальный шар и увидела двух рабочих. И тут старики вспомнили, что пару месяцев назад у них двое рабочих делали ремонт.

Рыдала кассир предприятия, где работало 300 человек. Кто-то расписался за сотрудника и получил чужую зарплату. Людмила внимательно просмотрела список работников и подчеркнула одну фамилию. На следующий день директор вызвал подозреваемого и обвинил в мошенничестве. Тот вздрогнул, побледнел... и признался.

Люда «дробила» камни в желчном пузыре и почках, лечила астму, алкоголизм, бесплодие, ожирение, простуду. Особенно любила лечить детей. Горевала, что нет у нее своих деток. Она так объясняла свою болезнь. Сказала, что лечила парня, снимала с него порчу. Одновременно тот обратился к колдунье. «И она встретилась со мной в астрале», — сказала Люда. Как-то Люда предположила, что после смерти будет лиственницей. И теперь, глядя на лиственницы, вспоминаю синие Людочкины глаза с черными длинными ресницами.

Оля Петрова

Экстрасенсы были обычными людьми, со своими трудностями, проблемами, недостатками. Обладали громадной энергией и способностями ясновидения. Это требовало осторожного обращения. Оля Петрова — обычная деревенская женщина. На фоне всех выделялась своей бедностью: одна воспитывала дочь. Через 10 лет призналась, что сильно завидовала способностям Люды Орлянской. У Людмилы — уникальный дар ясновидения, ее прогнозы всегда сбывались. Красивая, добрая, старалась красиво одеваться. У нее была квартира, где все мы собирались в отсутствие мужа. После операции (внематочная беременность) не могла иметь детей. Однажды Оля и Люда спускались по лестнице, Люда была внизу, Оля — наверху. «Я прыгнула ей на плечи», — призналась Оля. «Прыгнула», конечно, не физически, а нанесла сильный энергетический удар. «Ты что делаешь?» — закричала Люда. Удар был настолько сильный, что она полностью так и не смогла восстановиться.

Люда продолжала лечить людей, была такая же веселая и красивая. «Никому не пожелаю видеть то, что вижу я», — говорила Людмила. Она видела злые сущности, видела, как люди отсасывают у других энергию. Видела другой мир, говорила, что он страшный и что в Москве плохая энергетика.

Через полтора года после энергетического нападения она умерла (были и другие причины).

На контакте было сказано, что экстрасенсу надо знать наизусть хотя бы 3 молитвы. Через год я выучила 3 молитвы.

Лет через 5 приехала к Оле — хотелось вспомнить о совместной работе, поговорить о друзьях. Сидели, разговаривали. Я сказала, что знаю молитвы. Прочла молитву. Оля увидела, как на меня льется поток золотой энергии. Прочитала другую молитву — пошла голубая энергия, третью — и полился опять золотой поток.

Некоторые целители слышали информацию о болезнях. Требовалось правильно истолковать текст или символы. Разговор с больным — большое искусство. Так, Ольга Петрова потрясающе диагностировала. Но ей не хватало такта. Получив информацию, все выпаливала больному, предварительно извинившись. Например, что никогда не выздоровеет.

Позже я познакомилась с умной женщиной-магом, которая в таком случае говорила, что болезнь будет то усиливаться, то затухать. То есть все-таки давала надежду даже при кармической болезни. Ведь в течение жизни человек может отработать грехи предков или прошлой жизни и выздороветь. Кроме того, любой может ошибиться. Однажды я пошла на сеанс к Наташе. Она сразу сказала, что у меня изжога и даже увидела 2 рубца на желудке. Наташа сама ощутила изжогу, которая прошла через 3 минуты. Я почувствовала себя хорошо, но через неделю изжога возобновилась. Энергетическое лечение — длительный процесс. Об этом пишут и читатели.

V Из писем читателей

«К нам приехали целители из Сибири. Жена записалась на прием. Она давно лечилась и знала свои болячки. Целительница сидела на расстоянии двух метров от жены и что-то писала. Дала жене две страницы, исписанные мелким почерком. Там был полный диагноз — как будто рентген прошла и делала массу анализов! Но вылечить жену не удалось».

Были и положительные результаты. Я неосторожно срезала на пальце заусеницу. Видимо, проникла инфекция. Рана загноилась. Я не могла работать, не могла делать косметический массаж лица. Оля Петрова стала меня лечить: полусогнутыми пальцами крутила вокруг моего больного пальца, а затем сжимала пальцы, как будто что-то хватала и сбрасывала вниз, словно вытащив воображаемую «грязь». На следующий день я работала, словно болезни никогда не было. Эту методику она использовала интуитивно!

Вскоре мне пришлось убедиться и на собственном опыте в силе энергетического лечения.

Операции

Экстрасенсы часто говорили об энергетическом нападении. Об этом иногда предупреждали во время контакта. Это происходило так: человек пять экстрасенсов садились в кружок, кто-то задавал вопрос. Ясновидящая (Ольга Ванина или Людя Орлянская) получала информацию — обычно в виде символов или текста. Кто-нибудь записывал.

При мне многие входили в контакт, видели прошлую жизнь. Один мужчина, например, увидел себя фараоном: сидит во дворце со змеями. Другой был воином, сражался с татарами. На очередном контакте поступила информация: «Берегите Аллу». Я удивилась: от чего меня беречь? Я же не экстрасенс. Вскоре заболела. Экстрасенсы, независимо друг от друга, поставили диагноз: внематочная беременность, результат колдовства. Было сказано, что меня можно излечить биоэнергетическим воздействием за 8 сеансов.

Директор оздоровительного центра предложил лечь в больницу, сделать операцию. Но я верила экстрасенсам и попросила, чтобы они сделали мне «операцию». Тамара «оперировала» меня. Сказала, что матка «заперта» на замок, а ключ выброшен в пруд. Тамара «сняла» замок с матки. Другая ясновидящая ассистировала, говорила, что происходит. Тамара «резала», «зашивала». Возможно, биоэнергия, подобно радиоволне, достигала больного органа и излечивала его.

Я чувствовала еле заметные ноющие боли. В процессе лечения ни разу не разделась — этого не требовалось. Потом получила еще 8 сеансов. Матка была забита сгустками, которые образовали нечто, напоминающее Эйфелеву башню.

Находясь в астрале, целитель как бы попадает в иное измерение, и орган больного, с которым он работает, — тоже. Перенос тела в другую сферу сознания сам по себе не является сенсацией — это в состоянии совершать и буддийские монахи, и индийские йоги, и африканские жрецы, так что целители здесь не являются первооткрывателями.

Лидия Николаевна поведала мне большой секрет: в прошлой жизни была шаманом. Она прижала ладони, из кончиков пальцев направила бордовую (шаманскую) энергию к моему животу. Так дробила сгустки. Следующий сеанс провела Наташа. Она сложила ладони и сказала, что из ее пальцев вытекает энергия. Разбежалась, поднесла прижатые пальцы к моей матке и стала вибрировать кончиками пальцев. Биополе, концентрирующееся в кончиках пальцев, очевидно, действовало по принципу лазера, дробя сгустки.

Через месяц я выздоровела. Потом узнала, что некоторые экстрасенсы перенесли операцию по поводу внематочной беременности, кто-то пережил сильный стресс, клиническую смерть... Очевидно, такова была плата за выдающиеся способности.

И «операция», и работа экстрасенсов произвели на меня сильное впечатление. Я поняла, что столкнулась с совершенно неизвестной областью медицины. Именно о них решила написать книгу. Вот она — книга, которую я хотела написать! Добралась до нее только с пятого захода!

Позже узнала, что соотношение экстрасенсов и травников 10:1. Экстрасенс может помочь троим-семерым. А мои настойки способны исцелить тысячи.

Все они — ясновидящие, телепаты, биоэнергетики — были самородками, не имели ни медицинского, ни экстрасенсорного образования. Недавно прочла такое мнение: зачем целителю образование? Тогда это будет врач. Ведь неграмотная старушка исцеляет людей. Считаю, что целителю образование необходимо. Если не медицинское, то целительское. Старушку, наверняка, обучала искусству исцеления ее бабушка. Одна наша сотрудница-экстрасенс поехала в глухую деревню к бабушке учиться. Как же мне захотелось такого обучения!

Через год я встретила своего учителя.

Через 10 лет познакомилась с травником-целителем.

Многие чувствуют биоэнергетическое воздействие. Поднесите ладони к картине. Если она дает положительные эмоции, если это настоящее произведение искусства — вы ощутите, как от нее идет тепло. От некоторых картин, унылых, выдержанных в черно-серых тонах, идет холод. Они отсасывают энергию. Хотите убедиться в чувствительности своих ладоней? Подержите руки над произведением искусства. Почувствуйте тепло, идущее от него. Особенно сильно почувствуете, если активизируете руки, то есть потрете одну о другую. Некоторые используют энергетическое воздействие в работе. Опытный менеджер наставлял учеников: «Не важно, что вы говорите клиенту. Главное — какие флюиды вы ему посылаете».

У меня воспалилось горло, опасалась ангины. Я легла, вытянула руки вдоль туловища ладонями вверх. Попросила у Всевышнего энергию для лечения. Закрывает глаза, увидела яркий синий цвет. Полежала так минут 15. Горло не болело. Приехав в Израиль, пошла к Стене плача. Помолилась, постояла, положив ладони на камень стены. Он был прохладный. Потом приложила ладони к глазам. Меня залило с головы до пят ярко-синим светом.

V Из писем читателей

«Во время переезда на другую квартиру мне на ногу упала тяжелая тумба. Боль была нестерпимая. Грузчик предложил меня полечить. Он водил руками над моей ногой. Боль стихла через 15 минут. Еще 3 сеанса — и травма бесследно исчезла».

«У меня в яичнике обнаружили кисту. Поехала в центр, где принимали экстрасенсы. Сначала с меня снимали порчу. Я была вся мокрая — даже с носа капал пот. И целительница тоже вытирала у себя пот со лба. После сеанса я чувствовала себя так, как будто вышла из парной. Облегчение было невероятное. Потом мужчина (другой

целитель) водил руками над моим животом. Я лежала одетая, в животе ощущала приятное тепло. Не очень-то верила в лечение, но хотела избежать операции. Разговорилась с целителем. Тот сказал, что видит больные органы. Иногда даже сам не рад. (Как-то на улице увидел, что у молодой женщины начальная стадия рака. Подошел к ней, дал адрес центра, сказал, что может помочь. Но дама не поверила ему, сказав, что жуликов сейчас полно). После 6-го сеанса моя киста рассосалась. Сделала УЗИ — никаких следов кисты. И мой лечащий врач-гинеколог, кандидат медицинских наук, была настолько поражена результатом, что попросила у меня координаты центра. Тоже хотела вылечиться. С тех пор прошло 10 лет, чувствую себя хорошо». (Галина, 45 лет, Москва)

Вообще энергетическое воздействие встречается чаще, чем мы предполагаем.

«Я вижу, как высвечиваются больные органы, где нарушен энергетический баланс. Возвращаюсь в прошлое и смотрю оттуда причину болезни. Либо человек согрешил в этой или прошлой жизни, либо грехи родителей».

«Я чувствую людей. Мне очень трудно переносить нападки с их стороны. По интонации голоса, поведению определяю состояние их души, настроение, обман. В связи с этим с детства считали мнительной».

«Я находилась между жизнью и смертью в течение трех месяцев. Услышала голос: “Читай”. У меня была религиозная книга, стала читать ее, вскоре выздоровела».

