



Исцели себя сам

*Валентина ТРАВИНКА
Нонна КОЛОКОЛЬЧИК*

РЕЦЕПТЫ БАБУШКИ ТРАВИНКИ



 ПИТЕР®

Валентина Травинка, Нонна Колокольчик

РЕЦЕПТЫ БАБУШКИ ТРАВИНКИ

Серия «Исцели себя сам»

Главный редактор
Заведующий редакцией
Литературный редактор
Художественный редактор
Художник
Корректоры
Верстка

*В. Усманов
Д. Рапопорт
А. Ефремов
В Шимкевич
С. Емельянова
З. Голубеева, М. Рошалъ
А. Рапопорт*

ББК 53.59 УДК 615.838.7

Травинка В., Колокольчик Н.

Т65 Рецепты бабушки Травинки. — СПб: Питер Ком, 1999. — 256 с. —
(Серия «Исцели себя сам».)
ISBN 5-314-00182-9

Эту книгу Валентина Травинка, знаменитая писательница и целительница, готовила много лет: ведь ее основа — это те вопросы, которые вы задаете ей в ваших письмах, дорогие читатели. Поэтому вы найдете здесь абсолютно все, что волнует сегодня человека: от рецептов вкусных и очень полезных блюд (которые любила готовить для себя и друзей Валентина Михайловна) до способов защиты от вредоносного влияния геопатогенных зон и советов, как избавиться от сглаза-порчи.

Прочитав эту книгу, вы сами сможете развить свои экстрасенсорные и целительные способности.

© Травинка В., Колокольчик Н., 1999

© Серия, оформление, издательство «Питер Ком», 1999

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 5-314-00182-9

Издательство «Питер Ком». 196105, С.-Петербург, Благодатная ул., 67.
Лицензия ЛР № 065360 от 20.08.97.

Подписано в печать 09.02.99. Формат 84×108^{1/32}. Усл. п. л. 13,44.

Доп. тираж 50 000 экз. Заказ № 470.

Отпечатано с фотоформ в ГПП «Печатный Двор» Государственного комитета РФ по печати.
197110, С.-Петербург, Чкаловский пр., 15.

Предисловие

Вот прожила я уже почти семьдесят лет, много испытала в своей жизни. Были в ней и горечь расставаний, и предательство, болезни, которые преследовали меня с самого детства, боль телесная и страх. Были и любовь, и семья, радости мимолетные, счастье короткое, даже известность Господь мне под конец жизни подарил (хотя к славе совершенно равнодушна). Но все же главное, что обрела я в своей жизни, — это удивительная теплота, любовь, нежность и дружба моих читателей. Нет большего на свете счастья, чем читать ваши письма, но нет и большей печали и горя, когда узнаю от вас о бедах, хворях и несчастьях... И как же, мои дорогие, мне хочется каждому помочь, вылечить-обогреть, отвести несчастья и развеять грусть.

Стараюсь на все письма ваши я отвечать. Завела даже специальные папки, в которые раскладываю ваши весточки по темам. В эту папку кладу с вопросами, касающимися конкретных случаев заболеваний. Сюда у меня все больше о проблемах гепатогенных зон да с просьбой подробнее объяснить про гаечку: как ею пользоваться да как с ней научиться «разговаривать». А сколько людей с наведенной на них порчей и сглазом! Конечно, много вопросов, как продлить свои дни, сделать себя бодрее, счастливее...

На одни письма я отвечаю, другие передаю знакомым народным целителям (если знаю, что они могут лучше меня помочь), но, к моему большому сожалению, некоторые ваши послания остаются без ответа. Не хватает у бабушки Травинки времени. Ведь кроме ответов на письма мне приходится и лекции читать, и встречи с читателями проводить, и к больным выезжать... Рано утром ваша шустрая бабушка встает и только поздно-поздно вечером, совершенно вымотанная и разбитая, домой возвращается. И приходится мне за свою старую-престарую пишущую машинку «Москва» садиться: надо к следующему утру в редакцию сдать несколько страниц рукописи или в газету статью закончить... Вот оттого, что некоторые письма ваши остаются без ответа, и задумала я свою книжку «Рецепты бабушки Травинки». Ведь вопросы, которые вы задаете мне, часто очень похожи бывают. Да это и понятно — живем мы с вами в одной стране, испытываем одни и те же трудности, поэтому проблемы, которые преодолевают нас, так похожи друг на друга.

Вот и решила я написать такую книжечку, где смогла бы ответить сразу на много-много писем. И только собралась я за это взяться, встретила мне на жизненном пути удивительная женщина — Нонна Колокольчик, к которой приходят письма от женщин из всех уголков нашей необъятной страны. Поэтому я сразу и увидела в ней своего соратника, ведь именно с таким человеком, для которого главным делом жизни является переписка с женщинами трудной судьбы, мне и удалось осуществить свое заветное желание: написать эту книгу.

Я хорошо вижу, что Нонна обладает необыкновенно сильным биополем, которое притягивает к ней людей. Поэтому, кстати, и предложила Нонне Владимировне создать клуб по переписке «Спасение», где люди, попавшие в сложную жизненную ситуацию, всегда могли бы рассчитывать на поддержку и совет тех, кто справился с подобными трудностями. Может, мы и еще одну книж-

ку напишем — под названием «Ключи от женского счастья», в которой расскажем о том, как преодолеть те самые трудные моменты в жизни, которые мы с вами на этих страницах обсудим: болезни, старость, да как обрести и сохранить здоровье и счастье...

И не удивляйтесь, если вдруг в ком-нибудь, о ком мы рассказывать будем, вы вдруг узнаете себя или близких вам людей. Нет, конечно, вряд ли это именно о вас, однако ваше письмо мы тоже читали, и ваша история, ваши жизненные события влились в энергетический поток этой книжки. Ведь давным-давно я знаю, что мои книжки наполнены информационно-энергетическим потоком, Кстати, поэтому-то они и оказывают лечебный эффект. Началось все это с моих стихов (которые я принялась писать для себя совершенно неожиданно, в пятьдесят семь лет!). Я невесть какая поэтесса, пишу, как Бог на душу положит, а ведь читают люди, да еще и плачут, так им все близко оказалось. Говорят мне, что как грустно станет, так сразу книжечку мою со стихами открывают, успокаиваются... Поначалу мои читатели начали сообщать невероятное (на мой взгляд): прочитал ваши стихи — и давление улучшилось, а всегда высокое было; представляете, почитал своей жене вечером ваши строфы, так она за много лет впервые заснула спокойно и видела во сне детство свое, а она ведь у меня парализована... Стихи мои прямо к изголовью по ночам приходят-прилетают, спать мне не дают-мешают, причем так настырно, что вставать надо и записывать. Я уже не сопротивляюсь, встаю, сажусь за машинку и печатаю первую строфу, зная, что утром все остальное на память допишу. То же получилось и со всеми моими остальными книгами и даже с кассетой, на которую записан мой голос.

Именно поэтому эта книжечка совершенно особая: в ней скрыта сила многих людей, которые обращались ко мне с вопросами, рассказывали о своей жизни... Конечно, дорогие мои, найдете вы в этой книжке и мои любимые

рецепты блюд, которые я готовлю и для себя (они совсем простые), и для друзей (эти посложнее), но главное, что их объединяет, — это то, что полезны они для здоровья. Систем питания, которые, никто спорить не будет, составляют основу здоровья, на сегодня развелось видимо-невидимо. Зайдешь в книжный магазин, полистаешь книги, где о здоровом питании говорится, и рукой махнешь... В одной все так учено, столько теории, что только академику и разобраться; в другой все подробно рассказано, однако ни одного рецепта не дано; а бывает — все хорошо, да только вот присмотришься, а там такие продукты описаны, что наш человек их не только не видел никогда, но вслух и назвать не сможет...

Я всегда говорила и буду повторять, что следовать надо самому главному подсказчику: своему организму, своей подкорочке (то бишь внутреннему голосу). Кстати, поэтому-то в этой книжке так много рассказано о гаечке — индикаторе, который, по моему глубокому убеждению, связывает нас как раз с глубинами нашего разума. Когда-то, с тех пор уже немало воды утекло, раздумывала я, голодать ли мне по системе Поля Брэгга или нет. И после долгих колебаний решила: зачем морить себя голодом, утомлять свою печень, желудок и другие органы? Не лучше ли просто не объедаться, есть поменьше?

А тут еще и какие-то внутренние голоса запретили мне голодать. Трижды моя печень выкидывала такие финты, что я едва не отдавала концы на 47-м часу голодания. Хорошо, что я услышала те голоса. И послушалась их. Бывает, человек и слышит предупреждение, но поступает по-своему, ибо, как сказала подруга Наташа (предположим, так ее звали), «надо перетерпеть».

О диетах и говорить не приходится: столько их придумали, что жизни не хватит перепробовать все на себе. И тут хочу привести слова вполне реального человека: бросьте все диеты, одно запомните: не надо есть селедку от головы до хвоста, ограничьтесь кусочком-другим!

Отличный совет, не правда ли? Не могу не назвать его фамилии, милого доктора Волкова из поликлиники. Он разрешил мне «баловаться» кусочком селедки, что привело только к улучшению моего здоровья. Несколько лет он поддерживал тяжелобольного ветерана войны (которому эскулапы давно прочили скорую смерть) маленькой стопочкой коньяка. Отменил напрочь таблетки и уколы и заменил их вышеупомянутой чарочкой.

...Конечно же, познакомившись с учением легендарного Порфирия Иванова, тотчас решила примкнуть, как говорится, «последовать». И вот ранним утром, по совету приятеля, в двадцатиградусный мороз (то было в крещенские дни!) я пробежала семь остановок чуть ли не в купальнике и, конечно же, босиком! Хорошо, что на финише — в одной из ленинградских квартир — друзья довольно четко знали, как спасти человека от холодового стресса...

Зато с каким удовольствием изучаю книжечку Себастьяна Кнейпа о лечении холодной водой! И с величайшим удовольствием и пользой выполняю его советы.

Не обязательно следовать всей методике, как говорится, от «А» до «Я», и к тому же неукоснительно. Можно взять частичку ее, которая показалась вам хорошей, полезной, родной, давно искомой и неожиданно и счастливо найденной. Для меня такое решение в вопросах питания, как вы понимаете, давно найдено: здоровье + аппетит! И, надо сказать, что отсутствие как первого, так и второго заставляло меня всю жизнь, готовя для себя, заботиться о том, чтобы еда хотя бы не убавляла здоровья и была приготовлена со смекалкой и выдумкой. Поэтому я хотела бы рассказать немного подробней о системе питания бабушки Травинки. Вот как высоконаучно оценила я свои скромные успехи в кулинарии! И не только их. Вы сейчас поймете, что я под этими словами подразумеваю.

Теперь по пунктам с каждым положением сейчас и разберемся, а заодно я немного о своей книжке расскажу.

1. Еда должна быть вкусной и обязательно, если не оздоравливать организм, то хотя бы не заставлять его страдать понапрасну. И вот к какому выводу я пришла (к своему стыду, не так уж и давно): люди, которые не едят мяса, чувствуют себя гораздо лучше, болеют меньше, а уж если и занедужат, то вылечить их гораздо проще и быстрее, чем мясоеда. Это мы с вами, дорогие мои, в первой части книжки обсудим. Да еще я там расскажу, как одна молодая женщина своего мужа вегетарианцем сделала, а он даже этого не заметил.

2. Не обязательно строго следовать правилам и указаниям всевозможных методик, поскольку необходимо во многом прислушиваться к самому себе, понять, что необходимо именно вашему организму, что идет лично вам на пользу. Об этом как раз больше всего во второй части моих «Рецептов» будет рассказано, она называется «Искусство быть молодым». Конечно, кроме питания мы затронем и еще много вопросов, ответы на которые необходимо знать, чтобы до конца жизни оставаться молодым.

3. Готовя еду, как для себя, так и для других, необходимо зарядить ее своей доброй энергией, передать частичку своего тепла. Именно об этом мы с вами побеседуем в третьей и четвертой частях книжки, где будет говориться и о нашем биополе, и об умении молиться... Кстати, поделюсь я и тем, как можно человека подлечить по фотографии или постараться диагноз поставить по телефону. Ведь если я этому научилась, то и вы сможете.

4. И продукты, как сырые, так и уже приготовленные, можно всегда проверить гаечкой. Годится вам пицца или нет. Так что на кухне вам понадобится шустрый индикатор-маятник. Кто не знает, что это такое, не расстраивайтесь — этому целая часть книжки моей посвящена. И на

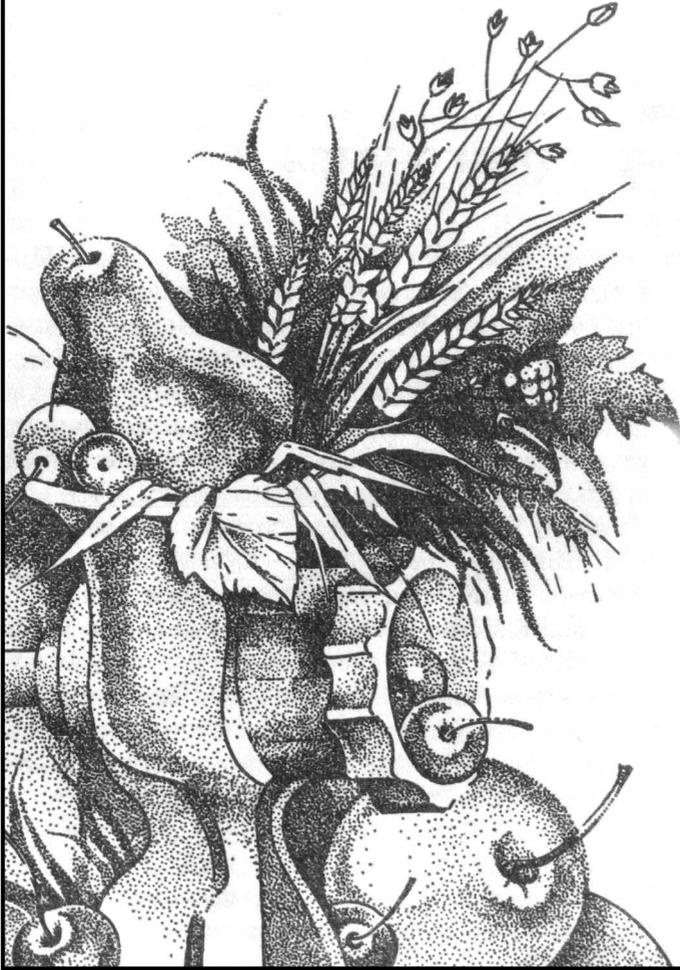
все вопросы, которые мне задают о моей помощнице, я обязательно отвечу. И о «живой воде» обязательно поговорим, потому как я теперь только на ней и готовлю.

Так что, как вы поняли, дорогие читатели, эта книжечка посвящена самым главным рецептам в нашей жизни: как избавиться от хворей, как обрести здоровье, как сохранить радость и любовь в своем сердце. Все это сделать не так уж и сложно, могу вас уверить: ведь все, о чем здесь написано, я проверила на себе. И нет у меня сомнения, что если вы воспользуетесь хоть немногими рецептами бабушки Травинки, то во многом ваша жизнь изменится к лучшему. Дай вам Бог счастья, мои дорогие!

Валентина Травинка

Часть 1

Без мяса – еще вкуснее!



Глава 1

Поговорим о мясе

Часто на лекциях меня спрашивают: «Валентина Михайловна, едите ли вы мясо?» И в последнее время я честно и коротко отвечаю: «НЕТ!» Конечно, затем уже начинают мои слушатели расспрашивать: «Почему?..» Вот с этого *почему* я и хотела бы начать.

Может, кому-то покажется странным, но отказаться от мяса заставили меня не теоретики здорового образа жизни (труды которых я проштудировала основательно), а вы, мои дорогие читатели. Да, да! Ведь если близкие нам люди избавились от своих застарелых болячек, выглядят лучше, глаза их блестят, а мы знаем, что перестали они есть мясо, то это куда убедительнее, чем самые толстые книги. Так и со мной случилось. Я много писем от вас получаю. И почти во всех рассказываете вы мне о своих неполадках со здоровьем. И вот, отвечая на письма (к сожалению, не на все), я зачастую рекомендовала-советовала: воздержитесь от мяса неделю; не ешьте мяса — месяц... Представьте: те из моих пациентов, кто, применяя, например, для оздоровления голубую целительницу-глину, последовал моему совету и во время вышеозначенного лечения не ел мяса, значительно быстрее избавились от многих неприятностей в организме. Да и в разговорах

со мною люди все чаще и чаще мне говорили: «Спасибо вам, Валентина Михайловна, за ваш самый главный совет». Я не всегда и понимала, о чем речь идет. А ведь все о том же, о моих словах, сказанных на одной лекции: «Чем меньше мы едим мяса, тем больше в нас жизни».

Окончательно убедилась я в справедливости этих слов не так уж и давно. До некоторого времени и я иногда позволяла себе... некоторые излишества. В Испании, путевку куда мне подарило родное издательство, думала я, закончу свои дни: так «вкусно», «сытно» кормили меня испанские кулинары. Чего только не придумывают они! Масла не жалеют, пряностей тоже, миндаля у них леса и перелески, земли не видать из-за деревьев, на которых созревают орешки. Вкуснота! Мясо острое, с подливами, тушеное... В моем письме к читателям из этой удивительной страны я писала: «...части моего тела стали вроде бы мне подсказывать, что именно запаршивило в них. Ничего себе! Что это я не могу свободно, как еще недавно, пальцами ног шевелить? И почему они стали толстыми, как сосиски, ни с того ни с сего, за какие-то пять-шесть дней?! А про то, чтобы стать на цыпочки, и речи быть не может!

Господи, позвоночник-то мой многострадальный стал не по дням, а по часам словно бы тяжелеть, будто на него кирпичи накладывать начали... Складки «железобетонные» возле narосли, не ущипнешь, и до того болезненные...

Создавалось такое впечатление, что как раз туда, в эти отвисающие по бокам довольно некрасивые бурдюки и направлялись те куски мяса, что я поедала.

Просто погибель пришла! Я, надо сказать, всегда терпеть не могла свое временное прибавление в весе, сразу чувствуется тяжесть в желудке, да и в других местах дискомфорт...

Про цвет лица умолчу, как не стану говорить и о морщинах, которые стали этак нахально прорезать мое

изрядно пополневшее лицо. Одним словом, никакого натягивания кожи вовсе и не произошло, потому как обжорство никому красоты и свежести еще не приносило». Каково! Ведь все мои старые болезни-немочи вдруг напали на меня: колит, печень будто взбесилась, поджелудочная железа спать не давала... И ясно мне: мясо обострило, выявило все мои хронические хвори. Мясо напитало их, придало новых сил, с которыми они и атаковали бедную старушку.

Вот тогда-то я подумала: что же ты, Валентина Михайловна, своим читателям говоришь одно, на лекциях доказываешь, а в жизни... Поэтому и считаю все происшедшее со мною тогда экспериментом на самой себе. Ведь известно, что отрицательный результат тоже полезен.

Так что как приехала я домой, пришла в себя, так и начала внимательнее присматриваться к тем, кто ест мясо, и тем, кто отказался от него. Каким образом? Думаю, мои старые читатели знают. Ну конечно же, с помощью моей помощницы, ушлой гаечки (кто не знаком с ней — загляните-ка сразу в последнюю часть этой книжки). И что же оказалось?

Значит, стала я, как говорят, набирать статистический материал. И вот что обнаружила наша ушлая гаечка. Как раз вскоре после моего приезда привели ко мне мужчину. Жалуеться на все сразу. Видно, действительно плохо ему, по глазам видно: затравленные, испуганные... Начинаем мерять гаечкой: печень — минус, поджелудочная, особенно задние ее доли, тоже имели минус.

— Да, много чего у вас тут накопилось, — комментирую я и предлагаю своему пациенту не спешить с лечением, а неделю посидеть без мяса. Семь дней прошло, встретились мы и опять принялись за обследование. И что же вы думаете? Если раньше задняя печеночная зона минусовала, а спереди вообще шел серьезный минус, то теперь сзади появился хоть и маленький, но плюс, а спе-

реди минус почти исчез. Тем, кто, может, не совсем понимает, что это значит, охотно объясню. Печень начала после небольшого поста выдавать положительную энергию. Значит, физиологические процессы в ней протекать стали более или менее нормально.

— Да, — признался мой пациент, — было мне очень трудно соблюдать ваше указание, но я постарался и лучше стал чувствовать себя.

Действительно, минус, которым человек был как бы окружен, исчез, испарился. А это значит, что смогла я поставить более точный диагноз, поскольку больное место сильнее проявилось — там и лечение можно было назначить. До этого же видела я только жалобы организма на еду, которой он засорял-мучил свое тело.

В конце концов дело пошло так успешно, что статистика чешского материала теперь хватает на то, чтобы переубедить целый полк скептиков. Я даже прошу тех, кто ко мне записывается на прием (если дело не очень спешное), недельку воздержаться от мяса.

Я уверена, что вы-то, мои слушатели и читатели, поддержите меня в этом: поменьше мясного, а лучше вообще без него, ведь это помогает людям без таблеток и инъекций изъять многое, что нарушает их здоровье.

Многих людей, конечно, не надо сегодня долго уговаривать следовать столь простому правилу в жизни, потому как многие из нас почти отказались от излишеств в еде (в этом, может, и заключается для нас самое положительное в происходящих переменах). Но вот иногда, дескать, можно себе позволить: пенсию получили или зарплату наконец выплатили... Или как не побаловать внучка котлеткой (жареной!)... Притом, что добрая и любимая бабушка сама-то мясного и в рот не берет (скажем, потому что читала книжки Травинки). А все это происходит от некоторой непоследовательности наших с вами соотечественников. Мне нельзя, ну а он еще молодой, пусть ест... И за этими словами слышу я продолжение:

вот потеряет здоровье, как я, будет по поликлиникам все дни проводить, книжки о здоровье штудировать, вот тогда... А может, не доводить, мои дорогие, до пресловутого *тогда*? Может, начать сегодня?

Не люблю я перегружать голову своего читателя множеством цитат и ссылок на авторитеты, но давайте совсем немного послушаем, что по этому поводу говорят ученые. Договорились? Ну и ладненько!

Один из главных доводов, которые приводят ученые в защиту вегетарианского образа жизни заключается в том, что человек от начала своего — существо травоядное, то есть совершенно не употребляющее в пищу мяса ни животных, ни рыб, ни птиц. Мы, оказывается, просто-напросто не приспособлены к нормальному перевариванию мяса. А это значит, что с каждой порцией жирненького или постненького, свининки или говядинки закидываем мы в свой организм отрицательную энергию, наполняем его болезнями-хворями. Тут уж ученые не скупятся: недуги мясоеда поджидают серьезные и многочисленные. И рак, и сердечно-сосудистые заболевания в этом грозном перечне имеются. Поскольку при употреблении мяса организм получает больше холестерина, чем надо, то и откладываются его излишки на стенках сосудов. Просвет в них сужается, значит, повышается кровяное давление, а за этим следует и сердечная недостаточность, и инсульты...

Так что тут уж выбирать, как говорится, надо самому: быть здоровым или всю жизнь бороться с болезнями.

Именно неспособность нашего с вами организма как следует переварить-переработать мясо и приводит к вышеуказанным хворям. Животные, которым изначально было предписано пожирать живое: питаться мясом своих жертв, имеют по сравнению с человеком гораздо меньший кишечник, что позволяет хищникам вовремя выводить быст-роразлагающееся и выделяющее токсины

мясо. Мы с вами, как и все существа травоядные, имеем кишечник, приспособленный к неторопливому, вдумчивому перевариванию растительной пищи. Она разлагается гораздо медленнее, чем мясо. Однако человек ведь очень разумный, поэтому при таком длинном кишечнике не боится заглатывать пищу, которая для его организма является чрезвычайно вредной. Долго она идет по нашему кишечнику, отравляя бедное тело токсинами: страдают почки (им выводить неимоверное количество грязи), печень... Вот так и развиваются подагра, артриты, ревматизм... А потом мы уж с ними боремся всю жизнь.

Однако предчувствую, что воскликнут некоторые мои читатели: «А как же белки? Их-то в растительной пище меньше, чем в животной!» И будут эти образованные читатели совершенно правы. Меньше. Но человеку-то, оказывается, и не нужно столько белков. Их чрезмерное потребление тоже не идет организму на пользу.

Хорошо известно, что, например, чечевица, арахис, сыр содержат белка больше, чем мясо. К тому же белки растительного происхождения усваиваются организмом куда лучше, чем животные белки.

А кто боится, что, употребляя постную еду, недополучит каких-то белков (такое мнение весьма широко бытует среди части населения), тех ученые успокаивают: растительный мир является источником всех, абсолютно всех видов белков.

Тут хочется и свои добавить ощущения-наблюдения. Уже много лет мне приходится работать очень интенсивно. Днем больным людям, как правило, помогаю, вечером обычно лекции читаю или встречи провожу с читателями, а ночью сижу я и пишу свои книжечки. Устаю я, конечно, сильно. Но вот могу точно сказать: пока я хоть и немного, но употребляла в пищу мясо, было мне гораздо тяжелее переносить напряженный ритм жизни. Как только я полностью отказалась от этой привычки (не более того!), и усталость стала меньше чувствоваться. Работа

продуктивнее пошла. А что это значит? Да больше смогу сделать для людей! Разве это не радостно?!

И, конечно, есть еще одно немаловажное обстоятельство. Тут мне хочется вспомнить одну историю, о которой упоминал Лев Николаевич Толстой.

Один путешественник подошел к африканским людоедам в то время, как они ели какое-то мясо. Он спросил их, что они едят. Они отвечали, что мясо было человеческое. «Неужели вы можете есть это?» — вскрикнул путешественник. «Отчего же, с солью очень вкусно», — отвечали ему африканцы. Они привыкли к тому, что делали, и даже не могли понять, к чему относилось восклицание путешественника.

Также не понимают мясоеды того возмущения, которое испытывают вегетарианцы при виде свиней, ягнят, быков, поедаемых только потому, что мясо это вкусно с солью.

Может, кто-то из моих читателей сейчас возмущенно и разочарованно упрекнет: «Что же вы, Валентина Михайловна, столько книг написали, а об этом только сейчас заговорили!» Да нет, этой темы я касалась, конечно. Давайте-ка, дорогие мои, полистаем страницы моих прошлых книжечек.

Я уже писала в первой своей книге «Разыщи в себе радость», что есть мясо животных, рыб и птиц, созданий Божьих, мог нам внушить лишь сатана. Помните: «Вернемся к разговору о нашей неразумности, то есть все к тому же пристрастию к вкуснятинке, к вопросу об излишествах в еде, все к тем же калориям. Только не думайте, что сия неразумность — достояние нашего несовершенного устройства жизни. Отнюдь. Проблема куда старше, и мучиться с ней начали много тысячелетий тому назад. С тех самых пор, как пошли у Господа с дьяволом распри за Добро и Зло в человеке».

Да, да! Трудно себе представить, какими близкими оказались два понятия: жирный кусок и злой поступок...

Хотите, сделаем экскурс в те незапамятные времена, когда погибли миллионы землян, а спаслись только те, кто успел заскочить в ковчег Ноя?

Глава 2

Экскурс в историю

Конечно, мы не будем ворошить все аспекты истории, возьмем только один из них — еду. Годится? Согласны пройтись? Конечно, кто не хочет узнать про историю пищи, пусть перелистает страницы и читает дальше, а со мною в пути останутся те, кому интересно пофилософствовать на данную тему.

Не исключено, что наше путешествие принесет кое-кому пользу, поможет посмотреть на себя со стороны. Между прочим, давно известно, что большую часть ошибок совершает человек именно по той причине, что не умеет смотреть на себя со стороны. Не очень многим дано такое свойство, к сожалению.

Может быть, потому и совершаются одни и те же ошибки из поколения в поколение. Так суждено, наверное. И хотя говорят, что якобы на ошибках учатся, но увы... Такого не происходит.

Однако нам пора в путь. Он будет долгим и утомительным, предупреждаю. Конечно, я постараюсь его сделать для вас по возможности занимательным.

...Из святой книги Библии мы знаем, что Вседержитель установил для Адама, Евы и их потомков растительный образ питания. И что же? Хватало на всех плодов, овощей, пряных ароматных трав. Однако после всемирного потопа Он разрешил есть и мясо.

Конечно же, Господь наш и не мыслил, что сатана ухватится за такое решение, чтобы утвердить свою злую идею — нацелить землян на плотское, животное (скот-

ское) и тем самым постепенно и незаметно лишить их высокой духовности, которую подарил Бог людям. И вот дьявол стал нашептывать мыслящим существам, которые мирно, как овечки, паслись в малом количестве на планете (большинство же погибло во время потопа), что убивать коров, буйволов, яков и других животных, которые гуляли рядом на лугах, и питаться ими — замечательно!

Однако даже сам царь зла не мог предугадать, какой козырь получил он для свершения своих черных дел. Он и не думал, как понравится такая еда людям и что в самом скором времени они начнут с жадностью истреблять зверей, что попадались им в лесах, мирно паслись возле их хижин, не подозревая о смертельной опасности.

А люди стали поглощать животную пищу в таких несметных количествах, что ко времени первого пришествия Христа исчезли из-за чрезмерных appetитов землян сотни видов, а не только миллионы особей.

Надо отдать должное черному ангелу. Он был глубоко прав, схватив сей козырь в свои когтистые длани. Именно поедание в немыслимых размерах всякой животины начало развивать в двуногом обитателе одной из планет вселенной низменные инстинкты, делало его все более злобным, готовым ради лишней доли пришибить своего ближнего.

С тех самых пор и началось убывание в гомо сапиенс возвышенного, Божьего. Как известно все из той же книги, человек создан по подобию Господа. И то, что исчезли черты духовности, было на руку злему духу, сатане. Он ненавидел людей, считал их существами низшими.

Стремительно шел процесс накопления плотских потребностей, преобладание их над святостью помыслов. И представьте себе, именно лишний жирный кусок стал уводить наших предков от Чистоты и Добра, от Господа, в конечном счете, приобщать к ухищрениям дьявольских сил. Делать зло стало привычным для многих.

Вот к чему привело отклонение от учения Господа, который через первородного сына своего Христа и его пророков звал нас к высоконравственной жизни...

Прислушаемся же к тому, что Он нам советует, вернемся жизнью своею к тем временам, когда подаренных Вседержителем плодов, овощей и полезных растений было достаточно для всех. Их хватало для того, чтобы человек выполнял любую работу, даже самую тяжелую, ибо Господь снабдил их энергией великой силы и мощи. И давайте вместе с вами отведем руку сердобольной мамы, которая запихивает силком в рот своего толстенького чада третий кусок мяса и до того его допотчевала сим продуктом, что мальчик уже стал походить на девочку, а десятилетняя девочка-сестричка сильно смахивает на юную женщину — такие у нее полненькие ляжечки... Удержите ее руку, прошу вас. Приведите ей цифры, известные нынче всему миру, которые рассказывают о том, сколько одина-дцати-двенадцатилетних рожают чуть ли не на уроке... Созрели!

Дьявол и тут не дремлет. Девочки-то ищут общения (теперь оно называется сексом) со взрослыми мужчинами, потому как их сверстники не в состоянии вытянуть из жира, обвившего периную их тело, признаки мужества, которые вкладывает Бог при рождении всякой особи мужского пола.

Остановите ее руку с куском мяса! Внушите ей, что пора, ой, как пора исправлять ошибки, если мы не хотим превратить наших потомков в этакие бесполое пухленькие существа, которые уже сейчас (во всяком случае, таких среди них немало) не способны «ловить мышшей»..... Впрочем, мы совершенно забыли о мамочке, которая под шумок, как говорится, невзирая на наш сигнал, запихивает все же в рот своего и без того пухленького ребятенка третий кусок вкусно приготовленного мяса. Не надо на меня сердиться, милая родительница. Если бы вы знали, сколько сотен и даже тысяч детишек маются в клиниках



из-за такой сардобольности. Ожирение печени, сердца... Многие из них безнадежны. Полнота — вовсе не здоровье. Напротив. Вот послушайте, что я вам расскажу о его сверстниках из Индии. Они недавно посетили наш город и победили в спорте наших упитанных пацанов.

Корреспондент сокрушался: чем же мы индийцев кормить-поить будем при наших неурядицах с продуктами? Руководитель индийских мальчишек спокойно ответил: с едой у нас проблем нет ни в одной стране мира, потому как наши пацаны — вегетарианцы. Так вот, десять ноль в их пользу, друзья мои. Почему именно десять? Да потому, что именно столько им лет от роду и такое же количество годков они не потребляют ничего скоромного, как выражались на Руси, а питаются, как все земляне до потопа, овощами, фруктами, семечками, орехами и зеленью.

— Зато вон какие тощие, кости да кожа, — сокрушаетесь вы. Не будем жалеть юных гостей из солнечной страны, памятуя, что были бы кости, а мясо всегда нарастет.

Обратите внимание, какие они стройные, подтянутые. А ведь на вашего отпрыска взглянешь, мамочка, так какая первая мысль приходит в голову? Ой, скорее всего к седьмому месяцу беременности дело подходит. Фу, да ведь то мальчик, а не девочка. Сразу и не распознаешь...

Итак, мы вернулись, как вы заметили, из далекого путешествия в прошлые века и даже заехали незаметно в сегодняшнее время.

Да, да вернемся-ка из прошлого к нашим злободневным проблемам. Вот мы с вами обсудили-обговорили все о вреде мяса как для организма, так и для нашей души. У нас-то с вами, дорогие мои сограждане, в подкорке уже поселился образ этого врага, мы-то с вами знаем, что ничего хорошего ни в постной говядине, ни в жирной свининке нет. А вот как быть с теми, кто рядом с нами, кого мы любим и кто отказаться от этой привычки не может? Существует такой вопрос. Мучаются многие, звонят: Валентина Михайловна, помогите! Муж (сын, зять, дочка, невестка, внучек или внучка...) согласны с тем, что вы про мясо говорите, а вот отказаться от него не могут! Знакомая картина?! Конечно! Но вы не огорчайтесь, потому как расскажу я вам сейчас, каким образом можно без большого труда любого человека от вредной привычки, которую мы с вами обсуждаем, отучить. Да так, что близкий ваш, может, и не заметит, что стал вегетарианцем. Думаете, Травинка сейчас учить будет вас подсыпать в еду волшебных снадобий или заговору какому научит? Нет, не угадали. Никакого колдовства, нам понадобится только умение вкусно готовить и знать, что и как на стол подавать.

Но только не забывайте об одном из главных кулинарных правил бабушки Травинки: готовя еду, как для себя, так и для других, нужно обязательно зарядить ее своей доброй энергией, передать частичку своего душевного тепла.

Глава 3

Как Оля Чижевская своего мужа кормила

После одной из моих встреч в кинотеатре «Меридиан» подошла ко мне девушка. На глазах слезы, грустная. Пока со мною разговаривали мои постоянные слушатели, она стояла тихо в стороне. Я же потом сама к ней подошла... И вот что мне эта молодая симпатичная женщина рассказала.

«Оля, так меня зовут. Мы с мужем уже живем вместе пять лет. У нас есть годовалая малышка, назвали мы ее Варенькой. У нас все прекрасно, муж шофером работает, да вот беда: хандрит, настроение плохое, голова болит, ничего после работы делать не хочет, смотрит телевизор и все ругает, что там показывают. В общем, на всех кидается. Конечно, если желудок болит, до мира ли в семье! И толстеть начал, просто не по дням, а по часам, тоже ему настроения не прибавляет. Не знаю, что и делать. Хотела его на диету посадить. Да разве его уговоришь! Он ведь без мяса не может. Говорит, что работа тяжелая... Так и ест все жирное, жареное, сок течет по подбородку, мясо рвет зубами, хрустит, чавкает... Мне страшно смотреть на него... Я ведь вашу книжку «Разыщи в себе радость» наизусть знаю. Пыталась его кормить, как вы писали в ней, но вижу, не доволен он мною. Злится на меня, а я его разлюбить боюсь! Помогите, Валентина Михайловна!»

Сначала я хочу напомнить вам, дорогие мои, то, о чем вспоминала эта молодая женщина. Да, в одной из своих книжечек действительно писала я на эту тему. Давайте-ка снова перелистаем старые страницы.

Из чего, например, сегодня можно приготовить семье обед? Первое, скажем. Только договоримся: мясо,

кроме вреда, ничегошеньки не приносит. За рубежом просто руками разводят: как русские могут по три раза в день есть мясо?! (Мне кажется, нас просто по недосмотру не занесли пока что в книгу рекордов Гиннеса...)

Но кончим теоретизировать. Семья ждет обеда. Предложите-ка домочадцам... тюрю. Что еще за тюря?! — заворчали вы. Обыкновенная, под названием «хозяюшка». Как уважительно звучит, не правда ли?

Примемся за дело. Если имеется свежая сыворотка (да-да, та самая, которую вы обычно выливали в раковину, либо, в лучшем случае, мыли ею голову), то берете ее три стакана, 150 граммов ржаного черствого хлеба, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла и соль — по вкусу. Вот и все компоненты для очень вкусного супа.

Наливаете сыворотку в тарелку, бросаете туда мелко нарезанный репчатый лук, кусочками (типа гренок) хлеб, добавляете растительное масло, перемешиваете и ставите готовое блюдо на стол.

Если дома не оказалось сыворотки, замените ее квасом (его, кстати, тоже можно сделать самим, а не бежать в ларек за прокисшим и неизвестно из чего сделанным) либо холодной кипяченой водой (а можно и энергетической водой, помните, для питья: 1 чайная ложка соли на 3 литра).

Может быть, вы посушили летом листья смородины? Разотрите их и посыпьте вашу похлебку. Неплохо добавить и листиков малины, зеленого лука, если вы имеете обыкновение выращивать его на окне (именно хозяйюшке присуще такое!). Великую пользу и аромат придаст вашему первому блюду мелко крошенный, чуть даже помятый чеснок, всего одна долька на тарелку...

Не надо скептически ухмыляться! Полноте, блюдо получится легкое и полезное. Отдохните от мясopодуктов, пожалейте свой желудок, а то он аж скрипит от ваших подношений...