«У меня чувствительные ладони рук. Издалека подхожу к больному и чувствую его биополе. Ладонями веду по краю поля. Где-то неровности, где-то дырки, где-то выступы. Ладонями стараюсь “сгладить” их. И люди чувствуют себя хорошо. Считаю, что биополе — вторая кожа человека».

«Когда жили на даче, мне подарили большой букет черемухи. Поставила ветки с ароматными, нежными цветами в вазу, легла и заснула. Просыпаюсь от страшной головной боли. Не могу оторвать голову от подушки, лицо позеленело. Я отравилась этим сильным запахом! Мама испугалась и пошла к соседке. Эта женщина, биолог по образованию, обладала сильной энергией и умела лечить. Своего мужа вылечила от алкоголизма.

Соседка подошла ко мне. Вообразите вокруг моей головы шар диаметром на 10 сантиметров больше головы. Этот шар соседка гладила ладонями. Сначала разводила ладони от макушки в стороны, к ушам. Дошла до ушей — что-то стряхнула с ладоней. Потом клала ладони напротив глаз, разводила в стороны к ушам. Дошла до уровня ушей — стряхнула. Потом разводила ладони от губ к ушам, стряхивала. Ни разу до меня не дотронулась. Поддержала ладони на уровне шеи. “А это что такое?” — удивилась она. Это была таблетка анальгина, я ее не смогла проглотить. Таблетка застряла в горле. Лечение продолжалось минут 5. Я словно ожила: голова не болела, лицо порозовело».

Часто спрашивают, можно ли по фотографии лечить человека. Знакомая экстрасенс в Москве по фотографии лечила женщину, живущую в Казахстане. Сняла порчу, сглаз. Наладила работу иммунной и эндокринной систем, проведя 20 сеансов. Вылечила матку. У 43-летней пациентки уже год не было менструации. После лечения она стала бодрой, почувствовала себя отлично. Даже голос изменился — стал звонкий, молодой, счастливый. Появились менструации.

Энергетическое лечение — очень тяжелое. «Как поработаю с больным, сразу лицо становится серым, старым. Отдаю много энергии. Видно, теряется много йода — хочется селедки. Лечу руками, а иногда передаю энергию глазами, — говорит экстрасенс. — Бывает, после сеанса сплю по 2–3 часа. Значит, пациент — вампир. Отсосал энергию».

Экстрасенс много и успешно работала. Снимала негативные явления — сглаз, проклятия, порчу. У нее стало ухудшаться зрение — со 100 до 20%, начала слепнуть. Причина — переработала.

Энергетическое воздействие — это большое напряжение на все органы воздействующего, особенно на глаза.

Наши практиканты использовали 3 методики. Вот в чем они заключались.

1. Ладонями, обращенными к пациенту, они водили вверх-вниз вдоль боков его тела, читая молитву. Уверяли, что при этом снимают с биополя энергетическую «грязь». Хорошо чувствовали очертания биополя. Когда у меня болели глаза, на моем биополе на уровне глаз образовались выпуклости, которые экстрасенсы старались разгладить.

2. В снятии сглаза, порчи им не было равных. Увидев сгусток отрицательной энергии, с молитвой руками вытаскивали его. Очищали все чакры (центры приема энергии) таким способом.

3. Получив информацию о биоактивных точках для лечения данного больного, с молитвой вытаскивали «грязь» из комплекса точек, которые они называли «точками сброса»:

- При покалывании правой груди точка сброса — между грудей.

- При боли в правом виске точка сброса — центр правой брови.

- При головной боли помогает такой прием: покрутите по часовой стрелке в центре правого виска и резко «сбросьте грязь» в таз с водой. То же самое — для левого виска.

Иногда при головной боли экстрасенсы видят «чернильное пятно» в голове. Точка сброса в этом случае находится на половине расстояния от макушки до начала роста волос.

Однажды Тамара показала мне еще одну методику. Она была очень загружена и попросила взять на лечение пятилетнего мальчика, больного астмой. «Прогрей ему грудь ладонями», — посоветовала она. Я прогрела. Родители сказали, что на следующий день наступило улучшение.

Запомнился такой случай. У молодой женщины вырвали стусток отрицательной энергии. Пациентка упала в обморок. Экстрасенсы объяснили, что за 20 лет сглаз пустил корни по всему ее телу. Она очнулась здоровая и веселая.

Думаю, что люди любят те цвета, в которые окрашено биополе. Лидия Николаевна обожала фиолетовый цвет. У нее было фиолетовое биополе. Я очень любила желтый цвет. Экстрасенсы говорили, что у меня золотая аура.

Фиолетовый цвет — знак глубокой религиозности.

Светло-желтый цвет — признак ясного мышления и интеллигентности.

Цвет биополя может измениться. Молодой мужчина, который занимался черной магией, имел черную ауру. Прекратил, раскаялся. Родители его выгнали, деваться было некуда. Пришел к Людмиле. Она увидела, что он стал «белым», и приняла в нашу компанию.

Люди, имеющие дурные привычки, обладают аурой грязного цвета — грязно-коричневой или грязно-красной. У агрессивных, жестоких людей аура красного или грязно-красного цвета.

Все экстрасенсы боялись энергетического загрязнения и нападения. После работы мылись под душем и обязательно мыли голову. Таким образом их биополе очищалось.

Но не всегда удавалось уберечься. Однажды Лидия Николаевна заболела — набрала много энергетической «грязи». Захватили двоих экстрасенсов и поехали к ней домой. Экстрасенсы с двух сторон вытаскивали энергетическую «грязь». Она кричала точно так, как ее больные во время сеанса.

А Мартин, здоровяк, с сильным биополем, вдруг заскучал, сник. Лидия Николаевна увидела, что у него в спину между лопаток воткнут энергетический кинжал. Схватила за рукоятку и вырвала. Мартин облегченно вздохнул.

Для экстрасенса имеет значение группа крови, направление биополя. Бывает, что пациенту не подходит данный экстрасенс. Лидия Николаевна шепнула мне, что у Валерия Ивановича черная энергия, ему нельзя лечить людей. За долгие годы убедилась, что моя энергия подходит всем. Особенно это чувствовалось во время массажа лица. Женщины говорили, что получают совершенно необычные ощущения. Приходили нервные, издерганные — ухаживали свежие и отдохнувшие. Дотрагивались до лица, не узнавали своей кожи.

Ирина

На апробацию приехала потомственная целительница Ирина. Она знала много рецептов настоек, доставшихся ей от бабушки. Лечила людей, отойдя на расстояние 2–3 метра, чтобы не навредить, — такая сильная была у нее энергия. Вытягивала руки, поворачивала ладони к больному и посылая энергию. Обладала телепатией. Продиктовала мне рецепт молодости. Он есть в этой книге, так же как и рецепт излечения бельма, он тоже ее.

Ирина очень полная. Она считала, что только полный экстрасенс с сильной энергией, как она, может лечить кожные болезни. Она — единственная, кто брался за лечение людей с такими болезнями. А я тогда даже не представляла, что буду лечить псориаз и нейродермит.

О приходе Ирины было сказано во время контакта: «Придет молодая полная женщина, похожая на актрису Наталью Гундареву. У нее во лбу звезда горит». Ирина безжалостно критиковала наших практикантов за отсутствие знаний. Считала, что экстрасенс должен разбираться еще и в траволечении или уметь делать массаж. Сейчас я тоже так думаю.

Она — единственная из всех целителей получила благословение от священнослужителя. Через несколько лет такое благословение получила я.

Клиф Сандерс

Однажды в центре вел прием американский экстрасенс Клиф Сандерс. Ясновидящие увидели, что он получал в ладони из Космоса 2 золотых энергетических шара, которые вкладывал в больное место пациента.

Экстрасенсы очень боялись наказания, боялись, что лишатся своего дара. Случаи «наказания» были часты. У сотрудницы нашего центра внезапно умер муж. Говорили, что это наказание за плохую работу экстрасенса. Мир тонких энергий — опасный мир.

Позже учитель объяснил, что хорошая работа, без халтуры, достойна соответствующего вознаграждения.

В течение года по телевидению выступала женщина-экстрасенс. Она была красивой, цветущей, здоровой. Проникновенным голосом говорила о биоэнергетике. Сделала прекрасную рекламу своему оздоровительному центру. И вдруг исчезла. Пациенты, которые у нее лечились, говорили, что халтурила. Я стала расспрашивать, что стало с «телезвездой». «Ее сильно скрутило», — ответили мне.

Моя знакомая, Вера, закончила курсы экстрасенсов и стала лечить людей. У нее были хорошие результаты. Однажды позвонила подруга: муж поехал в длительную командировку, а она обнаружила, что беременна. «Он такой ревнивый, не поверит мне», — плакала подруга. Вера решила помочь. Перед сеансом просила прощения у Высших сил, просила энергию для лечения. Получила энергию, «выскребла» энергетически двухнедельный зародыш.

Подруга была рада. А у Веры заболел пес. Питбуль опух, стал вялым. Она возила его по лечебницам — ветеринары не знали, что с ним. Просто он взял наказание на себя. Вера сварила его любимую треску. Бульон с рыбой оставила на ночь на подоконнике — было холодно. Утром вытащила рыбу — со дна кастрюли в бульоне всплыли громадные черные мухи. В тот же вечер любимый преданный пес умер. Вера считает, что была наказана за то, что нарушила закон природы.

На прием пришла доярка по имени Лида. она имела две коровы. Возила молоко в город к постоянным покупателям. Я обнаружила у нее выдающиеся способности экстрасенса и взяла на обучение. Она видела биополе, сгустки отрицательной энергии, которые нарушали работу энергетической системы. Видела энергетическую «грязь», черные нити колдовства, провалы и выступы биополя. Видела внутренние органы человека и болезни, которые гнездились в них. Ей показывали будущее и прошлое в виде ярких картин. На вопрос, может ли исцелять людей, увидела прямую дорогу, усыпанную цветами. Мои объяснения понимала с полуслова, знания ловила на лету.

Муж доил коров, а Лида училась. Скоро стала заниматься целительством. Снимала сглаз, проклятие, колдовство. Очищала биополе. Все получалось отлично. Но через 2 месяца прекратила работу. Сказала, что очень устает, выкладывается, теряет много энергии и времени. А пациенты денег не дают, приносят морковь и свеклу, которые и у самой Лиды растут в огороде. Я уговаривала ее, говорила, что тоже 2 года работала почти бесплатно, копила опыт. Но Лида снова стала продавать молоко и не хотела даже слушать о целительстве. Через какое-то время ее сын попал под машину. Лида отвезла его в больницу, где он 3 месяца пролежал с тяжелой черепно-мозговой травмой. Мы с ней одновременно подумали одно и то же: «Не хотела чужих лечить — будешь лечить своего сына».

Я — экстрасенс

В один прекрасный день узнала, что я — экстрасенс. Очень расстроилась, так как видела, сколько трудностей в жизни экстрасенса. У меня начались проблемы. Приняв трех человек, ложилась и засыпала. Люди, которым делала массаж, чувствовали себя отлично. У них омолаживалась кожа, разглаживались морщины, блестели глаза. Я же становилась раздражительной. Я была «обесточена»: отдавая энергию, не умела восстанавливаться, начала брать на себя чужие болезни. Однажды поднесла металлическую рамочку для определения болезней к груди пациентки, спросила, есть ли у той опухоль. Рамочка повернулась — нет. По дороге ощутила боль в груди — как будто кололо иголкой. Дома с трудом «вытащила» эту «иголку» с молитвой, мысленно накручивала черную нить на кристалл аметиста.

Делала массаж женщине с неизвестным заболеванием кожи — заразилась. Все тело покрылось красными воспаленными пятнами. Проболела 21 день. Но изо всех сил продолжала «крутить педали своего велосипеда».

Предусмотрительный Валерий Иванович велел мне поступить на курсы медсестер. Сказал, что без медицинского образования работать нельзя. Стала ездить в другой город — метро, электричка, автобус. Обучение вел врач, кандидат наук. Однажды в аудиторию вбежала директор, кричала, что надо помочь. Мы увидели лежащую на полу женщину. Наш педагог нажимал биоактивные точки у нее на лице. Перехватила его испуганный взгляд. Сказал, что надо срочно вызвать «скорую помощь». Я решительно шагнула к женщине. Положила ладони на ее голову. Читая псалом Давида, мысленно направляла энергию в голову больной. Через 3 минуты она вздохнула и открыла глаза.

Юго-запад

Мартина и меня руководство перевело в оздоровительный центр на юго-западе. В обычной поликлинике несколько кабинетов предоставили народным целителям.

Вскоре обо мне узнали, и появилось много пациентов — особенно детей. Начиналось так. Мама привела пятилетнего Ванечку. Тот давно кашлял. Я прогрела его грудку ладонями. Он притих, словно маленькая птичка. Кашель прошел. Маме стала делать косметический массаж лица. Она похорошела, помолодела, исчезли головные боли. После дня рождения, где Ваню все хвалили, ребенок стал раздражительным, капризным. Все время плакал. Я поняла — сглаз и показала, как его снять. Ваня стал таким же спокойным, радостным, как и раньше.

Я получала массу удовольствия от работы, и все пациенты были довольны. Потом в течение 2 лет приходили и спрашивали про меня.

Рабочий день целителя

1. С криком входит 60-летняя дама. Недовольна, что ей пришлось ждать. Глаза потухшие. Делаю ей массаж лица. Она очень довольна. Лицо становится молодое, свежее.

2. Красивая молодая женщина говорит, что у нее выпадают волосы. Да, действительно, был стресс. Прогреваю ладонями ее сердце. Она чувствует себя бодрее. Делаю массаж головы. Она отмечает, что я выбираю очень чувствительные точки. Сразу успокаивается. Даю ей состав для укрепления волос. У нее красное пятно в глазу размером 1)2 мм. Когда-то был ожог, глаза болят и слезятся. Кладу ладони ей на глаза. Минут через 10 пятно бледнеет и исчезает. Вспоминаю старинную армянскую легенду:

Когда наступает зима и змеи уходят под землю, глаза их слепнут от холода; а когда приходит лето, змеи посредством обоняния находят укроп, немного едят его, несколько протирают им глаза, кладут его на глаза, и тогда они открываются. Укроп улучшает зрение.

Пациентка говорит, что ее недоброжелатели-соседи пострадали: одна ослепла, другая умерла. «Зло должно быть наказано», — заявляет она. У нее был «дурной глаз». И она дорожила своим негативным воздействием на людей.

3. Молодой, здоровый на вид мужчина. Страдает воспалением тройничного нерва. Лечение уколами и таблетками не помогает. Кладу правую ладонь на щеку, а левую — на затылок.левой ощущаю его пульс. Мы вступаем в резонанс — наши сердца бьются синхронно. Голова Виктора проясняется, даже взгляд меняется. На случай ночного приступа даю ему мазь. Сказал, что ночью мазь очень помогла ему (эту мазь Лидия Николаевна использовала при массаже для лечения радикулита. Говорила, что помогало). Больной получил еще 8 сеансов и выздоровел.

4. Ребенок кричит изо всех сил. Мама говорит, что не может снять с него куртку: болит рука. Прогреваю его плечико. Через 15 минут он уже играет со мной. В этот вечер он будет очень спокоен, будет крепко спать. Потом мама приведет его ко мне лечить пупочную грыжу: его назначили на операцию. Руками прогреваю его пупочек. Через 6 сеансов он выздоравливает — операция не нужна.

5. Последняя пациентка — вампир. Говорит, что постоянно ощущает вялость, слабость. Муж оставил ее. Дети капризничают, она не высыпается. Я чувствую, как теряю последние силы. После массажа женщина чувствует себя отлично. Показываю ей прием медитации.

По окончании работы у меня боли в спине, болит голова, поднимается температура до 38,4 °С. Звоню Людмиле. Она видит «пружину» у меня на позвоночнике, «черный пояс» — на талии. Вытягивает их. От моей головы и от плеч идет «белый пар». Когда он рассеивается, Людмила снимает с моей головы «каску», а с горла — «ремешок». Сутки я болею, ничего не ем, пью воду с лимонным соком. На ночь делаю горячую ванну для ног и зажигаю свечи.

Как-то получается, что воск растапливается и огонек горит всю ночь. К утру — нормальная температура, только слабость. Утром подхожу к зеркалу — глаза гноятся. Промываю водой глаза: они красные, воспаленные. Лечу их отваром перегородок грецких орехов. Людмила снимает энергетическую «грязь». Велит больше не лечить женщину, у которой вылечила глаза, 3 дня никому ничего не давать из моих рук и ничего не брать. Выкупаться, вымыть голову, выстирать одежду, в которой работала.

На меня посыпались энергетические нападения. Ночью в моем мозгу «копались». По телефону меня «кодировали». Вот как это произошло. Зазвонил телефон. Беру трубку. Там какие-то дети шалят, шепелявят. Я рассердилась, положила трубку. Сразу почувствовала себя плохо. На работе проверили энергию — у меня отрицательная. Когда раскодировали, снова стала бодрой, работоспособной, и энергия стала положительной.

На прием приходили злые люди — я отличала их по тусклому взгляду. Потом экстрасенсы снимали с меня энергетические «ремешки», «удавки». Пациенты со слабой энергией «вампирили», выкачивали из меня энергию. После приема я ловила воздух, как рыба, выброшенная на берег. Но продолжала «крутить педали своего велосипеда».

Замдиректора приглашал своих знакомых в центр. Одна из них — зубной врач — очень интересовалась рецептами моих настоек. Получив отказ, невзлюбила меня. Как встретимся с ней — у меня на макушке «сидит» сгусток отрицательной энергии. Благодаря ей я научилась быстро вытаскивать сглаз.

Оля Толунова

В центре я познакомилась и подружилась с Ольгой Толуновой. На контакте было сказано, что она может лечить все болезни, кроме проказы. Оля — медсестра. Вспомнила, что все больные хотели, чтобы только она делала им уколы. Решила, что у нее легкая рука. Оказалась сильным экстрасенсом, ясновидящей.

Муж Ольги — Яков — офицер, работал ликвидатором в Чернобыле. Под его руководством солдаты производили очистные работы. Солдаты менялись трижды, а Яков работал 3 срока. Он возвратился совершенно больной. Ольга рассказывала, что исцеляла его как экстрасенс. Кроме того, Яков прошел курс лечения настойкой женьшеня (не аптечной, а самодельной), которая, как известно, укрепляет иммунную систему. Получил биоэнергетическое лечение, в котором Ольга имела большой опыт. В настоящее время Яков совершенно здоров.

Ольга поступила в медицинский институт, училась отлично. Ее педагог просила вылечить больного сына. Оля увидела, что во время беременности преподавательнице было сделано колдовство, из-за чего ребенок родился больным. Я дала настойку для лечения мальчика, его состояние улучшилось. Мама Оли написала, что у нее рак. В это время у Оли была практика. Договорилась о переносе практики и поехала к маме. Провела много сеансов биоэнергетического воздействия. «Я сказала врачам — делайте любые анализы, вы не обнаружите раковых клеток. Мама здорова».

Я спросила Олю, как лечила маму? «Я навязывала раковым клеткам оздоровительную информацию», — ответила она. В дальнейшем Оля брала на лечение раковых больных — но только тех, кто не проходил курс химиотерапии. Лечила она и алкоголиков — заряжала водку энергией и давала выпить.

Приятель моего мужа, Аркадий, просил познакомить его с Ольгой. У его друга был рак. Они встретились у меня: Аркадий надеялся, что другу поможет моя настойка. Когда разговаривали, Оля увидела в комнате кого-то высокого и черного. Оказалось, это муж Оли по прошлой жизни — Иванко, инопланетянин. Он давно ее ищет. Оля стала встречаться с Иванко. Тот рассказал, что Оля добровольно ушла на Землю исцелять людей; что на другой планете стоит стеклянный «саркофаг». В нем Ольга «увидела» женщину, похожую на себя. К телу женщины были подведены проводки и шланги. «Положи мне твою руку на руку», — попросила Оля Иванко. «Я почувствовала на руке твердую мужскую руку», — сообщила она.

Невидимый для других, Иванко сопровождал ее повсюду. Вот сидит однажды Ольга с мужем Яковом и маленьким сыном дома.

И Иванко здесь. И вдруг и Яков увидел его. «А это кто такой?» — закричал Яков. С трудом Ольге удалось убедить его, что экстрасенса всюду сопровождают энергетические сущности.

А как же больной друг Аркадия? Оля стала лечить его по фотографии. Начали выходить черные сгустки. В больнице, где он лежал, врачи испугались, дали сильную дозу лекарства. Больной умер. «Они отключили его печень», — объяснила Оля. С тех пор она не лечила тех, кто лежал в больнице и проходил лекарственное лечение.

Однажды ко мне пришла Оля со своей знакомой. Та недавно окончила курсы экстрасенсов. Показала, как брать энергию от Земли. Я попробовала — по всему телу побежала энергия. «Если будете набирать энергию от Земли, — предупредила Ольга, — то канал из Космоса перекроют». Я сразу отказалась от энергии Земли. Все экстрасенсы говорили, что у меня очень хорошая, чистая энергия. Не хотелось ухудшать ее.

В это время заболела моя невестка — у нее был гепатит. Оля по фотографии за месяц вылечила ее. Невестка почувствовала себя отлично.

Оля Толунова видела всю энергетическую систему человека: внешние оболочки, каналы и меридианы внутри организма. Сразу замечала сбой в энергетике: что-то соединяла пальцами, словно ткач, связывающий обрывки нитей. Я спросила Олю, не тяжело ли ей все это видеть? «Нет, не тяжело, — ответила она. — Я могу включить и выключить “третий глаз”».

Экстрасенсы верили в судьбу, были фаталистами. «Пусть оно идет, как идет», — часто слышала от них.

Как-то утром пришла к Оле. «Ну вот, явилась!» — сказала Ольга. Она показала, какое хилое и дряблое у меня биополе. Скривила лицо, согнулась набок, безвольно опустила руки. Тогда я подбодрилась, и биополе стало ровным, упругим. Поняла, что от настроения зависит состояние биополя.

Другой раз ехала с Ольгой в автобусе. Она заметила, как один мужчина, сидящий напротив, пытается отсосать ее энергию. Тогда Оля взяла немного своей чистой, хорошей энергии и мысленно послала ему. И пассажир сразу успокоился.

Разумеется, я попросила Олю посмотреть мое будущее. Она увидела, как я веду прием в Иерусалиме. А в коридоре — очередь желающих попасть ко мне. И это пророчество сбылось!

Многие не верят в экстрасенсов. Но когда гибнет близкий человек — приходят, умоляют экстрасенса помочь, приносят фотографии.