А про сбитень, который в кувшинах стоял на каждом столе в былые времена, вы слышали? Нет?! Милые вы мои, когда вы освоите приготовление его, то забудете про то, что в бочке на углу иногда появляется квас! Зачем он вам, ежели вы сами в состоянии приготовить всего за полчаса душистый напиток? Ну, вижу, уговорила я вас на сбитень! Сдается мне, что в любой семье, за любой чертой бедности (как модно теперь выражаться) имеется полная возможность изготовить его. Начинаем?!

Приятнейший напиток, я вам скажу. Что же надо делать, чтобы приготовить его в домашних условиях для семейного потребления? Половину чайной ложечки сухой мяты и столько же листьев малины или смородины (думаю, что можно и того и другого, я, например, так и сделала) заливаем крутым кипятком (два стакана). И пусть постоит около получаса.

Процеживаете, добавляете три чайные ложки меда (можно и поменьше, чтобы ваше питье получилось не слишком сладким). Теперь как следует его перемешайте (до пены), и можно подавать на стол. Конечно, неплохо бы добавить сок лимона, но это денег стоит... Из положения можно выйти: замените лимон душицей, чабрецом, любой нашей северной травкой — для аромата.

Кому понравится, пусть настаивает напиток под подушкой, что и для листочков очень хорошо, они полностью восстановят живой запах, словно вы их только что сорвали...

Так вот, Оля приготовила и сбитень, и чудесную, вкусную, нежную тюрю. Муж поел-попил и говорит своей жене: «Ну, теперь можно и мяса пожевать!» Вот ведь какой! Кена ему обед приготовила, на стол накрыла, все с любо-зью и вниманием... А он — мяса! В чем же дело?! А все весьма просто объясняется. Привык Олин муж к избытку белка в мясе. В растительной пище, мы об этом с вами говорили, его гораздо меньше. Все верно. Но могу

вас уве-)ить, если составить меню правильно, то можно кормить :амого что ни на есть мясоеда, и он доволен останется! Не !ерите? А вы попробуйте!

Сказала я Оле: «Приезжай-ка ты, лапушка, ко мне, мы с •обою и придумаем вместе, как от этой беды тебе избавься». И вот сидим мы с нею в моей кухоньке, я все вой рецепты, которые по папкам у меня во множестве изложены, достала. Сидим рядком да говорим ладком.

Вот что мне рассказала Олечка: «Я часто уговаривала [ужа перейти на вегетарианскую еду. Приводила себя в пример: говорила, что лучше стала себя чувствовать, про-1ли у меня головные боли, стала я меньше уставать и больше успевала всего переделать. Но он только морщил нос и отвечал, что все это женские штучки. А у него тяжелая работа. И, кроме того, ему не улыбается все время жевать одуванчики. Еще добавлял, что без мяса он не сможет свои мужские обязанности выполнять. Да какие там, Валентина Михайловна, «мужские обязанности», если он поест и в телевизор безучастно глядит! Сил только и хватает, что ругаться, дескать, вранье все там показывают. Вот я не стерпела и заявила ему, что если он настоящий мужчина, то что же он отказывается хотя бы попробовать то, на что способны самые «слабые» женщины. К моему удивлению, ему было все настолько все равно, что он согласился, наверное, от нежелания спорить со мною. Сначала я ушам своим не поверила, но сразу же заключила с ним договор, что будет он есть в течение месяца все, что я ему приготовлю, а потом мы уж решим, как нам дальше быть. Вот я неделю на подготовку испросила и сразу к вам, Валентина Михайловна!»

В первую очередь решили мы с Олей Чижевской главное: как подобрать рецепты таким образом, чтобы не казались они ее мужу «скучными» без мяса. Чтобы ел он все вегетарианское и похваливал. Думаю, что проницательные читатели уже догадались: должна это быть пища,

богатая белком, но белком, естественно, растительным. Что за продукты мы решили использовать? Ну, конечно, бобовые: чечевицу, горох, сою... да и много еще хитростей придумали, о которых сейчас и расскажем вам.

А поскольку никто не знал, что понравится, а что не понравится Олиному мужу, то меню на неделю мы составили очень пестрое. Что больше ему по душе придется, то потом Оля ему и готовить будет. Ведь еда-то мясоедов удивительно однообразна, им только кажется, что если сегодня они сосиски ели, вчера свинину жарили, а завтра будут рагу уплетать, то питаются они очень разнообразно. А на самом деле — все одно и то же: мясо, мясо... Организм стонет, жалуется хозяину: болит все, память слабеет, глаза хуже видят... А мы все мясо в него заталкиваем и не понимаем, что сами себе дни сокращаем!

На следующий день после нашего с Олей совещания она позвонила мне и радостно по телефону о первом дне вегетарианства своего мужа рассказала. Я поэтому сначала этот разговор вам приведу, уж больно он радостный и хороший был, а потом уж мы и с рецептами вегетарианской недели познакомимся.

Вот как прошел первый день жизни Олиного мужа без мяса.

Утром Оля сразу же дала своему мужу два яблока съесть. Это для разминки перед завтраком. А сама побежала, пока он бриться будет, кастрюлю каши из-под подушки доставать и из газет разворачивать. Оля ведь встала пораньше и полтора стакана пшена хорошенько промыла: семь раз (последний раз горячей водой); залила промытое пшено тремя стаканами кипятка и варила пять минут на среднем огне под закрытой крышкой. В это время она мелко нарезала пучок петрушки, помидоры и чеснок. Затем Оля выключила огонь и высыпала все, что нарезала, в кастрюлю. Завернула и поставила под

подушку с таким расчетом, что ее муж за стол сядет примерно через час.

Кстати, это уж Оля постаралась: смогла в такую рань подняться и своей чудо-кашей заняться. А тем, кому столько времени трудно утром уделить приготовлению завтрака, я могу посоветовать Олину кашу чуть по-другому приготовить. Просто поварить ее подольше на медленном огне (крышку не поднимайте, любопытство ваше все испортит). А вот пока кастрюлька на огне стоит и вода впитывается в пшено, поджарьте на подсолнечном или топленом масле помидоры, петрушку и чеснок нарежьте — и как раз время подойдет в горячую кашу все это всыпать, хорошенько перемешать — и на стол.

Потом Оля, пока муж ее с удовольствием уплетал за обе щеки свой завтрак, ему на работу сверточек с едой приготовила. А в нем бутерброды-объедение! На подсушенном хлебе «масло» намазано. А масло-то это она приготовила из творога. В него добавила Оля немного кефира, томатной пасты, растительного масла и протертого лука. Все это хорошенько перемешала и аккуратно на хлебцы и намазала.

К вечеру муж вернулся и уже с любопытством поинтересовался, что его на обед ждет. Поскольку Оля к его приходу не все еще успела приготовить, то она попросила мужа не спеша съесть яблоко и немного отдохнуть. И минут через тридцать, когда он уже за столом сидел, то признался ей, что чувствует он себя сегодня спокойно и хорошо, приятно попробовать, что любимая его жена ему наготовила. Причем Оля сказала мне с удивлением, что не было у него в глазах «волчьего аппетита», когда он набрасывался на еду с остервенением и ел, ел, ел, пока ни на что другое, кроме как смотреть в телевизор, уже был не в состоянии. Я Ольге объяснила, что он после работы немного отдохнул перед едой (это ведь тоже работа для организма, и еще какая!), а первый свой ненасытный голод заморил яблоком.

Вот уже суп в тарелке аппетитно дымится. Оля его так готовила. Сначала взяла двести пятьдесят граммов сои, конечно, перебрала ее, промыла хорошенько и положила в кипящую подсоленную воду (три чайных ложки всыпала примерно в пол-литра воды). Варила она это десять минут в кастрюле с открытой крышкой, а затем закрыла кастрюлю, уменьшила огонь до среднего и оставила так минут на двадцать-двадцать пять. Не забывала она время от времени сою помешивать. Между тем Оля нарезала кубиками граммов семьсот разных овощей: морковь, помидоры, тыкву. Затем нагрела растительного масла в кастрюльке, три столовые ложки, и поджарила в нем одну чайную ложку семян горчицы. Когда семена перестали трещать, она добавила туда молотые пряности (две чайные ложки молотого кориандра, пол чайной ложки кайенского перца) и жарила еще несколько секунд. Потом положила туда же нарезанные овощи, через пятнадцать минут, когда они подрумянились, выключила под кастрюлькой огонь. К этому времени и соя сварилась, получилась она мягкой, но не разваренной. Оля положила в сваренную сою поджаренные овощи с семенами горчицы и хорошенько перемешала. Уменьшила огонь и варила с открытой крышкой до тех пор, пока суп не загустел, а овощи не стали мягкими.

После того как Олин муж съел этот удивительный суп (это ведь настоящий индийский самбар), он сказал, что ему очень понравилось и вроде бы он сыт уже, но если она еще что-нибудь такое приготовила, то он обязательно попробует. На второе Оля приготовила мужу запеченные помидоры.

Их готовить было проще, чем индийский суп. Оля опустила штук шесть помидоров (примерно граммов восемьсот) сначала в горячую воду, а затем в холодную. После чего с легкостью отделила кожицу и нарезала

очищенные помидоры ломтиками. Обваляла их в молотых сухарях (она использовала их двести граммов), положила в один слой на сковородку, смазанную топленным маслом (четыре столовые ложки), поверх положила нарезанный кольцами лук (три головки), поверх еще один слой помидоров в сухарях, верхний слой поперчила и запекла все это в духовке.

К обеду Оля своему мужу подала еще и очень вкусный салат из свеклы и ревеня, приправленный сметаной с хреном. Делала она его следующим образом. Взяла две среднего размера свеклины и отварила их. Затем нарезала мелкими кубиками отваренную свеклу и очищенный ревень (его она взяла столько, чтобы получился стакан измельченного ревеня). Все это смешала с небольшим количеством нашинкованного лука, добавила несколько ложек сметаны, в которую предварительно подмешала немного тертого хрена, соль по вкусу и две чайные ложечки сахарного песка. Получился салат, вкуснее которого Олин муж ничего не пробовал.

После обеда Олин муж обычно утыкался в телевизор: все силы уходили у него на переваривание мяса. В этот же день Олин муж предложил ей прогуляться. Нелыханное событие! А когда они уже возвращались домой, ее муж неожиданно сказал: «Все-таки не думал я, что курицы на грядках растут!» Оля не нашла, что и ответить. И знаете, что оказалось: Олин муж подумал, что суп ему жена приготовила на курином бульоне! И долго не мог он поверить, что дело все в сое, а суп самый что ни на есть вегетарианский.

На следующий день у меня была лекция, и я рассказала своим слушателям, что отказаться от мяса может всякий, да еще и не сразу заметить, что он вегетарианцем стал!

Давайте-ка посмотрим, чем же Оля дальше своего мужа кормила.

Глава 4

Семь дней без мяса!

С первым днем вы уже знакомы

Утром пшенная чудо-каша с жареными помидорами, петрушкой и чесноком.

На работу Оля дала своему мужу бутерброды-объединение с творожной пастой, приправленной томатом и протертым луком.

Обед же состоял из индийского супа самбар, запеченных в духовке помидоров и салата из свеклы и ревеня, приправленных сметаной с хреном.

День второй

Утром Оля сделала морковные котлеты, фарш для которых приготовила заранее, а уж утром их только обжарила.

С вечера Оля очистила килограмм моркови, промыла, натерла на крупной терке, опустила в кастрюлю, залила горячим молоком, добавила соль, чайную ложку сахара, столовую ложку масла и поставила тушить, не забывая, конечно, время от времени помешивать. Когда морковка стала мягкой, она добавила в нее полстакана манной крупы и, помешивая, поварила минут пять, после чего охладила морковь до пятидесяти-шестидесяти градусов, вбила желтки из трех сырых яиц и все хорошенько перемешала.

Утром Оля быстренько слепила из готового морковного фарша котлеты, смазала их яйцом, обваляла в сухарях и обжарила с обеих сторон. На стол мужу она подала бесподобно вкусные морковные котлетки со сметаной.

На работу Олин муж получил сверточек, а когда в обеденный перерыв открыл его, то обнаружил большой стаканчик из-под йогурта с какой-то снедью, украшенной

сверху зеленой петрушкой, двумя маслинками и половинкой кружочка лимона. Он с большим удовольствием съел содержимое стаканчика, но так и не понял, что же это такое было. И только дома вечером выяснилось, что Оля приготовила ему икру из манной каши.

Для того чтобы приготовить эту аппетитнейшую снедь, Оля в полтора стакана подсоленной воды всыпала две столовые ложки манной крупы и сварила ее до густоты. Затем, непрерывно размешивая, охладила. После этого, не прекращая размешивания, она влила кофейную чашку растительного масла, добавила сок от половины лимона и натертую на терке головку репчатого лука. Затем она мелко нарубила два крутых яйца и еще раз все перемешала. Немножко черного перца, петрушки, две маслины, кусочек лимона — и перекус для мужа готов.

Обед во второй день вегетарианского жизни Олиного мужа начался с холодного азербайджанского супа. Как его приготовить? Очень просто. Сначала Оля сварила обычный горох (хотя в Азербайджане для этого используют горох-нут, сейчас он есть на любом рынке), потом замочила хорошо промытый рис и, пока он замачивался, надавила чеснока, нарезала зеленого лука, укропа, кинзы, петрушки, словом, всей зелени, которая у нее оказалась под рукой. После этого Ольга взяла кефир (он оказался густой, поэтому его пришлось развести водой) и поставила на огонь. В тот момент, когда он начал кипеть, влила в него едва разболтанное в воде яйцо и хорошо размешала, чтобы оно не слиплось в комок. Затем положила туда слегка разбухший рис. Доведя его почти до готовности (надо сказать, что рис в кефире варится очень быстро), добавила в суп нарезанной зелени, сваренный горох и давленный чеснок. Суп готов!

Едят такой суп холодным. Ольге особенно понравилось, что в холодильнике он может храниться целую неделю.

На второе Оля приготовила тушеные кабачки с грибами. Она очистила килограмм кабачков, затем разрезала их вдоль на две половинки, удалила семена и срезала часть мякоти. Кабачки погрузила в кипяток на десять-пятнадцать минут. В это время она успела измельчить вынутую мякоть, нарезала сто пятьдесят граммов свежих грибов и смешала все это с зеленью петрушки. Затем она взяла столовую ложку топленого масла и на медленном огне обжарила на сковороде до золотистого цвета две головки мелко нарезанного лука, после чего выложила туда же подготовленную смесь из грибов, кабачков и петрушки и поджарила до готовности. Половинки кабачков к этому времени были уже готовы, и Оля наполнила их образовавшимся поджаренным фаршем. Уложив кабачки в кастрюлю с небольшим количеством лукового отвара, она поставила ее на средний огонь и припустила кабачки до размягчения, а минут за пять до конца припускания заправила их сметаной.

К обеду Оля, кроме всего прочего, приготовила еще и удивительный салат из щавеля и орехов. Для начала она перебрала и как следует промыла щавель, который затем нарезала полосками (так, чтобы получилось два стакана измельченного щавеля) и слегка отварила в подсоленной воде. Затем Оля откинула его на дуршлаг и охладила. В охлажденный щавель она добавила истолченные в ступке вместе с солью ядра грецких орехов (три столовые ложки), головку нашинкованного лука и три столовые ложки молока. Все это Оля тщательно перемешала и, выложив в салатник, украсила салат зеленью.

День третий

Утром Оля сделала необычную манную кашу: из обжаренной крупы. Манную крупу она разогрела на сковороде вместе со сливочным маслом до легкого пожелтения, но, конечно, постаралась, чтобы она не подгорела.

Затем Оля залила ее смесью воды с молоком, причем воды было чуть больше половины. Выливала она смесь прямо на сковородку, благо у нее в хозяйстве нашлась глубокая эмалированная сковорода. Быстро размешав смесь и дав ей прокипеть две-три минуты, Оля плотно закрыла сковородку крышкой и выдержала таким образом крупу до полного разбухания. Надо сказать, отменная каша вышла!

На работе Олин муж опять раскрыл сверток с большой баночкой из-под йогурта. На сей раз в ней была зеленая икра с брынзой.

Оля ее приготовила так. Испекла два крупных баклажана, затем очистила их и, как следует выбивая, сделала из них пюре. Натерла на мелкой терке стакан брынзы (примерно двести граммов), добавила кофейную чашечку растительного масла и немного уксуса. Смесью хорошенько размешала, и блюдо готово!

На обед Оля приготовила грибной суп по рецепту бабушки Травинки. Для начала молодая хозяйка отварила свежие грибы, потом вынула их быстро из кастрюли шумовкой и обжарила на сковороде с луком и мукой. В бульоне, который остался от варки грибов, Оля отварила нарезанную ломтиками картошку, влила туда молока (в соотношении 2:1), положила в суп обжаренные грибы и варила еще пять минут на медленном огне. После этого добавила зелень, какая под рукой была, — и на стол!

Конечно, если бы у Оли не было свежих грибов, то она вполне могла обойтись и сушеными. Только их с вечера надо предварительно замочить.

На второе были жареные баклажаны с луком по-китайски. Оля тщательно вымыла один килограмм баклажанов, обтерла их полотенцем и разделала вдоль на тонкие пластинки, которые затем аккуратно нарезала, тоже вдоль, на полоски, шириной примерно в два сантиметра. В глубокой сковороде перекалила стакан растительного масла, обжарила баклажаны (поскольку у Оли сковоро-

да небольшого размера, пришлось ей жарить баклажаны несколькими партиями). Обжаренные с обеих сторон ломтики баклажанов она переложила в отдельную большую тарелку. В оставшееся на сковороде после жаренья масло она долила около четверти стакана воды и заправила двумя мелко нарезанными луковичками и чесноком (ей понадобилось полголовки чеснока), влила туда ложку томатного соуса (лучше было бы соевого, но его дома не оказалось), поперчила молотым красным перцем (пол чайной ложечки) и посолила. Довела получившуюся смесь до кипения и выложила в этот соус обжаренные ломтики баклажанов. Затем Оля потушила их до полного выпаривания жидкости, посыпала тертым чесноком, все это как следует перемешала и подала с пшеничным хлебом.

Ну, а салат на обед Оля приготовила из баклажанов и перца. Для начала она испекла два небольших баклажана и три сладких болгарских перца. Затем испеченные овощи крупно нарезала и уложила в салатник. Сверху она положила нарезанный кольцами репчатый лук (всего одна головка понадобилась) и полила чесночной подливой. Ее Оля сделала так: растерла три зубчика чеснока с солью, влила туда чайную ложечку уксуса, полторы столовые ложки растительного масла и все это тщательно размешала. Перед тем как подавать на стол, Оля посыпала салат мелко нарезанной зеленью: укропом и петрушкой.

День четвертый

Для завтрака четвертого дня вегетарианской жизни Олиного мужа она еще накануне вечером приготовила цветную капусту с сыром. А утром Оле осталось ее только запечь.

Днем Оля купила килограмм цветной капусты, а вечером как следует промыла плотные белые кочешки, затем снизу надрезала крестообразно по стержню, отва-

рила в подсоленной воде и откинула на дуршлаг. Затем она отлила полтора стакана капустного отвара, охладила его и развела в нем три чайные ложки муки. После этого в оставшийся капустный отвар, доведенный до кипения, влила разведенную муку. Отвар Оля прокипятила до загустения, после чего очень аккуратно, тоненькой струйкой влила в него полтора стакана, доведенного до кипения молока, добавила две столовые ложки масла, щепотку соли и прогрела, не доводя до кипения. Потом она нарезала капусту букетиками, натерла три столовые ложки сыра. Нарезанную капусту она уложила в посыпанную сухарями сковороду, посыпала тертым сыром и оставила до утра.

Утром Оле осталось сбрызнуть капусту растопленным маслом, слегка полить приготовленным на капустном отваре соусом, поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки. На стол Оля подала свое блюдо с остальным соусом, предварительно подогрев его.

На работе Олин муж едва дождался обеденного перерыва — его снедало любопытство: что-то ему приготовила любимая жена на сей раз. Он развернул уже привычный сверточек с большой банкой из-под йогурта и принялся уплетать за обе щеки икру из творога.

Готовить ее было очень просто. Сначала Оля мелко шинковала небольшую головку лука, потом взяла четыреста граммов творога, хорошо размешала его со ста граммами молока. Затем, непрерывно помешивая, она очень аккуратно и не торопясь влила шестьдесят граммов растительного масла, посолила, поперчила красным перцем и добавила шинкованный лук.

После работы на обед сначала был подан кабачковый суп. Оля слегка поджарила две столовые ложки муки в трех ложках растительного масла, затем она развела припущенную муку в шести стаканах воды, посолила и поставила на огонь. В это время она очистила и нарезала кубиками два кабачка средней величины и измельчила

немного брынзы, примерно четыре столовые ложки. Тут и вода с припущенной мукой вскипела. Она опустила в кипящую воду кабачковые кубики и варила до тех пор, пока они не стали мягкими. Сняв кастрюлю с огня, она положила в суп измельченную брынзу, влила в него примерно полстакана кислого молока и заправила двумя половинками крутого яйца. Перед тем как подавать суп на стол, Оля посыпала его черным перцем и мелко нарезанной зеленью укропа.

На второе были приготовлены грибные котлеты с картофельным соусом. Оля замочила с вечера пятьдесят граммов сушеных грибов, сварила их в небольшом количестве воды. Грибной отвар она вылила в чашечку: он понадобится для приготовления картофельного соуса. Затем Оля остудила грибы, пропустила через мясорубку и положила в грибной фарш намоченную в молоке и хорошо отжатую булку (которая весила примерно граммов сто двадцать — сто тридцать). Затем Оля вбила туда два яйца, добавила мелко нарезанный и поджаренный на масле лук, соль, перец, все размешала и из этой массы слепила небольшие плоские котлетки. Обваляв их в муке, смешанной с яйцом и сухарями, поджарила котлеты на растительном масле и полила картофельным соусом. Его Оля приготовила отдельно.

Картофельный соус она делала так: из сорока граммов масла и тридцати граммов муки сделала заправку, во время обжаривания добавила в нее мелко нарезанную небольшую луковичу и проследила, чтобы лук не подрумянился. Эту заправку Оля развела в воде, в которую она уже влила грибной отвар так, что в результате у нее получилось примерно пол-литра жидкости. Туда она добавила четыре зернышка душистого перца и лавровый листик. Проварив соус десять минут на самом слабом огне (он должен быть жидким), она протерла его сквозь сито. В горячий соус Оля добавила двести пятьдесят граммов картошки, нарезанной кубиками. Когда картошка сварилась,

лась, она заправила соус соком из половинки лимона и посолила.

Подала Оля горячие котлеты на красивом большом блюде, полив горячим картофельным соусом, в который добавила одну столовую ложку мелко нарубленной зелени петрушки.

Эти котлеты так понравились Олиному мужу, что он попросил приготовить их и на следующий день. Но хозяйка ответила ему, что и в пятый день еда будет не менее вкусной, чем прежде.

И в четвертый день не забыла Оля про салат. Решила она угостить своего мужа салатом из кабачков с помидорами. Натерла заботливая жена на крупной терке один очищенный кабачок, искрошила головку репчатого лука, нарезала тонкими кружочками два свежих помидора (не очень крупных), мелко нарубила зелени петрушки и укропа, натерла цедру половинки лимона, тщательно перемешала, заправила двумя ложками майонеза и подала на стол.

День пятый

На утро Оля решила приготовить капустные котлеты со сметаной. Она очистила с килограмм белокочанной капусты, промыла ее и мелко-мелко порубила. Затем переложила ее в кастрюлю и залила двумя стаканами молока. Кастрюлю прикрыла крышкой и поставила на огонь, не забывая капусту помешивать, а огонь регулировать. Когда капуста размягчилась, она медленно всыпала в нее сто граммов манной крупы, осторожно помешивая, чтобы не образовалось комочков, и тушила еще десять минут. После этого она сняла капусту с огня, посолила и добавила к ней желтки трех сырых яиц. Все перемешала и охладила. Из полученного фарша слепила котлетки, смочила их в яичном белке, обваляла в сухарях и обжарила с двух сторон.

Мужу она облила котлетки сметаной, отчего они стали еще вкуснее.

Олин муж уже не удивился, увидев в обеденный перерыв банку из-под йогурта. Но вот то, что там оказалось, его поразило — никогда такого не пробовал! Еще бы, ведь жена ему приготовила баклажаны с орехами.

Очистила Оля несколько баклажанов (примерно с полкилограмма), нарезала кубиками и поджарила на растительном масле до появления румяной корочки. Мелко нарезала две большие головки лука и припустила их в растительном масле. Затем она обжарила полстакана грецких орехов, измельчила их и смешала с баклажанами, луком и тремя дольками толченого чеснока. Переложив все это в заветную баночку, она полила сверху соевым соусом и, как всегда, посыпала зеленью.

На обед Оля сварила суп из помидоров с вермишелью. Доведа четыре стакана подсоленной воды до кипения, она бросила туда несколько нарезанных листиков сельдерея и четверть головки лука. Затем положила в ту же кастрюлю пять натертых на терке среднего размера помидоров и всыпала три столовые ложки вермишели. Варила она все это на слабом огне минут двадцать. Готовый суп заправила яйцом, взбитым в полстакане молока, и посолила. Когда она поставила тарелку супа перед мужем, то положила туда кусочек сливочного масла и посыпала мелко нарезанной петрушкой.

На второе были драники с моченой брусникой. Десять небольших картофелин Оля очистила, промыла и натерла на терке, добавила полторы столовые ложки муки, соль и тщательно перемешала. Из полученной массы она испекла оладьи. После этого она слила воду из-под моченой брусники в отдельную кастрюльку и, положив туда три четверти стакана сахарного песка, вскипятила. Охладив брусничную воду, она снова опустила туда бруснику и подала в кувшинчике вместе с драниками на стол.

Сегодня салат Ольга решила приготовить совсем уж необычный: из рябины! Взяла она полтора стакана рябины, ошпарила ее кипятком и, дав стечь воде, размяла ягоды, добавила две с половиной столовые ложки сахарного песка и оставила на несколько минут, для того чтобы сахар растворился. За это время Оля успела натереть на мелкой терке средних размеров морковь, тонко нашинковала лук-порей; затем она тщательно перемешала лук и морковь с подготовленными ягодами рябины, выложила в салатник и залила взбитой сметаной с сахаром. Перед тем как подавать свое творение мужу на пробу, Оля украсила салат ягодами рябины и колечками лука-порея. Надо сказать, что получилось очень вкусно и нарядно.

День шестой (суббота, выходной)

Вот и наступил шестой день вегетарианской жизни Олиного мужа. К своему великому удивлению, он еще не падал без сил и не испытывал голода (а ведь он внутренне приготовился к тому, что придется ему поголодать!). Обычно в субботу он вставал в десять, а то и в одиннадцать утра — отсыпался после рабочей недели. Однако на этот раз он встал чуть позже обычного.

Утром Оля приготовила гречневую кашу, поджаренную на масле так, как ей посоветовала бабушка Травинка. Молодая хозяйка разогрела подсолнечное масло на сковороде, затем высыпала на нее перебранную и подсушенную на сите гречневую крупу и обжарила ее в течение нескольких минут, до тех пор пока гречка не потемнела (конечно, Оля внимательно следила, чтобы крупа не подгорала). После этого осталось пересыпать крупу в кастрюлю с кипящей водой в соотношении один к двум. Варила Оля кашу под закрытой крышкой около получаса. Попробовав это блюдо, они согласились, что самая вкусная гречневая каша, конечно, та, которая приготовлена по рецепту бабушки Травинки.

На обед был молочный суп из картофеля и тыквы. Оля нарезала кубиками полкилограмма очищенной картошки и двести граммов тыквы без кожуры, положила их в кипящую подсоленную воду и варила до готовности. В суп добавила литр молока, пол столовой ложки сливочного масла и довела до кипения. Вот первое и готово!

На второе была икра из орехов и чеснока. То, что в ней чеснока много, их не страшило, ведь куда Оля с мужем идти сегодня не собирались.

Готовила она икру так: очистила головку чеснока и растерла с солью. Добавила ядра десяти грецких орехов и замоченную в воде, а затем хорошенько отжатую вчерашнюю булку, граммов сто. Затем это все как следует взбила, при этом она в несколько приемов влила тридцать граммов растительного масла, а потом столько же простокваши, поскольку сметаны у нее под рукой не оказалось. Икру она заправила солью и уксусом.

В субботу на обед Оля решила подать опять необычный салат: из квашеной капусты, заправленной чесночной сметаной. Для приготовления этого салата она еще утром добавила к ста пятидесяти граммам сметаны столько же кефира и смешала с четырьмя раздавленными большими дольками чеснока. Затем поставила эту подливу в холодильник, чтобы как следует настоялась. Когда подошло время готовить обед, Ольга взяла полтора стакана квашеной капусты, отжала ее, прибавила полтора стакана отварных рожков, затем нарезала одну головку репчатого лука, все это как следует перемешала и подала на стол, не забыв, конечно, полить салат чесночно-сметанным соусом.

Сегодня, по случаю выходного дня, Ольга приготовила и сладкое. Это был пирог из моркови, изюма и орехов. Испекла она его довольно быстро, поскольку рецепт простой, а пирог получается очень вкусный. Итак, Оля взбила три яйца с сорока граммами сливочного масла и двумястами граммами сахарного песка, затем добавила

туда один стакан муки, по пол чайной ложечки соды и соли, одну чайную ложечку корицы, треть чайной ложечки мускатного ореха и хорошо перемешала. После этого она добавила еще сто граммов промытого изюма, три небольшие предварительно натертые на средней терке сладкие морковки, полстакана грецких орехов и еще раз размешала. Затем Оля вылила тесто в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставила в духовку. Примерно через сорок минут она достала из духовки прекрасный морковный пирог, который ее мужу пришелся очень по вкусу.

День седьмой (воскресенье, выходной)

Утро Оля начала с приготовления любимых картофельных палочек бабушки Травинки. Она очистила десять картофелин, отварила их и протерла через сито. Затем добавила одно яйцо, четыре столовые ложки сливочного масла, одну столовую ложку крахмала, немного мелко нарезанной петрушки, три раздавленных зубчика чеснока и немного тертого сыра. Оля все это тщательно размешала и из полученной массы скатала тоненький валик толщиной примерно в два сантиметра, нарезала его на кусочки сантиметров по десять и обжарила эти палочки в растительном масле до образования румяной корочки. Перед подачей на стол хозяйка полила палочки растопленным маслом, посыпала зеленью и тертым сыром. Кстати, в этот день ей пришлось еще одну порцию палочек бабушки Травинки готовить, так они понравились и самой Оле и ее мужу.

На обед Оля сварила нежный рисово-овощной суп. Взяла она картофель, морковь, лук, помидоры. Всего понемногу, буквально по одной штучке. Овощи мелко нарезала. Налила в кастрюлю много воды, засыпала в кипящую воду стакан промытого риса, сварила его до готовности, а затем положила овощи (помидоры она опу-

стила самыми последними) и начала варить на большом огне, оставив кастрюлю открытой, чтобы вода выкипела почти вся. Тогда она добавила чесноку, петрушки, укропу и затем сразу же влила в кастрюлю пол-литра сметаны. Прекрасный суп был готов!

На второе Оля приготовила перец фаршированный овощами. Готовила она его так. Приблизительно с килограмм перца она очистила от плодоножек и семян, промыла и опустила на пару минут в кипящую воду. Затем она откинула его на дуршлаг и дала остыть. Пока перец остывал, Оля обжарила в пятидесяти граммах растительного масла триста граммов мелконарезанного лука до появления «румянца», нарезала мелкими кубиками полкилограмма моркови, один корень петрушки и один корень сельдерея и также обжарила их в пятидесяти граммах растительного масла, а затем смешала все эти обжаренные овощи, добавив соли и черного молотого перца. Этой смесью она нафаршировала подготовленные стручки перца, уложила их в свою самую глубокую сковородку, залила острым томатным соусом (у нее как раз оставалось полстакана шашлычного соуса) и поставила в духовку. Через полчаса второе блюдо было готово, осталось посыпать его зеленью и подать на стол.

В последний день Оля сделала салат из брюссельской капусты, моркови и зеленого горошка. Прежде всего она залила водой пол чайной ложечки тмина, и, пока он набухал, хозяйка нарезала крупной соломкой (вместе с кочерыжкой) четверть головки брюссельской капусты, затем натерла на крупной терке одну морковину. Набухший тмин, брюссельскую капусту, морковку она перемешала с двумя столовыми ложками зеленого горошка, небольшим количеством черного молотого перца и соли и затем выложила все это в салатник, полив салат оставшимся со вчерашнего дня сметанно-чесночным соусом. Кстати, когда Оля продумывала рецепты на всю неделю, она боялась, что не достанет брюссельской капусты, по-

этому решила, что если ее не найдет, то заменит солеными огурцами.

На сладкое Олин муж получил халву из моркови. Для этого Оля взяла триста граммов моркови и натерла ее на мелкой терке. Затем она разогрела на сковороде полстакана сливочного масла и положила в него подготовленную морковь. Минут сорок она ее томила на медленном огне, пока морковь не стала мягкой. Тогда она добавила еще полстакана масла и два стакана сахара. Минут через пятнадцать морковь загустела, как джем. Осталось посыпать морковную халву тертым кардамоном и подать на стол.

Мне Оля потом рассказала, что у мужа целую неделю рот до ушей был, а все от того, что очень ему нравилась еда, которую она готовила. Он и чувствовать себя гораздо лучше стал.

Вот так-то! В доме мир, покой и лад наступил.

Конечно, понимаю, кто-то из читателей скажет: «А не слишком ли дорого это получается, может, с мясом-то и дешевле будет?» Во-первых, Оля принялась кормить мужа своего осенью, когда все свежее было и не так уж дорого. Но вы ведь у меня все заготовили осенью, так что будем готовить из наших запасов на зиму. Во-вторых, все равно дешевле без мяса. И в-третьих, главное — здоровье наше с вами. К тому же, если вы дальше эту книжечку будете читать, то найдете в ней еще немало рецептов, которые можете использовать для своей вегетарианской, здоровой и полезной кухни.

Еще один есть немаловажный секрет, о котором обязательно надо вам, мои дорогие, рассказать. Дело в том, что Оля, прежде чем приступить к своей стряпне, на кухне ревизию произвела. Как это? А очень просто! Взяла она гаечку-помощницу и проверила: на хорошем ли месте стол находится, не стоит ли он в гепатогенной зоне (как это сделать, подробнее мы в главе о гаечке обсудим).

Потому как, если стол, за которым вы едите, не на месте находится, то еда вам впрок не пойдет. Хочу сказать, что пришлось Оле стол-то свой на кухне слегка передвинуть. Пересмотрела она и каждую чашку, все тарелки, кастрюли. Ни единой щербинки не должно быть, только целое, ведь битая посуда приносит несчастье. Не верите? Возьмите в руки маятник-гаечку и посмотрите, как он будет вести себя возле скола. И сами убедитесь, сами подтвердите научные исследования: любой скол излучает отрицательную энергию, а значит, вредит вашему здоровью.

Да, и вот еще что. Не забудьте обязательно закрывать воду в банках или кастрюлях крышкой. Мне Антонина Александровна, удивительная мудрая деревенская женщина, рассказала, что черт любит входить в непокрытый сосуд с водой. А когда я ее спросила, почему нельзя держать посуду с водой открытой, она мне поведала такую историю. Вот послушайте.

— Дело известное. Еще в старину это было. Встретил Андрей Блаженный, святой подвижник, беса, всего выпачканного. «Иди умойся в речной воде, а то что ты таким пакостным ходишь, черный весь», — посоветовал лукавому святой. Черт-то ему отвечает: «К реке меня ангел не пускает, а велит идти туда, где стоит кадка с водой непокрытая да крестным знаменем не огражденная. Там я и обмываюсь. Мы, черти, всегда так делаем». Так что прошу прислушаться к моему совету, и если уж никак невозможно закрыть воду, то хоть осените ее крестным знаменем.

Прежде чем браться за кастрюли, ножи и продукты, Оля внутренне готовилась, настраивалась. Про себя говорила: «Помоги, Господь, мне в хорошем деле!» И действительно, помогло: все так вкусно получалось, как никогда. Индийцы, которые очень трепетно относятся к приготовлению еды, считают, что и готовить и есть надо только в хорошем расположении духа.

У Оли на кухне всегда порядок, а теперь и красота: не поленилась она, украсила стол цветами. А кушанья свои в посуде, которую для гостей берегла, стала подавать.

Вот и получилось, что муж ее стал вегетарианцем. И что самое удивительное, в конце недели сказал он своей жене: «А ты знаешь, без мяса-то — еще вкуснее!»

Так что попробуйте и вы. Уверена, у вас, мои дорогие, не хуже получится, чем у Оли Чижевской.

Совсем недавно я для еды придумала сбор: петрушка, сельдерей, лист малины, одуванчик, крапива, немного спорыша и побольше сныти (в ней, как известно, много кремния, а он, оказывается, чрезвычайно нужен организму). Может быть, кто-то из вас и не знает, что такое сныть? Я, признаться, тоже не так давно уразумела, что тот сорняк, который заполняет наши огороды, и есть сныть.

Одним словом, просто на пять получилась приправа. Да, да, именно приправа. Я бросаю по шепотке не только в супы и борщи (за пять минут до готовности их), но и во всякую пищу, посыпаю салат, винегрет, рыбу (можете посыпать и мясо, я его не ем). И, представьте себе, добавляю в кашу, перед тем как поставить ее под подушку. Вкус отменный, а о пользе и говорить нечего! Не помню, советовал ли мне кто, что надо так делать. Пожалуй, я сама такое придумала. По-моему, очень удачно!

Только, дорогие читатели, если вы тоже надумаете так же крепко подружиться со всяческой зеленью для обедов и чаев, не забудьте проверить каждую травинку (и, конечно, в сборе!) индикатором-гаечкой: а идет ли вам, полезно ли будет.

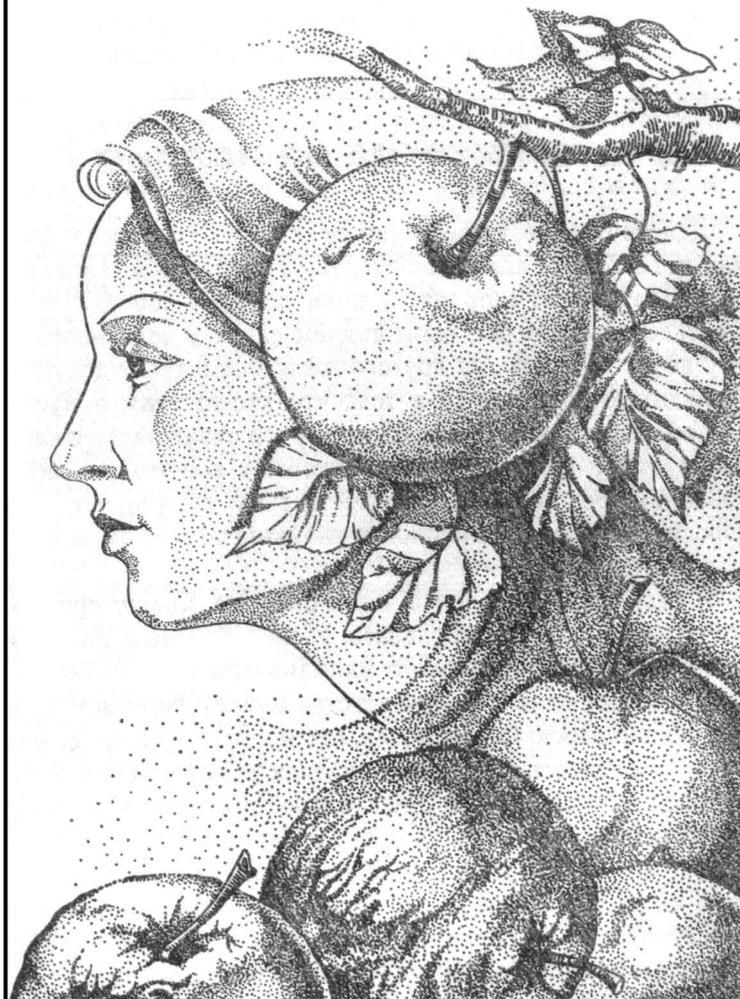
А коль понравится вам сбор либо приправа для обеда, непременно воздайте хвалу Тому, Ктю насеял на земле несметное количество растений. Я, бывает, так и говорю: «Господи, сколько же Ты трудился, верно, добра нам хо-

чешь большого, ежели каждому лепесточку дал Свой неповторимый аромат. Спасибо Тебе, спасибо...»

Вы, наверное, слышали, что раньше люди всегда благодарили Бога перед тем, как сесть за стол, а затем, насытившись, тоже не забывали...

Часть 2

Искусство быть молодым



Глава 1

Начать никогда не поздно

Действительно, существует ли искусство быть молодым, или нет? Судите сами: вот старушка какая-нибудь в девяносто лет бодроздорова, а иная особа в сорок лет на шестьдесят выглядит; один сиднем сидит у телевизора, а ему всего тридцать, на другого же и в семьдесят девушки заглядываются. Дело-то в том, что кто-то этим искусством обладает, а кто-то нет. Поэтому я и отважилась с вами на эту тему поговорить и предложить кое-что из своих познаний. Без ложной скромности могу вас уверить, мои дорогие, что я совсем неплохие результаты получила, а самое главное... на самой себе!

Я ведь по восемнадцать часов работаю, пляшу при любой возможности, надо сказать, весьма быстро и ловко, и давно не обращаю никакого внимания на свой позвоночник, который меня с самого детства мучает-донимает, причем сейчас порою мне кажется, что и нет его у меня вовсе, а это, как известно, является признаком нормальной работы любого органа. И что удивительно, при таких нагрузках предельно мало ем! Не жалуясь я ни на цвет лица, ни на грусть-печаль, а главное, на старость. А мне ведь к семидесяти идет. Один известный биоэнергетик определил мой биологический возраст в тридцать-сорок лет, в отличие от хронологического (то есть того, что в паспорте указан).

Конечно, быть молодой в солидном возрасте — дело, требующее некоторых усилий. Но старания эти не пропадут даром, ведь жизнь становится ярче, радостнее... И не надо думать, что вот, мол, у меня ничего не получится, что мне уже поздно! Нет, я твердо знаю: и получится у вас, мои дорогие, и вовсе не поздно, а как раз с сегодняшнего дня и пора взяться за себя.

И еще. Некоторые из вас решат, что глава эта предназначена лицам так называемого далеко продвинутого возраста. Ошибаются эти читатели. Так что очень прошу: не пропускайте эти страницы, не перелистывайте их торопливо. Потому как об омоложении души и тела необходимо знать всем: и тем кому за... и кому далеко за... и кому до... Почитайте-ка внимательно и вы убедитесь, что все, о чем пойдет речь в этой главе, важно и интересно для всех!

Прежде чем расскажу я о том, как изо дня в день молодеть, хочу один совет вам дать. Я его выполняю неукоснительно. Каждый вечер и утром раненько, пока еще вы не проснулись либо еще не заснули, проговаривайте про себя или вслух: все у меня славненько, все у меня замечательно и будет еще лучше. Надо сказать, что такой нехитрый настрой на самом деле чрезвычайно важен в деле, которым мы с вами, дорогие мои, сейчас займемся: быть до самых последних минут своих молодыми. Ведь таким образом мы настраиваем свою подкорку, закидывая в нее положительное, светлое. Она же в благодарность нам, когда надо, нас от беды убережет, а мы даже и не заметим этого!

Очень показательный случай произошел однажды с моей давней знакомой. Как-то пришла она ко мне, мы с ней не встречались с полгода, а то и больше. За это время она, как выяснилось, столько всяких курсов прошла, очищение йоговское освоила.

Так вот, невзирая на такие глобальные познания, у нее имеются проблемы. Посмотрела она на себя в зерка-

ло и грустно так спрашивает меня: — Как избавиться от морщин и перестать так быстро стареть?

А я ей ответила:

— Не надо думать о старости каждый день, рассматривать себя в зеркало. Лучше взгляни мимоходом на свое отражение и скажи себе вполголоса: «А я еще даже очень-очень...» Не забывай говорить эти слова!

И действительно, моя знакомая начала по утрам, глядя в зеркало, повторять этот коротенький настрой. И что бы вы подумали? Через некоторое время она позвонила мне и сообщила, что себя не узнает: поселились у нее в душе уверенность и радость. И от этого морщин меньше стало!

Вот так энергетическая сила подкорки разглаживала морщины...

Я ведь не раз слышала от тех, кто жутко переживает из-за того же, что и моя гостья: ой-ой-ой, нельзя смеяться, морщины от смеха появляются, ой, не в ту сторону вы нам советуете руками двигать, когда о массаже рассказываете. А ведь умные люди заметили: час смеха равняется килограмму здоровья! И точно, все дело в вашем радужном настрое, в уверенности в себе, в том, что каждый день непременно принесет радость.

Ну вот, кто-то и терпение уже потерял: когда же Травинка начнет тайны свои открывать, когда она нам расскажет, как и что делать, чтобы бодрым и радостным себя чувствовать, чтобы ни морщин, ни седин... Не волнуйтесь, друзья. Мы сейчас с вами как раз и примемся за такое интересное дело, как разговор о вечной молодости. Итак...

Ода государю-чесноку

Одно вы у меня уже усвоили крепко-накрепко: бабушка Травинка мяса не ест! Его я заменила своим любимым чесноком.

Как-то я уже рассказывала о бутерброде, который мне очень нравится. Намазываете кусок ржаного хлеба маслом, а сверху — мелко нарезанный, чуть даже помятый ножичком чеснок (два зубчика, не более), вмажьте его в хлеб, а затем закройте первый кусок еще одним, поплотнее. Чудесный бутерброд, от любой заразы убеждает. Чай с ним пьете свежесваренный, можно и две чашечки, да чай-то не простой — травный, по рецепту бабушки Травинки. На Руси издревле заваривали ароматную зелень. Лист смородины, лепестки дикой розы, веточки земляники, мяту, чабрец, душицу... Вы только вслушайтесь в слово: ду-ши-ца... Если на пригорке, где она произрастает, в солнечный день лечь да полежать, так голова пойдет кругом от чудного запаха ее...

Скажите мне, какой-токой заморский чай столь пахуч? Да не найдете вовсе такого, даже похожего чуть-чуть... Не знаю, как вы, а я отрекаюсь от напитка, в котором так много ядовитого танина (и за который теперь надо платить ой-ой сколько!), и перешла на сборы из наших родных трав.

Сама их и подбираю. По вкусу и аромату. Протираю руками высушенные цветочки и листочки, пропускаю через дуршлаг и кладу в баночку из-под чая. Не знаю, понравится ли вам моя смесь, но друзья выпивают по 5-7 стаканов, так что приходится ставить самовар...

Ну, да мы немного отвлеклись от темы: государя нашего чеснока. Почему именно с него я начала? Причин тут несколько. О том, что он мне просто-напросто нравится, вы уже догадались. Правильно. Но, конечно, главное заключается в удивительных его свойствах. Ведь многие не без основания считают его тем самым волшебным средством, которое помогает нам продлевать молодость. Недавно один немецкий врач сделал удивительное открытие. Многие годы наблюдая за людьми среднего и более чем среднего возраста (от 45 до 80 лет), он обнаружил, что регулярное употребление чеснока в течение не менее пяти лет значительно улучшает эластичность сосудов. Та-

кие люди по крайней мере на пятнадцать лет в биологическом смысле моложе своих сверстников, не употребляющих чеснок! Как говорится, невероятно, но факт! Факт и то, что чеснок сражается с целым полком хворей, причем самых разнообразных, вплоть до неизлечимых.

Я понимаю тех, кто уже собрался бежать в магазин покупать чеснок, и побольше. Мне же хочется посоветовать вам отвести в своем огороде сразу несколько грядок для этого чудодейственного растения. Так что давайте договоримся: с будущей весны вы будете выращивать на своем участке чеснок, поскольку он поможет вам убивать все микробы, которые забрались в ваш организм и принялись там хозяйничать, то есть разрушать ваше тело.

И за что только не принимается чеснок, уму непостижимо! У вас повысилось давление, и врачи не могут справиться? Ну что ж, рецепт хорошо известен.



Принимайте каждое утро мелко нарезанный зубчик чеснока с чашкой разведенного яблочного уксуса. Через две-три недели вы забудете о своей давней болезни. В вашем организме накопилась радиация? Еще бы! Телевизоры, компьютеры и прочие изобретения цивилизации наполнили вредными лучами окружающую атмосферу донельзя. И снова вам на помощь придет все тот же чесночок. Чутьочку чудо-сока в день — и приступайте к работе на фотокопировальных машинах, рентгеновских установках... Даже ядерные реакторы вам не страшны. Только регулярно принимайте сок из чеснока. Готовят его по-разному. Я предпочитаю делать так. Отжимаю в чеснокодавильке несколько долек чеснока. В полученное количество сока добавляю столько же спирта (то есть если получается десять граммов сока, то и вливаю десять граммов спирта). Заливаю полученную концентрированную чесночно-спиртовую смесь дистиллированной водой: на полученное количество десять частей воды. Приготовленный таким образом сок чеснока прекрасно хранится.

Все под силу чесноку. Он очистит кровь и примется бороться с артритом и атеросклерозом, он прекратит рост клеток, которым не положено разрастаться. Он утихомирит ваше сердце... Ну и конечно, сделает вашу пищу вкусной и целительной. А вы же не забыли, мои дорогие, что это первый принцип «системы питания бабушки Травинки».

Еще ведь древние шумеры, жившие много тысячелетий назад между реками Тигр и Евфрат, в своих клинописных табличках писали о чесноке. Использовали это удивительное растение египтяне, возводя пирамиды. Они кормили чесноком работавших на строительстве людей, для того чтобы предотвратить эпидемии (и им это вполне удавалось!). Вот если бы у нас во время эпидемий гриппа все ели чеснок, то больных было бы куда меньше! Я для профилактики (особенно зимой) перед выходом из дома обяза тельно две дольки чеснока съедаю, и ни один микроб, которых у нас в переполненных автобусах и трамваях киш-

мя кишит, не смеет ко мне приблизиться. А для того чтобы от меня чесночным духом не несло, знаю я верное средство. Всегда, когда я съедаю свой любимый чеснок и нужно мне куда-нибудь идти вскоре или ко мне должен кто-нибудь заглянуть, я выпиваю глиняной воды — чайная ложка сухой глины на стакан — и запаха чеснока как не бывало!

Греки и римляне тоже не обошли своим вниманием чеснок.

В Испании как-то вечером стояла я одна на древней, построенной еще римлянами, дороге. И представилось мне, что так же, как и сейчас, тогда садилось громадное красное солнце и сотрясалась земля под ногами железных легионеров: дни идут, и не иссякает людской поток римского войска. Скрипят повозки. В них провиант. И кроме всего прочего, везут воины с собою громадное количество моего любимого (и вашего, конечно)... чеснока! Вот из какой древности дошел до нас чеснок. И сегодня чеснок любят не меньше. Ведь у него практически нет противопоказаний в применении. Упоминается, что людям с пониженным уровнем сахара нужно быть осторожными: чеснок понижает уровень сахара в крови.

В предисловии к этой книжечке я говорила, что, потребляя вредную для нашего организма пищу, мы постоянно отравляем кровь продуктами гниения, крахмалом, молекулы которого не растворяются в воде. Поэтому я хочу рассказать вам об эликсире, очищающем и омолаживающем кровь. Для его приготовления требуется шесть лимонов и сто граммов чеснока. Чеснок раздавить, положить в банку с узким горлом и залить лимонным соком. Горлышко завязать легкой, «прозрачной» тряпочкой. Дать настояться 24 дня. Перед приемом это вкуснейшего и полезнейшего эликсира не забудьте его встряхнуть, потом влейте одну его чайную ложечку в полстакана воды, размешайте как следует. Теперь пейте на здоровье! Попробуйте и вы убедитесь, что через две недели почувствовать себя вы будете гораздо лучше.

Чтобы закончить мою оду государю-чесноку хочу вам поведать, что именно из него готовят «Эликсир молодости». Вижу, как загорелись у некоторых читателей глаза, поэтому хочу сразу предупредить: применяют его один раз в несколько лет! Я в девяносто втором году приготовила его и могу одно сказать: действует!!! Готовится «Эликсир молодости» следующим образом. 350 граммов чеснока мелко нарезают и как следует протирают. Затем берут из полученной массы 200 граммов снизу (там весь сок чесночный скапливается), выкладывают их в стеклянный сосуд и заливают 200 граммами медицинского спирта. Банку плотно закрывают и хранят в темном месте десять дней. Затем настоявшуюся массу процеживают. Через два-три дня можно принимать «Эликсир молодости». Пьют его за 15-20 минут до еды, растворяя несколько капель в четверти стакана холодного молока. Количество капель «Эликсира молодости» в молоке растворяют строго по схеме:

1-й день. Завтрак 2 капли, обед 2 капли, ужин 3 капли.

2-й день. Завтрак 4 капли, обед 5 капель, ужин 6 капель.

3-й день. Завтрак 7 капель, обед 8 капель, ужин 9 капель.

4-й день. Завтрак 10 капель, обед 11 капель, ужин 12 капель.

5-й день. Завтрак 13 капель, обед 14 капель, ужин 15 капель.

6-й день. Завтрак 15 капель, обед 14 капель, ужин 13 капель.

7-й день. Завтрак 12 капель, обед 11 капель, ужин 10 капель.

8-й день. Завтрак 9 капель, обед 8 капель, ужин 7 капель.

9-й день. Завтрак 6 капель, обед 5 капель, ужин 4 капли.

Да, кстати, вы, конечно, не выбросили те 150 граммов чеснока, которые мы отложили при приготовлении «Эликсира молодости»? Правильно, в хозяйстве все пригодится. Так что давайте-ка приготовим сразу же чесночное пюре. Для этого нам понадобится две-три головки чеснока (как раз наши 150 граммов растертого чеснока). Добавим в него немного соли и несколько растертых грецких орехов. Теперь берем полкило черного хлеба, нарезаем ломтиками и замачиваем в воде. Отжимаем и смешиваем с чесночной массой. Осталось взбить пюре деревянной ложкой, подливая при этом немного растительного масла (тридцать граммов). В конце добавьте сок половинки лимона и подавайте на стол!

Надо сказать, что я стараюсь все готовить с чесноком. Чесночного запаха я не боюсь: у нас же с вами всегда наготове глиняная водичка имеется. А вот то, что большое количество чеснока уменьшает риск заболеть атеросклерозом, убивает тромбы и даже является профилактикой рака... Именно после того как я начала есть чеснок (сырой) каждый день и довольно много, ослабли боли, которыми донимал меня до этого артрит, и уменьшились опухоли в суставах. Поэтому сейчас я расскажу о своих самых любимых блюдах, где, конечно, государь-чеснок на первом месте. В основном это та еда, которую можно приготовить быстро, а получается очень вкусно. Поэтому я готовлю ее почти каждый день, но приведу и другие рецепты, которыми пользуюсь реже, когда приходит кто-нибудь в гости.

Чесночные рецепты

Часто я готовлю для себя самый простой салат из чеснока и моркови. Две-три средние моркови натираю на терке, перемешиваю с измельченным чесноком (обычно я беру для этого четыре-пять зубчиков чеснока), заправляю сметаной (можно и майонезом), и получается вкуснейший, ароматнейший и полезнейший салат.

А вот еще одно кушанье, которое можно состряпать на скорую руку: творог с чесноком. Берем граммов триста творога, добавляем четыре среднего размера зубчика измельченного чеснока, немного растительного масла и сметаны. Все это тщательно перемешиваем. Масла и сметаны добавляйте столько, чтобы полученную массу можно было намазывать на хлеб. Когда ко мне приходят гости, то я делаю это блюдо несколько более «парадным». Беру то же количество творога, граммов сто очищенных грецких орехов, три дольки чеснока, пятьдесят граммов сливочного масла. Чеснок растираю с солью и истолченными орехами, затем все это перемешиваю с творогом и маслом. Эту смесь можно подавать в виде бутербродов, а можно подать как салат. В любом случае хорошо бы еще сверху посыпать все это рубленой петрушкой или моей фирменной приправой, о которой я писала в главе «Без мяса — еще вкуснее!»

Не забудьте и о моем любимом бутерброде с чесноком. Однако я их делаю разные, но все они полезны, просты в изготовлении и очень вкусны.

Бутерброд с петрушкой. Размягчаю масло, подсаживаю его, смешиваю с мелко нарубленной петрушкой и чесноком (две столовые ложки масла на три небольших бутерброда). Намазываю на ржаной хлеб.

А вот еще один рецепт. Получается не хуже, чем знаменитый французский сыр «Президент». Размягченное масло тщательно перемешивается с одинаковым количеством плавленого сыра, например «Дружба», давленным чесноком (примерно одна столовая ложка) и одной столовой ложкой рубленой зелени. Намазываем на ломтики ржаного хлеба. Гости уверены, что я угощаю их настоящим французским сыром!

Могу признаться, что мои гости особенно любят, когда я готовлю им картошку с чесноком. Мне кажется, эти два продукта просто удивительно подходят друг к другу. Они энергетически полностью совместимы, поэто-

му и блюда из них получаются удивительно вкусными и полезными.

Приходилось мне работать поварихой, когда я ездила в подшефный колхоз на картошку. Очень любили мои коллеги жареную картошку с чесноком. Как я ее готовлю? Наливаю в глубокую сковороду масло, разогреваю его и опускаю в него небольшие очищенные и обсушенные клубни картошки (большую картошку я режу на несколько частей). Жарю клубни до тех пор, пока они не станут мягкими и румяными. Пока картошка жарится, самое время приготовить чесночный соус. Беру несколько долек чеснока, растираю с солью, добавляю немного растительного масла и хорошенько перемешиваю. Ну, а теперь осталось самое простое: вынуть готовую картошку, полить чесночным соусом — и за стол!

А вот если вы решили порадовать себя или своих гостей пюре из картошки, то предлагаю вам заправлять его не просто маслом, а чесночным маслом! До чего вкусно, и полезно притом! Масло готовить надо заранее. Головку чеснока средних размеров растолките в кашицу и положите в стеклянную банку. Залейте стаканом неочищенного подсолнечного масла (такое масло, по-моему, только у нас в стране делают) и поставьте в холодильник вниз, чтобы не очень морозить. На следующий день отлейте необходимое количество масла, добавьте в него немного лимонного сока и размешайте с картофельным пюре.

Картошку можно с чесноком и запечь. Для этого нарезают картошку пластинками и укладывают одним слоем в сотейник, стенки которого предварительно смазывают маслом. Слой картофеля поливают маслом, перчат, солят и добавляют толченый чеснок, лавровый лист, измельченную зелень. И так три слоя. Затем вливают горячую воду, так чтобы она покрыла картофель, и тушат до тех пор, пока жидкость не выпарится. После этого подрумяньте картошку в разогретой духовке. На стол я ее по-

даю, посыпав приправой бабушки Травинки. Помните, я рассказывала о ней в главе «Без мяса — еще вкуснее!»?

А вот парадный салат, который обычно я делаю, если жду кого-нибудь или меня просят приготовить что-нибудь в гостях. Делать его не трудно, времени это занимает совсем немного, а получается очень вкусно. Для этого салата нам понадобится полкилограмма сладкого перца, граммов двести ядер грецких орехов, пять-шесть долек чеснока, сто пятьдесят граммов сметаны, чайная ложечка лимонного сока, немного сахара, соль, черный перец, зелень петрушки. Испеченный и очищенный от кожицы перец нарежем тонкой соломкой; растолченный чеснок и орехи смешаем с сахаром, солью, черным молотым перцем, соком лимона и сметаной. Полученную чесночно-ореховую массу перемешать с перцем. Салат посыпать зеленой петрушкой.

Можно приготовить салат и попроще. Нарежем двести граммов сыра мелкими кубиками, а граммов сто лука просто мелко нарежем. Истолчем половинку небольшой головки чеснока; все это смешаем, посолим, поперчим и заправим ста граммами майонеза. Затем, если есть время, ненадолго поставим в холодильник.

Наверное, я могла бы заполнить всю эту книжечку рецептами, в которых главное место уделяется чесноку. Поэтому все же остановимся на последнем блюде: чесночном супе с чечевицей. Возьмем большую кастрюлю, литров на пять-шесть, и положим в нее двести граммов хорошенько промытой чечевицы, одну мелко нарезанную луковицу, несколько небольших картофелин, нарезанных кубиками, две-три морковки, нарезанных кружочками, одну-две столовые ложки сушеного базилика, одну чайную ложечку майорана (если нет этих специй, то я кладу просто немного черного перца), три зубчика протертого чеснока. Заливаем все это двумя литрами воды и доводим до кипения, затем убавляем огонь и оставляем суп медленно кипеть. Кастрюля обязательно должна быть за-

крыта крышкой. В это время мелко нарежьте три средних размеров помидора и отварите их. Примерно через час чечевица станет очень мягкой, а овощи как следует разварятся. Это значит, что пора положить в суп отваренные помидоры, а потом медленно кипятить еще пятнадцать минут. Затем добавить полстакана измельченного шпината и варить до готовности. Осталось посолить и добавить чуть-чуть лимонного сока. Если суп окажется слишком густым, не расстраивайтесь: добавьте немного томатного сока или воды. Суп получается очень сытный, мне удавалось накормить им пятерых очень голодных людей, причем ни второго, ни третьего им уже не хотелось.

Вообще старайтесь готовить свою еду, приправляя ее чесночным соусом. Я хочу привести еще один рецепт такого соуса. В небольшую кастрюльку влить полстакана оливкового масла (если его нет, конечно, подойдет и обычное растительное), полстакана лимонного сока и опустить в эту смесь три зубчика чеснока, нарезанных на ниточку. Дать настояться при комнатной температуре примерно час. Перед тем как подать на стол, чеснок вынимается.

Ну, и еще в самом конце два рецепта, без которых просто не обойтись. Майонез чесночный. Очень люблю его. И куда вкуснее, чем покупной, получается. Одна чашка сметаны (примерно сто пятьдесят граммов), две столовые ложки растительного масла, два сырых желтка, одна средняя головка натертого чеснока. Все взбиваю венчиком, а у кого есть, наверное, быстрее в миксере.

Чесочно-лимонная приправа. Очень она вкусна со всевозможными салатами. Сто граммов растительного масла, сок двух некрупных лимонов, одна головка давленого чеснока, одна столовая ложка горчичного порошка. Все это я взбиваю венчиком. Понятно, кто привык к миксеру — пользуйтесь им.

Кстати, если у вас нет под рукой глиняной воды, которая отбивает запах чеснока, то можно пожевать два-три зернышка кофе. Пахнуть чесноком будет не так сильно.

Чтобы окончательно убедить вас в том, что чеснока надо есть как можно больше, я хочу рассказать еще об одном важном открытии, сделанном учеными. Они обнаружили, что чеснок повышает сопротивляемость организма стрессам. При регулярном употреблении чеснока мы меньше боимся холода, мы меньше устаем, хорошо спим, а все вместе это означает, что у нас настроение лучше. Теперь понимаете в чем дело? Ну конечно, хорошее настроение — один из главных источников вечной молодости! Поэтому дам я один совет (он вам может на первый взгляд показаться слишком простым, но уверяю вас, он очень важный): гоните от себя грустные мысли, гоните их от себя всеми силами, иначе схватят они вас своими железными лапами тоски. А тогда болезни подступают, организм старится со скоростью необыкновенной и выглядеть вы начинаете на десять лет старше. Но как же избавиться от грустных, печальных мыслей, если в жизни складывается все не так, как хочется, если печень болит, муж разлюбил, сын оболтус... Вот об этом как мы сейчас с вами и поговорим.

Глава 2

Гоните грустные мысли

Иначе они просто одолеют вас, ведь они ведут к далеким и близким бедам и огорчениям. Грустные мысли заставляют вас припомнить самые ничтожные неприятности, которые словно на пари с кем-то взялись подавить любое светлое пятнышко, возникшее в вашем сердце. И вот вы уже уверены, что и вообще не было хороших дней во всей вашей жизни...

Каждому известно, что один из важнейших компонентов «вечной молодости» — это хорошее настроение. Нет, нет, только не подумайте, что бабушка Травин-

ка призывает вас, мои дорогие, все время улыбаться, все время стараться выглядеть веселыми и жизнерадостными. Конечно, нет! У каждого из нас бывают грустные, трагические минуты. Ну так и пусть они будут лишь минутами! Но чтобы печали было поменьше, есть один «секрет», которым я пользуюсь вовсю. И честное слово, он, то есть мой «секрет», здорово мне помогает оставаться молодой. Тот, кто читал мои книжечки, прекрасно его знает: всегда и во всем спешите делать добро! И не было случая, чтобы добро не отозвалось.

Творите добро, и оно откликнется, вы сразу позабудете о тревогах, что еще минуту-другую назад беспокоили вашу душу, они покажутся вам не столь катастрофическими. Так добро отзовется на вашем самочувствии, и вот вы уже делаете следующий шаг более бодро.

Ведь добрая энергия, которую вы посылаете другим, бумерангом возвращается к вам. И не я это придумала: человечеству это давно известно и понятно, как дважды два.

Мне долго девочкой пришлось жить в чужих людях, хотя были это близкие родственники. Приютили они из жалости бедную родственницу, но кусок не шел в горло и не только это... Обо мне так и говорили: да ее сколько не корми, она все равно худущая. Правильно, ведь все вокруг меня было наполнено недоброй, злой энергетикой. И что же? Ну конечно же, все мне было не впрок. Представьте, когда я попала к людям совсем чужим, жившим в те тяжелые времена (дело было в военные годы) куда беднее моих родных, я расцвела, хотя жили они впроголодь. Почему? Да это ясно, ведь мне передалось доброе поле, которым окружили меня эти люди. И через много лет они остались молоды душой, они были счастливы, причем объяснить, в чем тут дело, конечно, не могли. А мне-то все понятно: добро, сделанное ими в великом множестве, вернулось к ним обратно. Не буду говорить, что произошло с моими близкими родственниками, однако признаюсь: ничего хорошего.

Да, добрые бумеранги принесут обратно несчитанные флюиды теплой ласковой энергетики.

Как вы знаете, дарение было непременно ритуалом во все времена и у всех народов. Вот я вспоминаю, как в далеком 50-м году оказалась в горной местности на Цал-ке, где высоко над уровнем моря проживали дивной красоты люди. И откуда здесь эти сыны Эллады, помню, подумалось мне тогда. Дело в том, что тогда я изучала историю древнего мира и потому вполне представляла себе облик героев «Илиады».

Все оказалось на редкость простым и вполне отвечающим политическим воззрениям тогдашних вождей. Греки были выселены из столицы Грузии, так как за какие-то неизвестные им самим прегрешения были лишены права проживать в больших городах. Но это, как говорится, преамбула, хотя она имеет прямое отношение к разговору. Как вам известно из истории, которую я постигала в ту пору в университете, их далекие предки имели обыкновение в определенные дни года приходить к святым (по их понятиям) местам, дабы одарить богов какими-то подношениями.

И вот, как и их предки, одним ранним утром все греческое население Цалки отправилось еще выше в горы, ибо именно там и положено было делать подношения, с тем чтобы боги ниспослали им всяческие удачи, рождение хороших детей (преимущественно мальчиков) и, безусловно, крепкое здоровье.

Зрелище было великолепное. Я, конечно, была в числе поднимавшихся на моленную гору, так прозывалась поляна на холме. Это была процессия в полтора-два километра, не менее. Взрослые шли пешком; на повозках, что тащили буйволицы и ослы, сидели дети и лежали всяческие подарки. Жалобно стонали маленькие ягнятки, которых вели на заклание, тревожно блеяли овцы, из которых следовало приготовить похлебку, на возах было много котлов, чтобы еды хватило не толь-

ко богам, но и тем, кто устанет, поднимаясь на высокую гору.

Поначалу они долго молились. Все вместе. И дети, и взрослые смотрели куда-то вдаль, и иногда мне казалось, что они кого-то видят там. Может быть, им казалось, что в такие минуты приходят на свидание те, кто умер, кто был к ним ласков, кто любил их и хотел им добра?

Они словно и сейчас передо мною, с просветленными горящими глазами, которые зажглись от чьего-то милосердия... Почему они, как по команде, все поднялись с колен, пошли к котлам, где варилась еда, но не притрунулись к ней до тех пор, пока не были положены многочисленные подарки, пока не был зарезан последний ягненок?

Но вот совершен обряд дарения богам, теперь можно воздать им славу за то, что они сделают чуть позже.

Начались танцы, игры, песни, праздник бушевал как ветер, отдаваясь неясным звоном в ущельях и горных вершинах. До самого утра веселье не стихало, а поутру процессия двинулась обратно. И что удивительно — будто груз сняли с плеч этих людей. Помолодевшие, веселые, с радостным блеском в глазах, обретшие веру в свершившееся чудо, они с легкостью преодолевали трудную дорогу. Это были совсем другие люди, с надеждой в сердце, как поняла я сейчас, когда стала описывать эти события.

Что же происходило при всеобщем молении, как вы думаете? Конечно, объединение биополей, отчего тот, у кого было много энергетики, передавал ее со словом молитвы другому, кто был слаб и немощен.

А великая сила веры в помощь от Божества, разве она не выпрямляла тех, кто поник душою? Конечно же, она снимала боль тяжких потерь, утешала тех, кого согнула беда... А разве не она сделала их добрыми, разве не она подсказала им мысль подарить что-то не только богам, но и друг другу...

Да, само это действие дарения — редкостная способность, что дал нам Господь. Дарите, не жалеите: своей любви, теплого взгляда, ласкового слова, а может, и нежного прикосновения. /

Недаром на Востоке гостя на прощание обязательно одаривают, пусть иногда и скромно: фруктами со стола, сладостями... Это древний обычай, но только сейчас становится ясно, что в нем, помимо всего прочего, заложено то, что сегодня напрямую относится к достижениям современной науки. Да, конечно же, я говорю об энергетике. Ведь в этих немудреных подарках заключается часть вашего доброго поля, которое обязательно вернется к вам в виде чего-то хорошего... Попробуйте завтра же посмотреть вокруг себя, найти слабого (а сколько их нынче!) и поспешите на помощь. Добро всегда возвращается сторицей, как записано в святой книге — Библии. А когда вы поможете старику либо старенькой женщине, вы обязательно услышите: «Спасибо, доченька, дай Бог тебе здоровья». И от этих добрых слов и от того, что они называли вас «доченькой», все осветится внутри удивительным светом, в такой момент и исчезнут из вашей подкорки грустные мысли о приближении грозной неумолимой гостьи, которая все норовит указать своим перстом на ваш возраст.

Поверьте, действительно такой энергетический настрой — одно из условий продления молодости. А если эту добрую энергетику подпитывать еще и внутренним настроем, то добиться можно многого! Я про внутренний настрой уже в начале этой главы упоминала. Помните, что я по утрам непременно произношу? Ну конечно: что я еще даже и неплохо выгляжу, что еще нравлюсь не только себе, что проживу 300 лет, что здорова как бык... И ведь можно уговаривать не просто себя, но и внутренние свои органы, чтобы молодели они, не надоедали нам своими болями-хворями, но, наоборот, функционировали, как им положено.

Так вот, оказывается, если мы ежедневно и настойчиво станем направлять наше сознание на какую-то определенную группу нервов (возьмите в руки анатомический атлас, в котором все расписано: какой нерв куда идет-направляется и т. п. и т. д.), то последние (то бишь те нервы, которые в той группе оказались) начинают... развиваться, омолаживаться. А ведь это значит, что и весь наш организм в целом молодеет! Ничего себе! Так что подкорку просто необходимо питать хорошими и добрыми мыслями о себе и своих внутренних органах.

Я вот по всей квартире частенько специальные плакатики развешиваю. Это тоже своего рода работа с подкоркой. Она сама, мне кажется, их «читает». Я как-то невзначай взгляну, а она уже «работает» по внушению...

Вот, скажем, вывесила про полноту свою надпись, а недавно пошла в баню (месяца два не удавалось посетить этот «Дом здоровья», как я называю ее), встала на весы, а они выдают прекрасную цифру — 57 килограммов и 300 граммов.

Так что давайте-ка, дорогие читатели, вместо того чтобы делать себе губительные энергетические посылы насчет того, что морщин прибавилось заметно, что кишечник плохо работает, от чего цвет лица портится, повесьте-ка на стену плакатик, где напишите добрые слова-пожелания своему кишечнику или печени. Да еще и нарисуйте их кристально чистенькими... Много еще чего можно придумать, для того чтобы моложе и здоровее стать!

Любой заболевший орган можно уговорить восстановиться, прийти в норму. Об этом я подробно писала в своих книжках «Разыщи в себе радость» и «Тропинка к здоровью». Возьмите, кто еще не читал их, и познакомьтесь с этой методикой, кстати предложенной Софьей Марковной Любинской, и ради личного здоровья принимайтесь за дело восстановления своих до предела перетянутых нервов. Могу только добавить, что указания-

команды надо давать твердо и убедительно (то есть без тени сомнения в своих силах). Слова произносите в команде предельно внятно, то есть чтобы заболевший орган четко «знал», чего именно от него хотят. И так, строго и настойчиво, повторяя несколько раз, отдавайте приказания.

Попробуйте воспользоваться в своей жизни и утренними настройми и уговорами своего организма: ведь есть прекрасные результаты, и не только у Георгия Николаевича Сытина, но и у прочих граждан, которые серьезно отнеслись к данным предложениям по восстановлению своего здоровья. Ну и конечно же, направляйте добрую энергию не только внутрь себя, но и во внешний мир. Я прекрасно знаю, что именно благодаря этим правилам, которые я неукоснительно выполняю уже много лет, мне гораздо легче переносить многие трудности, быть энергичной и веселой и, главное, дарить свою любовь многим и многим людям!

Ну а когда же Травинка начнет нам про еду-питание рассказывать, которое и вкусно, и полезно, и организм омолаживает? Сейчас, сейчас, но прежде я признаться хочу, что с тревогой подхожу к весам, когда попадаю в баню, ибо имею склонность к полноте, как многие россиянки. И хотя я малоежка, все же, бывает, начинаю расползаться как на дрожжах. И надо же случиться такому парадоксу: чем лучше настроение у меня, тем быстрее происходит такая метаморфоза.

Помню, как-то отдыхала я в доме отдыха в Прибалтике. Ходила по 10-15 километров каждый день на лыжах, через день посещала бассейн. Мало того, чуть ли не до полуночи бегала вокруг теннисного стола, чтобы вовремя ударить по белому легкому шарикю. И что же? При таких нагрузках и учитывая, что все булочки, печенье и другие выпечные изделия, которыми нас ежедневно потчевали за завтраком и ужином, отдавала соседке по столу, а мясо — соседу (как вы знаете, я его не люблю), невзирая на все

эти «мероприятия», не похудела за первые две недели ни на сто граммов!

— А вы и не похудеете, — сказала доктор при очередном осмотре отдыхающих.

— ?!

— Да, да! И не мечтайте об этом. Просто у вас очень хорошее настроение, вы всегда веселая, как я заметила; на это обратили внимание и другие сотрудники нашего дома отдыха (правда, они видели, как я еще и лихо отплясывала вечерами, перед игрой в пинг-понг).

Вот ведь незадача! Но горевать не будем, а уменьшим животик, который не особенно красиво стал выпирать, хотя беременеть уже поздновато... Рецепт довольно простой. По одной столовой ложке листа сенны, цветка жостера и коры крушины бросают в кипящую воду (пол-литра), 5-7 минут на легком огне кипятят, настаивают до утра, а на завтра начинают принимать по столовой ложке после каждого приема пищи. Запиваете все, что только что съели. Понятно?

Одна моя молодая московская приятельница воспользовалась данным советом, и ей удалось приостановить процесс ожирения, который просто с ума ее сводил. Попробуйте!

Еще тыква может помочь делу довольно существенно, так как она малокалорийная. Можно есть ее и печеной, и вареной, и жареной. И семечки съедайте, они, как и сок тыквы, особенно полезны. Ее мякоть и сок улучшают работу кишечника, борются с подагрой, лечат печень и почки.