Оля часто бывала у меня. Один раз я про себя ныла: «Какие стали мозги — ничего не запоминаю!». Оля повернулась ко мне и сказала, что видит мой мозг. «Ну что, — спросила я, — там есть “грязь”?». — «Да, есть», — ответила она. Я попросила очистить. Она вытаскивала «грязь» руками из мозга, читая молитву. Я стала хорошо все запоминать. Оля сказала, что у меня рабочий мозг.

Однажды во сне Оля встретила инопланетянку. Стала руками защищаться. Почувствовала боль в руках. «Зачем же ты отдаешь свою энергию?» — спросили Олю. Женщина сделала жест рукой — и руки Оли стали легкими-легкими. Инопланетянка сказала, что про Олю еще никто не знает — она первая ее вычислила. Сказала, что будет поддерживать с ней связь. Оля стала отказываться, отбиваться. «Информацию будешь получать через кровь!» — таков был приказ.

Ольга проснулась с ощущением легкости в руках. Сон ее напугал. Оказалось, что мать и сестра Оли не могли уснуть в эту ночь. В газете появилась статья о том, что ночью в городе видели летающую тарелку. Она висела над домом Оли.

Ольга уехала в отпуск — я скучала. Иногда приходила к ее дому, смотрела в окно — не вернулась ли. Обратила внимание, что в комнате были какие-то вспышки света. Позвонила — никто не открыл. Экстрасенсы предупредили, чтобы не ходила к Оле. «Она общается с инопланетянами, привыкла к ним. А тебе лучше держаться подальше», — сказали мне.

Курсы

Позвонила подруга с прежней работы. Сообщила, что в НИИ будет премия за мое внедрение, а мне платить не собираются. Добилась — мне выдали 1000 рублей, что равнялось тогда 1000 долларам. Нашла курсы косметологов, где принимали без медицинского образования. Обучение в течение месяца стоило 1000 рублей. Сразу заплатила. Муж ругался, заставлял забрать деньги. Но я закончила курсы.

Знакомые экстрасенсы хвалили курсы биоэнергетики. Мама проверила облигации займа и выиграла крупную сумму. Деньги дала мне. Это была как раз сумма для оплаты курсов экстрасенсов, которые я закончила.

Катаракта

Я стала слепнуть. У меня развивалась катаракта. Профессионалы тактично намекали, что работать мне нельзя, что у меня нет защиты. Но я изо всех сил продолжала «крутить педали своего велосипеда».

Валерий Иванович повез меня в другой город, где работала экстрасенс, специализирующаяся на лечении глаз. Молодая женщина с блестящими глазами, вся искрящаяся энергией, взяла меня за руки. Подошла

близко-близко, и мы стали качаться в такт. Потом каким-то неувлимым движением с размаху как будто что-то вложила мне в глаз. Повторила процедуру для другого глаза. Экстрасенсы сказали, что у меня в каждом глазу находится по энергетическому блоку и что блоки на какое-то время замедлят процесс старения глаз.

Но зрение не улучшалось. Мне посоветовали обратиться к другому экстрасенсу — человеку, безусловно, порядочному. До сих пор это для меня является одним из главных критериев оценки специалиста. Об экстрасенсе я сужу не по тем болезням, которые он берется лечить, а по тому, какие болезни лечить отказывается.

Так вот, с подарком поехала к Тимур Аркадьевичу. Он поводит руками по моему биополю. Обнаружил 2 выступа на уровне глаз. Показал прием лечения — пранотерапию. Сесть, выпрямить спину. Руки положить на колени ладонями вверх. Обратиться к Всевышнему, попросить энергию. И сидеть так минут 15. Тимур Аркадьевич и его жена тоже участвовали в сеансе пранотерапии. Это мне показалось неубедительным. Ладони мои были недостаточно чувствительными, притока энергии не ощущала. Всю жизнь привыкла получать что-то за работу, а не по просьбе. Сейчас, с современной позиции, я понимаю, что это было гениальное лечение. Если каждый день по 15–30 минут набирать энергию, то за месяц-другой полностью восстановилась бы. Но тогда не встретила бы своего учителя, не постигла тайн тибетской медицины. Так что все в жизни — к лучшему.

Учитель

Пошла на лечение к нашему новому сотруднику. Это был врач высшей категории, знаток тибетской медицины. История его такова. В детстве он жил в Алма-Ате, много болел. В это время китайцы выгнали тибетских лам из монастырей. Казахстан открыл им границу, и один старый лама оказался в Алма-Ате. Мама отвела мальчика к нему на лечение. Тот не только вылечил, но и, почувствовав в нем способности, 10 лет учил мальчика тибетской медицине. Закончив впоследствии медицинский институт и долгое время проработав, он мог сравнить европейскую и восточную медицину. Все его симпатии были на стороне тибетской.

Этот врач взял меня на лечение и вылечил меня — обессиленную, полуослепшую. Грамотно объяснил, что со мной произошло. Велел набирать энергию перед приемом. После сеанса — обязательно набирать энергию, восстанавливаться, очищать биополе. Он и стал моим учителем. Передал свои методики.

Когда была особенно ослаблена, учитель дал мне бутылку воды. Сказал, что зарядил ее своей энергией. В жизни я не пила ничего более вкусного. Не могла оторваться. Чувствовала, как с каждым глотком прибывают силы. На следующий день опять получила бутылку воды. Но в этот раз вода казалась обычной, хотя тоже была заряжена: я восстановила энергию, и вода уже не оказывала такого сильного действия.

Моя работа в течение года выглядела так. Сначала принимаю больных, все довольны. Потом еду к своему учителю, он восстанавливает меня.

Был такой случай. Пациентка жаловалась на вялость, слабость, депрессию. Я велела ей мысленно набрать энергию в левую ладонь, пропустить через плечевой пояс и через правую ладонь сжать в огне свечи, которую я поставила. Этот прием определения порчи позаимствовала у одной целительницы. Пошел густой дым. Это не остановило меня. Сделала ей массаж лица, после чего она просияла. А я кинулась к своему учителю: мне было плохо. С моего правого уха он снял порчу, которую ощутил как сильный укол иглой.

Я боялась религии, боялась строго регламентированной религиозной жизни. Когда же сознательно пришла к религии — жизнь понемногу наладилась. Получила защиту.

По биоактивным точкам, языку, лицу научилась диагностировать. Когда проводила диагностику, экстрасенсы удивлялись: «Да ты ясновидящая!». А в лечении настойками, отварами я оставила далеко позади всех специалистов центра, не говоря уже о массаже биоактивных точек и энергетических прокачках.

Учитель велел мне закончить книгу, и я выполнила наказ.

Вопрос: Все говорят, что я красивая. Да я и сама вижу, что всегда отлично выгляжу. Но как говорится, «не родись красивой. . .». Мне уже 41 год, я не замужем. Это притом, что многим нравилось, постоянно слышу комплименты по поводу внешности и характера. Может быть, на мне венец безбрачия или колдовство? Но у меня нет врагов, не представляю, кто бы мог сделать такое. Мама говорит, что на свадьбе ей сделали колдовство. Повлияло ли это на мою судьбу?

Ответ: Ни венца безбрачия, ни колдовства на Вас нет. А вот сильный «множественный» сглаз есть. И еще проклятие, сказанное матери на ее свадьбе бывшей любовницей жениха. Это проклятие перешло на Вас.

Примечание. После квалифицированного магического лечения пациентка вышла замуж за хорошего человека и устроилась на высокооплачиваемую работу.

V Из писем читателей

«3 года назад по Вашей рекомендации я пошла на прием к магу-ясновидящей. Она стала рассказывать факты, которые кроме меня, никто не знал: что 2 года прошло, как у мужа зазноба, что сделала “остуду” на наши отношения с мужем. Действительно, он охладил ко мне и детям безо всякого повода. Посмотрев на фото дочери,

заявила, что та скоро выйдет замуж и жить будет за границей. “Я вижу воду”, — сказала она. После ее работы муж стал хорошо относиться ко мне — совсем как после свадьбы. Дочь вышла замуж и уехала в Германию. Все, о чем говорила ясновидящая, исполнилось».

«Я ушла от мужа будучи беременной. Сама воспитала сына, получила образование. Сейчас работаю главным бухгалтером предприятия. Материально помогаю сестре. Встретила хорошего человека, 3 года живу в гражданском браке. Однако мое счастье было разбито. Муж увлекся игрой в джекпот. Эта азартная игра захватила его, ни о чем другом не думает. Проиграл свою зарплату и часть моей. Никакие уговоры на него не действовали. Мне посоветовали обратиться к магу — сказали, что она порядочная женщина, очень сильная. Я дала ей фото мужа и хорошо заплатила. И вот через 2 недели не узнаю мужа: спокойный, добрый, игру даже не вспоминает».

Мне известны маги, которые снимают алкогольную зависимость, лечат импотенцию, снимают депрессию, привороты и т. д. по фотографии.

Вопрос: Маг по фотографии лечила мужа от алкоголизма. Запой прекратились. Однако каждый день муж выпивает 100 граммов водки — разводит с минеральной водой, компотом. Не вредно ли это?

Ответ: За годы болезни муж привык к энергетической подпитке, которую дает алкоголь. Советую ему освоить приемы медитации, гулять на свежем воздухе, пить чистую воду.

Паша-молдованин

В Оздоровительном центре работала известная целительница со своим помощником. Его звали Паша. Широкоплечий, приземистый, с орлиным носом, густыми бровями, пронзительными глазами. У него была громадная энергия, талант ясновидения. В это время знаменитый спортсмен утонул в реке. Я спросила Пашу подробности гибели. «Поставь его», — сказал Паша (это называлось «работа с фантомом»). Я мысленно представила спортсмена. Ясновидящий закрыл глаза, побледнел. Тихим голосом стал описывать человека, которого никогда не видел. Полностью описал внешность — даже шрам на правой щеке. Сказал, что тот стоит на поляне в лесу. Перед ним — глава Управы — маленький, толстый (я узнала его). Возле лица спортсмена держит пачку денег. Говорит, что купит весь спорт вместе с потрохами. Здесь же его заместитель — хохочет. Подошедший сзади человек с внешностью громилы стволом ружья бьет спортсмена по спине. Добивают упавшего все вместе. Потом ногами топчут кисть руки, на которой лежит кусок фанеры — смотрят, дрогнет ли рука. Погружают тело на лодку, переправляют на середину реки и топят в глубоком месте. Туда же кидают и ружье. Ясновидящий описал все раны на теле спортсмена. Жена погибшего добилась эксгумации, обнаружили все раны. Нашли ружье. Но ничего доказать не удалось.

В обычной жизни Паша-молдованин был совершенно беспомощным — без жилья, без семьи. Целительница платила ему гроши, хотя больных лечил он. Сидел, ладонь держал тыльной стороной к больному и слегка поворачивал вправо-влево. Направлял струю энергии из центра ладони — и подпитывал человека. Паша попытался работать самостоятельно. Думаю, у него ничего не получилось.

Вопрос: Почему некоторые люди рождаются с уникальными способностями экстрасенса?

Ответ: Вот одна из версий. Когда-то представители внеземных цивилизаций посетили Землю. От них родились дети. Экстрасенсы и ясновидящие — потомки этого союза. Многие знакомые экстрасенсы похожи на изображения инопланетян. У Оли Толуновой такие большие глаза, что я назвала ее «Глазастиком».

Существует и другая версия. Когда-то наши далекие предки обладали экстрасенсорными способностями.

Без телепатии и ясновидения они не выжили бы среди хищных зверей и стихийных бедствий. После того как у человека появилось оружие, отпала необходимость в сверхчувствительности. Люди утратили способности экстрасенса.