Японцы, например, считают, что она, то есть тыква, может предотвратить и даже победить уже начавшийся... рак. Поэтому в их стране здравоохранение контролирует потребление желто-зеленых овощей. Там чуть ли не закон сочинили о том, что каждый житель островов (вы ведь знаете, что страна Япония расположена на островах) обязан съесть не менее ста граммов в день овощей

означенного цвета. Уже и статистику представили миру на удивление: использование в еде моркови, тыквы и других подобных овощей вдвое снижает возможность заболеть онкологического характера. Так что даже ради профилактики стоит призадуматься над данными статистическими выкладками, правда?

Конечно, лучше всего сок, ибо нитраты просто заполонили все поля, и не только наши, где мы проживаем с вами. А в соке их нет, они все оседают в мякоти, так что примите это к сведению и лучше выжимайте сок, всегда свеженький, и пейте. По полстаканчика. И по стакану тоже не вредно полезного соку испить...

Мы уже давно решили, что чем меньше мы едим, тем лучше. Но вот как есть? Об этом мы уже говорили, однако я хочу еще раз напомнить: не слушайте дядю и тетю, знаменитого диетолога; верьте только своему внутреннему голосу — он не ошибается, ибо он рупор нашей интуиции, от ее имени выступает. Я, например, не считаю, что необходимо сурово приучать свой организм к режиму питания в одни и те же часы. Мы такие разные! Во всем. Один работает продуктивно утречком, на зорьке, другой до часу дня не способен расстаться с сонливостью. То же и с едою. Кто-то из дому не в состоянии выйти, не перекусив и не выпив горячего чайку. А вот автор этой книжечки только в середине дня иной раз сподобится сесть за стол: до этого в рот ничего не лезет. Так что я твердо убеждена, что завтрак надо заслужить. Так же, как нет сомнений в том, что плотный завтрак (заслуженный!) продлевает молодость. Кстати, несколько лет назад в одном очень солидном медицинском журнале я прочитала о том, что были проведены исследования, которые доказали, что чем больше клетчатки мы потребляем на завтрак, тем меньше калорий нам требуется в течение дня. Поэтому на завтрак, который вы заслужили, рекомендую есть кашу, богатую клетчаткой. Я очень люблю картофельную кашу. Думаю, что вам она тоже понравится.

Чищу четыре картофелины, кладу в кастрюлю, у которой стенки потолще, добавляю с полстакана ячневой крупы (хотя подходит любая другая). Солю. Кладу две столовые ложки масла (лучше, конечно, растительного). Заливаю кипятком и варю до готовности. Очень вкусно съесть картофельную кашу с молоком, а я особенно люблю ее с простоквашей.

Кстати, тибетские монахи с незапамятных времен питаются одной цампой, которая делается из ячневой крупы. А живут на немыслимых высотах, трудятся по 18 часов, и круглый год на столе лишь цампа! Может быть, кто-то из вас не знает, куда деть данную крупу в хозяйстве, а на Тибете считают, что в этом продукте заложено абсолютно все необходимое для поддержания жизни сограждан. Потому, должно быть, и отдали предпочтение ей. Попробуйте!

Ох, чует мое сердце, что попала не в бровь, а в глаз! И крупы у многих полные пакеты, а уж про полноту и говорить не стану. Давайте я сразу вам и расскажу, как приготовить цампу. Хорошо?

Крупу калят на сковороде до тех пор, пока она не станет золотисто-коричневого цвета. Затем мелют на муку (я делаю это в кофемолке) и снова поджаривают. Ссыпают в чашку и заливают горячим чаем с растопленным маслом. Содержимое круто замешивают и добавляют по вкусу соль. Цампа готова. Раскатывают и нарезают кусочками, подают в виде пончиков или печенья различной формы. Если нечего добавить (нет в доме масла, скажем), то не волнуйтесь: цампа сама по себе является достаточным средством пропитания в любых географических широтах.

Не сомневайтесь, перед тем как вынести на ваш суд кушанье, я не однажды попробовала его. И знаете, очень симпатичное оказалось. .Сделала, правда, не галеты, не пончики, не печенье, а этикие небольшие котлетки-кнели. Сверху посыпала мелко нарезанной травки (петрушки,

укропа, сныти) и очень славно позавтракала. Ведь все себе можно навоображать, как говорит М. Жванецкий. Я ела как рыбные кнели, а вы представьте себе поярче, что перед вами — мясные (те, кто любит мясо)...

Не скрою, иной раз и меня тянет на вкусненькое, грешна. Но с появлением в моем питании цампы тяга заметно ослабла, а в желудке и далее по тракту пошла вскоре такая благодатная легкость, будто некто, хороший и чуткий, стал метелочкой чистить все внутри.

Так что советую: присоединяйтесь! Посмотрели бы вы на тибетских монахов! Стройные, подтянутые, выносливость, что у роботов, и живут до ста лет.

Ученые утверждают, что в зерновых, как и в бобовых, мало жиров и много клетчатки (до промышленной обработки). Они целиком могут обеспечить нас энергией. Так что давайте запомним хорошенько: готовя еду из цельного зерна, мы делаем шаг к продлению молодости. Известно, что цельное зерно содержит нерастворимую клетчатку, которая снижает риск заболевания раком прямой кишки (немаловажное свойство), а также растворимую клетчатку, которая снижает уровень холестерина в крови (а это-то как раз нам и нужно!). Из цельной пшеницы делают хлеб, который можно приготовить самим, а из сечки — зерна, которое высушили без очистки и затем раздробили, — я делаю каши (о них подробнее рассказывается в главе «Вкусное лечение») и салаты.

Еще в прошлом веке знаменитый врач Себастьян Кнейп настоятельно убеждал своих современников: ешьте настоящий хлеб из муки с отрубями, а не поддельный и смешанный. Конечно, у нас такой хлеб не всегда найдешь.

Но в своей книге Кнейп поместил рецепт домашнего приготовления такого хлеба.

Надо взять пшеничное неочищенное зерно (с отрубями) и смолоть самому, поскольку частных мельниц у нас нет. Всыпаете два фунта (800 граммов) муки в

кастрюлю, разводите горячей водой и ставите в довольно теплое место на ночь. Ни закваски, ни соли, ни пряностей нельзя примешивать к тесту.

На другое утро из теста делаете маленькие продолговатые булочки и сажаете их в печь (в духовку) на час с четвертью или на полтора часа. Когда хлеб готов, вынимаете его и сразу же опускаете на 3-4 минуты в горячую воду, а затем снова в печь — для просушки.

Готовое изделие необходимо держать в прохладном месте. Если корка очень тверда, можно обернуть его мокрой тряпочкой.

А как помогают мне сохранять молодость блюда из хлопьев домашнего приготовления! Не говорю о том, что это еще и очень вкусно. Я впервые услышала о подобных деликатесах от удивительного болгарского целителя Ивана Йотова. Сначала я расскажу, как сделать хлопья самим. Это очень просто. Берем зерно пшеницы или ржи, моем и заливаем водой так, чтобы вода полностью его покрывала. Когда оно станет мягким, воду отцеживаем и кладем зерно между двумя слоями полиэтиленовой пленки. На твердой поверхности хорошо разминаем зерно скалкой. Затем хорошенько его сушим. Такие хлопья хранятся очень долго.

Сейчас я приведу несколько рецептов своих любимых блюд с хлопьями, но я прекрасно знаю, что если вам они придутся по душе, то вы сами без труда сможете придумывать все новые и новые, один вкусней другого. Главное-то вы помните, мои дорогие, о чем мы с вами договорились? Ну конечно, не будем мешать вместе фрукты и овощи.

Салаты из хлопьев

С помидорами. Возьмем пятьдесят граммов каких-нибудь хлопьев (я больше люблю ржаные) и столько же очищенных грецких орехов (если нет орехов, я заменяю

их подсолнечными семечками, само собою разумеется, очищенными), далее два помидора среднего размера. Понадобится нам и мелко нарезанная петрушка. Хлопья замочить в воде и через два часа перемешать их со смолотыми орехами (семечками), помидорами и зеленью. Когда я тороплюсь, то хлопья не замачиваю, а просто сразу все перемешиваю, только предварительно помидоры натираю на терке, чтобы соку пустили побольше.

Очень вкусны **хлопья с капустой**. Пятьдесят граммов каких-нибудь хлопьев и столько же очищенных грецких орехов (семечек). К замоченным хлопьям добавить смолотые орехи (семечки), мелко нашинкованную капусту, натертую на крупной терке морковь и мелко нарубленную зелень (в этот салат я добавляю обычно свою фирменную приправу). Смесь размешать — и салат готов.

Если вы хотите сделать его более парадным, то украсьте салат кружочками моркови.

Салат с морковью. Берем по пятьдесят граммов хлопьев и очищенных орехов (семечек) и одну небольшую морковь, зелень петрушки или сельдерея. К замоченным хлопьям добавляем толченые орехи (семечки), крупно натертую морковь и мелко нарезанную зелень. Размешиваем смесь — и блюдо готово. А вот зимой я кладу иногда в этот салат еще горсть нарезанных кусочками сухофруктов. Конечно, предварительно их надо подержать некоторое время в воде, чтобы они размякли.

Салат с редисом. Берем по пятьдесят граммов хлопьев и очищенных орехов (семечек). Толченые орехи и замоченные хлопья смешать с мелко нарезанным или натертым на крупной терке редисом (возьмите штучки три-четыре) и петрушкой.

Салат с тыквой. Берем по пятьдесят граммов хлопьев и очищенных орехов (семечек). К замоченным заранее хлопьям добавить смолотые орехи и граммов сто тыквы, натертой на крупной терке. Размешать и подать на стол. Уверяю вас: так вкусно, что пальчики оближете.

Салат с капустой и морковью. Берем по пятьдесят граммов хлопьев и очищенных орехов (семечек). Предварительно замоченные хлопья смешать с молотыми орехами и небольшим количеством нарезанной соломкой капусты и моркови (возьмите и того и другого по пятьдесят граммов).

Салат из овсяных хлопьев и весенних овощей. Этот салат готовить немного сложнее, но он стоит того, чтобы потрудиться! Возьмем по пятьдесят граммов овсяных хлопьев, свежих огурцов, моркови, щавеля, пучок зелени петрушки, двести граммов простокваши, сока, отжатого из половинки лимона, и одну чайную ложку меда.

Овощи очистить, вымыть и нарезать: огурцы и морковь я режу обычно кубиками, а щавель узкими полосками, ну а с петрушкой обойдемся как обычно — нарежем мелко. Простоквашу (кстати, можно и сметану взять, хотя мне это меньше нравится) взбить, смешать с соком лимона (можно и какой-нибудь другой сок приготовить, например из смородины) и медом, залить этой подливой овощи. Добавить замоченные на один-два часа овсяные хлопья. Хорошо размешать, и можно подавать на стол!

Салат из овсяных хлопьев, капусты и весенних овощей. Возьмем пятьдесят граммов овсяных хлопьев, по сто граммов капусты и молодого картофеля, по пучку зеленого чеснока с пером и петрушки, двести граммов простокваши (можно и сметаны) и пол-лимона.

Капусту нарезать узкой соломкой вместе с кочерыжкой и хорошо промытыми наружными листьями кочана, картофель — мелкими кубиками, а зеленый чеснок и петрушку мелко порубить. Простоквашу взбить, смешать с лимонным соком и залить этой подливой овощи. Самыми последними положите замоченные предварительно овсяные хлопья. Как следует размешайте смесь и наслаждайтесь вкусом весны и молодости!

Салат из овсяных хлопьев и кабачков. Возьмем пятьдесят граммов овсяных хлопьев, двести пятьдесят

граммов кабачков, по три-четыре стебля зеленого лука и чеснока, двести граммов простокваши (или сметаны), укроп, одну чайную ложку меда.

Кабачки очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть и мелко порубить. Простоквашу хорошо взбить и смешать с медом и измельченной зеленью укропа. Добавить заранее замоченные в воде овсяные хлопья. Хорошенько все перемешать и сразу же подавать на стол.

Салат из овсяных хлопьев и зеленого горошка. Возьмем пятьдесят граммов овсяных хлопьев, двести граммов молодого горошка, по два-три стебля зеленого лука и чеснока, двести граммов простокваши (сметаны), яичный желток, укроп.

Горошек смешать с замоченными заранее овсяными хлопьями и с мелко порубленными зеленым луком и чесноком. Залить простоквашей, заправленной желтком и измельченной зеленью укропа. Размешать и подавать на стол.

«Восходящая звезда»

И еще мне хотелось бы сказать об одном растении, о котором за границей пишут, как о «малоизвестной, но восходящей звезде в питании человека, который хочет быть всю жизнь молодым». Наверное, вы, мои дорогие читатели, также улыбнетесь, как и я, когда узнаете, что же это за малоизвестное растение. **Лебеда!** Да, да, она, милая. Та, что спасала нас в голодные времена. Те, кто пережил военные годы, прекрасно знают эту скромную траву, которая растет по пустырям, у дорог или забирается к нам в огород (тогда-то называем мы ее сорняком и безжалостно уничтожаем). А ведь оказывается, что лебеда содержит почти все аминокислоты, витамин А и является одной из наиболее высокобелковых культур в мире!

Я очень люблю готовить из нее суп. Можно, кстати, ее добавлять и в наш хлеб, который мы готовим по рецепту доктора Кнейпа (уверена, он был бы не против такого нововведения). А готовить блюда из лебеды очень просто, и получается очень вкусно. Попробуйте сами! Вот, например, несколько моих любимых салатов из этого удивительного растения (кстати, можно использовать вместо лебеды ее ближайшего родственника — марь, ведь и то и другое растение — однолетние травы из семейства маревых и очень похожи друг на друга).

Салат из лебеды и свеклы. Нарвите молодых листьев лебеды, граммов сто — это не очень много; затем мелко нарежьте эти листья и уложите на ломтики отваренной свеклы (нарезанные из одной свеклины). Заправить можно уксусом и сметаной, но я больше люблю добавлять в этот салат чесночный майонез.

Быстро можно приготовить очень вкусный и полезный **салат из лебеды и лука.** Двести граммов молодых листьев лебеды промыть, отварить, слегка обсушить, измельчить и перемешать с мелко нарезанным зеленым луком, его возьмите немного — граммов пятьдесят. Заправить его можно чесночным соусом или чесночным майонезом.

А можно и первое блюдо приготовить. И тоже проще простого. Нет ничего полезней и вкусней **щей с картофелем, приправленных лебедой.** Триста-четыреста граммов нарезанного дольками картофеля залейте водой и варите минут пятнадцать. Затем добавьте пюре щавеля с лебедой (обе травы пропускают через мясорубку, граммов по двести каждой), мелко нарезанный и обжаренный в масле репчатый лук и варите еще минут пятнадцать. Потом достаньте часть картофеля из кастрюльки, разотрите в кашу и снова опустите в щи. Как только эти чудо-щи снова закипят, посыпьте зеленью петрушки. И получится у вас этих щей на четыре человека. В каждую тарелку положите половинку вареного яйца и заправьте ложечкой сметаны. Обедение!

Попробуйте приготовить **крестьянскую похлебку, приправленную лебедой**. Уверена, она вам очень понравится. Натрите на крупной терке свеклу и морковь. Капусту и лук нарежьте соломкой. Затем залейте овощи горячей водой, положите крупы (сколько захотите, на свой вкус), доведите похлебку до кипения и поварите минуты две-три. После этого дайте ей постоять десять-пятнадцать минут под закрытой крышкой. Затем подавайте на стол. Не забудьте только положить сметаны (а лучше чесночного майонеза) и побольше мелко нарезанной лебедеды.

А вообще-то говоря, вкус у лебедеды нежный, тонкий, поэтому не бойтесь новшеств, пробуйте добавлять ее ко всяким своим любимым блюдам. Кроме того, что приобретут они новый аромат, они станут еще полезней. А ведь вы помните, что это один из главных кулинарных принципов бабушки Травинки: чем вкуснее еда, тем она должна быть полезней.

Итак, подведем итоги. Мы уже с вами прекрасно знаем, что зерновые (как и бобовые) практически лишены жиров (для нашей цели — продления молодости — это как раз то, что нужно!), богаты клетчаткой и содержат множество аминокислот, сочетание которых обеспечивает организм белками. В них также содержится ряд витаминов и минеральных веществ. А необходимы они в любом возрасте. Лучше всего для этой цели подходят свежие овощи и фрукты. Причем еще раз напомним, о чем вам, думаю, известно: вареные овощи заменить свежие не могут! И еще одно очень важное замечание. Для сохранения молодости надо не меньше пяти раз в день есть фрукты и овощи. Уверена, что именно довольно строгое следование этому правилу помогает мне быть тем, кто я есть: шустрой бабушкой Травинкой! Конечно, чтобы сохранить молодость, необходимо продуманное до мелочей питание (помните, что каждое блюдо, хорошо бы еще и гаечкой проверить: подходит оно вам или нет). Од-

нако есть еще несколько «секретов», которые помогают мне так активно и интересно жить. Первое, это, конечно, утренний самомассаж. Его я обязательно делаю каждое утро вот уже несколько лет. Так что как проснулись, сразу же и принимайтесь за него...

Глава 3

Утренний самомассаж

Еще и не проснувшись как следует, костяшками больших пальцев начинайте протирать нежные подглазья. Не надо сильно! Легонько, но настойчиво, чтобы они согрелись. Вот после этого ваши глазки сами раскроются, и захочется вам взглянуть на мир...А теперь расставьте большой и указательный пальцы подальше друг от друга и принимайтесь гладить растопыренными пальцами и ладонью шею. От подбородка (с нажимом) и к яремной ямке, а заканчиваете движение на груди. И снова ведите руку, уже другую, к подбородку. Попеременно то одной, то другой как бы гладьте свою шею. Почувствовали тепло? Достаточно!

Переходите к щекам. Руки потрите сильнее одну о другую, чтобы они стали горячими. Теперь поставьте большие пальцы под нижнюю челюсть, обопритесь ими о нее, а всеми другими и самой ладонью начинайте делать круговые движения сразу по двум мышцам лица — они как бы окаймляют с боков ваши щеки. Сильнее нажимайте, еще сильнее! И вот ваши щеки так порозовели, словно вы сидите возле огня.

А сейчас ребрами ладоней растираете лоб, от волосистой части и до самой переносицы. И бровки, бровки трите! Замечательно у вас получается. Туда и обратно! Внимание, милые дамы! Не надо волноваться, что появятся, мол, морщины. Отнюдь! Морщины — это

затвердевшая часть мышцы, а всякое затверждение надо растирать. Так что старайтесь! Так, так, и лоб покраснелся, будто температура поднялась до 38 градусов, а то и выше.

Следующие в очереди на согревание — уши. Их несколько не жалейте. На них такая уйма всяких биоточек, что надо каждый миллиметр растереть, чтобы всем досталось тепла! И спереди, и сзади, и внутри! Не бойтесь, не оторвете, тяните посильнее за мочки! Уф! Загорелись! Чувствуете, в голове будто светлеть начало?

А ее начинайте массировать осторожно, словно ощупывая от макушки до затылка подушечками пальцев. Стоп! Болезненная точка? Не кричите «Ой!», а тут же вернитесь к ней и сосредоточьтесь. Работаем! Все с большим нажимом. Прошло? Прекрасно! Значит, вы сумели соединить прерванную биоцепочку, ибо боль — разрыв ее по какой-то причине. Не будем утомлять себя размышлениями, почему появился небольшой беспорядок и исчезло звено из цепочки. Главное, что она восстановлена!

Вы, конечно, уже сидите в постели, потому что пора добраться до затылочных бугров, а лежа их не достанешь. К ним отнеситесь с особым вниманием. Столько тут всяких важных зон! Но я не стану утруждать вас теорией. Перейдем сразу к практике. Трете? Молодцом. Слышите? Тук-тук... тук-тук... — стучит кровь повсюду: и в ушах, и в голове, и на щеках...

Прибавим-ка еще жару! Ребрами обеих ладоней (одна над другою) словно отпиливаете голову. Что, потруднее задача? Конечно же! Шея-то затвердела от неподвижности, но просто необходимо сделать ее мягкой, эластичной, чтобы не перекрывали задубелые мышцы доступ крови к мозгу. Ну еще постарайтесь! Огнем пышет? Хватит для начала, а то так и кожу можно содрать...

Еще тверже, прямо-таки каменная, та мышца, что спускается сразу за плечом к лопатке. Есть у нее и название, да что вам в нем? А найти ее вы сразу же найдете. Больно,

как только прикоснетесь к ней. И поначалу думается, что не сумеете никогда ее одолеть, сделать мягкой. Ничуть!

Как ее получше достать? Очень просто. Правую руку закидывайте за левое плечо, а левой ладонькой подталкивайте ее все дальше по спине. Смелее, разминайте упрямицу как тесто — ничего, она все выдержит, она даже и не почувствует в первый месяц, что вы иной раз орудуете и ногтями, до того крепкая. Устала рука? Отдохните. И еще раз возьмитесь за нее.

Когда и в данной области появится наравне с другими, только что пройденными вами, заветное «тук-тук», можете похвалить себя: молодец все же я! Бесспорно, вы молодчина.

Теперь подведем итоги.

Первое. Уже через два месяца после того, как я начала делать утренний самомассаж, мне стали делать комплименты. Представьте себе, женщины стали расхваливать мой цвет лица! Похвалы перешли всякие границы, когда я, по совету Джона Армстронга, автора книги «Живая вода», стала, как гордые полячки, умываться уриной. Да, да, именно умываться. Ни капельки воды утром, ни грамма самого душистого мыла, только протирание теплой уриной того, что мы с вами только что отмассировали. В пышущую жаром кожу она впитывается мгновенно, приходится еще и еще раз обмакивать в урину руки.

— Каким кремом ты пользуешься для лица, скажи? — допытывались сотрудницы.

— Присылают друзья из Америки, — отшучивалась я. Дорогие мои соплеменницы, знаете ли вы, что во все самые дорогие и отличные кремы входит мочеви́на, главная часть урины? Так что все на уровне современной науки, а не только народных средств.

Мужчины, если у вас потеют ноги, то именно урина спасет положение. Протирайте ею почаще промежутки между пальцами, и вы очень скоро с благодарностью вспомните мой совет. Урина — спирт, так что можно

обойтись без всяких присыпок и сложных процедур по уничтожению неприятного запаха. Не бойтесь, сама урина его не оставит, она сразу же впитывается в кожу.

Второй итог упражнений, которые я вам посоветовала делать сразу, как проснетесь, вот какой. Перестала по утрам хмурить лоб и мучительно вспоминать, что же я надумала делать, встав с постели. Теперь я все помню. И, можете поверить, лучше, чем в молодости. Запоминаю десятки телефонов, адреса с первого произнесения, читаю сотни строф своих стихотворений наизусть. По первому же сигналу моя заметно помолодевшая подкорка, мой мозг, сосуды которого здорово очистились, выдает информацию любой давности.

Вот так! Разве это не продление молодости? Однако на этом мои утренние процедуры не заканчиваются. Ведь для того, чтобы день был ярким, энергичным и счастливым, обязательно нужны утренние водные процедуры. Так что, как только закончили утренний самомассаж, — бегом в ванную комнату!

Налейте в тазик холодной воды из-под крана и окатитесь с макушки (на нее хоть несколько капелек, если надо идти на работу) до кончиков пальцев на ногах. Доля секунды обжигающего холода, и вот тепло уже полилось по телу... Закутываемся в махровый халатик.

В быстром темпе убираем постель, приводим в порядок комнату. Вы ведь не вытирались, конечно? Но все уже на вас высохло, да? Между прочим, я обливаюсь таким образом не только утром — для бодрости, но и вечером — для расслабления и хороших сновидений.

Если же кто-то окатываться холодной водой по утрам совсем не может (хотя таких людей не так уж и много), то можно применить и другие процедуры с холодной водой. Так, например, тибетские монахи, которые живут в суровых климатических условиях — в Лхасе, цитадели буддизма, — свое утро начинают так: делают 108 шагов по ручью (чтобы закалиться, конечно!).

У нас под боком такового не имеется, но, как говорит Михаил Жванецкий, «все себе можно навообразить»... Открываем кран, ожидаем, когда вода станет самой холодной, забираемся в ванну. И под освежающей, что называется, струей, шлепаем на месте 109 раз. (У нас в сказках издревле четное число считается не очень хорошим, а нечетное — счастливым... Помните, 3,7,9,33 богатыря?.. Сказки — чудо; доверимся им, они пришли к нам из глубины веков, прорвавшись через черное и горестное, чтобы принести нам добро.)

Уф! Охолодали подошвы? Но вы же запаслись толстыми шерстяными носками? Суйте в них мокрые холодные ноги (вытирать не надо, вы уже знаете, да?), и легкий бег на месте, а если у вас не «хрущевка», то походите спортивным шагом по просторной прихожей.

Согрелись? Замечательно! Энергии, что лилась из доморощенного ручья, хватит с лихвой на весь самый трудный день. Женщины, не бойтесь заболеваний, свойственных только вам! Если вы проделаете все предыдущее на больших скоростях и выровняете температуру тела, никакая болезнь не сумеет вас догнать!

Что еще можно посоветовать тем, кто боится холодной воды из тазика, как серого волка? Конечно, расхлопывание (так называемую холодную парную баню). Кинули водички на руку из-под крана и тут же посильнее побейте ладошкой, чтобы порозовела рука. Потом на другую брызгайте воду и так дальше пройдите все тело, до подошв.

Такое сочетание холодной влаги с общим массажем тела весьма благотворно влияет и на ваше все еще хмурое настроение, и на закаливание (а оно, как известно, является прочным щитом от болезней). Можно протереться соленой водой и тоже расхлопаться. Одним словом, выбирайте то, что вам по душе. Между прочим, протираясь утром и вечером соленой водой, вы убиваете сразу двух зайцев: закаливаетесь и заодно снимаете с себя шлаки, что скопились за ночь.

Если вы наблюдательны, то давно заметили, что после сна ваши подмышки и промежутки между пальцами на ногах пахнут не особенно ароматно. И понятно: через поры должно выйти из организма всего отработанного в три с половиной раза больше, чем через задний проход (каково!), так что весьма полезно снять с себя ночной пот. К концу дня тоже немало всякого «добра» на вашей коже оказывается, так что неплохо «очиститься».

Правда, многие ошибочно считают, что вымыться с мылом полезнее. Нисколько! Мылом вы смываете жизненно необходимый жир, который нас, между прочим, предохраняет от всяких вредных воздействий. А тряпочка, намоченная в соленой воде, как раз то что надо.

Ну а вечером, когда придете домой, примите сразу же теплый душ, а в конце процедуры ополосните лицо и руки очень холодной водой, брызните и на волосы. Почувствовали, как сразу же снялась усталость дня?

Не включайте телевизор, как вошли в квартиру, от него не только вредная радиация идет, но не менее опасная для вашего здоровья вредная информация. Поставьте-ка лучше записи Валерия Агафонова. Или Анну Герман с ее ангельским голосом послушайте. Оба дивных голоса не хуже хирурга зашьют раны на вашем поле, омолодят и помогут вернуть силы. А как только почувствуете вы, что немного ожили, советую воспользоваться еще одним «секретом» бабушки Травинки. Стараюсь я побольше танцевать...

Глава 4 **Танцуйте, танцуйте...**

Да, да, именно танцуйте. Если я еще не совсем выбилась из сил (бывает и такое), то обязательно после спокойной умиротворяющей музыки ставлю что-нибудь за-

водное, веселое, типа «Малиновки». Так что давайте-ка попляшем! Какая же радость без танцев и можно ли сохранить без них молодость, скажите мне, пожалуйста?!

Но прежде чем кто-нибудь протянет, что он не может этого делать, дескать, болит спина и ноги давно уже не те, я должна вам доложить, исходя из многолетнего опыта: именно танцами я лечу свой очень нездоровый (скажем мягко) позвоночник. И не только его, но и многие другие задубевшие части тела. И успехов достигла. Не только в лечении, но и в самих танцах. Да!

Как-то в пригороде принимала я участие в поэтическом конкурсе, там мы плясали у костров, в общем, отдыхали. И хотя танцующих была уйма, именно ко мне подошла девушка из ансамбля и сказала:

— Как красиво вы танцуете, как легко! Вы, наверное, где-то учились раньше?

Я, помню, тогда пошутила: давно тому учусь, почти каждый день по часу. Не могла же я ей рассказывать, что моя пляска помогает мне бороться с окостенением остова. Но главное в том, что она даже и не заметила: в каждом танце были налицо, что говорится, элементы упражнений из комплекса для позвоночника, для грудного отдела его, для поясницы, для шеи, для коленок и ступней, для деревенеющих кистей и так далее...

И вы однажды, танцуя перед зеркалом, заметите, что не видны части комплекса, хотя они и присутствуют обязательно, и увидите свой собственный рисунок танца, мои милые женщины...

Посмотрю я на вас через месяц-другой. Уверена, что вы успешно заменили танцами ваши часовые и довольно-таки пустые (а иногда и просто бессмысленные) телефонные разговоры.

И вот, танцуя, вы вдруг ощутите, что вовсе не сами ведете рисунок, а некий принц помогает вам в том. Такой принц может быть у каждой из вас, поверьте мне пока на слово, а потом поблагодарите за добрый совет. Как

это сделать? Довольно просто. Подробнее я расскажу об этом в конце главы. А сейчас, как только ваши ноги принялись выделывать красивые па, чуть расслабьтесь и закройте глаза.

Чувствую, что вам это удастся. Если сейчас не сумели, то завтра-послезавтра он обязательно явится на свидание. Кто он?

Припомните-ка, милые сударыни. Добрый, стеснительный, скромный, он обожал вас, боялся коснуться руки вашей, но, увы! Вижу на глазах ваших слезы, значит, вспомнили...

Тогда вы принимали ухаживания сильного, грубого, властного, который с ходу стал вам говорить, что только о вас он и мечтал все предыдущие дни жизни.

И вы даете отставку несмелому, бежите с настырным и якобы очень влюбленным (по его словам) в загс. Теперь, когда прожиты лучшие и вообще почти все годы, вы во всем разобрались и многое переоценили в пользу того, кто не посмел пожать вашу руку.

Отгоним плохой образ, а лучше подробнее вспомним черты того, кто не добился успеха и о ком вы не раз думали в трудные минуты за время долгой разлуки.

Позовите его на свидание (лучше поздно, чем никогда!). Он и теперь будет трогательно нежным и не потребует, конечно же, как и тогда, немедленного доказательства ваших ответных чувств.

Поплачьте немного, пусть прольются слезы очищения. Почувствовали в груди тихую радость? Значит, он явился, чтобы встретиться с вами. Он рядом. Протяните к нему руки, исправьте свою ошибку сейчас, через сорок лет, скажем...

Вы знаете, что поле никуда не девается, и именно он кладет вам на плечи ладони, чуть прикасается к вашей талии.

Вот и музыка обрела иной смысл, верно? Вы завели старую мелодию, которую слушали в молодые годы...

Какое ласковое у него поле... Оно окутывает вас теплым шелком. Танцуйте, танцуйте, двигайтесь в такт чудной мелодии, прислушайтесь к простым, но таким проникновенным словам песни. Пусть не состоялось в вашей личной жизни то, о чем говорится в ней. Не будем печалиться о том, что прошло (какой смысл?).

Зато в сегодняшнем дне с воспоминанием о нем, милом и нежном, пришла радость. Та, неизведанная некогда по вашей вине. Теперь она в вашем сердце.

Танцуйте, дорогие мои, танцуйте. Заверяю вас, именно сейчас он своим теплом залечивает раны на вашем поле, одну за другой... И разве только тело поправляется в такие минуты? И в душе вашей, озябшей от холода невзгод и неурядиц, давно поникшей от усталости, и в ней забьется прозрачный родничок. А ведь это еще один шаг к тому, чтобы не только тело наше становилось здоровее и моложе, но и душа!

И еще одно очень важное правило, которое помогает мне не замечать своего возраста. Я стараюсь спать так, как это делают молодые: крепко, сладко и безмятежно. Конечно, научиться этому трудно, но если уж вы решили хоть немного, хоть чуть-чуть помолодеть, сделать это надо обязательно.

Крепкий сон — путь к молодости

Могу без всякой боязни подписаться под этим утверждением, поскольку на себе испытала, насколько пагубно сказывается на организме расстройство сна. Не секрет, что когда кого-то из нас (по разным причинам, а чаще всего это грустные мысли) начинает мучить бессонница, то мы и выглядим хуже и настроение прескверное, все валится из РУК-

Помните, еще знаменитый хирург Амосов утверждал, что ни в коем случае нельзя экономить на сне. И затем добавлял: не бойтесь бессонницы! Конечно, она не

так страшна, если воспользоваться несколькими испытанными средствами от этой напасти. Их и мои друзья испробовали и получили прекрасные результаты.

Знаете, была я как-то у своего знакомого на дачном участке, что находится под городком Мгой, в Ленинградской области. И так у него на участке все красиво: ухожено, цветов много (не только картошки). И вот очень мне понравилось, как у него оформлена калитка: пущено по столбикам ползучее зеленое растение и шишечки свисают, будто фонарики. Догадались, наверное, что это за растение; ну, конечно, хмель. И что удивительно, мой знакомый все на бессонницу жаловался. Я его спрашиваю: «Что же ты этим удивительным растением не воспользовался для избавления от расстройства сна?» А он, оказывается, и не знал, что лучшего средства от проблем со сном никто еще не придумал. Я ему посоветовала растереть шишки хмеля в порошок, посушить его и принимать одну чайную ложечку на ночь. Вот как просто! Конечно, можно для тех, кто любит все немного усложнять, сделать спиртовую настойку: на сто граммов медицинского спирта (при отсутствии одного воспользуйтесь водкой) возьмите двадцать пять граммов хмеля, неделю настаивайте в темноте, не забывая иногда встряхивать бутылочку, а затем принимайте по чайной ложке два-три раза в день и обязательно на ночь.

Однако сама я пользуюсь сшитой мною подушечкой, которую набила свежими шишечками хмеля. Как только чувствую, что мне не удастся уснуть, я свою подушечку из шкафа достаю, встряхиваю ее и под голову кладу. Уже через пятнадцать минут, а то и раньше сплю крепко-крепко.

Но от бессонницы можно не только избавиться, но и, представьте себе, почувствовать себя моложе, поскольку удивительное средство, о котором сейчас у нас с вами пойдет речь, является еще и омолаживающим! Что же это такое? Я называю его так: «прогулки в прошедшие

счастливые дни». Но прежде чем приступить к рассказу о чудо-средстве, хочу буквально несколько слов сказать о биополе.

Почему сегодня бессонницей мучается едва ли не каждый девятый житель планеты? Отчего тысячи людей часами «пережевывают» неприятности прожитого дня, а бывает, отправляются за ними (мысленно) за тридевять земель и на десятки лет назад?

Причин такого недуга немало. Но, пожалуй, главная — ваши нервы, расстроенные за прожитый день или еще ранее, ваши беды и неприятности, которые почему-то именно перед сном выстраиваются парадом перед мысленным взором, чтобы вы еще раз вдосталь налюбовались ими. Почему же только невзгоды? Издавна, однако, известна поговорка: хорошее скоро забывается, плохое — никогда.

Запомним поговорку. В ней, на мой взгляд, и назван корень зла. Не странно ли? Куда же исчезает хорошее? В нашей подкорке, как известно, фотографируется, если так можно сказать, с одинаковым мастерством абсолютно все, что с нами происходит в течение жизни, и никуда не девается, копится-хранится там, пока мы живем (а ученые сейчас приходят к выводу, что даже и после жизни!).

Установлено умными людьми (не беспокойтесь, у них есть дипломы), что не только память, но и наше сегодняшнее порядком иссеченное темными силами и невзгодами биополе тоже имеет способность снова оказаться в светлом отрезке нашей жизни. Помните выражение: и сошла на меня Божья благодать? Да, да, именно Божьим деянием и можно назвать общение здорового биополя, того, давнишнего, в котором нет ни одного прокола от бед, с нашим нынешним, поистраченным...

И Бог так все устроил для нас, что то молодое наше биополе как бы лечит, оздоравливает теперешнее, не совсем здоровое. А главное (внимание, женщины!), в момент такой счастливой встречи происходит омоложение.

Так что не гоните чудесные воспоминания, зовите их под вечер, они — ваши врачеватели, они — ваши личные волшебники.

Так что давайте-ка приступим к делу! Берите свой махровый халатик и отправляйтесь в ванную. Наполните легкий тазик холодной водой и мгновенно (не раздумывайте!) окатите себя с головы (обязательно с головы) до ног. Не успели вы еще сказать «Уф!» и добавить к нему «Ой!», как тепло побежало по вашему чуть охлажденному телу. Поплотнее заворачивайтесь в халат и идите к постели. Закрываетесь с головою. Минута, другая, третья — и вам становится жарко...

Раскройте до половины, сядьте прямо, отведите правую руку в сторону и чуть вверх и начинайте своим взглядом приближать ладонь к глазам: «Не хочу никого, как мне славно наедине с собою...» Закрываете ладошкой глаза и как бы смываете с лица горести дня и все события, что вас сегодня волновали. Можете помахать им вслед. Если вы все правильно сделали, они непременно вас покинут.

Снова укрываетесь и начинаете путешествие в прожитый давным-давно счастливый день...

Когда он был? В детстве? В юности? День свадьбы? Зимой или летом? Не имеет значения! Надо разыскать в памяти веселый, счастливый день. Только бы он вынырнул из прошлого и предстал перед вами! Пусть поначалу туманно, почти без очертаний, как ощущение давно ушедшей радости.

...Вот откуда-то взялась и подробность: я тогда, печальная, бродила по бульвару на высоком берегу Мологи. Вечер тихий и теплый... Что же на моих плечах? А, помню, нежно-лиловая косыночка из крепдешина, вся в цветах. Листочки? Конечно же, были и листочки на ней: зеленые, яркие и прозрачные... Нет, босоножки не жали, беленькие лапоточки, они подчеркивали загар на ногах... Ох, попал крошечный камешек, надо его вытряхнуть...

— Вам помочь?

«Какой красивый молодой мужчина, элегантный, подтянутый», — мгновенно оцениваю я.

Теперь мы идем по бульвару вдвоем. Нет, он еще не взял меня под руку, он боится ко мне прикоснуться... Повеяло прохладой от реки. Он накидывает на мои плечи пиджак. Как уютно в нем стало, как тепло, как легко...

— Что же было дальше? — спрашиваете вы поутру у самой себя.

Лучше всего вспоминать вечером, после расслабляющего душа. Он и поможет возникнуть чудесам снова... И такие подробности увидите своим мысленным взором, что сами удивитесь.

А на третьем, четвертом сеансе воспоминаний о прожитом много лет назад светлом дне вы в какой-то момент будто наяву ощутите (именно ощутите!), какие мягкие, теплые и нежные руки у того незнакомца, что подошел к вам на бульваре. Он ведь чуть задержал вашу руку в своих ладонях, когда прощался. И совсем неожиданно для себя вдруг услышите его голос. Да, да, тот голос, который тихо произнес тогда: вы завтра придете сюда? Приходите...

Вы уже, конечно, вспомнили и его имя, и его фамилию, хотя с той встречи прошло, скажем, сорок с лишним лет.

Теперь вы станете ожидать вечера, чтобы вновь и вновь погрузиться в былое, в такое милое и радужное, в тот припомнившийся во всех мелочах день. И не надо гнать сладкие воспоминания, не рассказывайте о них никому (кое-кто из глупых вас не поймет и будет смеяться над вашими «причудами»), наслаждайтесь ими, берегите их.

Хочу сказать, что когда ко мне пришли сны-воспоминания, нервы мои были на последнем пределе, как заявляли врачи (они только констатировали факт, как

обычно, но не могли предложить мне абсолютно ничего, что могло бы отодвинуть предел). Но, оказывается, прогулки в прошедшие счастливые дни чудодейственно влияют на наш организм. Вы ведь теперь знаете, что в памяти космоса хранятся все наши дни, все наши переживания в виде биосгустка, который всегда где-то рядом с нами, словно вечный наш спутник. Так что не надо искать экстрасенса дядю Федю или бабушку Машу, колдунью, которая якобы может все на свете. Если вам удастся войти в общение со своим прошлым, которое записано где-то в космических пространствах, то не только бессонница уйдет от вас навсегда, но и болезней поуменипитя, а вы станете радостней, спокойней и моложе!

Всякое бывает преодоление, бывает трудное, когда приходится лишать себя сиюминутных радостей, рассыпанных, как горох, повсюду, а ты идешь и отбрасываешь их... Конечно, быть добрым, когда вокруг тебя злоба и предательство, не просто. Не просто и отказаться от давних, вошедших в плоть и кровь привычек: баловать себя жирненьким, мясным, расстраиваться по пустякам, сидеть часами у телевизора... Зато стоит сделать несколько шагов, и ты обретаешь настоящую радость, радость, когда чувствуешь себя так, будто бы скинул ты несколько десятков лех. Разве не упоительно вдруг ощутить себя бодрее и моложе?

Дорогие друзья, как всегда, хочу предупредить: идите к самим себе сами, исследуйте свои способности и свои возможности, заложенные в вас самим Господомс. И уверяю вас, каждый сможет сказать себе: «А я еще очень даже ничего...»

Часть 3

Прикоснемся к народной мудрости



Глава 1

Разговор по душам со старой знакомой

Как-то в одной из своих книжек я писала о встрече с удивительной русской женщиной: Антониной Александровной. Однажды мне рассказали, что, дескать, живет на Новгородчине женщина дивная, ей далеко за семьдесят, но все сама по дому делает, скотину держит, огород-сад имеет преогромный и сама со всем управляется. А уж как вечером за чаем речь поведет, так заслушаешься, и снотворного не надо принимать, до того голос у нее утешительный.

Как говорится, на самое сердце пал мне рассказ, и среди забот-хлопот я все же выбрала время, чтобы отправиться в гости. Поехала я не одна, со мною в неблизкий путь собралась и Нонна (тогда я не думала, не гадала, что будет она когда-нибудь моим соавтором). Добирались мы трудно: сначала поездом, потом на местном автобусе, а потом и вовсе веселый паренек (в прямом и переносном смысле) лихо домчал двух немолодых женщин в прицепе трактора «Беларусь».

Антонина Александровна оказалась человеком строгим, с первым встречным разговаривать не будет. Мы уж с моей подругой подумали, что зря проделали такой путь. Прошли в избу, молча нас выслушала деревенская

женщина и только спросила: «Не из кино ли будете? А то приезжали из Москвы, говорили меня снимать, а я потом не знала, когда уедут — водку все пили».

Мы ответили, что приехали послушать ее, набраться мудрости. Посветлела Антонина Александровна, а уж когда страшный черный кот, который сидел у печи и тихо, но грозно шипел на непрошенных гостей, вдруг подошел к Нон-не и стал тереться об ее ноги, и вовсе оттаяла наша хозяйка: «Ишь ты, ведь этот черт никого, кроме меня, к себе не подпускает — почище сторожевого пса. А тут смотри, признал вас!» Вот так, благодаря коту, которому пришлось по душе две городские женщины, мы и остались на несколько дней в гостях в этом доме.

И вот мы сидим в ее просторной бревенчатой избе, угощаемся картошечкой такой вкусноты, что не нуждается она ни в каком масле.

Пьем чай с козочкиным молоком несколько раз на дню, а потом, как управится хозяйка со своими барашками, петушками-курочками, как угостит свежей водичкой свою кормилицу-козочку, садимся в чистой половине и включаем магнитофон; записываем неспешную нашу беседу.

Да вот беда — рассказ Антонины Александровны пришлось мне в той прошлой книжечке не весь привести. А ведь поведала она мне так много интересного: как жили раньше в деревне, что делали, чему верили, что ели и пили, да как готовили... Насколько это важно, я поняла по-настоящему только сейчас. Ведь эти знания дают нам силы жить, помогают творить добро, как окружающим людям, так и себе. Поэтому я и хочу привести наши разговоры с этой удивительной женщиной полностью. Иногда я буду «выключать магнитофон», для того чтобы изложить некоторые советы по оздоровлению да рецепты старинных деревенских кушаний и напитков Антонины Александровны в том виде, в котором мы можем воспользоваться ими у себя на городской кухне. Признаться,

к этим рецептам я прибавила немного своих любимых и тех, которыми со мною поделились оптималисты*.

И вот что удивительно: те сведения, которые мы сегодня открываем для себя будто новые, никому до сих пор неведомые, кроме избранных (которых развелось вокруг пруд-пруди), давным-давно были известны нашим простым русским людям. Живут они себе, трудятся в деревнях, а знания их так называются: народная мудрость. Только вот молодежь уезжает в города да и к своим старикам не прислушивается, учиться у них не хочет. Получается, что мы, раскрыв рот, слушаем о чудесах, происходящих где-то за тридевять земель, затаив дыхание внимаем людям, которые увешали себя знаками иноземными и представляются академиками несуществующих академий, а не понимаем, что народная мудрость хранит не меньше поразительных «секретов». Я специально в кавычки поставила это слово, потому что в деревне для многих это вовсе и не секреты, а обычная жизнь.

Все, о чем мы говорили с Антониной Александровной, я вам привожу в надежде, что и вам она понравится, труженица великая, сохранившая среди бед, что сыпались на нее, веселый нрав и любовь к тем, кто рядом...

А начали мы свои разговоры с самого утра, как только позавтракали. Поэтому разговор у нас зашел сперва о том, как и что ели наши бабушки и дедушки. Давайте-ка включим магнитофон и послушаем новгородскую бабушку.

— Завтрак-то начинали мы ранним-преранным утром. До восхода солнца. Обед бывал между восемью и одиннадцатью часами. После полудня полдничали, у нас к этому времени ничего не готовили: обходились обеденным. Ну а ужин зимой сразу после темноты начинался, а летом — после работы в поле, часам к девяти.

* «Оптималисты» – общество, объединяющее людей, проповедующих здоровый образ жизни.

Еду в семье готовила баба, а если в семье их несколько было, то стряпала самая старшая — большуха.

Вот перед обедом, как и перед всякой едой, все руки обязательно вымоем, полотенцем оботрем и перед иконами помолимся. Потом уж за стол садимся. Отец под образами. У него в руках нож (только у него он и был). Вот батюшка берет хлеб, чертит над ним ножом крест, разрезает каравай и раздает всем по большому ломтю.

Сперва на стол ставили суп. У нас его ели по старинке: из одной миски. Если в нем было мясо, то хлебали сначала жижу. И только когда отец, бывало, скажет «с кусочками», мы уж и мясо брали. Хлебали тогда особо: зачерпнешь еду из миски, в рот ее отправишь, оближешь ложку с обеих сторон и на стол ее кладешь. Все как следует прожуешь, снова берешь ложку и черпаешь из миски. А тот, кто ложки не кладет, — прожорливый. Неприлично и хлеба из рук не выпускать. Откусил от ломтя — клади его на стол. Так обедали — не в спешке, долго, да с умом.

— А ведь знаете, Антонина Александровна, нас сегодня так доктора учат есть: все как следует пережевывать, не торопиться, не спешить. А оказывается, об этом уже давным-давно знали да забыли.

— Знали, знали. Поэтому и здоровы были. И не вскакивали, как нынче, чуть что из-за стола. Мы-то сидели за столом, даже если старый человек заходил в избу. Мы лишь поклонимся, не вставая, а когда он скажет: «Хлеб да соль», ответим: «Хлеба кушать».

А когда трапезничать кончали, так опять обязательно перед иконами помолимся.

Скромно тогда жили, но сытно. На обед суп да каша, а пили квас или березовицу.

— А что такое березовица?

— Березовица?! Дак это когда сок у березы берут. Весной его обязательно брали и пили себе в удовольствие. На березе делали топором в двух местах по росту дерева два надреза, а между ними чинили надруб. Туда вставля-

ли трубку из бузины, оттуда сок и вытекал. Из клена мы тоже сок брали, очень вкусный — кленовица называется. Из березовицы наша матушка квас готовила. Заквашивала сушлом, а если не было его под рукой, то могла и сушеный горох положить или горячий ржаной хлеб.

— А еще какой-нибудь квас вы делали?

— Да разный! У нас в деревне делали его и из ячменя, из овсяной муки и из ржаной. Из черствого хлеба и из солода. Каких квасов только не делали! Житный квас: ячменную муку смешивали с водой, а затем заквашивали тестом из квашни. Сухарный квас припасали. Сушили кислые сухарики, из квасников. Их пекли из густого теста из ржаной муки. Оставят его на два-три дня, а затем стряпают из него хлеб-квасник. Его ломают на куски и сушат из него сухари. Сухари потом складывают в бочонок с холодной водой. Неделю постоит, добавят потом еще меда немного. Но больше любили у нас солодовый квас. Мешки с зерном погружали в реку или озеро. Вымоченное зерно потом рассыпали на чердаке, в риге или в сарае. Там его прикрывали от света. И лежало оно, прорастало. Как только проростки становились с пчелиную лапку, зерно сгребали в большую кучу, гнет на нее клали. А уж после этого высушенное зерно мололи. Иногда солод смешивали с мукой или ячменными отрубями. Заливали эту мешанку горшком горячей воды, варили и ставили на ночь в вытопленную печь. Затем ее опускали в кадку с холодной водой. Как квас закончит бродить, его процеживали через редкое сито и ставили в погреб.

Квасом мы жажду утоляли, и в крошечке он голова, да и свекольник без него не обходился. Квас, что хлеб, — без него никуда.

А уж до чего вкусен сбитень был! Делали его из жженого меда с пряностями. Пили его только горячим.

Тут мы на некоторое время выключим магнитофон, прервем беседу. Мочить зерно на кухне в мешках мы не

можем, как и готовить квас деревенским способом, к великому сожалению: в нашей кухне таких возможностей нет. Но я хочу вам дать несколько рецептов приготовления деревенских напитков, которые записала со слов Антонины Александровны и немного изменила технологию, чтобы можно было сделать их в городских условиях. Я их сама дома все переделала — вкус необыкновенный! А в конце приведу рецепты нескольких холодных супов из кваса, которые дала мне новгородская бабушка, ведь их во множестве знали в старину в русской деревне, впрочем и сегодня еще кое-где делают, не забыли.

Готовим сбитень

Думаю, что у каждого из вас найдутся дома сухие травы и листья растений, которые вы собрали и высушили еще летом: мята, душица, базилик, листья малины, земляники, черники, смородины. Из них мы и сделаем отвар для сбитня (можно, конечно, его приготовить и из свежих трав и листьев). Все растения, из которых вы хотите сделать отвар, хорошенько измельчите, залейте горячей водой и доведите до кипения, затем дайте ему настояться полчаса, не больше. Процедите и добавьте мед — травный сбитень готов!

Можно приготовить сбитень из фруктов или овощей. Лимонные корочки, апельсиновые, сухие ягоды — все в дело пойдет! Из овощей брать можно свеклу, тыкву, морковь, кабачки... Натрите их на крупной терке, залейте горячей водой и доведите до кипения. Настаивать такой отвар нужно совсем немного — пять-десять минут. Затем процедите и добавьте мед. Вот и овощной сбитень готов.

Это, как вы понимаете, дорогие мои, всего лишь схема приготовления сбитня. Каждый может что-то свое приготовить. Но все же сначала советую вам попробовать свои силы на хорошо известных, проверенных рецептах этого прекрасного старинного русского напитка. Самый

обычный сбитень готовится так. В литр горячей воды влить две столовые ложки яблочного или виноградного уксуса, положить пол чайной ложечки молотого черного перца, по одной чайной ложечке молотого имбиря и натертого хрена, кипятить минут пятнадцать-двадцать, затем добавить один килограмм меда, быстро перемешать и довести до кипения. Все. Наливайте в чашку или кружку и пейте на здоровье. Горячим!

Если вам показалось, что уж слишком много меда надо класть, то можно приготовить более скромный напиток. Давайте насыплем полстакана ароматной смеси: душицы, мяты, листьев смородины, земляники, черники, малины, шиповника. Возьмите всего поровну. Смешайте травы и листья с чайной ложкой свеженатертой редьки или хрена, положите кружочек лимона с кожурой и залейте все это крутым кипятком, приблизительно литр кипятка влейте. Доведите до кипения и дайте настояться пятнадцать-двадцать минут. Отвар процедите и смешайте со столовой ложкой меда. Пейте на здоровье.

Очень удобно иметь заготовку сбитня, которая хранится где-нибудь в сухом темном месте в стеклянных банках с плотно закрытыми крышками. Понадобилось вам попотчевать гостей горячим изумительным старинным русским напитком — добавили в кипяток сбитня-заготовки, перемешали, и на стол. Так вот, для того чтобы приготовить такой сгущенный сбитень, необходимо измельчить одну столовую ложку гвоздики, столько же имбиря, корицы, кардамона, мускатного ореха. Затем эту смесь и два лавровых листа запить горячей водой, довести до кипения и настоять под крышечкой не меньше часа. После этого отвар процедите, добавьте двести граммов патоки и уварите смесь до темно-красного цвета. Охладите отвар до тридцати-сорока градусов, влейте полкилограмма меда и тщательно перемешайте. Разлейте заготовку в стеклянную посуду и плотно закройте крышками.

Не забудьте, мои дорогие, сбитень пьют горячим!

ГОТОВИМ КВАС

Хочу для начала разговора сказать, что ежели кто думает, будто в других странах ценится русская водка, то крупно ошибается. Если и ценится, так только сделанная в Лондоне или Берлине. Знаю, потому что когда я была в Испании, то видела, как безуспешно пытались сбыть русскую какие-то ушлые туристы из нашей страны. Как же они были удивлены, когда на их предложение им задали вопрос: «Квас есть?» Вот так-то, дорогие мои! Ценится русский квас, а не водка. Его и надо предлагать и экспортировать. А теперь, после этого отступления давайте-ка поговорим, как можно без особого труда изготовить квас в городских квартирных условиях. Что касается настоящего солодового «деревенского» кваса, то у меня, к сожалению, до его приготовления руки пока не дошли, хотя я очень ценю этот старинный русский сорт кваса и рецептов у меня хранится целая пачка.

Легче всего, конечно, приготовить **сухарный квас**. Его обычно и делают городские хозяйки.

Итак, готовим обычный сухарный квас. Думаю, что ржаные сухари у каждой хозяйки найдутся, а если нет — насушите, лучше небольшими кусочками. Их вам и понадобится-то всего два стакана. Бросьте сухарики в три литра кипятка, выдержите их там три часа, процедите, добавьте три столовые ложки сахарного песка, нарезанный ломтиками лимон средней величины, две столовые ложки изюма. Поставьте в холодильник на один-два дня, и квас готов.

Можно сделать сухарный квас и немного по-другому. Залейте полтора стакана сухарей тремя литрами кипятка, остудите до температуры парного молока и процедите, но не выжимайте. Разведите в этой жидкости один стакан патоки, одну чайную ложечку дрожжей, разведенных теплой водой и смешанных с полтора столовыми ложками пшеничной муки. Теперь выдержите все это

в тепле часов двенадцать. По прошествии срока останется только разлить напиток по бутылкам, положить в каждую по одной-две изюминки, закупорить и поставить на три дня в холодильник.

Если в этот сухарный квас добавить две-три столовые ложки ошпаренной кипятком мяты, то сухарный квас приобретет удивительно свежий вкус. Я его больше всего люблю. Очень вкусно получается!

Не слишком сложен в изготовлении квас из фруктов и ягод. Но уверена, раз попробовав, будете готовить его еще и еще, поскольку вкуснее ничего я не пробовала.

Квас из малины. Собрали свежих ягод, можно, конечно, и купить, но главное, чтобы они свежие были. Наполните поскорее ими стеклянную банку, залейте холодной кипяченой водой и выдержите в холодильнике двое суток. Перед тем как вы будете квас этот пить, процедите его, добавьте немного сахара и снова охладите в холодильнике. Такой квас-настой делают и из других ягод: смородины, клубники, брусники, морошки, а также из кислых лесных груш (в него надо добавить немного лимонной цедры).

Поздней осенью можно приготовить **квас из собранных после первых морозов ягод рябины**. Ягод берется четвертая часть от объема воды. А готовят его так же, как и вышеперечисленные ягодные квасы.

Зимою тоже можно побаловать себя **фруктовым квасом**. Понятно, что делать его надо из сушеных фруктов. Возьмите по два стакана сушеных яблок и груш, залейте их тремя литрами холодной кипяченой воды и выдержите два-три дня в тепле, пока квас не начнет бродить. Затем уберите его в холодильник на двадцать дней. После этого процедите, разлейте по бутылкам, положите в каждую по три-пять изюминок. Бутылки надо закрыть совершенно герметично и затем оставить в сухом песке на холоде горлышком вниз. Через две недели квас готов.

Кому покажется, что делать этот квас трудно, то можно его приготовить **из свежих яблок и груш**. Нарезать яблоки и груши ломтиками, зернышки и сердцевину удалить.

Затем залить фрукты кипятком так, чтобы он полностью их покрыл, и остудить до температуры парного молока. Добавить ломтик черного хлеба. Как только через два-три дня квас закиснет, хлеб надо удалить, всыпать две столовые ложки изюма, плотно закрыть посуду и поставить на двадцать дней в холодильник. Ну а уж потом останется только процедить напиток, перелить в бутылки и хранить в прохладном месте.

Впрочем, квас делали не только из фруктов. Овощи тоже использовали для приготовления этого русского напитка.

Свекольный квас. Давайте очистим один килограмм свеклы, промоем ее как следует, нарежем брусочками, зальем пятью литрами холодной кипяченой воды и добавим две-три корочки ржаного хлеба. Теперь оставим на несколько дней в теплом месте для закисания, а затем процедим. Хранить будем, как всегда, в прохладном месте, лучше в холодильнике.

В старину очень любили делать из кваса самые разные холодные супы. Окрошку и теперь всякий знает. Ее готовят даже в столовых. Рецептов приготовления холодных супов с квасом очень много, можно сказать несметное количество. Я приведу лишь несколько из них, которые мне самой больше всего нравятся.

Окрошка из овощей. Ее едят летом в деревне чаще всего, да и приготовить ее очень просто. Вареную картошку, свежий огурчик, зеленый лук, молодую репу, морковку нарежем и перемешаем. Затем мелко порубим сваренное вкрутую яйцо и размешаем с овощами. Разложим смесь в тарелки и зальем хлебным или сахарным квасом. Не забудьте положить сметану и зелень, еще вкуснее станет.

Тюря с квасом. Нарвите молоденьких листьев крапивы с таким расчетом, чтобы после того как вы их промоете и мелко порубите, у вас получилось с полстакана. Смешайте их с тремя ложками растительного масла и хорошенько помните листья, чтобы крапива «не жалила». Сваренные вкрутую два яйца мелко порубите, сто граммов черствого ржаного хлеба нарежьте кубиками и опустите вместе с крапивой и яйцами в квас. Не забудьте посолить, и прекрасная тюря готова! А можно приготовить тюрю немного по-другому: вместо крапивы возьмите мелко порубленную луковичу.

Свекольник с грибами. Готовить его очень просто. Для начала отварим граммов пятьдесят сушеных грибов, одну свеколку и одну картофелину. Затем нарежем два свежих или соленых огурчика и только что сваренные свеклу и картошку и все это положим в квас. Осталось прибавить немного тертого хрена, чуточку перца и посыпать приправой бабушки Травинки (о ней я писала в первой части этой книжки). Остудим его — и на стол!

Ну и конечно, не следует забывать, что есть самый обыкновенный **свекольник**. Его готовить ничуть не сложнее, чем свекольник с грибами. Сварим две небольшие молодые свеклины прямо с ботвой. Из ботвы сделаем пюре, затем мелко нарежем сваренную нами свеклу, два свежих огурца (нет свежих — смело берите соленые) и положим все это в крепкий хлебный квас. Добавим немного уксуса, чуть тертого хрена, рубленой петрушки и укропа. А перед тем как подавать на стол, в каждую тарелку положим по кружочку или по половинке сваренного вкрутую яйца.

Тюря из редьки. Очень ее люблю. Давайте-ка возьмем одну средних размеров редьку, хорошо бы прямо с грядки, так как нам понадобится и ее ботва, а в магазине продают часто с обрезанной уже зеленью. Очистим редьку и мелко нарубим с одной луковицей. Листья редьки пропустите через мясорубку и теперь перемешайте все,

что нарубили, с молотыми листьями редьки. Полученную массу смешиваем с корочками ржаного хлеба (примерно их должен быть стакан), заливаем литром хлебного кваса, добавляем две столовые ложки растительного масла, и нежная, чудесная тюря готова.

Ну а теперь, давайте-ка, дорогие мои, снова включим магнитофон и послушаем. Антонина Александровна будет рассказывать об овощах.

— Выращивали всегда у нас хрен. И чеснок, он ведь и здоровья прибавит, и обережет от худого. Луку тоже много ели, и зеленым и репчатым, резали его, толкли с солью — с хлебом очень вкусно. Мы-то бедные были, обычно так и завтракали: хлеба с луком поешь, квасом запьешь — и на работу!

Овощи у нас на грядках растут известные: редька, брюква, репа, капуста, картофель, морковка да огурцы. Из овощей часто готовили мы паренки: поставишь закрытый горшок с брюквой или репой в русскую печь и паришь, пока они мягкими не станут. А редька, так она всю зиму хранилась, мы и ломтиху из нее делали. Мелко ее порежешь и со сметаной ешь, а можно было и триху приготовить, на терке натрешь — и с квасом. Брюкву и варили, и парили, и просто, бывало, мелко порубишь да с молоком ее и съешь. Ну а репу тоже ели и сырую, и парили в печи, и сушили впрок.

А вот и некоторые рецепты, которые я узнала от Антонины Александровны.

Трихи, ломтихи и другие деревенские кушанья...

Свекольная триха, ее любит готовить наша новгородская бабушка. Как следует вымоем свеклу с ботвой. Ботву отделим и мелко ее нарубим. Очищенную свеклу и немного хрена натираем на мелкой терке. Все смешиваем, кладем на тарелку и поливаем растительным маслом.

Морковная ломтиха. Мелко нарубите две-три тщательно промытые средние морковинки, зеленый лук (так, чтобы его получилась столовая ложка). Смешаем морковку и лук с двумя зубчиками давленого чеснока, добавим ложку сметаны, и морковная ломтиха готова!

Ну, а **паренку из репы**, думаю, еще тысячу лет назад с удовольствием ели наши предки. Давайте возьмем пять средних репок, вымоем их хорошенько (чистить не надо!), разрежем каждую на четыре-шесть кусочков и положим в кастрюлю. Туда же добавьте измельченные сухие листья мяты и малины, залейте все это горячей водой и доведите до кипения. Поварите пять минут и сразу же укутывайте одеялом. Пусть она доходит в тепле минут двадцать, после чего можно выложить репу на красивое блюдо, полить растительным маслом и посыпать приправой бабушки Травинки. Совершенно так же готовят паренку из брюквы.

А можно **испечь репу в духовке**. Вымойте репу, обсушите, положите в горячую духовку на решетку, а под репой, на дно духовки, поставьте широкую миску с водой. Как только репа зарумянится, вынимайте ее из плиты, полейте топленым маслом — и на стол.

Ломтиха из свеклы с тыквой. Нарубите шесть небольших молодых свеклин, кусочек тыквы (чтобы из него получилось два стакана рубленой) и одну головку репчатого лука. Рубленые овощи положите в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Подавайте на стол со сметаной, не забудьте посыпать укропом (можно и приправой бабушки Травинки).

Триха из редьки с изюмом. Промойте и очистите редьку, а затем натрите на мелкой терке с таким расчетом, чтобы получилось два стакана натертой редьки. Нарубите мелко-мелко одну луковицу и листьев редьки так, чтобы получился один стакан рубленых листьев. Все это смешайте с одной чайной ложечкой изюма и таким же

количеством меда. Заправьте растительным маслом, и, как говорится, все дела, садитесь за стол.

Не забудем мы, что овощи еще и варят. Давайте сделаем эту несложную операцию со столь любимой на Руси брюквой. Приготовим-ка мы с вами отварную брюкву с луком. Возьмите три-четыре брюквины, очистите, нарежьте их кубиками, отварите в подсоленной воде. Припустите две головки мелко нарезанного репчатого лука в ста граммах растительного масла. Брюкву откиньте на дуршлаг, переложите на тарелку, а сверху покройте поджаренным луком. Очень вкусно!

Глава 2

Травы, травы, травы...

Собирали мы и резанец — дикий лук. Это как праздник был. Его ели сырым, бывало, и варили, но это реже. Клали тоже во всякие постные кушанья как приправу. В начале Петрова поста резанец молодежь выходила собирать вместе, весело тогда было. Ели мы кислые листья щавеля, стебли и цветы заячьей капусты. Хвощ иногда всю весну нас кормил, когда хлеб кончался. Ели мы его и сырым и вареным. А уж его клубни — земляные орехи, и вовсе лакомство! Клубни хохлатки тоже собирали. Еще мы, когда детьми были, любили молоденькие побеги липы. А уж про молодые листья сныти и борщевика и говорить нечего, у нас и сегодня все это в супы кладут. Чего только мы не собирали: стебли дудников всяких и козлотородника тоже. А как только ель зацветет, лакомились мы марешками — ее молодыми побегами. Да и готовили из трав много чего вкусного. Например, любили очень ломтиху из одуванчика. Готовили ее очень просто. Собирали свежие, молоденькие листья одуванчиков, затем в подсоленной воде выдерживали с полча-

са, а потом уж ломтиху делали: мелко нарезали вместе с зеленым луком и петрушкой (их брали в половину от веса одуванчиков), смешивали их, заправляли растительным маслом, уксуса добавляли, хрена. Бывало, в начале лета собирали розги у нашего болотца. Из корней делали муку для лепешек и каши на молоке варили. Корни мы очищали, в холодной воде мыли, резали на куски и оставляли в печке, чтобы сухими и ломкими стали. Затем триху из них сделаешь на терке и через сито пропустишь. Муку из розги всю зиму можно хранить. Мы, например, любили и ломтиху жареную из корней в начале лета приготовить. Собрать их так, чтобы двести граммов получилось, почистить, помыть, нарубить на кусочки, отварить в подсоленной воде и с картошкой поджарить. А клубни стрелолиста все лето собирать можно. Посушишь их, триху из них сделаешь, сквозь сито пропустишь, а уж из этой муки и кашку можно приготовить, и блины испечь, и кисель сварить. Из свежих клубней (их нужно двести граммов) можно быстро кашу сварить. Сначала в подсоленной воде отварить клубни, не больше пяти минут на это потребуется, затем очистить клубни от кожуры и растолочь их. Добавить стакан молока, ложку сахарного песка и сварить до густоты.

— Антонина Александровна, ведь травы и для лечебных целей использовали. Вот сегодня мы нарвали с вами травку канарву, что это за травка?

— Она растет на болоте и годится от астмы. Астма разная бывает, но если у кого простудная, и вот он, человек тот самый, станет эту болотную травку принимать, то она ему будет помогать.

— А как заваривать?

— А заваривать, как чай пить. Заваришь, она постоит, а чтобы кипела не надо, просто как чай. И пить по две, по три ложки три раза в день, и люди вылечиваются.

— А вереск? Мы его тоже набрали сегодня рядом с вашим болотцем.

— А вереск, он от мочевого пузыря. В давние времена им лечились. Желательно его с корнем вырвать, промыть как следует, корень, конечно. Тоже заваривать и пить. И корень, и веточки заварить и принимать.

— А кипятить надо?

— Да минут пять-десять покипит, а потом накрыть, пусть постоит, чтобы он попрел-настоялся.

— И сколько принимать?

— Да сколько хочешь можно пить.

— Чтобы промывался пузырь, да?

— Да, да!

— И для почек тоже хорошо?

— Ну, от почек лучше березовые почки, и лист хорошо.

— А я вот не знала, что и почки промываются березкой. То, что печень ею чистят, давно мне рассказали, а вот о почках не слышала...

— Нет, от почек тоже очень хорошо. И почки березовые, и сама береза, листья заваривать и пить. Или вот крапива, как хорошо! Она вылечивает человека. Она многое лечит: и пищеварение, желудок и кишечник, да от всякой болезни эта крапива. Заваривали, как чай, и пили. И она где только не растет, повсюду: и в огороде, и у дороги.

Или вот раньше мать у нас, как только крапивка появилась, обязательно сварит щи и всю семью накормит. Каждую весну непременно. А вот осенью собирали у нас корни иван-чая. Корни раскладывали на улице и сушили. Потом муку делали и каши варили, хлеб пекли, блины, лепешки. А есть корни от сглазу. Вот одна бабка меня научила. Другой раз так сглазят человека, ну прямо на смерть. Не знаешь, что с ним и делать. У нас тут один мужик жил, он померши нынче, так он научил. Сначала он одну женщину, с которой я работала, научил, а она меня научила.

— Расскажите мне...

— Ну вот, чувствуешь себя плохо. Бывает, сильно живот болит, голова болит очень, прямо рвота бывает.

— А причины вроде бы и нету.

— А не знаешь и что и от чего, сразу возьмет, а другой человек даже и помирает, это уж какой сглаз. И вот меня научила эта женщина. Возьмешь кружечку, перекрестишься, благословясь, придешь к ведру, почерпнешь воды, не прибавляешь.

— Сколько зачерпнется, да?— Сколько почерпнешь. Пусть и полная, все равно. Потом берешь соли, и вот с трех раз высыпешь соль.

— Шепоткой?

— Да, да! В эту кружечку. Потом начинаешь молитву, какую ты знаешь...

— Ну «Отче наш», например...

— Любую! «Отче наш» либо «Богородицу», любую, какую знаешь. Почитаешь молитву эту над кружечкой, перекрестишься. Потом эта водичка делается соленькой, три разочка ее глотнешь, а потом лицо помоешь, шею помоешь, потом подойдешь к скобке, вот так возьмешься рукой, а потом поливаешь в дырочку-то, которая образуется, и моешь. И говоришь: «Господи, уйди болезнь по ветру». Три раза надо сказать.

Потом к другой скобе подойдешь, надо к трем скобкам подойти, и каждый раз, подойдя, три раза сказать: «Пришла болезнь по ветру, по ветру и уйди, пришла болезнь по ветру, по ветру и уйди». И вот так скажешь три раза и снова помоешь лицо и выпьешь немножко из кружки, и так к третьей скобке. И всякий раз снова немного вольешь воды в дырочку.

— Обязательно все повторять, когдаходишь к скобе: и само действие (вливание воды), и слова, да?

— Да, все так и делать. Правой рукой берешься за скобу, а левой льешь. И каждый раз произносишь: «Господи, пришла болезнь по ветру, по ветру и уйди». Три

раза скажешь и три раза воду вошьешь, а потом все в петли и выльешь, и кружку опрокинешь.

— В петлю каждой двери, да?

— Да! И знаете, помогает! Вот другой раз так сглазят, что еле ноги таскаешь. А так вот сделаешь, утром просыпаешься, как вновь родилась, и чувствуешь себя совсем по-другому.

— Как будто спало с тебя что-то тяжелое, и болезнь ушла сама, да?

— Да, да! Или вот еще такой случай расскажу. Пришла коза у меня с поля, а у нее на ноге ранка, укусила ее змея, и вымя такое огромное сделалось, распухшее. Вижу — плохо дело, а тут уже и солнце заходит, а я не знаю, где кого найти...

— Надо помогать укушенному до захода солнца, я слышала...

— Да, у нас в деревнях это все знают. И вот солнце за лес, а я не знаю, кто ворожит, к кому пойти. Бегала-бегала туда-сюда, кто ведь и знает, да не признается. Что мне делать. Потом мне подсказали: вон там живет одна женщина (теперь она померши, царство ей небесное). Я пошла к ней, а она лежит больная. Я ей: «Тетя Шура, помоги, коза лежит — умирает. Что делать, если змея укусила? И солнце уже заходит». А она говорит: «Не могу идти, заболела. Иди к другой, я ей давала переписать». Пошла, а той дома нету. Опять прибежала к ней, со слезами: «Тетка Шура, ну пожалуйста, помоги!» «Коза-то кормилица ведь?» «Да, конечно. Ты говори, — прошу тетку Шуру, — а я буду записывать». А пишу-то я плохо, кое-как записала, пришла домой и стала сразу делать, пока помнила. Надо взять камешек небольшой, такой серенький, и пойти в хлев, и тереть этим камешком то место, где укушено, и приговаривать: встану рано, пойду во хлев, со хлева на улицу, с улицы во чистое поле, в чистом поле лежит камень булыжный, на этом камне лежат гад и гадюка, беру три прута, деревянный, оловянный и медный. Змеиная

матка, загоняй своих детей на высокие горы, в узкие норы, солнце за лес, опухоль в землю. А сама этим камешком все трешь.

— И приговариваешь, да?

— Да. Три раза скажешь, а потом подкопаешь землю, в землю и зароешь камешек этот, пока солнце еще сесть не успело. Утром встала — все опавши! Хоть верь, хоть не верь, вот так...

— И это хоть козу, хоть корову, хоть человека, кого угодно вылечить можно?

— Да, конечно! Кого угодно заговаривать можно. Любого! — Так друг от друга узнавали и лечились, да?

— Да, а как же! Друг от друга и учились. И лечились! А вот слушай, какой еще случай был у нас. Мы были еще небольшие, сидели возле печки, играли. Сидели, отдирали от полешек бересту и зажигали в печке. А сестра (которая померла после, в девушках еще) зажгла — да торк брату в лоб. А береста, знаешь, как она загорается? Он как закричит. Прибежал отец, хотел ее побить. Она от него в сени прятаться.

У нас такой ларь в сенях стоял, где зерно хранят, а там и окошечко было, раньше свету-то, лампочек, не было. Сестра полезла на этот ларь-то, а отец был рассердившись (он за малых ребят всегда заступался, незнамо что с нами делал). Он ее в потемках как схватил, она вскрикнула — и заболела...

У нее припритчилось с испугу, как раньше говорили — припритчилось, такая болезнь: лежит день, спит, а как приходит ночь, так начинает кричать, именно в то время, когда испуг с ней случился. Потом стали ноги пухнуть, и, видно, боли у нее были, ломило сильно, раз она кричала. И всегда в тот час начинало ее ломать, как она испугалась.

Возили ее по всяким врачам, уже замучились, и нигде ничего, а ноги больше стали опухать. В деревне у нас была бабка, она и роды принимала, от разных болезней

лечила. И вот мать пошла к этой бабке, а та говорит: «Стопи баню, и надо нарвать малины». Мать стопила баню, принесла малины, травы. Бабка та ее мыла, вдвоем оставалась с нею. Что-то она там говорила, обычно же молитвы говорят. Парила ее там.

Завернули ее в одеяло, принесли из бани, и, вы знаете, она уснула и спала, как мертвая. Она нам, помню, надоела кричавши. Вот мы и ждем, когда она закричит, а она спит мертвым сном. И потом стала поправляться. Поправились, только ноги неправильно ставила, но это едва заметно было.

— Попарила веничком, прочитала молитвы, и ушла болезнь!.. А какие молитвы заговорные бывают?

— Любая молитва идет. Воскресная молитва хорошо. Вот такая, к примеру: «Семь ангелов, семь архангелов, прилетите с четырех сторон, оградите меня, рабу Божию Антонину, мой дом, мой двор, мою скотинку (что у тебя есть, то и называй) от всякого зла и супостата. Аминь-аминь».

Потом: «Господи наш, явивши дивным во служение ангелов под покровом Твоим, чтобы не погубил враг исцеляющей души нашей».

Или вот еще: «В моем доме четыре угла, четыре ангела читают четыре Евангелия. Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, аминь-аминь». А спать ложиться — молитва: «Владычица Господняя, отгони врагов от окошек, от дверей, от постели от моей, аминь-аминь».

— Это каждый раз надо делать? Ритуал такой, да? Чтобы охранил Господь, да?

— Да, каждый вечер, как ложишься, надо выполнять, читать молитву, какую знаешь, а мы же не выполняем...

— Потому и беды приходят?

— Потому и приходят... Еще сон Пресвятой Богородицы я знаю. У нее ведь двенадцать снов, но я знаю последний, самый большой. У меня слов на бумаге нет,

дала одной женщине, у которой сынок болел, а она просто на кусочки его разорвала (может, ребенок ее это сделал), но еще в молодости его знала и читала, так что весь и запомнила. Теперь на память читаю, хотя в нем двенадцать страниц рукописных.