Людей влечет все непонятное, загадочное. В Германии утро начинается с астрологического прогноза. В Европе также проявляют большой интерес к астрологии, магии.

Вопрос: Как экстрасенсы узнают о своих способностях?

Ответ: Подруга часто беседовала с родственницей. Строили планы. «Нет, на дачу мы не поедим. А на работу в редакцию тебя возьмут, работа понравится. У твоего сына дело пойдет», — говорила подруга. И всегда все исполнялось. В конце концов родственница заявила: «Мила, ты — медиум».

Приятельница сказала мужу: «Поезжай в Москву поступать в военную академию. Первый экзамен сдашь на 4, остальные на 5. Тебя примут». Так все и произошло. После этого Оля поняла, что обладает талантом предсказывать события.

Иногда у человека неожиданно открывается «третий глаз».

V Из писем читателей

«На конференции я сидела в президиуме лицом к залу и вдруг поняла, что знаю, о чем думает каждый в зале: я читала их мысли! Это продолжалось минут 15–20».

«У мамы были способности экстрасенса. Когда дети болели, шли к маме. Она гладила нас. Руки были шершавые, натруженные. Но какое это было нежное, приятное прикосновение! Сразу становилось легче».

«На сеансе *Мессинга* мама мешала ему работать. Его ассистент разыскал в зале маму, попросил не мешать, пригласил сотрудничать. Я просила маму, чтобы продемонстрировала свои способности. Мы поехали в клуб, где играл в бильярд известный игрок. “Все, эта его победа последняя”, — сказала мама. Больше он ни разу не выиграл. Мама сказала, что такие люди, как она, присутствуют на сеансах шахматной игры — мешают. Я чувствую, что мамины способности передались мне. Например, четко знаю, когда меня обманывают. Что-то внутри меня пугается. Чувствую людей — хороший ли это человек, можно ли ему доверять. И никогда не ошибаюсь. Знаю, что люди постоянно воздействуют друг на друга».

Вопрос: Ваши знакомые — маги, экстрасенсы. Как они живут? Что чувствуют в повседневной жизни?

Ответ: Это люди с повышенной чувствительностью. Для них каждый человек прозрачен. Читают тайные мысли, чувства. Им тяжело общаться с другими людьми. Однажды с подругой сидели в кафе. За соседним столиком обедали двое: белый мужчина и молодая чернокожая женщина. Она была приветлива, наивна, улыбалась. Бросив быстрый взгляд, подруга сказала: «Играет, притворяется, очень коварна».

В Германии в кафе мы взяли жареный картофель и по кружке изумительного баварского пива. Официант обманул нас, иностранцев: не вернул залог, внесенный за кружки. «Не пройдет и 2 недели, как его выгонят с работы», — сказала подруга, «заглянув» в будущее. Приятельница-маг в саду обламывала ветки сирени. Услышала крик: «Мне больно! Раньше мы были людьми, сейчас мы — растения. Нам больно!».

Кабинет № 625

Рядом с моим домом открылся оздоровительный центр. Я устроилась туда косметологом. Остальные специалисты были врачами. Это была просто платная медицина. Между собой сотрудники не общались. Специалист по УЗИ возил с собой аппарат. Без этого аппарата он был беспомощным. Врач-невропатолог жаловалась: «Не знаю, как лечить больных: нет лекарств». Мне для лечения не нужно было ничего, кроме рук.

У меня был кабинет № 625. Заметила, что мое счастливое число — когда сумма равна 13. Удостоверение косметолога № 292, удостоверение экстрасенса № 148. В кабинете стоял стол для массажа. Я делала все: и массаж лица, и массаж спины. Воздействовала на биоактивные точки ног. Во Франции это называется «лимфодренаж». Лечила розовые угри, астму, почки, печень.

Однажды пришел парень с прыщами на лице. Обследовала его и определила воспаление поджелудочной железы. Он сдал анализы — диагноз подтвердился. Вылечился он настойкой для поджелудочной железы.

На работу приносила по 3 кг кремов, настоек, отваров. У одной пациентки были сильные боли — обострение язвы желудка. Я сделала ей косметический массаж лица, воздействовала на биоактивные точки, связанные с нервами и мозгом. И боль прошла!

Эстрадная певица получила 15 сеансов косметического массажа лица. Помолодела, ощутила прилив бодрости!

Однако со стороны руководства я сразу почувствовала плохое отношение. Это среди экстрасенсов-самоучек я была звездой первой величины. Здесь же, среди профессионалов и кандидатов наук, я была никем, каким-то недоразумением. Работала увлеченно, одержимо, словно хотела компенсировать то, что всю жизнь занималась не своим делом. Задерживалась допоздна, уходила после уборщицы. Зарабатывала мало: бухгалтер уверяла, что все уходит на налоги. Но какое это имело значение по сравнению с тем кайфом, который получала от работы?!

Рукопись

Через 4 месяца сменилось руководство, и меня сократили. Обиду и отчаяние трудно передать. Немного успокоившись, стала писать книгу. Называла ее «Моя сладкая мука». Когда просыпалась, думала, о чем буду писать сегодня. Рукопись еще не была закончена, а я уже стала искать издателя. Знакомая художница познакомила меня с человеком, занимающимся книгоиздательством. Тот поставил 2 условия: я должна вылечить его от псориаза и оплатить издание книги. Другие не были столь прямолинейны. Один потребовал 2 отзыва от кандидатов наук или один — от доктора наук. Принесла отзывы, но он не поверил, что книга будет иметь успех, и отказался.

Один бизнесмен, Николай Иванович, разыскал меня через газету «Подмосковные известия», где печатались мои статьи. Представился издателем. Мы встретились возле метро, и он показал мне образцы печатных изданий. Во время следующей встречи пригласил меня в офис, посмотрел рукопись и согласился на издание. Я подписала договор, по которому передавала ему права на 5 лет. Затем Николай Иванович повез меня к своему больному брату и попросил полечить его. Сначала я отказывалась. Но когда увидела одинокого, почти парализованного, несчастного мужчину — дрогнула. Стала привозить ему еду, лечить его — и он выздоровел! А

рукопись мою никто издавать не собирался. Офис, где Николай Иванович принял меня, был чужой, договор фиктивный, печать — поддельная.

Потом было еще много встреч с издателями. Позже я узнала, что первую книгу вообще трудно издать. Меня гнали, надо мной смеялись, говорили, что рынок забит литературой по народному лечению. Трижды рукопись чуть не украла. Но я продолжала «крутить педали своего велосипеда».

Наконец нашла издателя, который согласился напечатать рукопись. Велел ее переделать — отредактировать. Поработав с двумя редакторами, отказалась от их услуг. Нашла третьего — стала работать с ним. Заплатила ему весь предполагаемый гонорар. А когда везла готовую рукопись в издательство, оставила ее в метро. Целый день искала. Вечером позвонила ясновидящей и спросила, за что меня наказали. «Ты неправильно похоронила отца» — был ответ.

Выполнила все обряды. Тогда с оставшимся, третьим экземпляром стала работать редактор издательства. И книга вышла. Я сделала это!

Муж надеялся, что после издания книги я наконец успокоюсь и займусь домашним хозяйством. Но я уже была отравлена запахом типографской краски. Ясновидящие говорят, что работать буду до последнего дня. Вот оно — мое счастье.

После выхода книги мне стало поступать много предложений о сотрудничестве. В основном предлагали заниматься реализацией различных зарубежных препаратов. Я отказывалась. У меня много своих настоек. Выезжаю в экологически чистый район Подмосковья, собираю травы, высушиваю их. Потом делаю настойки, которые проверяла много лет.

Одно предложение меня заинтересовало: поработать на Кипре. Надо было наладить лечение ваннами. Стала изучать действие ванн. Сделала белую и желтую скипидарные эмульсии, приняла курс ванн. Мужу тоже пришлось полежать в ванне. Опробовала и другие ванны. Правда, работа не состоялась. Но материал по ваннам опубликовала.

Я поняла: если хочешь чего-то добиться — надейся только на свои силы.

* * *

Ну вот, дорогой читатель, пришло время расстаться. Признаюсь, мне этого совсем не хочется. Но что делать? Во всякой книге, как и в жизни, есть начало и есть конец. Если книга понравилась, расскажите о ней своим знакомым. Я не грущу, в издательстве «ДИЛЯ» скоро выходит моя шестая книга, а я пишу уже новую — седьмую.

Отрывки из Книги-7:

«У меня сияли глаза, появился румянец, легкость чувствовала необыкновенную. За 3 дня сбросила 1,5 кг.

Давление стало 122/83. Уже 10 лет такого не было, обычно 160/90. Ни изжоги, ни отрыжки, ни газов — в мои-то 64 года».

«Мой муж — травник. Когда простужусь, заболею, он заваривает на ночь в термосе сбор трав. Я пью в течение дня понемножку — и выздоравливаю».

Рецепты российского травника *Вадима Павловича Романова* найдете в книге 7.

О том, как помолодеть за 3 дня, читайте в книге 7. Ну вот, опять средства для омоложения: порошок, крем. Не надоело дурачить простаков? Вы ведь уже привлекались по этому вопросу? Да, в 1834, 1901, 1936 годах. Состав омолаживающего порошка, укрепляющей настойки и рецепт омолаживающего крема — в книге 7.

«Меня выписали из госпиталя — умирать. Я жутко исхудал, рак “съедал” меня. Пил настойку и вышел из этого штопора». Рецепт простой настойки, которая исцелила летчика от рака, — в книге 7.

Восьмидесятилетний профессор *Демидов* сказал: «Вы что, хотите, чтобы раковые клетки распространились по всему организму?». Это был фальшивый диагноз. После удаления груди я узнала, что такой объем операции бывает при запущенном раке. Как избежать фальшивого диагноза и обойтись без операции — читайте в 7-й книге.

Продолжу рассказ о том, какие средства применяют звезды шоу-бизнеса, чтобы сохранить здоровье, молодость и красоту.

«Мне 74 года, работаю охранником. На покой не собираюсь. Езжу на лодке на рыбалку, чувствую себя хорошо — а все благодаря этому бальзаму». Он помогает при истощении, малокровии, упадке сил. Улучшает иммунитет.

«Секрет молодости, конечно, раскрыли трудолюбивые китайцы. Они пьют этот отвар постоянно. 10 дней пьют, 10 дней — перерыв. И живут до 105 лет. Я попробовал. Через 4 месяца прошел шум в ушах и восстановился слух». О том, как улучшить зрение, слух, как сохранить до старости зубы и здоровый позвоночник — в книге 7.

О любви и ненависти, встречах и разлуке, верности и измене, об этих случаях из жизни и о надежде — читайте в книге 7.

По просьбе читателей дам раздел натуральной косметики. Как ухаживать за волосами и лечить их. Рецепты масок, лосьонов, пилинга — и все натуральное!

Открою «школу выживания». Что делать при ожоге и обморожении, обмороке и переломе, порезе, солнечном ударе, при укусе собаки, ужалении пчелы, змеи, как спасти утопающего. Вы узнаете новейшие достижения израильской медицины и старинные приемы русской народной медицины.

И, конечно, лечение травами простуды, кашля, воспалительного процесса, болезней селезенки, печени, почек, воспаления седалищного нерва, гриппа, фарингита, зуда кожи, выведения песка из почек, профилактики атеросклероза, геморроя, цирроза печени, кровоточивости десен. Расскажу свойствах ягод и о древнем лечении виноградом — амелотерапии. О том, как улучшить зрение и слух, как сохранить до старости зубы и здоровый позвоночник, — в Книге 7.