— Будто кто-то подсказывает вам строчки, так выходит? Ведь вам уже скоро семьдесят семь, а все в памяти сохранилось.

— Может, и подсказывает кто, не знаю, но мне теперь и бумажка та не нужна. Что-то, может быть, пропущаю, но большинство вспоминается как бы само собой.

— Это на что читают? На здоровье?

— Она ото всего помогает! И от суда, и от неприятностей, от нездоровья, и чтобы все было хорошо в доме, ото всего, ото всего помогает она.

— И от душевного, и от телесного, так можно сказать? — Да, да! Я вот сейчас почитаю ее тебе. Может быть чего и пропущу... а ты не знаешь такую молитву?

— Нет!

— Первый сон Богородицы и Неприсной Девы Марии:

«Во имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь-аминь. Возлюбленная, благословенная, о мати моя Пресвятая Дева Богородица! Спишь ли Ты или не свишь и что страшного во сне своем видишь? Восстани, мати моя, ото сна своего...

О чадо мое возлюбленное, сладчайшее, прекраснейшее, Иисусе Христе, сыне Божие! Спала во святом Твоем граде и видела про Тебя сон весьма страшен и ужасен, от чего трепещет во мне душа. Видела Петра, Павла, а Тебя, чадо мое, видела в Иерусалиме за тридцать сребренников проданного, пойманного, связанного, приведенного к первосвященнику и безвинно осужденного на смерть.

О чадо мое возлюбленное, прошу, что будет человеку тому, который шесть раз сон мой богородичий от чи-

стого сердца напишет в книгу свою и будет в доме сохранен или в пути своем носить с собой в чистоте, никогда к дому того человека не прикоснется никакой злой человек ни в день, ни в ночь, избавлю я его навечно от вечной муки. А еще надели его дом благом, хлебом, дарением, скотом, животом и всякую птицу его умножи.

От суда будет помилован, от господина будет прощен, в суде не будет осужден. Аминь-аминь».

За всех людей он, видишь, молится.

— Вот вы про папоротник хотели рассказать еще, Антонина Александровна.

— Папоротник — он от волоса. Хирурги ноги больному режут, а если опытный врач, он говорит: «Иди ищи бабку». И вот если найдешь бабку, которая заговаривает волос... А это можно и самому сделать, выгнать его.

— И каким образом?!

— А вот нагреешь горячей воды, накладываешь папоротник прямо на рану и поливаешь водой сверху, как можешь терпеть горячей, и держишь, сколько можешь держать.

— И волос выйдет, да?!

— Да, он начнет выходить и замрет. Ну, раз можно делать, два, можно три.

— Но все равно он выйдет?

— Да. Меня учила одна женщина, Тасина мать, так я и знаю.

Или вот такой еще случай помню. У моего дяди, матери моей он двоюродный брат, сын был еще пацаном-подростком, красивый такой, высокий. Он упал в окно в детстве и испугался, видно. И отнялись у него ноги. И вот уже стал он большой, люди гуляют, он выглянет на улицу — и ему хочется. Умница такой, сидит, смотрит на всех, а ноги длинные, но словно ватные, не может ходить, и все тут.

И куда тоже его не возили! Лошади свои были, запряжет отец — и в дорогу. Но толку никакого, ничего



никто не может сделать или помочь хотя бы. И вот как-то отцу сказали, что один старик есть в далекой деревне, ворог. Ну, который ворожить может. Поезжайте, говорят, к нему.

Ну он и поехал. Приехал в ту деревню, показали ему, где он живет, этот ворог, а старик глухой был, толчет там в ступе что-то, не то гущу, не то еще чего... Стучался-стучался, никак не достучаться... Ну, потом выходит старик. Дядя втолковывает ему, по какому делу пришел.

А у старика такая часовенка сделана, в ней столько иконок много, они там на стене одна за другой вплотную идут, как стена! Вся часовенка из них состоит. А внизу на полу песочек желтый. Старик и говорит: бери своего парня, неси.

Вот, рассказывал дядька, взял он сына, посадил на песок, как посоветовал старик. И еще ему ворожей велит: становись на колени и молись Богу.

Взял книжку такую большую, Библию, должно быть, и спросил: «Он у вас падал?» Откуда он узнал? Дядя ничего ему не говорил. Да, падал, отвечает. И говорит ему старик: Его женщина подняла не в чистоте». Дядя не может понять, что это значит, не в чистоте. То ли она была гульливая, то ли еще что...

— Как это подняла не в чистоте? Родила?

— Нет, он упал, а женщина шла мимо. Она подняла его, а то было в ней нечистого, не знаю я.

И вот старик говорит: молитесь. Заставил его ноги тереть мальчику, а дяде сказал, сколько поклонов делать с молитвой. Не знаю, платил дядя старику или нет, я еще девчонкой была, но слышала, как он родителям рассказывал про эту поездку. Ну ладно, посадил он сына на телегу и повез домой. Положили его спать на полу. Раньше не у всех кровати-то были, стлали на полу и спали все подряд. Ну, ему постлали отдельно. Его прикрыли, мы-то без одеял спали, их и не было у нас, двенадцать человек детей... В чистой комнате нам мать обычно стлала, шубами прикрывались. И жили, и были веселые все, и не ругались...

Вот лежит он. А дядя Степа лег на печку. Тетка Настя стала утром печку затоплять, он проснулся и видит: зашевелился сын-то, мальчишка-то. Потом на коленочки встал. Ведь столько лет не ходил, слабый, видит, за скамеечку взялся... Дядя Степа хотел постучать жене-то, но побоялся, а то еще опять испугается. И вот мальчишка-то пошел вдоль скамейки, пошел и пошел...

— Как будто рукой сняло — и все в порядке! Тоже, конечно, молитвы помогли, что там говорить!

— Да, все у старика было божественное, столько там разных иконок... Как церковка маленькая из икон этих составлена. И вот потом женился сын-то дядин,

жена была хорошенькая на лицо, а он-то красивый очень парень. Жена маленького росточка, как я, но боевая, верткая.

— Дети-то были у них?

— Был сын. Дядя не любил эту невестку. Бывало, выпьет и говорит: «Хороша-то хороша, да маловата!» А тетя Настя ему в ответ: «Ну и что же, что маловата, ему нравится, а тебе-то что...»

— Антонина Александровна, мне приходилось слышать, что если бобы варить прямо со шкуркой и почаще есть, то они полностью излечивают диабет. А можно заваривать одну только шкурку. Но как приготовить питье?

— Мне повстречался один мужчина в санатории. Он много лет страдал от этой болезни, мучился, и никто ему не мог помочь, в каких только санаториях не перебивал... А потом вот одна бабушка ему подсказала эти бобы, он и стал их заваривать и пить.

— Настаивать? Заварить или как? — Заварить, пусть постоит, и пить. Кипятком залить, они попреют, потом процедить и пить, только не надо, чтобы они долго стояли на столе да заквасились, а надо так: выпил — еще завари, чтобы свежий отвар был, как чай, тоже ведь свежую заварку пьют.

Или вот ромашка... В деревне, когда женщина родит, всегда ромашку заваривали и поили женщину, очищалась матка, вся грязь выходила. И быстро роженица становилась на ноги. Ведь раньше женщины как быстро поправлялись! Два-три дня, и она уже пошла работать, пахать и жать в поле. Это трава по женским делам.

— Вот почему и здоровыми были женщины, ничего там не оставалось грязного, да? Не как сейчас...

— Конечно, у них же все там остается, и болезни потом появляются, потому что не вычищается, когда нужно-то. И потом обязательно в бане, в тепле, тогда легче и живот растирать да ставить все на место после родов.

Глава 3

Ценительница – русская баня

Речь о целительнице-бане у нас с Антониной Александровной зашла не случайно. Как вы помните, мои дорогие, в путешествие к новгородской бабушке отправилась я вместе с Нонной Колокольчик. Женщина она деятельная, ни минуты без дела сидеть не может. Вот и решили мы помочь нашей хозяйке в огороде: полдня полади да поливали. И надо же, мне с моим, скажем мягко, не очень здоровым, прохуdivшимся остовом – все нипочем, а вот Нонну Владимировну такой радикулит схватил, что «впору» скорую вызывать. Да об этом здесь и не слышали: заболел, сам в районную больницу и добирайся. Вот привели мы с Антониной Александровной мою подругу в избу и видим, что ей так плохо, что дальше некуда! Однако новгородская бабушка, посмотрев на захворавшую, спокойно произнесла:

– Ничего, девки, страшного! Сейчас пойду я баньку налажу, и пойдем мы с тобою, Нонна, болезнь твою выгонять.

И действительно, через некоторое время отвели мы нашу больную в баньку, там Антонина Александровна с Нонной и остались. И кот хозяйский пошел, у порога сел и стал ждать (он ведь за Нонной как пришитый ходил). Делать нечего, пошла я допалывать злополучную петрушку. Долго Антонина Александровна «колдовала» над моей подругой: я уж на грядках все доделала, за водой сходила, и, только когда я чаю согрела, они появились. Потом наша хозяйка Нонне компресс из свежих лопухов поставила (наложила толстым слоем на больное место, сверху покрыла газетой и укутала платком) и уложила ее спать. И что вы думаете? На утро та, которая ступить без чужой помощи не могла, чувствовала себя вполне сносно.

Видя наше удивление столь быстрому излечению, Антонина Александровна начала нам рассказывать (я, понятное дело, тут же магнитофон включила):

– Без бани у нас в деревне никуда: «Баня да баба – одна забава». Она ведь и помыться, и полечиться, и бабы в ней рожали. И как хорошо, когда в бане на каменку хлебного квасу плеснешь или ячменного пива! А бывало, что перед тем как париться, мой отец сам квасом обливался. Знаю, что и отваром из трав окатывались. Баня парит, баня правит, баня многое исправит.

Накануне свадьбы невеста вместе с подругами в бане моется, а после свадьбы уж молодые туда идут: «По рукам – да и в баню».

Бывало, невеста зайдет перед свадьбой в баню, перед тем как отдать свою волю в чужие руки, и выговаривает она, выплакивает:

На чужой-то на сторонушке,
На злодейке незнакомой:
На болоте баня рублена,
По сырому бору катана,
На лютых зверях вожена,
На проклятом месте ставлена.

Вот как было. В баню-то после полуночи никто не ходил: боялись нежити-банника. Он во всякой бане за каменкой поселяется. Нет злее банника, да нет его и добрее. После трех очередей, на четвертый пар банник должен мыться. А если кто и сунется в его время, закидает горячими камнями из каменки, будет кипятком плескаться. Тут уж надо ноги уносить, да умеючи: бежать задом наперед полагается, а то совсем зашпарит.

А после полуночи и вовсе нельзя мыться. У нас, помню, дед Авдей как-то премию в правлении справлял. Пришел веселый, смелый. Полночь подступила. Он в баню собрался: «Это ваши бабы страхи и выдумки». А

как раз банный день был, каменка еще горячая, не остыла. Уж как его отговаривали: угоришь, да куда один, да хмельной. Он в ответ: «Я в душе партийный, меня ни один черт не тронет, их и нет вовсе!» Вырвался и, как скаженный, бросился в баню мыться.

Час мылся, потом не выдержала бабка, побежала смотреть, не случилось что с ее дедом. Заглянула в окошечко, а ее Авдей на полке лежит, корчится, а его веники охаживают, охаживают сами по себе. Она к двери, а не ее не открыть. Баба к соседям, те с топорами прибежали, давай двери выламывать. Так ни одной щепки не отлетело, не смогли сломать, пока бензопилой не вырезали лаз. В него мужики залезли да и вытащили деда. Тот потом три дня не говорил, все лежал да стонал. Вот тебе и банник! Шутить с собою не позволит никому, хоть ты православный, хоть партийный.

Только на святках к нему можно прийти заворазжиться. Если хочешь свою судьбу узнать, то просунь голую спину, а банник либо тебя когтистой лапой огреет – к беде, либо мягкой, мохнатой ладошкой погладит – к счастью. Я-то никогда не пробовала: боязно. А вот в баню сходить попариться да потом в снегу покататься или в озере искупаться, так экая благодать, никакие таблетки не нужны!

Опять ненадолго остановим магнитофонную запись Антонины Александровны. Дело в том, что эта удивительная женщина научила меня по-настоящему париться. Я хочу пересказать ее советы, но на городской лад, как я сама приспособилась и испытала на себе. Вижу я, что вопрос мне уже подготовлен: как это – научиться париться? Скажу вам, что в бане, которую я посещаю теперь регулярно, мне часто доводится наблюдать, как до смешного не умеют некоторые люди париться. Никто не приобщил их к чуду, ибо париться – это настоящее чудо!

Кто хочет узнать, то есть кто признается, что не умеет, пусть повнимательнее почитает, а кто полагает, что

умеет, пусть дальше листает. Итак, находите себе баньку по душе. Нет, не ту, что рядом с домом, а ту, в которой вам как-то особенно уютно и удобно, в которую (именно по данному адресу) вам очень хочется направиться в свой банный день.

В период обучения очень важно не пересидеть в парилке. Как только появятся первые капельки пота, выходите, отдохните, как советует вам Антонина Александровна. Придя в раздевалку, оботритесь насухо, возьмите гаечку свою и посмотрите, что там у вас с давлением. 120 на 80? Замечательно! Значит, можно вернуться в парилку.

С каждым посещением бани будут все дольше ваши посиделки на верхней полочке, а пот все обильнее и обильнее. Только не забывайте каждый раз, отдохнуть выйдя, насухо вытереться, измерить давление, хорошо? Теперь воды попейте либо соку несколько глоточков, чтобы восполнить влагу, что вы потеряли с потом.

Вот вы, мои последовательницы, и приучились к жару, да? И на первый, и на второй, и на третий приход в парную ваше сердечко реагирует нормально, правда? Не начинает колотиться и выпрыгивать из груди, как ранее бывало, едва вы сунетесь в парилку? Так, выходит, вы близки к цели, то есть к тому, чтобы взять в руки веник и с данным «оружием» двинуться в бой. В бой за свое здоровье!

Однако не надо торопиться. Вообще не следует никогда спешить. Помните, поспешишь – людей насмешишь, заметили мудрые люди. А в бане тем более надо все размеренно, степенно так делать... Веничек ваш, конечно, как пришли, лежит в тазике с горячей-прегорячей водою?

Пусть еще настоится березовая (дубовая) водичка, а вы идете под душ с мылом и мочалкой (передохнув в очередной раз после посещения парной) и моетесь. Мыть, собственно говоря, особенно и нечего, поскольку вся грязь через поры с потом сошла. Значит, для свято-

сти, что называется. Голову только дегтярным мылом, а тело – простым. Помылись, ополоснулись и снова идете в предбанник. Отдыхаете дольше, чем прежде, так как вам предстоит нелегкая процедура – париться с веником.

Правильно, мои дорогие, пульс проследили, он в самой норме, будто вы и вовсе не заходили в жаркую комнату ни разочка. Вынимаете веник, встряхиваете его и идете париться, наконец. Заждались, небось, чуть ли не месяц ходили лишь прогреваться!

Как и прежде, сначала постоит на первой ступеньке, потом на второй и, привыкнув к жару, залезайте на самую верхнюю. С чего же начать? Правильно, догадались, мои красавицы! Конечно же, со ступней. Посильнее, посильнее бейте их, чтобы стали они розовыми, чтобы заиграла в них кровь, а потом... Ну что я тут буду повторять-расписывать, коль вы сами давно знаете, что именно с них, наших оконечностей, и начинается здоровье.

Вот вы и машете быстро веничком и уже приступили к «обмахиванию» ручек и ножек своих, отчего они стали тоже, как ступни, розоветь и разогреваться и будто бы исчезать куда-то, да?

Конечно, с каждым взмахом березового ароматного букетика все становится легким-прелегким. Недаром новгородская бабушка говорит: «Как выходишь из бани, будто снова родился, словно сто пудов с тебя сняли».

Пока вы так вот паритесь, дам-ка я вам еще кое-какие советы полезные, о которых Антонина Александровна мне поведала. Надеюсь, вы не с открытой головой паритесь? Да, да, каждый раз, заходя в парилку, необходимо шерстяную шапочку на голову натянуть, чтобы она, головушка ваша, не перегревалась, а волосы от температур излишне высоких не секлись.

Однако вижу, вижу, что некоторые возразить хотят: дескать, куда же вы нас толкаете, уважаемая Валентина Михайловна, со своей новгородской бабушкой. Да я в парилку ни за что на свете (ни за какую валюту, выходит) не

пойду, ибо этого мое сердечко не выдержит. И напрасно! Если вы внимательно прочитаете вышеизложенное, то никакой беды с вами не произойдет, а удовольствия потом не оберетесь.

А я вот что еще хочу сказать. Однажды моя пациентка, которая приходит в один зал, который внутри нашего питерского мюзик-холла, покупала там мою книжечку «Разыщи в себе радость». Она одну уже приобрела и решила для подарка подруге еще одну купить. И услышала ненароком разговор одной полной дамы «продвинутого» возраста, которая жаловалась и корила эту нехорошую Травинку за то, что та советует старикам обливаться холодной водой...

Однако не я такое придумала – обливаться из ведрушки утром и вечером, а господин Себастьян Кнейп, что жил в земле Баварии в прошлом веке, и оттуда, из своего века, значит, дает нам добрые советы, милый человек, священник по званию и врачеватель от Бога, должно быть. И никогда не поздно начать, коль скоро вы еще хотите жить и радоваться и не болеть. Помните, что сказал Поль Брэгг? Забыли? Или так осерчали на меня из-за этих двух ведрушек холодной-прехолодной воды, что пропустили его прекрасные мудрые слова? Напомню: болеть – это не значит жить.

Наверное, догадались вы, к чему я клоню? Правильно, ведь вы у меня умные-разумные. После парилки просто необходимо облиться холодной водицей. И уверена, если вы закончите свой банный день этой нехитрой процедурой, то получите ни с чем не сравнимое удовольствие оттого, как заиграла кровушка, расправляются сосуды. Жизнь станет для вас радостной и счастливой. Такой, какой она и должна быть!

А кому уж совсем нет возможности попасть в баню да попариться березовым веничком, могу совет дать, как в городской квартире, в обыкновенной ванной березовую парную устроить.

Соберите листьев березовых побольше, посушите их под столом или на шкафу, загрузите в полотняные мешки, и пусть лежат. А зимою кладете две большие горсти в марлю, завязываете ее концы и кидаете в ванну. Открываете кран с горячей водой. А сами часок-другой хозяйственными делами займитесь.

Настоялись листья, вода стала коричневой, как в лесном озере, а ароматы пошли по квартире какие... Потом бросаете в воду градусник. Так, 38 градусов по Цельсию. Раздеваетесь, и бултых в маленький свой водоем с ласковой водичкой. Да не лежите недвижимо в ней! Подвигайтесь, потрите ручки-ножки и другие части тела. Ох и здорово же! Полчаса необыкновенного блаженства, а после этого ощущение такое же, будто вы вышли из парной, попарившись.

Но давайте вернемся к рассказу Антонины Александровны, она ведь как раз, как вы догадались, о нашей красавице белоствольной собирается рассказать.

Глава 4

Белоствольная красавица – березка!

– Березку на Руси почитают и любят. У нас ведь на Троицу про березку пели:

Завивайся ты, березка,
Завивайся ты, кудрявая,
Мы к тебе пришли,
Со яичками, со куличиками.

А в предшествующий Троице четверг ходили в старину девушки в лес завивать березку. Да песни по дороге пели, чтобы дубы и осины не радовались, потому что

идут они не к ним, а к березкам. Выбирали девушки березки и «завивали» их – связывали верхушки двух молодых березок, пригибая их к земле. Из веток плели венки. Расположившись под березами, ели девушки принесенные из дома яства и пели песни. На Троицын день ходили развивать березки. Надевали девушки венки, гуляли в них, а потом бросали их под берег речной. В какую сторону веноч поплывет, в ту сторону девушка замуж выйдет. Мы-то уже березки не завивали, а вот бабушка моя еще помнила те времена.

На Троицын день мы в церковь ходили с луговыми цветами, а улицы и дома в этот день украшали березками. И двери были украшены, и косяки окон, а в особенности матушка-церква. Пол в храме усыпали свежей травой. Цветы, которые в церкви побывали, мы засушивали и хранили за иконами. Надобность придет, так их клали в житницу или под свежее сено, чтобы мыши не водились, либо в норки на грядки – от землероек, на чердак – от пожара. А траву, что лежала на полу в церкви, тоже брали с собой при выходе, а затем кипятили и пили от всякого недуга. Вот, дорогие мои, опять я хочу остановить магнитофонную запись и коротенько рассказать вам, что Антонина Александровна поведала мне о целительных свойствах березы.

Ранней весной набухают почки на березке – значит, пришло время отправиться к нашей красавице белоствольной на поклон, на сборы. Осторожно нагибайте ветки, и не надо их ломать! Понаблюдайте за пчелкою: от одного цветка к другому летает и от каждого берет чуточку. И ей хорошо, и цветку совсем не вредно.

Набрали свежих почеч. Не надо килограммами. Соберите 200-300 граммов. А дома готовите мазь феноменальной лечебной силы. Для нее надо приобрести 700 граммов сливочного несоленого масла. Тут не грех и потратиться. И вот что делаете. Слой масла в полтора сан-

тиметра положили в горшочек, а на него такой же слой почек свеженьких, душистых. Снова слой масла и слой почек. Не надо уминать!

Закрываем посудину крышкой, а потом еще и обмазываем тестом ее, герметизируем наглухо. Конечно, Антонина Александровна ставит горшок в русскую хорошо протопленную печь, да где ее найдешь? Не расстраивайтесь, в хорошей духовке тоже можно достичь неплохих результатов, только надо внимательнее следить за температурой: масса должна томиться. Сколько времени? Довольно долго. 24 часа положено простоять горшочку в ровном жару. Не жалеете на такое дело времени!

Так, приготовили, вынимаете из духовки, даете остыть, а затем отжимаете как следует. Осталось положить в полученную массу всего чайную ложечку камфары, истолченной в порошок, – и мазь готова. Она способна унять любые боли в пояснице, легко справляется с ревматизмом и подагрическими утолщениями на суставах. Втираете на сон грядущий в больные места и завязываете шерстяным платком или стареньким свитером.

Остатки почек не бросайте. Можно сделать настой на воде (в любой пропорции). А если есть в доме немного водки, то приготовьте себе лекарство на более долгий срок. 50 г почек настаивают 10 дней на водке (пол-литра). И по половине чайной ложечки, разбавив сию микстуру водой, принимаете перед едой – за 15-20 минут! У кого рост выше 165 см, надо налить целую ложечку.

И не чудо ли? Заживают язвы: и в желудке, и в двенадцатиперстной кишке. Вот она, матушка наша, раскрасавица русская, какой силою обладает... Если будете на ночь втирать мазь, да еще и настойку примете, то выздоровление пойдет гораздо быстрее.

Пройдет всего несколько теплых солнечных дней после сбора почек, и вам захочется снова встретиться с березкой. Приезжаете и не узнаете ее. Конечно, она преобразилась, потому что вместо почек на ней уйма листоч-

ков! И их надо беречь, а не оголять все ветки, которые вам удастся достать. К одной березке подойдите, к другой. Возле высоких, взрослых иногда увидите молодую поросль, ею тоже можно воспользоваться. Вон они какие мягкие, нежные и довольно крупные листья на молоденьких деревцах.

Собирайте, не ленитесь! Свежие листья снимут ваш радикулит, а заваренные как чай почистят печень. Дома можете сразу же соорудить березовые штаны, приготовить отвар. Кипятить не надо. Залить горячим кипятком, и уже через часок можно испробовать заварку. Не надо много листьев бросать в кружку, они очень большой силы, когда свежие. Особенно если они еще и липкие. На пол-литра вполне хватит неполной горсти.

Я вижу, что вас просто заинтриговали штаны из березовых листьев. Берете старенькие рейтузы или тренировочные штаны, наполняете их постепенно листьями, а ноги уже всунули.

Ну конечно же, зашейте их снизу! Постепенно заполняете пространство между ногою и изнанкой брюк. Плотнее! Так, набили, как матрас, прямо до самой поясницы, сколько брюк хватает. Заметно потолстели ваши ноги и то, что выше них. Теперь валитесь на кровать и закрывайтесь одеялом.

Не пройдет и двух часов, как станет вам жарко, будто в печке. Вот и ручейки потекли по ногам. Пора вылезать! Если у вас листьев много набрано, то можно повторить процедуру.

Моя приятельница от нескольких таких сеансов навсегда рассталась с хроническим радикулитом, который чуть не привел ее к инвалидности.

А то еще можно березовую постель устроить. Конечно, на нее надо много листьев, но разок-другой за лето можно поблаженствовать. Кладете листья, как сено, ложитесь и потеплее накрываетесь. Чудо, я вам скажу, необыкновенное!

Так что не мешкайте и, если на дворе весна, спешите в березовую рощу. Не забывайте и про запасы на зиму. Да, листочки и сухими вам очень пригодятся. Я, например, со своим холециститом справилась только с их помощью.

По деревенскому совету принялась пить березовую заварку. Всякий раз, как начинаются боли в правом под-реберье, бросаю с вечера в эмалированный чайник листики (горсть на пол-литра кипятка), а назавтра пью. Вместо воды. По глоточку, словно смакую.

Проходит неделя, и в области печени ощущается некая легкость, словно из нее камни повытаскивали. К слову, о камнях. Один мой приятель выпивал по четыре чашки березового настоя в день (в горячем виде), так у него камней не стало. Может быть, и вам повезет?! А что касается моей печени, то я ее вылечила. Лет двадцать как не лежала в клиниках по поводу холецистита. И теперь даже очень известные экстрасенсы не могут в ней ничего рассмотреть плохого. А они, как известно, что хотите могут разглядеть без всяких приборов и анализов...

Ну что тут можно сказать? Разве что: спасение утопающих... Правильно: дело рук самих утопающих!

Такая милая, такая неброская и скромная наша березка, а ведь за что не берется только, и что главное – одерживает победу! Так что не гонитесь за листочками, что распускаются на деревьях дальних стран. Лучше ей, стройной и тихой, поклонитесь в ножки... И берегите ее, берегите нашу целительницу...

Глава 5

Молитва-защитница

Как-то вечером, когда солнышко уже давно закатилось и хлопоты по хозяйству наконец-то закончились, заговорили мы с Антониной Александровной о делах таин-

ственных и страшных. В своих книжечках я рассказывала, что существует на свете поле злое и поле доброе. Те поля – как говорят ученые, космического происхождения – и управляют во многом нашими хорошими и плохими поступками. Я спросила у мудрой деревенской женщины: «Отчего же сегодня так много злого-недоброго на белом свете?» И вот рассказала мне Антонина Александровна о том, почему нечистой силы так много развелось в последнее время и как можно с помощью молитвы-защитницы уберечься от напастей-несчастий.

– В старое время у нас в деревне говорили: «Молитва матери со дна моря подымает, проклятие же потопляет». Неспроста ведь так говорили. Вот недавно не верили люди в силу молитв, утратили веру, у нас в колхозах это запрещалось. Может, поэтому и дела шли наперекосяк. Теперь другое дело. Тут у нас в деревне парень от путного отбился. В город поехал и там в шайку вступил. Начали они у людей деньги отымать, и ничто их не берет, потому как все они вроде по закону делают – так у них все продумано хитро. Сюда он, Митька Маршанников, приезжал деньгами серил, над нами смеялся. «Вы, – говорит, – глупые, дурные. У вас ничего не было и нет, а ваши начальники еще хуже, чем в городе, – все к рукам прибрали. Я вот умный – у меня все есть!» Наши мужики за ним табуном ходили: он ведь водкой их задарма поил. А мать Митькина не могла людям в глаза смотреть – стыдно было, что сын разбойник, хоть и говорит, что в банке работает. Вот тогда Нина, мать-то его, зашла ко мне и говорит: «Помоги, Антонина, хочу отвадить Митю-сына от разбойников, хочу, чтобы праведный образ жизни он вел». Я подумала и посоветовала Нине молиться Параскеве-Пятнице.

– Антонина Александровна, а кто это Параскева-Пятница?

– Да это наша бабья заступница и покровительница соименного дня недели, пятницы – святая Параскева. Все-

го пятниц-то двенадцать, а пришла ко мне Нинка как раз на Страстной неделе Великого поста. Я ей и посоветовала помолиться Параскеве-Пятнице, чтобы уберечь сына от напрасного убийства и от меча сохранить его. Поблагодарила она меня и ушла. Через некоторое время узнаем мы, что ушел ее Митя в монастырь, стал святым человеком. Вот что значит молитва матери!

– А что же за двенадцать пятниц? Никогда о них прежде не слышала.

– А о них в «Поучении святого отца Климента о двенадцатипятницах» написано. У меня вот бумажка с текстом хранится, еще бабка моя, покойница, переписывала.

Там говорится, что кто в первую пятницу, которая на первой неделе Великого поста, постится, тот человек от внезапной смерти не умрет.

Во вторую пятницу, перед Благовещением, в эту пятницу Каин убил Авеля, кто постится, тот человек будет избавлен от напрасного убийства, до убожества великого не дойдет и от меча будет сохранен.

Третья пятница – на Страстной неделе Великого поста. Кто сию пятницу постится, тот человек от разбойников сохранен будет, от мучения вечного и от нечистого духа.

Четвертая пятница – перед Вознесением Христовым, когда погубил Господь Содом и Гоморру. Кто в эту пятницу постится, тот человек без святых Тайн Христовых не умрет и от великого недостатка сохранен будет.

В пятую пятницу – перед сошествием Святого Духа – кто пост соблюдает, тот от потопления избавлен будет и от смертных грехов будет сохранен.

Шестая пятница – перед днем святого Иоанна Предтечи. Кто в сию пятницу постится, тот человек будет сохранен от сухоты и лихорадок.

Кто в седьмую пятницу постится, перед днем святого Илии, тот человек от грома, молнии, града и голода будет сохранен.

Восьмая пятница – перед Успением Пресвятой Богородицы, когда Моисей на горе Синайской принял закон. Кто сию пятницу постится, тот человек перед смертью своей Богородицу узрит.

Кто в девятую пятницу, перед днем Косьмы и Дамиана постится, тот человек от великого грехопадения сохранен будет.

Кто в десятую пятницу, перед днем Архангела Михаила постится, душа того человека через огненную реку перенесется.

Кто в одиннадцатую пятницу, перед Рождеством Христовым постится, когда четырнадцать тысяч младенцев от царя Ирода в Вифлееме Иудейском убиены были, имя того человека будет записано у самой Пресвятой Богородицы на престоле.

Двенадцатая пятница – перед Богоявлением. Кто сию пятницу постится, имя того в книгах животных записано будет.

– И что же, Антонина Александровна, все эти пятницы соблюдать надо?

– Конечно! Ведь тот, кто дни эти соблюдает, от всякой напасти убережен будет и прославлен. Ведь даже у нас поверье есть, что лягушки-то как будто бы пошли от одной бабы, которая не чтит эти дни и насмехалась над Пятницей. Вот та и превратила ее в лягушку. Ежели творить блуд по этим святым дням со своей женой или девицей, то может у них дите народиться слеп, или глух, или нем, или тать-разбойник, или всякому злу начальник. Да и кто смеется много в такую святую пятницу, тот в старости плакать много будет. Бабы наши в старину никогда по таким пятницам детей не купали, чтобы на ребенка не напал «сушец». А уж ежели по забывчивости и происходило такое дело, то обязательно позовет такая забывчивая соседку и продаст ей за копейку своего ребеночка. Та купит и тут же матери обратно продаст. Вот так только и можно было дите защитить.

А примет-то всяких много, сейчас все и не упомянешь, но вот то, что нельзя макать кусок хлеба в солонку, а то Иудой станешь – это у нас до сих пор помнят и чтят. Нельзя целый каравай начинать есть в ужин, а то обеднешь. А если и начали, то уж горбушку не едят, а закрывают ею отрезанное место. Никогда не метут у нас пол в два веника – выметешь кого-нибудь, покойник в доме будет. Пол метут всегда по направлению к двери. А вот если хотя бы вывести клопов, то от двери, а сор затем сжигают. Разговор через порог – к ссоре. Идя через порог, следует не перешагивать через него, а наступать одной ногой.

– И как вы думаете, эти приметы и поверья, как от напастей уберечься, – все они по-настоящему помогают?

– Ну конечно! Насчет примет – все правда. У нас в соседнем колхозе агроном был: все у него родилось вовремя, урожаи были такие, что грамотами вся изба была обклеена. А вокруг у всех недород. Потом его у начальства спросили: откуда у него такая сила, что все у него богато, а у других пусто. Он и рассказал, что дедовы приметы, что садить и когда, – все знает, вот они ему и помогают. Он об этом в районе, на совещании рассказал. Как, говорят, начал: «Коли на дубу макушка с опушкой, будешь мерить овес кадушкой; лягушка квачет, овес скачет; на волчьем лыке зацвели ягоды сверху – сей рано, цветут с середины – сей средне, снизу пошли – поздно сей; козелец цветет желтыми цветами – сей овес, зацвела черемуха – пришла пора пшеницы, расцветет можжевельник – время сева ячменя». Агроном-то это все говорит, а начальники все районные смеются да приговаривают: «Ну потешил, а то мы ничего не знаем – все больше минеральные удобрения сыпем да книжки читаем!» Агроном не видит, что все с ехидством на него глядят, да продолжает: «Когда яблоны в полном цвету – садят картофель, когда земляничные кустики словно молоком спрыснули – пришло время сеять гречиху. Лист полон – и сеять полно». Все уже в голос смеются, чуть ли не пальцами на него показывают. А

он им: «Сильный цвет на рябине – к урожаю льна, много шишек на ели – яровой хлеб уродится, много шишек на соснах – ячмень хорош будет...» После того совещания прогнали его, партийный билет отняли. Вот после этого соседи наши в самых отстающих ходят. Ничего больше там не родится нормально: то померзнет, когда теплым-тепло, то высохнет, когда дожди как из ведра. Говорят, что, может, тот агроном порчу навел, кто его знает...

Сейчас ведь ни в деревне, ни в городе в Бога никто, кроме стариков, не верит. Церкви порушили. Раньше почти в каждой деревне была своя. А теперь только клубы да кино есть, и те на замке. Поэтому и труднее стало уберечься от лукавого. Ведь черт появился, еще когда Адам и Ева согрешили. Где грех – там и черт. Вино и табак – дары от черта. Кто, как не он, научил человека варить белое вино? Вот потому и пьют у нас и мужики и бабы – Бога нет, защитит от напасти некому. Партийные только с Богом боролись, а лукавого не трогали. Вражья сила их поначалу любила, помогала им, да вот как начали они бороться с водкой, тут у них пути-дорожки разошлись. Кинулись начальники все обратно возвращать – ан нет: поздно. Рассердилась на них нечистая сила. Вот у них ничего и не получилось – все разрушилось, все прахом пошло. Поссорились партийные с бесовской силой, и порушилась прежняя жизнь. Было лихо, а теперь два лиха вышло. Чертей-то вокруг развелось – видимо-невидимо. Так они теперь из болота выйдут (они там живут, так еще старики говорили), а в лапе шишка еловая. Повстречается ему кто по пути – глядь, уже вместо шишки рюмка доверху полная: пей, православные, – не хочу.

– А как же отличают чертей от людей?

– Бывает, и не отличить, до того они в людей перевертываются хитро. Но голос у такого «человека» всегда сиплый, громкий. Так заговорит с тобою вражина, что дух со страху захватывает. Хотя и ласковым старается быть. Любит он пьяным притвориться и уговаривать выпить с

ним. Искушает он грешных – в том его бесовская сила. Встретит он мужика на дороге и давай ему подавать белого вина. Тот выпьет всего ничего, да потом, бывает, и всю жизнь не может опомниться. Нападет на него хмелевик, и начинает такой мужик под чертову дудку плясать.

Был у нас такой случай в деревне. После армии вернулся домой Васька Бурехин. Хороший был парень, работающий. Пошел сразу на ферму работать, механиком. Потом женился, дети у него пошли. Ну, бывало – выпьет с мужиками, как без этого... Так вот, поехал он однажды в район, деньги получать по ведомости. Ему поручили, что он грамотный и честный. А его день нет, два... Уж в милицию заявление понесли. Бригадир в район поехал. Там говорят: «Да, был такой. Деньги как все получил, домой тут же и поехал». Жена криком кричит: «Погубили моего Васеньку разбойники...» Времена-то нынче злые. Только вот через неделю появляется Бурехин в деревне. Без полушубка, без шапки... А холодно было. Денег у него и в помине нет. Хотел его председатель под суд отдавать, да кумовья помогли. В ноги кинулись: денег собрали, долг отдали, да и председателю что-то принесли.

Это уж потом Васька рассказал, что получил он деньги честь по чести, ну и зашел там в районе, хватанул стопку белой на радостях, гостинцев купил и поехал домой. Пока в автобусе трясся, к нему ражий такой мужик подсел. Разговаривать стал. Говорил-то ражий хоть и тихо, ласково, да голос уж очень хриплый, страшный. Человек-то сам громадный, нездешний. Вышли они вместе. У нас от большака еще пять километров пешком до деревни идти надо. Васька пошел. Вдруг обернулся, глядь, а мужик за ним идет! Улыбается и говорит: «Давай-ка, брат, по чарочке». Не успел парень опомниться, а уже и стаканчики, и водка, и закуска тут как тут. Надо было себя крестным знамением охранить, а его, Ваську-то, вместо этого как бес под бок толкнул: «Выпей, выпей...» Ну, вместе принялись они пировать.

Потом вроде ражий исчез куда, а Василий домой пошел. Приходит, а его оказывается неделю не было! Денег при нем, конечно, никаких не нашлось. Председатель потом ездил проверять. Вправду, ехал Бурехин из района шестичасовым автобусом. И вышел где надо. Только выходил-то он из автобуса один-одинешенек. Никто ражего мужика и в глаза не видал. Председатель потом и сказал: «Ваську-механика бес попутал, я-то точно знаю, а вот суд вряд ли бы поверил. Поэтому я его и простил, да и деньги кумовья отдали».