И книга будет лучше всех, уверяю вас!
Скоро встретимся.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПАМЯТКА

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВ

1. Проснувшись, поблагодарите Всевышнего за то, что вернул душу в тело. Ночью душа покидает тело и может увидеть много интересного — отсюда возникают сны.

2. Не вставайте резко с постели. Потяните по очереди ноги: пятку от себя, носок на себя.

Подобно дворецкому, который каждое утро говорил хозяину: «Вставайте, граф. Вас ждут великие дела!», нечто подобное скажите себе. Умойтесь, посмотрите в зеркало. Улыбнитесь. Пожелайте себе хорошего дня.

3. Зубы лучше чистить солью или содой. Раствором соды или соли прополощите горло — это профилактика ангины. Массируйте десны подушечкой указательного пальца — это улучшает работу мозга. Возьмите 1 ст. ложку растительного масла и «жуйте» его передними зубами 5–10 минут. Выплюньте, когда побелеет. Целители утверждают, что отработанное масло содержит массу микробов и слизи. Повторите это перед сном. Соленую воду 4 раза втягивайте в каждую ноздрю, очищая нос. Раствор должен проходить через носоглотку в рот. Сплюньте.

4. Примите контрастный душ.

Это все не так сложно, со временем будете делать автоматически.

5. Налейте в ванну немного холодной воды и топайте 108 раз. При этом делайте массаж ушей — дергайте их и пощипывайте. Вы окончательно проснетесь и получите заряд бодрости.

6. Выпейте стакан горячего отвара трав. Это очистит организм и улучшит работу кишечника.

7. Позавтракайте с удовольствием. Еда, которая первой попадает в желудок, оказывает громадное действие. Лучше всего с утра есть геркулесовую кашу. Ее можно замочить с вечера, можно сырую залить молоком, добавить изюм, орехи, семечки, кусочки яблока, банана, мед — как много вкусных вещей можно съесть! Из дома выйдите на 10 минут пораньше.

8. Превратите автобус в салон массажа, тренажерный зал, а поездку — в увлекательную зарядку. В мягком удобном кресле, глядя на пробегающий мимо пейзаж, можно сделать целый комплекс упражнений. Точечный массаж — проработать точки на пальцах (это уже очень хорошая зарядка всего тела), возле локтей, на висках, возле ушей, на груди и т. д. Сделать прокачки, комплекс упражнений для глаз. И никому даже в голову не придет, что вы занимаетесь спортом! Упражнения для ануса, живота, самомассажа матки... Многие в автобусе читают — ни в коем случае не делайте этого! Даже не заметите, как испортите зрение.

9. На работе держите целебные травы. Пейте много (2–2,5 л в день очищенной воды или отваров трав). Поставьте стакан с отваром на стол и понемногу пейте. В перерыве заваривайте чай из трав. Переоденьте обувь, чтобы ноги не уставали.

10. Работайте с интересом, с удовольствием. Если надо идти к начальству, постарайтесь попасть в кабинет шефа после того, как он плотно пообедал. Тогда любой вопрос будет легко решен.

11. Любые перерывы в работе используйте для того, чтобы размяться. Если проветривают — обязательно выходите из зала, чтобы не простудиться.

12. В обед не пере едайте — лишняя еда съедает самого человека. Не увлекайтесь мясом: мясная пища приводит к образованию камней. Немного прогуляйтесь, сделайте дыхательные упражнения.

13. Сохраняйте веселое, доброе настроение. Такого человека болезнь обходит стороной. Злые долго не живут. За все хорошее благодарите Всевышнего. Благоприятные события, счастливые встречи, удача — все это посылается сверху. После благодарности везенье увеличится.

14. Оставайтесь оптимистом в любой ситуации. Говорите себе, что все к лучшему. Если у вас есть привычка переживать по мелочам, придумывать неприятности, записывайте свои неприятности в тетрадку. Через неделю прочтите — и скажите: «Ха-ха!». Ничто нас не расстраивает так сильно, как беды, которые... не случились.

15. Часть дороги домой постарайтесь пройти пешком. Проходя через сквер, делайте дыхательные упражнения. Если устали — садитесь в автобус и выполните расслабление в 4 этапа.

16. Ужинайте неплотно, не позже 19 часов. Перед сном обязательно погуляйте, а еще лучше — побегайте. Уборка квартиры — лучшая аэробика. Хотите сберечь сердце — больше двигайтесь. 600 мышц помогает работе сердца. Но если мышцы не задействованы, ему приходится отдуваться за всех. Каждый человек должен разработать для себя систему упражнений, которая поможет ему сохранять бодрость и гибкость. Эту гимнастику надо делать ежедневно.

17. Ложитесь спать пораньше. Перед сном вдохните каждой ноздрей настойку валерианы — по 1–2 раза, не больше. Если вдыхать запах валерианы длительное время, организм преобразуется. У моей пациентки после этого глаза стали ясные и исчезла катаракта.

18. Поблагодарите Всевышнего за прекрасный день.

В выходные можно поспать подольше, поесть повкуснее. Погулять на природе. Отдых должен быть не только активным, но и пассивным (многие болезни — результат хронического недосыпания).

Чутко прислушивайтесь к сигналам своего организма, изучайте его, помогайте защитным силам справляться с болезнью, а не ослабляйте их поспешным приемом лекарств. Не огорчайте сердце, легкие и другие жизненно важные органы табаком и алкоголем.

Самый большой враг здоровья — наша беспробудная лень. Не запускайте болезнь — лечение очень дорогое, а полное выздоровление наступает не всегда.

Радуйтесь каждому дню, превращая его в маленький праздник. Жизнь ведь такая хрупкая, надо дорожить всеми радостями, которые она нам дает.

Приложение 2

Состав для подпитки щитовидной железы

Скорлупу и перегородки от грецких орехов (3/4 стакана) залейте 2 стаканами холодной водой. Кипятите на малом огне минут 20, подливая воду по мере выкипания. Процедите. Храните в холодильнике. Пейте по 2–3 глотка до еды (при недостатке йода).

Проверка состояния щитовидной железы: Намажьте пятки йодом на ночь. Наденьте носки. Если пятки к утру побледнеют — пейте отвар. Если йод не впитывается — прекратите прием отвара.

Приложение 3

Иммуностимулирующая настойка

Особенно рекомендуется при доброкачественных опухолях

Столовую ложку с верхом сухой травы чистотела залейте стаканом водки. Поставьте в темное место на 15 дней. Процедите. Принимать натощак — на 1 стакан прохладной воды:

1-й день — 1 капля

2-й день — 2 капли

3-й день — 3 капли

и т. д. до 15 капель.

Это — привыкание к сильнодействующему средству. Если на 4-й — 7-й капле почувствуете недомогание, как при гриппе, это означает, что иммунная система ослаблена. В этом случае не увеличивайте количества лекарства. Например, на 5-й капле почувствовали недомогание, тогда по 5 капель принимайте 2–3 дня. Когда самочувствие нормализуется, начинайте увеличивать: 6, 7 капель и т. д. до 15.

По 15 капель принимайте 1 месяц, если опухоль небольшая, и 1,5 месяца, если опухоль большая или их две. Затем снижайте: 14, 13, 12 и т. д. до 1 капли. Следующий курс — через 2 месяца после окончания первого.

Третий курс — через полгода после окончания второго.

Внимание! При сильном ослаблении иммунной системы могут появиться головокружение, сильная слабость, потливость, боли в сердце, может подняться температура или давление. При первых таких признаках следует ограничить прием до 1–2 капель и принимать это количество в течение 7 дней, то есть до тех пор, пока самочувствие нормализуется.

Хороший сигнал выздоровления — покалывание в области опухоли.

Средство может быть рекомендовано в качестве профилактического и общеукрепляющего. Максимальная доза — 10 капель. Для слабых людей (с малым весом — 45–50 кг) максимальная доза — 10 капель (при лечении).

Внимание! При колите и язве желудка лечение противопоказано.

Примечание: Чистотел — листья, цветы, стебли — собирайте в начале мая, когда растение находится в периоде бутонизации и распускаются первые цветочки, тогда оно имеет наибольшую силу.

Приложение 4

Настойка для поджелудочной железы

Майонезную баночку наполовину заполните *перегородками спелых грецких орехов*, залейте *водкой* — до покрытия перегородок. Настаивайте в темном месте 4–5 дней.

Принимать натошак, с утра, по 5–6 капель в четверти стакана прохладной воды.

Курс лечения — индивидуальный, от 2 недель до 3 месяцев. Сигнал выздоровления — исчезновение сухости во рту, ощущения, что язык «щиплет». **Желательно измерять уровень сахара.**

Хороший результат достигается, если одновременно очистить «забитые» чакры.

Примечание: Иммуностимулирующая настойка и настойка для поджелудочной железы принимаются отдельными курсами, так как они не сочетаются.

Литература

- АДЖАРОВА Н. Перцовая сетка. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 9, 2003.
- АНДРИАНОВА Р. Дружбу с глиной и медью// Вестник ЗОЖ, № 23, 2001 г.
- АНИКЕЕВА А. Субботняя экзекуция. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 2, 2003.
- АРАНОВИЧ Б. Психомануальная терапия.— СПб.: Издательский Дом «Невский проспект», 2002.
- АРАНОВИЧ А. Обойдусь без очков. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 9, 2003.
- АСТАХОВ П. Упражнения от остеохондроза// Вестник ЗОЖ, № 17, 2001.
- АЭР-СУРИ. Секретная информация от Ангела-хранителя. — «Крутой мегаполис», № 23, 2000.
- БАБИНА Н. Как я спасаюсь от радикулита// Вестник ЗОЖ, № 5, 2001.
- БАЙСУАКОВА Т. Волшебная настойка. Знахарь, № 4, 2003.
- БЕЛЕНКО Н. Глина — штука капризная и непредсказуемая// Вестник ЗОЖ, № 11, 2002.
- БЕЛЕЦКАЯ Т. Мой очищающий коктейль// Вестник ЗОЖ, № 23, 2001.
- БЕЛОНОГОВ В. А. Гимнастика от остеохондроза. — Вестник ЗОЖ, № 16 (172) 2000.
- БЕЛОСТОЦКИЙ Г. Лидия Смирнова: Мне интересно жить. — ТВ Парк № 7, февраль 1995.
- БЕЛЯЕВ В. Вредители или спасители? АиФ, № 30, 2003.
- БЕНИНГ УЛЬФ. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. — Минск: Пламя, 1985.
- БЕСПАЛОВ В. Г. Как преградить дорогу раку. — Вестник ЗОЖ, № 23 (179) 2000.
- БИЗЯЕВ А. Морковный сок: и вкусно, и полезно. Вестник ЗОЖ, № 4, 2003.
- БИККУСОВ В. Тесто от бурсита// Вестник ЗОЖ, № 10, 2002.
- БЛЕКТ РАМИ, Судьба и я//Шари. Вести, Иерусалим, № 68, 2002.
- БЛЕКТ РАМИ. Судьба и я//Шари. Вести, Иерусалим, № 64, 2002.
- БЛЕКТ РАМИ, Судьба и я//Шари. № 67, 2002. — Вести (Иерусалим).
- БОРЗЫХ Т. Про йод, хвойный отвар и лавровый лист. Вестник ЗОЖ, № 23, 2002.
- БОРОДЕНКО Т. От натоптышей спасает луковая шелуха// Вестник ЗОЖ, № 10, 2002.
- БОЧАРОВ А. Клизмы от язвенного колита. Вестник ЗОЖ, № 3, 2003.
- БОЯРКИНА Н. Где сидит микроб молодости? АиФ, № 9, 2003.
- БРЭГГ ПОЛЬ. Программа по оздоровлению позвоночника. — М.: МП «Ритм», 1972.
- БУРЕНИНА К. Мышеловка// Cosmopolitan.— Иерусалим: Дамский магазин, январь 2002.
- БУРКОВА Л. К. Вскипятите молоко и не забудьте положить в него масло. — Вестник ЗОЖ, № 13 (169), 2000.
- БУШУЕВА Л. Тыква вместо пургена. Вестник ЗОЖ, № 4, 2003.
- ВАСИЛЕВСКАЯ С. Двое вылечились, кто третий?// Вестник ЗОЖ, № 23, 2001.
- ВАСИЧКИН В. И. Справочник по массажу. — Л.: Медицина, 1991.