Да вот и дальше беда: напал на Ваську Бурехина хмелевик. Начал он пить каждый Божий день. На работу через день на пятый ходит. Ничего не видит, не слышит. Все из дому несет. Пропил все. Дети с голоду плачут, жена на себе волосы рвет. А Ваське все нипочем! Пьет так, что даже наши деревенские мужики дивятся: «Никогда такого не видывали! И откуда водку-то берет?» Я-то знаю: является к нему тот ражий и подает чарочку свою бесовскую. Пришла ко мне как-то его мать и слезно просит: «Помоги, Тоня! Что делать с проклятым, чтоб у него от пьянства глаза повылезали!» Я только одно и сказала, чтобы шла она на богомолье и за беспутного своего Ваську молила прощение. Думала, поможет.

– Ну и как, Антонина Александровна, помогло?

Нет, пока нет. Знать, парень крепкую дружбу завел с лукавым. Да ведь он не только водкой губит людей. Слабостей у нас немало: искустителю зацепок на всех хватает. Глеб Панфилич у нас тут такой объявился – фермер. Приехал из района, он там в органах раньше работал. А теперь землю в аренду взял, техники нагнал. Председатель-то ему сват, помогает во всем. Наши мужики к нему работать идти не захотели. Так он сам, один со своей семьей стал управляться. Ничего дело пошло. Ему завидовать стали. Глеб Панфилич и ухом не ведет. Всем бы мужик хорош, да жадный. В старину бывали скуповаты хозяева, но меру не теряли. До

чего дошло, ходит по деревне и кричит: «Скоро здесь все мое будет!» Это какво? Ему амбар подожгли, так он еще пуще обозлился. Тащит все из колхоза, а председатель глаза в сторону отводит, будто бы ничего не видит. Как-то раз поехал Глеб Панфилович в Новгород по делам. Вернулся такой довольный, смеется: «Богатство к богатому льнет!» Больше ничего не объясняет. Да быстро народ в деревне прознал, что нашел Глеб Панфилович кошелек. А в том кошельке денег видимо-невидимо, и деньги-то все зеленые. Я сразу смекнула: не будет ему счастья от них, бесовские проделки это. Подкинули ему болотных денег. Дальше вроде бы шло как обычно: Глеб Панфилович богатеет, все подминает под себя. Как вдруг у него скот весь разом пал. И хоть у него животное сытая, кормленная, а в колхозе стоят буренки – кожа да кости, а вот подошли коровки-то его. Приезжали из района разбираться, болезнь какая или подкинули чего в корм. Да так ничего не нашли, с тем и уехали. Потом у Глеба Панфиловича амбар сгорел, а за ним и второй. Ходит он по деревне, лица на нем нет, злой, смотрит исподлобья. Бабы, как его увидят, прячутся кто куда. Вот так у него и пошло, одно за другим. К Егорию у него ничего и не осталось. Тут из города приехали и за недоимки дом отобрали. Машины его тоже лишили, на его «Жигулях» укатали. Пришлось Глебу Панфиловичу из деревни опять в район уезжать – один у него чемоданчик да сверточек и вещей-то было. Так ведь он нам на прощание кулаком махал, окаянный. На том и закончилась ферма Глеба Панфиловича. А все из-за чертовского кошелька, ему его лукавый подкинул: знал, что не будет фермер хозяина искать, а себе приберет.

Я точно знаю, что черт Глеба Панфиловича взнуздal: у того все в левом ухе по вечерам звенело. Слышала, как он председателю жаловался. А ведь это значит, что бес грехи его, за день сделанные, летит сдавать сатане. Слева-

то звенит оттого, что всегда черт от человека слева находится. Сядет кому-нибудь на плечо и давай нашептывать на ухо: делай то, делай это... Затем соскочит с плеча и под бок подталкивает – непотребщину творить да ругаться бранными словами. И легче ему с жадными, злыми, гулящими, завистливыми да пьяными управляться. Уж до пьяных он охоч! Иной раз такого страху на хмельного напустит, что тот руки на себя наложить может.

– Так что же, Антонина Александровна, нет на лукавого никакой управы?

– Есть, есть управа. Перво-наперво водки не пить! Потом бояться нечистые травы колючей – чертополоха. Не забываете на ночь рот перекрестить, а то заберется чертяка через него в спящего, который забыл себя осенить крестным знаменем. Не забываете покрывать воду в доме. Если крышки нет, так хоть палочки крестом положите или крестное знамение сотворите. Не проклинайте ребенка и не посылайте его к черту – это большой грех, и обернуться он может большой бедой. Не наступайте на порог двумя ногами, не прощайтесь через порог и не разговаривайте: в доме черти обитают у порога.

Но главное не в этом. Каждому из нас по рождению полагается слева черт, а справа – ангел-хранитель. Вот они, пока человек жив, и враждуют из-за его души. Ангел небесный учитывает все добрые дела, черт запоминает злое. И уж если чувствуете, что одолевает нечистая сила, что бес попутал, то лучшее средство – помолиться: «Ангел мой, сохраниТЕЛЬ мой! Сохраняя мою душу, укрепи мое сердце на всяк день, на всяк час, на всякую минуту. Поутру встаю, росой умываюсь, пеленой утираюсь Спасова Пречистого образа. Враг-сатана, отшатнись от меня на сто верст – на тысячу, на мне есть крест Господень! На том кресте написаны Лука, и Марк, и Никита-мученик: за Христа мучаются, за нас Богу молятся. Пречистые замки ключами заперты, замками запечатаны, ныне и присно, и во веки веков, аминь».

Ну как, понравилась вам беседа с бабусей из Новгородской области? Не знаю, как вы к этому отнесетесь, но ее советы уже многим принесли ощутимую пользу. От них просто веет добром и теплотой душевной. Почувствовали? Ничего, почитаете-перечитаете, и придет ощущение, что вы пообщались с человеком, отмеченным самим Господом.

Конечно, сама она не может понять, что, например, произошло в той часовенке у старика, где икон было до самого потолка, самых разных, но все они, как одна, безусловно, с энергетическим посылом. Потому и произошло чудо, как ей показалось, да и не только ей.

А если мы, вооруженные теперь и научными знаниями по биоэнергетике, разберемся в данной ситуации, то в общем-то у нас такой ответ получится: чуда как такового не было, а исцеление совершилось (факт налицо, что называется, поскольку мальчик стал ходить, после того как посидел на желтеньком песочке...).

Почему? Все объяснимо. Известно многим, что иконы несут биозаряд огромной силы, старичок тоже имел немалый (скажем скромно) энергетический посыл, когда шептал молитву; отец мальчика, измученный болезнью своего первенца, обратил такую горячую просьбу о помощи к Господу, что все это непременно усиливало общее биополе, собранное воедино в той маленькой часовенке.

Конечно, и космос свою долю внес, и немалую, поскольку наилучшая форма для улавливания вселенской энергии, как вы, должно быть, слышали или читали, – это купол. Вспомните, как вам становится благостно в храме, как легко на сердце, да и тело словно наливается силой неведомой...

А если присовокупить к сказанному еще и любовь матери к калеке-сыну, ее желание поставить пригожего сыночка на ноги... Она, видимо, всю ту ночь молилась о

спасении, об исцелении, гладила взглядом своим ножки его недвижимые...

Да разве вы не слышали о том, на что способна любовь материнская?! Помните, как поступила одна родительница, когда грузовик почти уже наехал на ее малыша? Она подняла и оттолкнула трехтонку! Представляете?! Конечно же, не физические резервы ее свершили невозможное, а именно любовь послала ту энергию, которая и сдвинула машину с места, отвела беду от ребенка...

Впрочем, многие из нас, те, кто пожил на этом свете немало и не совсем душой очерствел, те, кто хоть изредка да зайдет в храм, хорошо знают, что есть на свете чудеса. Бывают и прозрения необыкновенные, происходят и другие невероятные (на взгляд научного материалиста) вещи. Уж на что мой соавтор Нонна Владимировна человек скептический, но и она признается, что однажды в жизни прикоснулась к неведомому.

Много лет назад Нонна узнала, что жизнь ее висит на волоске и от смерти отделяет ее один шаг. Каково же было Нонне Владимировне, когда она поняла, что, может быть, сегодня для других людей и обычный день, а она же начала совершенно особую жизнь – жизнь человека, который знает дату своей смерти. Она медленно возвращалась домой, и ее захлестывала странная, необъяснимая ненависть ко всем людям. Это чувство пугало своей глубиной и нелепостью. Ничего подобного с нею никогда не было. Долго она шла по городу со слезами на глазах, вопрошая про себя: «Почему я, почему?! Неужели я провинилась перед кем-то, чем я хуже других?!» Очень поздно, совершенно измученная, открыла она дверь своей квартиры, устало опустилась на табуретку в прихожей и впервые за этот невероятно длинный день разрыдалась. Все было в этих слезах: невосполнимые утраты, неисполнившиеся надежды, военное детство. Она сидела и восклицала: «Господи, да за что же ты на меня прогневался?»

Нонна так и заснула в коридоре на табуретке. И приснился ей удивительный сон. Будто с нею говорит Тот, Кто вершит наши судьбы. Он произносит какие-то слова, но не может она их как следует расслышать. Это слова о том, что было ей уготовлено, что она должна что-то сделать, и тогда придет спасение.

Проснулась Нонна с тяжелой мыслью о неизбежном, но ее грудь согревала призрачная надежда. Некоторое время она не могла понять, что же это за теплота, и только потом до нее дошло – так подействовал сон.

Все следующие дни обреченная женщина была занята: сдавала бесчисленное количество анализов, ходила в поликлинику, устраивалась в больницу.

Однако ее не оставляло чувство тайного тепла, которое несла она в своем сердце после своего Первого Дня, когда увидела сон. Ходила она ко многим народным целителям. Виделась и с известными врачами. Была она и в церкви.

Но ничто и никто, казалось, не могли ей помочь. Анализы, которые делала Нонна через каждые несколько дней, показывали, что ее состояние ухудшается. Ее охватила глубокая депрессия, она думала: «Никто не хочет мне помочь. Бог отвернулся от меня. Врачи лишь стыдливо прячут глаза, народные целители говорят что-то совсем непонятное». В конце концов она примирилась с неизбежным, ей хотелось одного: побыть одной в тишине и покое, ни о чем не думая. Удалось Нонне достичь этого в церкви. Она считала, что заходила туда ненадолго, но как потом оказалось, проводила там по многу часов.

Постепенно состояние Нонны Владимировны, не физическое – анализы не показывали ничего хорошего, – а психическое, становилось все ровнее. Она заметила, что к ней стали возвращаться ее прежние привычки, уверенность и жизненная твердость. И как-то вечером Нонна опять испытала очень странное чувство, будто что-то или кто-то за ее спиной произнес: «Все будет хорошо, Нонна».

И она почувствовала то же странное тепло в груди, что и полгода назад, в тот день, когда узнала свой смертельный приговор.

С тех пор прошло много лет, и самое главное, что вынесла моя подруга Нонна Колокольчик из этой страшной истории, – это твердая уверенность, что в земной жизни есть место чудесам!

Сейчас же мы снова вернемся к рецептам новгородской бабушки.

Помните, где я «схватила» в тот раз волос? Мы как раз шли по зарослям папоротника. Однако что там думать-гадать, если все-таки выходит он из организма и перестает вредить ему, так ведь? Конечно, знала бы я это раньше, то не глину бы тратила на него, а прихватила бы с собой папоротник, проходя через заросли его...

Я, правда, знаю, что папоротник еще под подушку кладут либо набивают им думочку этакую – и спят. Прекрасно сказывается на самочувствии. А в некоторых странах его в салатах используют, особенно закрученные в трубочку части. В общем, с богатой биографией резные ажурные веточки, не так ли?

А заговоры? Просто чудо! От чего только не спасают нас простые слова, обращенные к Господу! Конечно, немногие из нас, кому за пятьдесят-шестьдесят, приобщились к вере с детства. Иные (я сама, например) и молитв не знают, в храме по случаю бывают, а то и вовсе не бывают, и все же...

И все же реальная сегодняшняя жизнь показывает, что никогда не поздно обратиться к Богу. А если точнее, то к душе своей, к которой кое-кто давным-давно запятовал дорогу... Попробуем же разыскать тропиночку к ней. Это тоже непросто, потому что на земле есть не только заросли папоротника, изгоняющего волос, но и густые заросли из невзгод, обид, злости и зависти. Они-то и путают наши шаги, и снова мы теряем ее, тропинку к собственной душе...

Как верно сказала Антонина Александровна, весело все жили, не ругались... а время-то было ой какое невеселое, если вы помните. Под тулупами на полу спали по десять-двенадцать ребятишек, и всем хватало места, никто никого не обижал...

Любили люди друг друга, исполнены были жалости к тем, кому хуже, кто был тяжело болен. Помогали калечкам, сиротам и вдовам. С миру по нитке – бедному рубаха, таков был моральный принцип, и потому прекрасно обходились без всяких моральных кодексов с многочисленными пунктами...

И заговоры-то немудреные, наивные, словно сочинены они были для детей малых, неразумных, зато сколько в них душевности, сердечности, доверия к жизни, надежды на завтрашний, светлый от радости день...

...Владычица – матушка, отгони врагов от окошек, от дверей, от постели от моей... Аминь-аминь. Аминь...

В моем доме четыре угла, четыре ангела читают четыре Евангелия. Слава Отцу и Сыну и Святому Духу. Аминь-аминь...

Семь ангелов, семь архангелов, прилетите с четырех сторон, оградите меня, рабу Божию, мой дом, мой двор, мою скотинку от всякого зла и супостата. Аминь-аминь-аминь!

Полагалось перекреститься после произнесения таких слов. А крестное знамение – это ведь и замыкание поля на себя, ограждение себя от воздействия дурных сил...

Попрощаемся с милою, доброю женщиной, которая подарила нам не только полезные советы, но и частичку своего сердца, пожелаем ей здоровья. Пусть же ангел-хранитель бережет ее дом, ее козочку и барашков, ее сад, в котором все посажено ее руками, отчего и плодоносит он обильно, ее огород, которого не коснулась химизация, отчего ее картошка столь вкусна, что не требует масла.

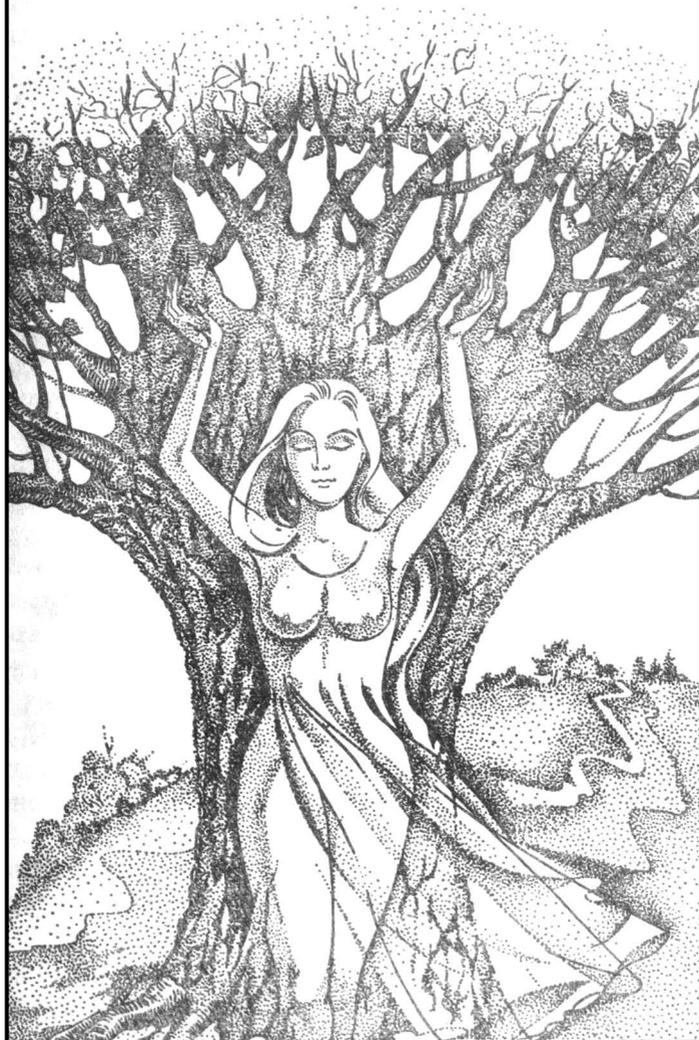
Мир дому ее, помолимся же за то, чтобы не вошел в ее жилище супостат, из тех, кто не посчитает грехом украсть нажитое трудами ее натруженных рук. Храни Вас Господь, дорогая гостя моей книжечки, Антонина Александровна из новгородской деревни Козино!

Ну вот, попрощалась я с Антониной Александровной, а о камешке-то забыла! Но ведь до чего прост совет! Потерла хозяйка им, сереньким (на дороге валялся), вымечко, и наладилось все, выжила козочка! А едва было не погибла, кормилица, от укуса ядовитого гада...

Одна живет бабушка Тоня, некогда ей, деревенской труженице, вести долгие беседы, да и не с кем особенно, давно похоронила она своих товарок. Потому и рада она была нашему приезду, нашла время поговорить, чтобы пересказала я вам, дорогие мои, ее мудрые советы.

Часть 4

Исцеляем биополем



Глава 1

Путь к неведомому

Я очень хорошо понимаю людей, которые недоверчиво относятся к тому, что они же сами, иронически улыбаясь, называют «чудесами». Почему я их понимаю? Да потому, что еще не так давно была такой же, как они. Если заходила речь о биополях, или начинали говорить об энергетических вирусах, то бишь о порче-глазе, или о геопатогенных провальных зонах и как от них спастись, то вежливо выслушивала я все это и старалась не выдать себя насмешливой улыбкой.

Тот, кто читал мои предыдущие книжки, хорошо знает, что всю свою жизнь проработала я журналистом-корреспондентом и приходилось мне, часто не часто, но обращаться к подобным темам. Сейчас мне горько это сознавать, но писала я критические статьи, где доставалось от меня и экстрасенсам (тогда, впрочем, и слова такого не знали), и разным Божьим людям. Хотя и удивляло меня, что люди эти властей ни чуточки не боялись, а вот власти их явно опасались.

Однако пришлось мне многое пережить в своей жизни, пока я не поняла: все, что так рьяно отрицается «атеистами», все это реально так же, как реальны день и ночь, солнце и луна. Только горе, беды мои да несчастья,

предательство близких и не очень близких мне людей, смертельные болезни (когда врачи утверждали, что пора мне срочно думать о завещании) смогли приблизить меня к заключению простому и ясному: все, что мы называем таинственным и неведомым, все, что мы не можем объяснить, существует, и существует не для того, чтобы так или иначе истолковывать это, а для того, чтобы пользоваться всем этим себе и ближним своим во благо.

Конечно, скажи мне кто-нибудь десять лет назад, что буду я диагностировать больных не хуже УЗИ, что обнаружится у меня сильнейшее биополе, способное привораживать людей и отводить от них сглаз, что буду я писать стихи(!), а кассеты с записью моего голоса станут лечить людей, и небезуспешно, от всяких хворей-напастей, да я бы просто-напросто подумала, что издеваются над пожилой, несчастной и больной женщиной. Однако, когда перевалило мне за пятьдесят пять, стали со мною происходить вещи чудесные и необъяснимые (вот вам, мои дорогие, и пример того, что начать жить как бы сызнова никогда не поздно), но происходить-то они стали в действительности, реально и осязаемо влияя не только на меня и мою жизнь, но и на жизнь знакомых и незнакомых мне многих и многих людей.

Поэтому я и обращаюсь теперь к скептикам, к тем, кто привык недоверчиво пожимать плечами, как только речь заходит о тонких энергиях или нечистой силе. Да, я тоже вела себя совершенно так же, как и вы. Но случилось со мною то, что и должно было случиться, и я хочу еще раз повторить одну простую истину: вокруг нас существует целый мир непознанного и таинственного, он необъясним, но он **существует**.

А то, что произошло всего десять лет назад, поражает меня, я сама не могу объяснить того, что случилось, почему в 57 лет начался некий жизненный пик. Выходит, всего лишь десять лет я живу на земле, как положено каждому: радостно, с весельем в сердце, восторженно,

упиваясь, наслаждаясь белым светом, что заглядывает в окошко поутру, удивляясь малому, всему, что попадает на пути, влюбляясь в людей, в их познания и творчество, в их добрые помыслы...

Да, именно стихи дал мне Господь в утешение. Именно с них и начались мои главные открытия в жизни. Иногда мне кажется, что вовсе не я их пишу, а кто-то прекрасный, сильный и мудрый водит моей рукой, оставляя на белом листе бумаги четверостишие за четверостишием.

Что же со мною произошло? Почему я изменилась, была ли какая-нибудь видимая причина? Трудно сказать. Ко одно событие в моей тогдашней жизни хорошо помню.

Лет пятнадцать назад, когда я уже была, можно сказать смело, бабушкой пенсионного возраста, у меня так сложились жизненные обстоятельства, что оказалась я практически на улице, да еще и без гроша в кармане... Тут уж долго не заставили себя ждать обострения всех дремавших во мне болячек да хворей. Будто опять то злое, что вело меня по жизни, решило: испей-ка ты, Травинка, эту чашу до дна... В общем, не чаяла я уж выкарабкаться. И вот однажды, в одной нашей известной питерской больнице, когда я (в который раз!) вернулась с того света, случилось со мной нечто странное... Такого никогда, ни до, ни после не бывало: несколько дней не помнила я ничего. Абсолютно ничошеньки!!! Кто я, откуда... И вот после того, как я очнулась, пришла в себя, я взглянула в зеркало. На меня глядело лицо исстрадавшееся, исхудавшее и совершенно... незнакомое. И закричала я, нет, не вслух, а про себя, но так сильно, что, казалось, рухнула какая-то преграда, преграда, которая мешала-сдерживала меня всю жизнь. Я человек?! Меня кто-нибудь любит?! Господи! Вернулась ко мне память, но вот об этом, о моем странном переживании, никто из близких не знал, никому я не доверила тогда своей тайны. Может, в тот момент я почувствовала, что могу что-то большее, чем делала до сих пор. Не знаю. Но тот случай и стал, по моему

твердому убеждению, крутым поворотом на моей тропинке жизни.

Но уж точно могу сказать, что, выйдя тогда из больницы, очень скоро я вдруг так расхрабрилась, что принялась вести беседы, читать лекции, издала свой первый сборник стихов. И дальше – больше... Например, о слезе я давно слышала, но, как я только что вам объясняла, если бы мне кто-либо сказал, что я буду сама снимать порчу, я просто бы весело рассмеялась и назвала бы такого человека чокнутым. И все же такое со мной произошло. Я увлеклась биополями, стала интересоваться всем малопонятным в нашей жизни.

Я много писала о моей удивительной встрече с Федорой Даниловной Конюховой, которая без всяких таблеток и процедур сняла мои тяжелые приступы, происходившие из-за гематомы на мозге (а она – от удара). Но вот ни разу я не писала о том, что если бы не глубокая вера, уже тогда поселившаяся в моем сердце, то не было бы никакой пользы от этого лечения. Помахала бы ручками своими Федора Даниловна надо мною, я бы недоверчиво поулыбалась, и ничего, ничего абсолютно бы не произошло. Не стали бы удивляться врачи, не стал бы очень известный в нашем городе нейрохирург разводить руками и говорить, что никогда ни с чем подобным не сталкивался: чтобы гематома, которая не могла рассосаться пятьдесят лет, вдруг в одночасье исчезла сама по себе... Для того чтобы соприкоснуться с чудом, надо быть прежде всего открытым ему, надо, чтобы все каналы ваши были не на замке, иначе будете вы отрезаны от космической энергии. Не сможет тогда даже самый могущественный целитель как следует воздействовать на ваш организм: ведь он на крепком надежном запоре неверия и скепсиса! Но вернемся к тому знаменитому лечению гематомы, ставшему в действительности продолжением бесконечного потока чудес, которые просто обрушились на меня за последние десять лет. Ведь всего нескольких сеансов хватило удиви-

тельной целительнице Федоре Конюховой, чтобы спасти меня от неминуемой неподвижности, от инвалидной коляски. Тогда у меня родилось стихотворение, посвященное Федоре Даниловне, которое начиналось таким четверостишием:

Я верю вам, как Богу,
Всему, что говорите.
Помочь желая многим,
Душою вы горите.

Потом изготовила она энергетической соли (о том, как это делать, я обязательно вам расскажу чуть позже), и я сама закончила лечение.

Следующее знакомство, которое произошло вскоре после описанных событий, было с молодой женщиной из Белоруссии, Вандой. Она, как оказалось, тоже со мной желала свидеться. И вот, когда мы встретились и обговорили все, что нам было нужно, решила моя новая знакомая проверить меня на порчу.

Взяла Ванда полстакана воды и, разбив яйцо так, чтобы желток не смешался с белком, вылила и желток, и белок в воду. Подняла стакан с яйцом над моей головой и стала крути им делать, а сама что-то приговаривает, вроде молитву читает.

Сделала несколько кругов (после каждого круга она подносила стакан с яйцом к моей макушке) и принялась рассматривать внимательно, что там произошло. Можно было подумать, что за это короткое время успел цыпленок вылупиться.

Посмотрела и сказала мне:

– Какое интересное у вас биополе...

– ?!

– Оно отталкивает глаз. Впервые такое вижу, – проговорила Ванда и стала снова глядеть в воду с яйцом, словно там еще что-то стряслось в те секунды, пока мы пере-

говаривались о редком свойстве моей энергетики. – Ой, погодите-ка! Вон тут что-то показалось... – Ванда чуть не засунула свой нос в стакан и стала описывать мне лицо, которое якобы там ни с того ни с сего появилось либо привиделось ей.

Я, по ее приглашению, тоже всмотрелась, но, увы, как тот баран возле всем известных новых ворот, ничего не увидела и, конечно же, не понимала, как и он, баран то есть.

Теперь-то я понимаю: не пришло еще время увидеть, не было дано узнать в каком-то странном пузыре, что вырос возле желтка, чей-то облик. Ну а Ванда тут же описала этого человека, и притом так подробно, будто она когда-то видела его наяву.

– У вас есть завистник, он завидует вашим поэтическим успехам. Лицо у него круглое, волосы кудрявые и седые...

Конечно, я тут же узнала по описанию своего знакомого, который и впрямь весь зеленел, когда друзья мне начинали хлопать после чтения стихов, которые я тогда только что стала писать и совсем не думала, что напишу их столько, что хватит на сборник (а потом оказалось, что не на один).

Просто чудеса в решетке, да и только! Поразительным показалось мне то, что есть среди нас и рядом с нами, выходит, такие люди, которые видят дальше нас во времени. Вперед как бы просматривают события и назад тоже, стало быть... Но самое удивительное – могут определить личность людей, с которыми не они (те люди), а мы с вами видимся, дружим, ссоримся, общаемся, одним словом.

Через год после описываемых событий я попадаю на юг, чтобы пройти курс лечения моего многострадального позвоночника. Вот там-то со мною произошло несколько событий, которые подсказали мне, что призвание мое – помогать людям. И, кстати, после этих событий я уже окончательно поняла, что на самом деле существу-

ют силы, силы добра, которые ждут не дождутся, чтобы помочь человеку. Нужно только научиться взывать к ним, а для этого, не побоюсь повториться, необходима настоящая, искренняя и глубокая вера.

Но вернемся туда, откуда я начала, то бишь на юг, где со мною произошли две удивительные истории. Об одной из них я писала прежде, а о другой расскажу вам, мои дорогие, впервые.

Итак, приехав в Кисловодск, а дело происходило именно там, я остановилась, как всегда, в знакомой семье. И вот на третий день молодая невестка моей знакомой отправляется помогать готовить на свадьбе. Конечно, пропадает там весь день, и не один, а малыш Анзурчик с нами сидит. Заскучал, просится к маме, бабушка его и повела. Пусть, мол, немножко побудет с матерью или хотя бы посмотрит на свою родительницу.

Вернулись они за полночь, а в четвертом часу слышу шум и плач ребенка. Какой-то странный, надрывный. Так никогда не капризничал мальчишка. Пойду-ка, думаю, посмотрю, что там происходит. Поднялась наверх к ним, а там уже вся семья в сборе. Бабушка качает малыша на руках, мама мечется по комнате, отец капли наливает успокоительные, пытается напоить ребятенка.

Анзурчик же весь извивается, выкручивает будто его кто-то, а глаза неестественно огромные, воспаленные, такие блестящие, будто температура у него под сорок. И правда, потрогала – горит от большого жара малыш.

И как будто кто мне подсказал.

– Фатима, – говорю, – неси яйцо свежее, наливай полстакана воды и держи сыночка покрепче.

И стала я, как заправская бабка, вокруг его черной головенки стакан этот крутить. Один, другой раз кружок сделала, а на третий вдруг затих ребенок и стал засыпать, обмяк как-то.

Бабушка заплакала: все, мол, помер. Но я вижу, что устал ребенок, вот и уснул, когда перестало его крутить.

Наутро внук моей приятельницы был вполне здоров и весел и все норовил меня укусить – так с самой первой минуты он выражал мне свою симпатию.

Не могу сказать, что я придала какое-то особое значение описанному событию. Просто сумела помочь ребенку, и все. Думаю, что и никто из присутствующих тоже не обратил на это внимания. Но второй случай, происшедший вслед за этим заставил меня, как я говорила, призадуматься.

В лечебном учреждении, где я проходила курс мануальной терапии, познакомилась я с молодой, очень хорошенькой голубоглазой медсестрой. Звали ее Лена. Всегда она на месте, всем поможет, даже если уже ее смена закончилась. Но вот заметила я, что глаза у нее часто грустные, а однажды в парке, куда отправилась погулять после очередной процедуры, увидела я, что Лена одиноко сидит на скамеечке и горько рыдает. Конечно, я подошла к ней и ласково расспросила, что с ней случилось, отчего она плачет. И вот что оказалось. Все шло в жизни у этой славной девушки хорошо: любимая работа, где ее ценили и уважали, любимые друзья, с которыми она ходила и в театры, и в дальние походы. С этих походов все и началось. В одном из них она познакомилась с хорошим пареньком – Петром Лесовым. И жизнь ее озарилась любовью. Казалось, трудно найти девушку счастливее на свете. Да вот началось с нею твориться необъяснимое: стала она все путать и забывать. Сначала она как-то не обращала на это внимания – мало ли что бывает. Забыла она провести назначенную процедуру, затем перепутала таблетки (последствий, слава Богу, никаких серьезных не было). Но после того как она не пришла на дежурство, у Лены начались неприятности. И не только на работе на нее навалились несчастья-напасти. Дома тоже все наперекосяк пошло: получила зарплату, кошелек куда-то засунула и совершенно запамятовала, куда; что ни готовит – все на плите сгорит (опять же не помнит, что еду нача-

ла готовить); с Петей Лесовым так совсем беда – три раза договаривалась о встрече и не приходила (просто начисто забыла, и все тут!). Петр насмерть обиделся, не хочет больше с ней встречаться. Ходила Лена и к врачу – тот нарушений никаких не обнаружил, сказал, что патологии никакой нет и, рассмеявшись, добавил: «Девичья дурь все это, замуж вам, милочка, пора». Каково же бедной девушке, когда почва из под ног буквально уходит и непонятно почему.

Уж не знаю, как это меня осенило, но я этой милой сестричке сказала, чтобы не переживала, поскольку знаю, как ее горю помочь. Пришли мы к ней домой, взяли яйцо свежее, налили полстакана воды, и стала я, как вы, наверное, уже догадались, вокруг ее головы стакан этот крутить. Один, другой раз кружок сделала, а на третий лицом она посветлела, улыбка появилась. Лена мне сказала: «Как мне хорошо и спокойно стало, будто отпустило что!» Заглянула я в стакан-то с яйцом и ахнула: будто чьи-то глаза злые-презлые на меня уставились, да так, будто со свету сжить хотели. Я девушке ничего про



это говорить не стала. Только вижу, что полегчало ей. Тут мне как раз и уезжать настала пора. Меня Лена пришла провожать с Петей (надо сказать, парень приятный, видный – хорошая пара, просто загляденье).

А потом мне пришло письмо от Лены, которая, кстати, к тому времени стала Лесовой. И вот что она мне написала: оказывается, была у Лены соперница, женщина нехорошая и злая. И все она к Петру подкатывалась и гадости про Лену говорила. И будто под гипнозом находился парень, всему верил и даже ненавидел одно время свою ненаглядную. Но вдруг однажды ему как глаза на все происходящее открылись, и понял он, что любит на свете только одного человека: медсестричку Леночку! И что удивительно: произошло это с Петей в тот момент, когда мы с девушкой над ее головой яйцо крутили-вертели!

Вот после этого ко мне все больше людей начали обращаться за помощью. Откуда они узнавали, что я могу помочь им, сама не знаю, но они шли, звонили, приходили, приводили своих друзей. Некоторые были на моих лекциях и в трудную минуту почему-то вспоминали обо мне. Сначала это казалось мне странным, потом понравилось, и я даже завела книгу под названием «Мои пациенты» (и сама чрезвычайно удивилась своему нахальству, подобного я раньше за собой не наблюдала)...

И как-то незаметно для меня, словно по чьей-то подсказке, выработалась как бы некая система помощи. Нет, не лечения в прямом смысле слова, но я давала советы, как и на лекциях, по какой методике человек должен лечиться. А начинала я не с диагностики (как я уже писала, я научилась, не могу сказать даже у кого, диагностировать довольно точно, так что мне не однажды говорили: вы все угадали, что определили на УЗИ), а с поиска, нахождения и нейтрализации гепатогенных зон в доме человека, которому бралась помочь (к этой теме мы еще вернемся, буквально через несколько страниц). Вторым неизменным моим действием стало снятие порчи при помощи

яйца. И только затем я принималась за выявление больных мест в организме. Поэтому в следующей главе хочу я поговорить об энергетическом вирусе, или, проще сказать, о порче и сглазе (как бороться с последним, нам с вами уже немного рассказала новгородская бабушка Антонина Александровна).

Глава 2

Энергетический вирус и как с ним бороться

До недавнего времени казалось мне, что все вокруг прекрасно понимают-разбираются, что такое порча, как она насылается и что необходимо делать, чтобы избавиться от этой страшной напасти. Но вот письма ваши говорят прямо противоположное: очень многие люди описывают такие ситуации, что совершенно ясно становится – наслана на них порча, а они об этом даже не догадываются или же понимают, что их сглазил кто-то, но не знают, как с этим злом справиться. Поэтому мне и придется более подробно остановиться на том, о чем должно быть сегодня известно каждому.

Порча насылается людьми, обладающими сильным злым полем, полем, которым они умеют сознательно управлять. Кстати, именно таких людей называют колдунами. Эти пресловутые граждане, приводя себя в злобное, человеконенавистническое состояние, могут заразить энергетическим вирусом своего поля каждого из нас. Оглянитесь вокруг, и вы увидите, что хоть и очень мало среди нас таких людей, но есть! Тех, которые не могут просто и дня прожить без того, чтобы не навредить ближнему своему. Видимо, мы живем сейчас в такое время,

когда зла в мире стало больше, когда отношения между людьми становятся все нетерпимее и недоброжелательнее (поэтому я и прошу вас всегда, мои дорогие: спешите делать добрые дела, чтобы противостоять злу, которое нас окружает). Ведь посмотрите, что делается на сеансах знаменитых целителей. Я сама присутствовала на сеансах, когда сразу с тысячи людей снимают так называемый энергетический вирус. Например, у Андрея Левшинова на одном сеансе собираются десятки порченных, просто на сцене не могут разместиться те, кого укусил этот вирус, кого сглазили. Андрей Алексеевич каждому говорит, снимая порчу, на что именно она сделана – на волосы, на спички, на... Дело в том, что вирусом этим можно заразиться по-разному. Например, одни посылают порчу по ветру: недобрый, злой человек просто берет с дороги пыль и, настроив свое отрицательное поле на случайного прохожего, бросает ему вслед. И вот начинаются у такого несчастного, ничего не подозревающего человека необычные боли, ломота в суставах, бессонница, валится у него все из рук... Врачи помочь такому больному не могут. Другой колдун подбросит к порогу вашего дома веточек, и начнется у вас полоса неудач. «Отчего моя жизнь так стала складываться, может, я неудачник?» – думаете вы в отчаянии. И невдомек вам, что заразились энергетическим вирусом. Способов у колдунов, чтобы испортить нам жизнь, множество, но от вируса, как и от всякой хвори, можно лечиться. И как всегда, если заболевание не запущено, если оно не слишком тяжелое, то можно обойтись одними домашними средствами.

Конечно, для начала надо поставить диагноз, убедиться, что вы действительно больны, что на вас действительно наслана порча. А то ведь как бывает: приходит ко мне человек, клянется, что испортил его один колдун, что он его, этого колдуна, даже знает. Дескать, и болит у него все в организме, а врачи толком сказать ничего не могут. Проверяю я этого уверенного пациента своей ушной

гаечкой-индикатором, да и направляю его, скажем, к мануальному терапевту, тому, кто руками позвонки вправляет. Оказывается, у моего больного нерв был защемлен, и энергетический вирус здесь вовсе ни при чем.

Может быть, для того чтобы понять, идут ли беды ваши от недоброго чужого поля или в чем другом причина, стоит попытаться самому диагноз поставить. Для этого множество советов дают наши знаменитые целители. Я приведу здесь лишь некоторые из них, те, что записала на многих лекциях и встречах с целителями, где обсуждался вопрос колдовского воздействия.

Перво-наперво человек, который заразился энергетическим вирусом, постоянно ощущает беспричинную тоску, мучит его постоянный призрак близких несчастий и страшных бед. Такой больной испытывает все время чувство страха и угнетенности. Еще один верный признак, как говорят наши ученые мужи, заключается в том, что начинает от зараженного дурно пахнуть, причем этот запах то появляется без всяких видимых причин, то пропадает неожиданно. А может так случиться, что начинает, вдобавок ко всему вышеперечисленному, человек без видимой причины худеть, причем не по дням, а по часам. И опять же врач, к которому вы обратились, чтобы узнать, не завелась ли какая хворь, говорит, что у вас все абсолютно в порядке. Кстати, такие больные часто жалуются, что им все время один и тот же сон снится: становится им на грудь какой-то незнакомый страшный человек и давит, давит, давит, да так, что вздохнуть совершенно невозможно делается. Ну и конечно, в доме, где поселился этот вирус, начинают внезапно происходить страшные и совершенно беспричинные скандалы. Злоба и обиды без причин. Такую семью начинают преследовать всевозможные неудачи от самых трагических до комичных.