- Ваше сердце под прицелом. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 8, 2003.
- ВЕСТ А. Как стать здоровым без пилюль и микстур. — «Лиза», № 38, 2000.
- ВЕТРОВА М. Приговор судьбы//Тайная власть, № 6, 2001.
- ВЕЧЕР Г. Г. Поранился? Не страшно! — Вестник ЗОЖ № 5 (185), 2001.
- ВИДАЛЬ С. Женщина, «создавшая» Владимира Набокова//Еврейское слово, № 38, 2002.
- ВИКТОРОВ С. Ноги — в тепле, сердце — в холоде. Целебник, приложение к газете «Оракул», 2003.
- Вино на радость нам дано! Город. Аэропорт, № 6 (21), 2002.
- Витамины в стакане — эликсир здоровья. АиФ, № 19, 2003.
- Витамины первой свежести// АИФ, № 49, 2001.
- ВЛАДИМИРОВ. Заглянувшие в будущее// Тайная власть, № 8 (167), 2002
- Войну с раком начни со своей тарелки! Комсомольская правда, «КП» — здоровье, специальное приложение, 30 мая 2003 г.
- ВОЛКОВА Е. Не умирать раньше смерти. Московская среда, 4 марта 2003 г.
- ГАЛЕЕВА Н. Без чеснока не обойтись. Вестник ЗОЖ, № 4, 2003.
- ГАЛОТОВ А. Луком в ухо. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 8, 2003.
- ГАНЦФРИД Ш. Кицур Шульхан Арух креор.— М., 2001. Автор.
- ГАРИНА Л. Как я вылечила грибок ногтя// Вестник ЗОЖ, №11, 2002.
- ГВАРАМИЯ Ю. В Вашей власти удивительные превращения. Вечерняя Москва, 29 марта 2001.
- ГОЛОВАНОВА Е. Посмотрись-ка в зеркало// Вестник ЗОЖ, № 16, 2002.
- ГОРИНА Л. Сахар и лук камни в почках перетрут// Вестник ЗОЖ, № 24, 2000.
- ГОСТЕВ С. Вопреки мнению большинства врачей. Вестник ЗОЖ, № 8, 2003.
- ГРАУШКИНА В. Н. Царь-печень весной отваром промой. — Вестник ЗОЖ, № 8 (188), 2001.
- ГРИГОРЯН Р. Катастрофа в вене. Вечерняя Москва, 29 марта 2001.
- ГРИДНЕВА А. Коньяк «Ореховый цвет» от язвы желудка. Вестник ЗОЖ, № 3, 2003.
- ГРОМОВА Г. Хохлатый друг астматика. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 2, 2003.
- ГРЯЗНОВА В. Фурункулы исчезли. Знахарь, № 4, 2003.
- ГУСЕВА Е. Депрессия. Мир за неделю, № 10, 1999.
- ГУЦО Ю. Введение в энциклопедию здоровья и долголетия.— М., Минск. Международная ассоциация «Личность, экология, мир». ЕМП «Кольцо», 1993.
- ДАНИЛОВА А. Инсульт: как отвести удар. АиФ, № 48, 2002.
- ДАНИЛОВА А. Мигрень: пытка головной болью. АиФ, № 13, 2003.
- ДАНИЛОВА А. Стенокардия: душит ли Вас жаба? АиФ, № 15, 2003.
- ДГОБАНКОВА О. Мастопатия: нервы бьют по груди. АиФ, № 14, 2003.
- Депрессию принес вирус. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 9, 2003.
- ДИНОВА О. Очень горько. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 2, 2003.
- ДРОЗДОВА О. Больно, но приятно. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 2, 2003.
- ДЪЯКОВА Л. Это страшное слово «онкология». Знахарь, № 1, 2002.
- ДЪЯЧЕНКО В. Выручает каланхоэ. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 9, 2003.
- ЕМЕЛЬЯНОВА Н. Благодаря «ЗОЖ» из беды выбралась. Вестник ЗОЖ, № 6, 2003.
- ЕМЕЛЬЯНОВА Н. Про лимоны и яйца. Вестник ЗОЖ, № 23, 2002.
- ЕРПОШИНСКАЯ Л. Колбасить и тащиться — это по мне! Вечерняя Москва, 6 июня 2003 г.
- ЖАВОРОНКОВА М. Могучая сила мелочей. Вестник ЗОЖ, № 17, 2002.
- ЖОЛУДЕВА Н. Упражнение для ленивого кишечника. Вестник ЗОЖ, № 4, 2003.
- Забытые рецепты. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 22, 2002.
- ЗВЕРЕВА А. Неврит: спасите наши уши. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 8, 2003.
- ЗИМИНА Т. Здоровье — гонорар мудрых. Вестник ЗОЖ, № 1, 2003.
- ЗОЛотова З. От ногтевого грибка. Вестник ЗОЖ, № 4, 2003.
- ЗЮЗИНА Т. Быстрый способ избавиться от камней в почках. Вестник ЗОЖ, № 23, 2002.
- ЙОРДАНОВ Д. Фитотерапия. — София: Медицина и физкультура, 1968.
- ИВАНОВ А. Нашатырь через трубочку. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 2, 2003.
- ИВАНОВ Ю. М. Как стать экстрасенсом. — М.: Лингва, 1990.
- ИВАНОВА Т. Мозоль с уксусом. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 8, 2003.
- ИВАНОВА Л. Кроссворды теперь разгадываю без очков// Вестник ЗОЖ, № 10, 2002.
- ИВАНЧЕНКО В. А. Секреты вашей бодрости. — М.: Знание, 1988.
- ИГНАТЬЕВА Н. Алоэ не только против рака// Вестник ЗОЖ, № 18, сентябрь 2002.
- ИГНАТЬЕВА Г. А рецепт от мигрени оказался простым// Вестник ЗОЖ, № 23, 2001.
- ИЗВЕКОВА О. Еда на бегу//АИФ, № 26, 2002.
- ИНОЗЕМЦЕВ А. Луковая шелуха от мужских болезней. — Вестник ЗОЖ, № 17 (170), 2000.
- Интимная пятка. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 9, 2003.
- ИНЬ И. Пресловутая киста. Знахарь, № 1, 2002.

- ИСАКОВА Н. Теперь их не боюсь. Вестник ЗОЖ, № 23, 2002.
- ИСМАИЛОВА С. Н. Массаж от межпозвонковой грыжи. — Вестник ЗОЖ, № 16 (172), 2000.
- ИЧЕВА Е. Одним махом три болячки. Вестник ЗОЖ, № 24, 2002.
- КАБЫШЕВ М. Пишут врачи. Вестник ЗОЖ, № 4, 2003.
- КАГАНОВА Р. Скипидарные ванны Залманова. — «Будь здоров!» № 3 и № 4, 1995.
- КАМИНСКАЯ Л. Йод от простуды// Вестник ЗОЖ, № 12, 2002.
- КАМНЫЧЕК Я. Вежливость на каждый день// Знание.— М., 1975.
- КАПРАЛОВА Ж. Как меня муж от простуды вылечил// Вестник ЗОЖ. № 10, 2002.
- КАРЛАЙАН Дан-Вассерман Уви. Цикл лекций о воспитании детей (Иерусалим).
- КАРПЕР Д. Чудесные исцеления. — «Совершенно секретно» № 3, 2000.
- КАСАТКИНА В. Пусть наших врачей станет больше. Вестник ЗОЖ, № 4, 2003.
- КИСЛОВА Н. Главное — не опускать руки. Вестник ЗОЖ, № 22, 2002.
- КЛИМОВ А. Сладкие слезы. — Целебник, приложение к газете «Оракул» № 8, 2003.
- КОЗАК И. Меня спасают отвары. Вестник ЗОЖ, № 18, 2002.
- КОЛЬГУНЕНКО И. И., ГАЙ А. В. Красота и здоровье. — М.: Знание, 1991.
- КОМАРОВА Л. М. Про испанский плащ и упражнения от болей в спине. — Вестник ЗОЖ № 15 (171), 2000.
- КОРЕНЕВ И. Зубы чищу солью, ожоги лечу яблоками// Вестник ЗОЖ, № 23, 2001.
- КОТЛЯРОВА П. Не забудьте положить немного соды// Вестник ЗОЖ, № 19, 2001.
- КРАВЧЕНКО Г. ЗОЖик силы придает. Вестник ЗОЖ, № 8, 2003.
- КРАЙНОВА Л. А. Капли для насморка для малышей. — Вестник ЗОЖ, № 16 (172), 2000.
- КРАСОВСКАЯ Е. На Руси о шпорах не слыхали. Вестник ЗОЖ, № 22, 2002.
- КРИВЦОВ А. И. Старинные народные и современные методы лечения остеохондроза. — Ростов-на-Дону: Изд. Ростовского университета, 1991.
- КРИВОЛАПЧУК Н. Собака, которая любит. — СПб., 2001.
- КРИСАНЬ Л. Против инсульта. Вестник ЗОЖ, № 21, 2002.
- КРУШЕЛЬНИЦКИЙ Е. Что будет с нами после смерти? Московская среда, 13 ноября, 2003.
- КРЫМОВА Р. Целебные бальзамы. Знахарь, № 5, 2003.
- КУЗИНА С. Жду новых побед. Вестник ЗОЖ, № 23, 2002.
- КУЗНЕЦОВА Е. Порезались? Присыпьте сахаром. Вестник ЗОЖ, № 22, 2002.
- КУЗЬМИН В. Этот чудодейственный чистотел// Вестник ЗОЖ, № 23, 2002.
- КУРЕННОВ П. М. Русский народный лечебник. — М.: МП «Палея» и Ассоциация БИМПА, 1991.
- КУТАШЕВСКИЙ Е. Улыбнитесь себе! Вестник ЗОЖ, № 22, 2002.
- КУШМАР В. Кора осины против цистита// Вестник ЗОЖ, № 5, 2001.
- ЛАЙНУС ПОЛИНГ. Рак и витамин С. — «Совершенно секретно» № 11, 2000.
- ЛАПИН А. Налимонился и сплю. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 9, 2003.
- ЛАСС Д. И., ПОЛИКАРПОВА М. Т. Уход за кожей лица. — М., 1964.
- ЛАУН Б. Утраченное искусство врачевания. В чем американский кардиолог обвиняет современную медицину. — Информационно-справочное издание «Известия». — М.: «Неделя» № 20, 1977.
- ЛЕНСИНА С. Н. Косметика, возраст и время года. — Таллинн: Валгус, 1979.
- ЛЕНСКИЙ В. Пить, а не выпивать! Знахарь, № 2, 2003.
- ЛЕСКОВА Н. Искушение потусторонним. Независимая газета, 11 июня 2003 г.
- ЛЕЩИКОВА Н. К вам спешат на помощь травы. Знахарь, № 2, 2003.
- ЛИТВИНА И. Три пользы.— И. К. «Комплект», 1997.
- ЛОГИНОВА А. Тропический рецепт от зоба. Вестник ЗОЖ, № 8, 2003.
- ЛУКЪЯНЕНКО Г. Самое главное — хорошее настроение. Вестник ЗОЖ, № 22, 2002.
- ЛЬВОВСКАЯ Ж. Учиться прощать. Шари. Вести Иерусалима № 63, 2002.
- ЛЬВОВСКАЯ Ж. Искусство ничего не делать// Шари. № 67, 2002. Вести Иерусалима.
- ЛЯШЕНКО Р. Как мы выводим камни... Вестник ЗОЖ, № 3, 2003.
- МАЗНЕВ Н. И. Народные способы лечения болезней. — М.: Полиграфия, 1993.
- МАМОНТОВ В. Грипп, герпес и ОРВИ нам не так уж и страшны// Вестник ЗОЖ, № 18, 2002.
- МАРИНИН А. М. Рецепт для делового человека. — Вестник ЗОЖ, № 8 (188), 2001.
- МАРИНИН А. М. Бастионы защиты. — Вестник ЗОЖ, № 8 (188), 2001.
- МАРТЫНОВ А. Исповедимый путь. Философские этюды. — М.: Прометей, 1989.
- МЕДЕШКИНА. Вот это чай! Вестник ЗОЖ, № 18, 2002.
- МЕЛЬНИКОВ А. Красота или жизнь? Известия, 3 марта 1989 г.
- МЕЛЬНИКОВА З. А. Как я вылечила у сына почки. — Вестник ЗОЖ, № 16 (172), 2000.
- МИХАЙЛИЧЕНКО В. Вакуум-терапия: баночный массаж. — СПб., 2002.
- МИХАЙЛОВА З. Чудо что за укроп!// Вестник ЗОЖ, № 10, 2002.
- МОЖЕЙКИНА К. Доктор Лавр. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 9,
- МУХАНОВ В. Мифы здоровья// Тайная власть, 1999.
- НАВОН О. Как противостоять грубости// Шари. № 67, 2002. — Вести Иерусалима.
- НЕРЕЗОВ. Рак можно победить. Вестник ЗОЖ, № 4, 2003.

НИКИФОРОВ Ю. Б. Учитесь наслаждаться движением.— М., «Советский спорт», 1989.

НИКОЛАЕВА И. Настойки от щитовидки. Вестник ЗОЖ, № 8, 2003.

НОВАК Т. Со стороны виднее. Вестник ЗОЖ, № 3, 2003.

НОРБЕКОВ М., ХВАН Ю. Энергетическое здоровье.— СПб.–М.–Харьков–Минск, 2000.

ОВСЯННИКОВА А. А теперь о настойке хрена// Вестник ЗОЖ, № 23, 2002.

ОСИПОВ С. Инфаркт любит толстых, лысых и беззубых. — «Аргументы и факты» № 2, 2000. Остеохондроз? Знахарь, № 4, 2003.

ОРЕХОВА Л. Совет отца Георгия действительно помог// Вестник ЗОЖ, № 17, 2000.

ОРСОВЕК Н. Мой сын — мой ученик. Мой ученик — мой сын.— Иерусалим, 2000.

ПАВЛОВА Г. Как приготовить «серебряную воду» в домашних условиях. Знахарь, № 4, 2003.

ПАЛЬМОВА С. Чтобы лучше на мир смотреть. Вестник ЗОЖ, № 3, 2003.

ПАМФИЛОВА О. Израиль. Мертвое море// Аэропорт, № 2 (5), 2000.

ПАНУА Р. Спешу поведать Три рецепта// Вестник ЗОЖ, № 10, 2002.

ПАРЮТИНА А. Головные боли мучили 33 года, а исчезли за 10 дней// Вестник ЗОЖ, № 17, 2001.

ПАЩУК Л. Завтрак для хорошего стула// Вестник ЗОЖ. № 19, 2002.

ПИЛУЦКАЯ Л. Врач удивился: «Чем лечилась?»// Вестник ЗОЖ, № 10, 2002.

Письмо Рамбана Цви Вассериан Швут Али. Иерусалим, 1994.

ПОДТЕЛКОВА Л. П. Муж про давление забыл. — «Антенна» № 40 (298).

ПОПЛУТИН А. Каштан и тромбофлебит// Вестник ЗОЖ, № 23, 2001.

ПОРКИН Е. Лечу зубы без бормашины// Вестник ЗОЖ, № 9, 2002.

Простые средства от запора. Знахарь, № 2, 2003.

РАББИ МОШЕ ВЕЙСМАН. Мидреш рассказывает. — Иерусалим: Дварим Швут Ами.

РОДИНА Т. Г. Эликсир жизни. — «Неделя» № 26/96.

РОСЦИУС Ю. Б. Последняя книга Сивиллы?// Знание, № 11, 1989.

РУДЕНКО А. Такие простые средства// Вестник ЗОЖ, № 19, 2001.

Русская настойка. Знахарь, № 2, 2003.

САБИТИНА Л. Жгучее средство. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 8, 2003.

САНИН Е. Чудеса без чудес. — М.: Советский патриот, 1990.

САНРИ ТЭ. Японский пальцевый массаж. — СПб.: ЗАО «Весь», 2000.

СВИРИДОНОВ Г. Лесной огород. — М.: Молодая гвардия, 1984.

СЕМЕНОВА Н. А. Сверхмарафон к себе. — «Спортивная жизнь России», 1990.

СЕРГЕЕВ А. Не скачи, давление! Целебник, приложение к газете «Оракул» № 9, 2003.

СИКОРСКАЯ С., БЕЛЬЧЕНКО Е. Косметика без секретов.— М.: Дом русской косметики,

1991.

СИМЯГИНА В. Целебный чай долголетия. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 19, 2002.

СИНЯКОВ А. Ф. Стимуляторы жизни. — М.: Молодая гвардия, 1990.

СЛУЦКАЯ С. От бронхита и простуды. Вестник ЗОЖ, № 22, 2002.

СМИРНОВА С. Кавказский рецепт. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 2, 2003.

СНЕГИНА В. Как определить и снять сглаз и порчу. Путеводная звезда, № 5, 2002.

СОКОЛОВА М. Мой маленький ослик. — «Мир новостей» № 51 (365), 2000.

СОНИНА Е. Чайная диета Ларисы Гузеевой// Каприз-здоровье, № 244/509, 2002.— ЭСР Итонут Русит,

Тель-Авив.

Сорокин Н. Чтобы инсульт обошел стороной. Вестник ЗОЖ, № 24, 2002.

Справочник по врачебной косметике под редакцией докт. мед. наук, проф. ГЛУХОНЬКОГО В. Г. — Киев: Здоровье, 1990.

СТАШКОВА Р. От болей в суставах и песка в почках. Вестник ЗОЖ, № 22, 2002.

СТЕЦЕНКО Е. А. Читаю без очков в 79 лет. — Вестник ЗОЖ, № 6 (186), 2001.

Стресс: убежать или бороться. АиФ, № 16, 2003.

СЫТИН А. От всех костей. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 8, 2003 г.

Там, где пойман вулкан. — Город. Аэропорт, № 6 (21), 2002.

ТАРНАВСКИЙ Ю. Б., ИВАНОВА Т. А. Когда распался старенький док.— М., Московский рабочий,

1981.

ТАРТАК А. М. Золотая книга, или Здоровье без лекарств. 2 изд., исп. и доп. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003. — 336 с. («Золотая серия»).

ТАРТАК А. М. Золотая книга-2, или Здоровье без лекарств. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003. — 336 с. («Золотая серия»).

ТАРТАК А. М. Золотая книга-3, или Здоровье без лекарств. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003. — 320 с. («Золотая серия»).

ТАРТАК А. М. Золотая книга-4, или Здоровье без лекарств. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2004. — 320 с. («Золотая серия»).

ТАРТАК А. М. Золотая книга-5, или Здоровье без лекарств. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2004. — 320 с. («Золотая серия»).

ТЕЛЕГИН А. Гипертония мягко стелет, но крепко жнет. — «Мир новостей» № 6 (320), 2000.

ТЕПЛОВА И. Почешите сухожилие. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 9, 2003.
ТИМОФЕЕВА А. Советы деда и сейчас приносят пользу// Вестник ЗОЖ, № 18, 2002.
ТИХОНОГОВА Н. Пейте имбирный чай. Вестник ЗОЖ, № 24, 2002.
ТОКУИРО НАМИКОШИ. Шиатсу. Японская терапия надавливанием пальцами. — Лениздат, 1991.
ТРЫКОВА Э. А заодно вылечилась и от грибка на ногтях// Вестник ЗОЖ. № 3, 201.
ТУПИЦЫНА Е. Как у космонавта. Целебник, приложение к газете «Оракул» № 10, 2003.
УСОЛЬЦЕВ И. С кашлем просто распрощаться//Тайная Власть, № 4, 2001.
ФОМЕНКО Н. У нас вся страна едет в левом ряду. Известия, 7 февраля 2003 г.
ФРОСОВ А., МАЛЕЕВА А. Жизненная сила. — Москва.
ХАРЛАМОВА Т. О чем молчат маски. Московская среда, 2003.
ХАРЛАМОВА Т. Сладкая болезнь цивилизации. Московская среда, 2003.
ХОВКИН Э. Свеча на снегу.— Израиль, 1998.
ХОРВАТОВА ЗУЗАНА. С косметикой к красоте. — Прага: Освета, 1989.
ХЭЙ ЛУИЗА. Исцели свою жизнь. Исцели свое тело. Сила внутри нас. — Каунас: Ltd «Ritas».
ЦВЕТКОВА Г. Н. Эта чудесная ферментация. — Вестник ЗОЖ, № 16 (172), 2000.
ЧЕН. Лекция о процессе восстановления в организме. 14 декабря 1993 г., Израиль.
ЧЕЧКО Н., ШКАРОВСКАЯ В. Секрет долголетия — лень?//Аргументы и факты, 2001.
ЧЕЙЗ АЛИСА. Питание и здоровье. — Нью-Йорк: Хермин пресс, 1954.
ЧИКИН С. Я. Путь к долголетию.— М.: Знание, 1986.
ШАБАЛИН В. Н. Когда года — богатство. — Вестник ЗОЖ, № 15 (171), 2000.
ШЕНКМАН С. Мы — мужчины. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
ШЕСТАКОВА Е. И. Лимонный сок избавил от отита. — Вестник ЗОЖ, № 13 (169), 2000.
ШПИЛЕВА И. Научилась взбадривать иммунитет// Вестник ЗОЖ, № 10, 2002.
ШТАБ Н. Н. Как улучшить слух. — Вестник ЗОЖ, № 3 (159), 2000.
ШТАБ Н. Н. Как улучшить зрение. — Вестник ЗОЖ, № 14 (170), 2000.
ЮДИНА Л. Рецепты, проверенные временем. Вестник ЗОЖ, № 3, 2003.
ЮРКИНА А. Ай да бабушкина растирка// Вестник ЗОЖ, № 16, 2002.
ЮРИНОК Э. Компрессы из березовых почек// Вестник ЗОЖ, № 10, 2002.
ЯЗЫКОВА Т. Н. Семена льна и луковая вода от высокого давления. — Вестник ЗОЖ, № 19 (173), 2000.