Об одной такой семье мне хочется вам рассказать, потому как в этой истории есть нечто очень закономерное. Следите внимательно за развитием событий и, как

говорится, постарайтесь намотать себе на ус. Давнишняя моя знакомая попросила меня зайти к одной молодой женщине, на которую просто навалились беды-неудачи. Дескать, может, я смогу помочь несчастной женщине, поскольку та решила, что все, что с ней происходит, не просто стечение обстоятельств, а за этим скрывается нечто большее.

Я не заставила себя долго упрашивать, собралась поскорее да и пришла в гости к Наталье. Оказалось, молодая женщина – музыкант, играет в одном из прославленных оркестров нашего города. Жила она до недавнего времени с мужем. Все было, как сказала Наталья, если не хорошо, то, во всяком случае, нормально. И вдруг, в одно утро проснулась она от странного удушья. На душе до того плохо, тоскливо. Целый день скверно себя чувствовала, но думала, мало ли что, пройдет все это скоро. Однако шли дни, а ничего не менялось: все та же тяжесть на душе, подавленное настроение. А тут у мужа неприятности на работе случились: он в музее работает, там что-то пропало, его обвинять стали в халатности. Он незаметно-незаметно начал к рюмке прикладываться... Наталья думала, что это так, ненадолго, пока неприятности в музее, да что-то конца-краю этому не видать. Не прошло и месяца, как начались у нее с мужем ссоры, в которых вели они себя так, что обоим стыдно потом было. Однако к вечеру опять та же картина повторялась. А тут надо такому случиться: оркестр собрался поехать на гастроли в Швецию, а у бедной женщины в трамвае скрипку украли. Осталась она дома, за границу не попала, поскольку другого инструмента у нее не было. Похудела она, подурнела. В довершение ко всему муж вдруг, ни слова не говоря, собрал свои вещички и уехал, даже не сказав куда.

Вот тут Наталья начала даже подумывать о самоубийстве, настолько ей жить неважноту стало. Плачет каждый день. Ничего делать не может. Так обстояли дела, когда я появилась у нее, в ее двухкомнатной квартире,

расположенной в одной из новостроек. Я почти не сомневалась, что на Наталью наслали порчу, в общем, заразилась она пресловутым энергетическим вирусом. Каково же было мое удивление, когда Наталья не только согласилась со мною, но чуть ли не подсказала мне, что ее сглазили. Она сама уже давно пришла к этой мысли и в один далеко не прекрасный день отправилась по объявлению в газете к очень рекламируемому магу. Тот провел соответствующие манипуляции, результаты которых, можно сказать, доконали Наталью: женщина ждала поворота к лучшему, а от нее уходит муж. Значит, явилась я, и начали мы с ней говорить о жизни, начали-то днем, а закончили поздно вечером. Из разговора я понял, что Наталья допустила одну непростительную ошибку. Когда она собралась к тому экстрасенсу по газетному объявлению, то, вместо того чтобы хранить это в полной тайне, сообщила всем своим сослуживцам (то бишь музыкантам) о своем намерении, да еще и в юмористических тонах преподнесла, поскольку тогда еще не вполне верила во все эти чудеса или, как она говорила, штучки. Тот человек, который заразил ее энергетическим вирусом, обо всем этом прослышал и, конечно, постарался не только вовремя нейтрализовать заговор от сглаза, но и решил окончательно добить Наталью. Наслала злодейка (оказалось, что это женщина) порчу на дом Натальин: решила она разбить семью.

Поэтому в большом секрете от всех начали мы действия, чтобы освободиться от энергетического вируса. Сначала я провела борьбу со сглазом так, как меня этому научила новгородская бабушка Антонина Александровна. Помните, как мы лили с нею воду через дверную скобу? Затем стала Наталья читать одну очень сильную молитву от порчи (при этом она многократно осеняла себя крестом): «Да воскреснет Бог, и расточатся врази Его, и да бежит от лица Его ненавидящий Его. Яко исчезнет дым, да исчезнут врази; яко тает воск от лица огня, тако да по-

гибнут бесы от лица любящих Бога и знаменующихся крестным знамением, и в веселии глаголющих: радуйся, Пречестный и Животворящий Крест Господень, прогоняй бесов силою на тебе распятого Господа нашего Иисуса Христа, во ад сведшего и поправшего силу диавола и даровавшего нам Крест Свой Честный на прогнание всякого супостата. О Пречестный и Животворящий Крест Господень! Помогай мне со Святою Госпожою Девотою Богородицею и со всеми святыми во веки».

Конечно, не обошлось и без куриного яйца. И помогло! Постепенно наладилась жизнь у Натальи: вернулся муж, утряслись дела на работе, прошла печаль смертная.

А ведь могло бы у нее все давно прийти в норму, да вот только слишком о многом она говорила вслух до нашей с нею встречи. Подумали мы с Натальей и о ближайшем будущем. Для того чтобы обезопасить эту женщину от дальнейших воздействий злого поля на нее и ее семью, посоветовала я Наталье воспользоваться энергетической солью. Это прекрасный оберег от всего нехорошего, дурного, что встречается в нашей жизни. Да и не только от этого. Применений у этой чудесной соли множество, поэтому следующая глава будет посвящена именно ей.

Глава 3

Энергетическая соль

Хорошо известно, что береженого Бог бережет. И я думаю, что не совершу большого греха, если подскажу вам, как уберечься от плохого (скажем мягко) поля, которое вас тяжело ранит.

Неужели можно одолеть злое поле, если оно намного сильнее любого из нас? – слышу я недоуменный вопрос. Можно! Именно Э. с. – энергетическая соль – ва-

шего персонального, как говорится, экстрасенса поможет вам решить такую задачу. Насыпьте немного ее (две-три чайные ложечки) в носовой платок или в мешочек, завяжите его и положите в сумочку или в портфель. А еще лучше, носите эту соль в лифчике либо в карманчике на груди. И вы вооружены!

Именно так сделала Наталья, о которой я вам только что рассказывала. И вот теперь, когда появилась у нее такая простая и такая удивительная защита, молодая женщина чувствует себя в полной безопасности даже в дороге: в метро, автобусе, на улице в толпе. И все, и никому, и никаких! Если и вы поступите, как я вам предлагаю, то сможете быть твердо уверены в том, что ничто злое не коснется вас!

Не далее как через три-четыре недели вы ощутите плоды моего совета. Будете приходить с работы менее уставшими, способными управиться со всеми домашними делами, вам не понадобится кофе – допинг, которым вы обычно старались привести себя в норму. Да и на службе все станет вам казаться вполне сносным, а позднее и вовсе понравится. Если раньше выйти из дому вечером было вам в тягость, то теперь появится желание пойти прогуляться перед сном.

И главное, на все хватит времени, будто его прибавится в сутках. Ощущение верное: вы намного больше успеваете за день, чем месяц назад. Вот такой подарок преподнесет вам сбереженная от злых сил своя собственная энергетика.

Не забывайте же, друзья, выходя из дома, взять свой щит – мешочек с энергетической солью!

Что же такое энергетическая соль

Наверное, те из вас, кто посещал сеансы известных и не очень известных экстрасенсов, видели, сколько банок, бутылок, канистр стоит возле сцены и прямо на ней. Как

же тяжело, однако, доставить домой трехлитровую банку заряженной воды, если у вас нет мужа, а у того личной машины! А если вы оба довольно пожилые, и вам поти-вопоказано носить тяжести весом более трех килограммов...

Вот тут-то я вам и подскажу выход из положения. Не я его придумала, но я его лично опробовала и доби-лась прекрасных результатов. Итак, берете на сеанс с со-бою... соль. Да, да, пищевую поваренную соль крупного помола. Пачку-другую.

Ставите пакетики возле себя и спокойно сидите. Пришедшая со сцены энергия достанется и вам, и паке-тику. Соль зарядится. Дома вы сможете проверить. Наве-ли гаечку с ниточкой на соль и идите от нее, а в руке ин-дикатор работает: чем дальше вы отходите, тем веселее двигается гаечка на ниточке, вон как закручиваться стала перед самым носом!

Времени до следующего сеанса у вас немало, но его не теряйте даром. Насыпьте соли в спичечный коробок и обойдите знакомых, друзей, родственников, проверьте их на совместимость с полюбившимся вам доктором.

И какое доброе дело сделаете, дорогие мои! С вами пойдут на очередной сеанс только те, кто оказался совме-стимым, а другие не станут деньги и время тратить по-напрасну, а разыщут своего целителя (вы ведь им обяза-тельно объясните, как это делается, не правда ли?).

Возможно, и так сложатся обстоятельства, что кто-то, кого вы проверяли и получили положительные результаты, очень болен, а пойти не сможет. Вот для них и сходите еще разок, прихватив с собою еще не-сколько пакетиков, принесите им домой целительной силы.

И вот что вы расскажете тем людям, кому принес-ли лечебную соль, которая и называется энергетической. Для краткости обозначим ее Э. с.

Методика лечения энергетической солью

Как я недавно вам рассказывала, пользоваться энергетической солью научила меня целитель и экстрасенс Федора Даниловна Конюхова. Она же мне сообщила и методику лечения энергетической солью на дому.

Бывают дни, когда в моей квартире скапливается более 20 пакетов соли, заряженной самыми разными экстрасенсами.

Неукоснительно следуя методике удивительной целительницы, Федоры Даниловны, я, как вы поняли, сумела помочь себе. Во всяком случае, вот уже много лет радуюсь солнышку. Уверена, что и вам удастся. Я надеюсь, соли вы запасли достаточно, а о том, как выбирать своего экстрасенса с помощью гаечки, я расскажу чуть позже. Итак:

1. В трехлитровую банку с кипяченою холодной водой (если, конечно, у вас нет родниковой, которую можно не кипятить) насыпаете чайную ложку Э. с. И пьете по стаканчику три раза в день через равные промежутки времени.

2. В литровой банке приготовите раствор для примочек, для чего вам понадобится тоже одна чайная ложка Э. с.

3. Утром посыпьте корочку хлеба солью и съешьте натошак, вечером на сон грядущий сделайте то же самое.

4. Кроме того, вы будете принимать ванны. Через день. Для одной водной процедуры необходима столовая ложка Э. с. Температура обычная – 38-40 градусов (помимо всего прочего, Э. с. спасет вас от сердцебиения), лежите 20-25 минут. Затем, не вытираясь, конечно, лишь волосы слегка посушите полотенцем, ложитесь и ставите примочки. Одну на область надпочечников (определите точно, где они находятся), другую на тот орган, который у вас болит. С ними и засыпаете.

Лечитесь 12 дней (шесть ванн), отдыхаете столько же, а потом приступаете ко второму курсу.

Трех курсов вполне достаточно, чтобы подправить в себе все, что хандрило. Некоторым хватает и одного.

Мне пришлось проделать два курса, хотя диагноз был поставлен такой, что оставалось мне жить совсем недолго. Да, всего два курса по 12 дней каждый, чтобы я смогла преодолеть тяжкую болезнь и дожить до нашей с вами встречи, переделав перед тем кучу дел: в том числе издать книжечку стихов и написать еще несколько в прозе, а теперь приняться вот за эту, которую я для вас сейчас готовлю к печати.

Кстати, есть еще один оздоровительный эффект у необыкновенной соли. Принесла я недавно с сеанса очень сильный заряд энергетический в пачечке соли. И в один из тяжелых дней (о них предупреждают нас заранее люди, которые, должно быть, и понятия не имеют, сколь опасны такие сообщения для миллионов мнительных) я развела той заряженной соли (чайную ложечку на один литр) и обрызгала постель (как вы обрызгиваете обычно белье). Окропили? Теперь голышом прыгайте под одеяло. Секунда прохлады, а затем – удивительное блаженство и покой наступает.

И что же? Да то, что ночью просыпалась раза три от неодолимого желания... летать, что, как известно, бывает только в такие моменты, когда все у человека тип-топ, на душе и в теле.

Так что попробуйте! Правда, второй раз ощущения были иными. Всю ночь меня ломало, болело все, что когда-либо было неисправным в организме, абсолютно все обострилось. Однако ничего удивительного в том не было. Всегда рядом с приятным шагает рука об руку не очень приятное (выражаясь мягко). И это вполне объяснимо, друзья мои: если бы было только хорошее, то мы не могли бы просто-напросто его оценить, не ведая худого.

Как же действует энергетическая соль

Может быть, некоторые из вас подумали, что, для того чтобы пользоваться энергетически заряженной солью, необходим только подходящий вам экстрасенс да пачка соли. Однако не все так просто, поскольку спасение приходит не без нашего участия. Многое зависит от нас самих. Я поясню свои слова. Дело в том, что у всех есть энергетика, но в какой-то момент мы ее раним, прокальываем, ушибаем... И, для того чтобы совершилось чудо исцеления при помощи кристалликов, необходимо подключить свое израненное, больное биополе. И вот сначала 12 дней, а потом снова столько же вы постоянно находитесь под воздействием сильной энергетики. К тому же она близка вашей, и вам комфортно в ней, ведь именно для этого вы старались подобрать своего экстрасенса. Две-три недели вы ощущаете рядом с собой, а вернее, в себе, нечто ласковое, теплое, почти сладостное.

Кстати сказать, через день-другой вы станете мечтать о корочке хлеба с солью поутру и на ночь, а примочки приведут вас в прекрасное состояние. Про ванны и говорить нечего! Блаженство наступает с первой секунды погружения...

И вот в какой-то момент ваша захандрившая энергетика, которую вы сумели расшатать напрочь, словно очнется от летаргического сна, сладко потянется, как та спящая царевна, и произнесет примерно такие слова: где тут Ляпкин-Тяпкин, подать его сюда немедленно! Сама хочу работать, и на совесть, как повелел мне Господь.

И начнет трудиться. На благо вашего здоровья. И начнет чинить в вас то, что вышло из строя. Так что считайте, друзья мои, встречу с целителем перстом Божьим. Именно Господь указал на вас сильному человеку: поправь его, он падает, видишь!

И не надо постоянно ходить к десяткам экстрасенсов, испытывать судьбу у каждого приезжего колду-

на. Обретя своего, единственного, надейтесь и на свои силы.

Я вот нашла и живу. Проснулась моя спящая красавица от магических рук целительницы, и заработало самостоятельно мое поиссеченное болезнями биополе, неся мне выздоровление. Кстати, о биополе хочу я поговорить с вами отдельно, потому как много по этому поводу приходит ко мне писем. Спрашивают меня, что это такое, но больше всего вопросов о том, как научиться практически пользоваться этим удивительным даром Всевышнего. Так что давайте, мои дорогие, кому эта тема интересна, побеседуем о биополе нашем, о том, как можно с его помощью очень многое в своей жизни в лучшую сторону изменить.

Глава 4

Что такое биополе и как им пользоваться

Что такое биополе? Об этом суждений предостаточно, но вопрос не решен и до сего дня. Я считаю, что биополе есть. И у каждого человека оно свое, разное. И не только по силе, но и по качеству: есть в той или иной степени доброе, а есть и злое.

И, на мой взгляд, абсолютно все отношения между людьми являются взаимоотношениями биополей, неких энергетических оболочек, которыми окружена от рождения каждая особь, будь то человек или животное.

Но вот представьте себе: живет человек, ни о каких полях и слыхом не слыхивал, а с ним все время что-то непонятное происходит, что-то толкает его на поступки, объяснить которые этот индивидуум не в состоянии. Будто злая сила его крутит по жизни, будто кто-то управляет

его жизнью. И чтобы ни предпринимал такой человек, ничего в его жизни не может измениться: вокруг как будто одни и те же люди, попадает он все время примерно в одни и те же ситуации... Жизнь вроде бы идет своим чередом: человек взрослеет, мужает, затем и стареет, а ему кажется, что он топчется на одном месте, что ничего вокруг него не меняется, как не меняется и он сам. Знакомая ситуация? Думаю, что некоторые из вас ощущали нечто подобное. По крайней мере, в письмах мне об этом часто рассказывают. Мне-то очень хорошо известно такое состояние: я ведь почти всю свою жизнь прожила будто не своей жизнью. И только когда мне седьмой десяток пошел, поняла в чем дело. Именно об этом я написала в своей автобиографической «Повести о добром и злом поле».

Некий рок преследовал меня всю жизнь, доводя порою до самого глубокого отчаяния. Причем в нем есть стержень, вокруг которого все и происходило в моей биографии.

Кто сотворил его во мне? Кто сбросил его на землю? Почему все в моей жизни вокруг него и вращалось, все дни до единого словно бежали по кругу возле того главного колышка? Кто крутил ту загадочную спираль целых шесть десятилетий? И даже в конце шестого она не раскрутилась, не пошла, как положено, по прямой, чтобы спокойно закончилось мое пребывание на планете.

Не знаю. Но я всегда ощущала ту силу, которая несет меня помимо воли, невзирая на мои помыслы, на разум, который не раз принимался бунтовать против насилия преследователя, и уже не только я, но и окружающие воспринимали его как некий рок.

Конечно же, поначалу я не переставала удивляться тому, что происходит со мною. Потом стала смеяться над «чуде сами», позднее они стали меня раздражать и угнетать...

И ощущения мои пошли тоже по кругу, и сегодня

они, как в самом начале, на стадии удивления. Но теперешнее удивление совсем иное. Оно стало спокойным, мудрым, оно и родило предчувствие, что я, наконец-то, найду разгадку тайны, которую положил в мою колыбель Всевышний.

Однако проходило время, а я так и оставалась в неведении, что же происходило со мною всю мою жизнь. Почему моя личная жизнь была всегда полна несчастий и горя? Почему дорогие мне люди, и люди к которым я была совершенно равнодушна, летели ко мне, будто бабочки на огонь, летели, обжигались и сторали... Что притягивало их кс мне? Почему произносили они нежные слова, а я, словно каменное изваяние, не могла ответить им взаимностью? И только когда я поняла, что было мне дано от рождения только тогда вся моя нерастраченная и накопленная за многие годы любовь выразилась наконец в любви ко всем вам, мои дорогие, ко всем тем, кому плохо и трудно, кого мучают сомнения, неудачи и болезни.

Что же это за загадка? Те, кто читал мою повесть, знают: все дело в сильнейшем биополе, которым я обладаю. И биополе это отрицательное, злое, поэтому оно мне столько в жизни горя и страданий принесло. И только поняв это, я смогла изменить свою жизнь. Несмотря на то что мы толком не знаем, что же это такое – биополе, однако управлять своим полем мы в силах, защищаться от недоброго, злого поля мы можем. Знания эти, опыт накоплены многими поколениями людей, но каждый, кто внимательно прочтет эту главу, сам сможет обнаружить в своей жизни и в жизни своих близких множество примеров существования биополя. Вот я и хочу в подтверждение своих слов привести несколько историй, как говорится, без комментариев.

Я сижу возле постели больной подруги. Наступает время приема заочного сеанса целителя, сила воздействия которого на человека так велика, что мне не с чем сравнить ее.

Мы посещаем его сеансы и потому помним, как он выглядит. И этого вполне достаточно. Больная закрывает глаза, и я вижу, как преобразается ее лицо, каким оно становится блаженным, спокойным и прекрасным.

Еще минута, и мои веки закрываются. И вот помчались огни к глазам, они выплывают из волнующейся темноты и снова исчезают. Мне хочется поймать их, и я подставляю ладонку. И чувствую, что в самую середину ее полилось тепло.

Становится светло и радостно на душе, словно само счастье прикоснулось ко мне мягким крылышком... Целых полчаса (столько времени продолжается сеанс, который принимаем не только мы с подругой в одной из больниц Санкт-Петербурга, но и люди в Австралии, Америке) мы будто нежимся в ласковом бархатном одеяле...

И потом, еще несколько раз в жизни, мне удавалось настроиться на сильнейшее биополе известных экстрасенсов. Когда в точно назначенный час начинался сеанс, мне удавалось ненадолго избавиться от страшных печеночных болей. А ведь два года лечения не принесли мне такого облегчения, как получасовое заочное воздействие биополя целителя. Как говорится, прибавить к сказанному больше нечего.

Как-то привели меня дела в дом печали (так в народе называли отдел распределения жилой площади), где я хлопотала о предоставлении квартиры одной достойной даме (как журналистка, я довольно часто помогала людям бороться с бюрократами, и в застойные времена мне это иногда удавалось). И вот сидим мы с нею в длинной-предлинной очереди, тихо ведем беседу, а чаще молчим, ибо все сто раз переговорено.

Мимо проходит молодая женщина с мальчиком лет трех-четырех. Народу скопилось человек тридцать, не менее. Однако, поравнявшись с нами, ребенок высвобождает свою ручку из маминой, поворачивается к нам, залезает между нами на стул, затем забирается ко мне на

колени, обхватывает мою шею руками и так нежно и ласково меня целует, что от изумления я теряю дар речи.

Моя протезе тоже молчит, пораженная происшедшим, публика в шоке, мамаша, округлив до невозможности свои глаза, довольно громко шипит: «Колдунья!» – и буквально срывает с моих колен сыночка.

Никому и в голову не приходит, что я вижу ребенка впервые, не знаю, как зовут его и маму, и что еще минуту назад не только не думала о мальчике, но и не подозревала о его существовании на белом свете.

Решилась я однажды на один очень рискованный эксперимент: выйти на улицу и попытаться осознанно включить свое биополе, так сказать, расставить сети. Хотя, когда я задумала провести опыт, мне он представлялся скорее шуткой, невинным развлечением, поскольку во мне еще жило какое-то сомнение. Может, это все-таки одни разговоры про биополе.

Будто кто однажды вдруг дернул меня придется (а вы знаете, что я весьма равнодушна к своему виду) и выйти на улицу. На мне пальтецо много лет не одеванное, стального цвета с бархатным воротничком, и даже три мои волосинки внезапно распушились, да так, что оказалось их в два раза больше.

Иду, не зная куда и даже не совсем понимая зачем, по залитому солнцем проспекту. Ничего у меня не болит, что само по себе редкость, и оттого накатывает ощущение радости и счастья. В это время на другой стороне нашей довольно широкой улицы замечаю высокого, красивого, интеллигентного...

И понимаю я, что если не прекращу в ту же минуту думать о нем, то он почувствует мое... биополе! Действительно, через несколько секунд мужчина этот начал переходить проезжую часть. Да как-то медленно, будто при замедленной съемке; я испугалась страшно, что он под машину попадет. Но машин нет, и он благополучно приближается ко мне, а вокруг него разливается нежная теплота.

И откуда он здесь взялся, задаю я еще раз себе вопрос, и мы сталкиваемся нос к носу, ибо, очевидно, ведомый моим полем, он идет ко мне, не отступая ни на шаг в сторону. Я, выходит, его позвала? Вот тебе на! Кому это надо? Мне – ничуть.

Однако поздно, мужчина смотрит мне в глаза и говорит удивительно мягким голосом:

– Пойдемте дальше со мною?

– В каком смысле?

– В самом прямом смысле, – отвечает незнакомец. – И не только по бульвару, но и далее.

Так он и выразился: «и далее». Я едва сдерживаю смех, который просто душил меня, и, ничего не говоря, быстро обхожу его и перебегаю через дорогу. Уже на другой стороне я оборачиваюсь: человек этот стоит как вкопанный и смотрит мне вслед.

Значит, только нескольких мыслей моих хватило, чтобы человек превратился в этакого послушного теле-ночка и побрел бы за мною.

Больше на такие эксперименты я не отваживалась.

Я помню, нам рассказывал Валерий Авдеев (экстрасенс из Москвы), что он увидел воочию, как его друг попадает в катастрофу (сходит с рельсов поезд). Он звонит другу и говорит, чтобы тот не ехал в командировку. Друг его сначала отказывается, потому что билет уже в кармане и удостоверение командировочное тоже, а потом послушался и не поехал. И так остался жив. Представляете себе?! Сам Валерий говорил, что этот случай для него очень много значил. Он тогда сам, наконец, в полной мере осознал, что может делать сила его биополя.

Я, кстати, много занималась биополями именно у этого экстрасенса. Именно у него я научилась измерять давление на любом расстоянии у знакомых людей. Потом эти люди проверяли мои результаты прибором, и все сходилось один к одному. А маятником-гаечкой я могу тоже на любом расстоянии определить, как чув-

ствуует себя человек (подробности, как это делается, я вам чуть позже расскажу). Особенно точно индикатор чувствует, если с человеком что-то произошло худое. Как-то я разбирала стол, и неожиданно вылетела фотография моего знакомого, которого я давно не видела. Не знаю, но что-то меня прямо подтолкнуло, и я проверила фотографию этого человека. И вдруг гаечка показала, что ему очень плохо. Тогда я измерила его давление, и оно оказалось 260 на 120. Я тотчас набрала номер его телефона, подошла его дочка и сказала, что папа подойти не может, поскольку у него очень болит голова. Я тогда просто упростила ее тотчас вызвать врача, поскольку у ее отца опасно высокое давление. Она не хотела мне верить, и только когда я пригрозила сделать это сама, согласилась. И что же? Через день дочка моего знакомого позвонила и, плача, поблагодарила меня. Отца увезли в больницу, сказали, что гипертонический криз и если бы не вызвали вовремя врача, все могло бы очень плохо кончиться.

А вот еще один случай, он со мною произошел в Испании, куда бабушка Травинка отправилась на старости лет по туристической путевке.

Задумала я как-то письмо написать своим друзьям. Ну вот, думаю, посижу на бережку возле соленого-пресолоного моря, брызги которого по причине бушующих высоких волн просто висят повсюду в воздухе. Пелена из них метра на два стоит над пляжем, над горячим как огонь песком. Потому и народу не особенно много. Вот я и решила под шум прибоя, как говорится, написать письмецо.

Пусть, думаю, тело побудет в жаре, а головку, коей думать положено при написании, помещука я под раскладной грибочек, которые тут на каждом шагу поставлены. Этакие разноцветные, с рюшечками, благодаря раскачиванию которых дополнительная прохлада создается для отдыхающих.

Лежу, значит, на песке, спрятав голову под тенью грибочка, возле которого никто не лежит, что тоже мне на руку, поскольку тишина кругом и лишь монотонный шум волн наводит на размышления. И вот до того увлеклась, что и не заметила, не расслышала, как молодой человек произнес что-то злое-презлое над моею головой. Гляжу, лицо даже исказилось-перекосилось, так воздействовали его слова на него же самого.

А я от своих страничек не могу оторваться и вернуться на землю, к реальной жизни. И с чего это он привязывается ко мне, думаю, что я нарушила?! Ведь таких грибочков не один и даже не десять, а куда больше, и под ними – никого, потому как нежная публика не любит брызги и ветер.

Странно, странно, неужели другой какой-либо не может он взять в починку? Одним словом, строю разные догадки, пытаюсь осознать его действия.

Вскоре его злые жесты стали мне понятны.

Как выяснилось, я бесплатно использую тень, что дает вышеупомянутое сооружение типа «грибок»!!! Зонтик-то оказался неоплаченным! Конечно, я не стала класть в его протянутую руку песеты, потому что у меня просто-напросто не было в наличии (и даже в номере!) нужного количества этих песет.

Мусорщик испанских кровей, видя, что с бабушки взять нечего, принял решение... И что же предпринял джентльмен по отношению к старушке-иностранке, ко мне, стало быть? Какие действия он совершил? Не тратьте, мои дорогие, свое серое вещество, не додумаетесь вовеки. Тут вам не помощница теория вероятности, поскольку он поступил невероятно.

Он в сердцах... сложил зонтик! Убрал от бабушки тень!

На бабушку это так подействовало, что она на первых порах просто лишилась дара речи...

И что, вы думаете, сделала ваша шустрая бабушка? Ушла, сердито высказав, понятными всему миру словами, что я думаю о нем? Честно говоря, в первое мгновение я и хотела так поступить, но уже через секунду опомнилась: что же ты, уважаемая Валентина Михайловна, пишешь о сокрушающей силе любви, тебя читают-слушают миллионы людей, а ты, можно сказать, бежишь с поля боя! Поэтому, не долго думая, вскочила я с горячего песка, ласково заглянула в черные злые-презлые глаза юного мусорщика и достала свою любимую гаечку. Быстро, пока он, пораженный моими действиями, застыл на месте, раскрыв от удивления рот, я промерила его своим «инструментом». Благо я теперь это делать научилась быстро и точно. Организм парня оказался в норме, особенных хворей-напастей не имел, но давление высокое. Я даже удивилась: отчего у молодого еще совсем человека оно так подскочило. А потом догадалась: да от злости, от нервной жадности его неумемной. В общем, бабушка Травинка «приложила руки», в прямом и переносном смысле, к оторопевшему вконец испанцу и почувствовала, как снижается у него давление и злость-вражда уходит. Вот и взор мягче стал, и вдруг улыбнулся мне парень-испанец, что-то длинное горячо произнес и... раскрыл зонтик над моей головой. Не успела я ему что-нибудь хорошее сказать, как он умчался куда-то, а через минуту явился, сияющий весь и гордый: принес старушке-иностранке маленький ящичек из-под кока-колы. Чтобы, значит, бабушке удобней было писать, сидя под зонтиком!

Вот и сидела я в тени зонтика, ручку, бумагу отложила в сторону и размышляла: «Действительно, сколько говорим-рассуждаем мы о добром поле, об энергии любви, а как до дела доходит, так и забываем все на свете. А раз так – значит, все это лишь книжные знания, не вошли они в душу, в плоть нашу. И я ведь чуть не оплошала: вместо того чтобы сеять разумное, доброе, чуть не передала по эстафете свою горечь-обиду, не добавила в

этот мир, и без того переполненный худым-недобрым, частичку своей отрицательной энергии. Да спохватилась вовремя. И ведь надо же – мои же книжечки меня вовремя остановили-надумили, как мне поступить».

И потом целый день меня не оставляло чувство радости, и складывался этот день неожиданно, ярко и весело. Это понятно: ведь мы с испанцем-мусорщиком сумели избавиться от злобы-обиды, и каждый из нас зарядился добротой и душевной теплотой. Уверена, тот молодой испанец тоже в этот день совершил много хорошего и удивительного...

Не знаю, сумела ли я ответить вразумительно на вопрос, что такое биополе. Ведь никто не знает этого, как и я, но примеров его существования я могу привести столько, что не хватит места во всей этой книжке. Порешим так: есть нечто, с чем нельзя не считаться! Вполне возможно, в следующем веке что-то и прояснится в данной проблеме.

Я, право же, не уверена, надо ли это выяснять, ибо все, что есть в нас, все от Всевышнего. И вмешиваться в дела Господни, я думаю, великий грех...

Однако раз мы с вами, дорогие мои, договорились, что биополе существует, то надо научиться хотя бы немного, в определенных пределах, управлять им, тем более, что многим и многим людям хорошо известно, как это делается.

А чтобы у вас не возникало сомнений, нужно это делать или нет, хочу я вернуться к одному из самых неприятных и страшных периодов моей жизни. Уж чего я только не натерпелась на своем пути: хвори неизлечимые, боль такая бывала, что казалось легче умереть, чем терпеть, предательство за предательством, горе-злосчастье. Но все же такого страха, такого ужаса еще никогда не испытывала. Об этой истории я как-то писала в одной из своих книжечек. Но я хочу снова вернуться к тем ужасным

событиям, рассказать вам о них, мои дорогие, подробнее (тем паче, что по прошествии нескольких лет многое из той страшной истории мне стало более понятно).

Глава 5

Как избавиться от наваждения

Итак, мы с вами пришли к единому мнению: есть поле доброе, есть злое. Причем как добрым, так и злым полем можно управлять. И вот, если кто умеет воздействовать своим злым, отрицательным полем сознательно и целенаправленно, то это может привести другого человека, на которого поле это направлено, к самому плохому. Именно так со мною и произошло: взяла меня в плен одна особа. В энергетический, значит. Только она мне позвонит, я все дела бросаю и бегу к ней, чтобы по хозяйству в ее семье все делать, прибираться вплоть до позднего вечера.

Свой дом совсем запустила. Но главная беда была куда круче: сделала так эта ведьма, что я разлюбила свою работу, дороже которой для моей души и для сердца у меня ничего в ту пору не было. Редактор с ног сбился, как уговорить, чтобы я снова принялась за репортажи, а я... С каждым днем меня словно охватывало некое душевное оцепенение. Ничего не хочу делать, никого не хочу видеть, никуда не хожу, перестала работать. И ничем не могу объяснить своей лени.

Такое впечатление, будто чья-то сильная рука уводит меня от людей и от самой жизни. И не то чтобы у меня было плохое настроение, ничуть. Я спокойна предельно, как-то по-мертвому, я бы сказала. Да, да! Полное равнодушие, как будто в летаргическом сне, все слышу,

но не могу шевельнуть ни рукою, ни ногою, а про мозги и говорить не приходится: они словно застыли или расплавились.

Это было самое настоящее наваждение. И шло оно от нее, я это чувствовала. Я отключала телефон, чтобы она меня не застала дома, но она ловила моменты и снова звала меня приезжать.

А чего стоило мне говорить с нею спокойно! Но я знала, что мне нельзя с нею спорить, что она – страшный человек, и держала себя в руках. Причем я все время помнила разговор с одной очень умной и хорошей женщиной в Тбилиси, вернее сказать, то была не беседа, а гадание. Так вот, эта весьма знающая женщина многое увидела из семейной хроники той, которая захватила, подмяла и подавила меня (и лицо ее, и фигуру, и то, что она не носит лифчика, а грудь у нее преогромная, прямо на коленях размещается, когда она сидит; одним словом, даже про возлюбленного рассказала – хотя та фурия была замужня...). Рассказала женщина-гадалка, что ведьма эта захватила меня сглазом с помощью свечи колдовства. Конечно, я ей поверила, той, которая гадала, но и она ничего такого, что бы отвернуло меня от ведьмы, которая взяла меня в энергетический плен своим биополем, не могла предложить, ничего реального, значит. Сказала, правда, о том, что скоро поработительница уйдет из моей жизни, оставит меня в покое, что я и сама морально уже готова воспротивиться ее кабале. И добавила еще такую деталь, что поможет, мол, мне в моей беде молоденькая девица.

А ведь не я одна оказалась в энергетическом плену у этой ведьмы. Был и еще один человек, куда моложе ее, человек, у которого она отхватила от его души огромный кусок, и вот в душе его уже едва-едва теплится жизненный огонек, вот-вот и он погаснет. Он давно стал похож на зомби, лишеного воли. Как-то встретила я его случайно на Невском проспекте, и мне в какой-то момент

показалось, что со мною говорит мертвый человек. Это было очень верное ощущение, хотя и очень страшное.

Помню, что он мне тогда говорил, будто одной рукой тянется ко мне и просит у меня помощи, а другую не может вырвать из ее когтей.

Я понимала, что мне лучше не давать ему советов, потому что это для меня самой смертельно опасно: она всех ненавидит, кто жалеет ее молодого мужа, считает злыми людьми всех, кто ей в глаза говорит о том, что она затоптала его. Ведь он еще совсем молодой, ему бы жить да жить с молодой и ласковой женщиной, а вместо этого в 22 года его, стеснительного и скромного, затащила в постель эта разгульная ведьма, оболгав перед этим его любимую девушку. И с тех пор топчет его достоинство, и человеческое и мужское... Вот так и получается, что старая, горбатая, лохматая, к тому же алкашка ведет под руку молодого, высокого, красивого. Присмотритесь к их походке, и вам станет ясно, как они оказались рядом. Она идет твердым размашистым шагом руководителя, он мелко-мелко семенит рядом, держит над нею зонтик: боится, что солнце напечет головку «королеве». Он – раб ее пожизненный (слова не мои, а того красивого мужчины). Она сделала его ошметком, про мужские качества умолчим, ибо с них началось уничтожение бедняги. Вот в плену у какой женщины оказалась в то время и я.

Долго и тягостно рассказывать о той энергетической зависимости, в которую я попала. Настоящее наваждение. Как-то меня спросили малознакомые люди: «Вы, говорят, журналист-корреспондент?» – «Да, – ответила я, – была ею...» – «Так что же вы за нашей соседкой по даче туалет моете?» И что же я ответила, как вы думаете? Нет, не додумаетесь. «Я здесь по велению Божьему», – сказала я и сама удивилась произнесенным словам.

Целых три года продолжалось наваждение-уничтожение, пока я не поняла, что надо что-то предпринять или меня сделают рабою на всю оставшуюся жизнь.

Тогда мало кто знал слово «зомбировать». Но теперь-то я четко понимаю, что именно это и желала со мной сделать та женщина.

Показала я, помню, фотографию Федоре Даниловне, попросила мне помочь...

Взглянула Федора Даниловна на карточку и говорит: «Это ведьма. Только не ссорьтесь с нею, она вас убьет, уходите понемногу. Но помочь вам не могу. Если бы могла, так спасла бы прежде всего своего сына, которого невестка в тростиночку превратила, всего выпила». Впрочем, она все же мне посоветовала, как уничтожить привязанность к недостойному человеку. Для этого понадобился кусок железа. У меня оказалась в хозяйстве старая ручка от сундука как раз из железа. Вот ее я раскалила на газовой плите и бросила в железную кружку с водой. Затем произнесла на воду слова, так чтобы дыхание касалось воды: «Да отлипнет от меня эта ведьма, подобно тому, как железо остыло в этой воде». Повторила я это заклинание пять раз и выпила воду. Не очень-то я верила в успех. Мне казалось все это не слишком реальным, но я настолько устала от жизни в энергетическом плену, что была согласна делать все, лишь бы избавиться от этого ужаса.

Господь сжалился надо мною, я как будто вышла из заколдованного круга, что очертила она вокруг меня. Тьфу-тьфу!!! Буквально за две недели сумела очень много хороших дел переделать: сдала большую музыкальную передачу на радио, стала встречаться с друзьями, писать письма, одним словом, обрела, как говорит моя приятельница, свой прежний облик.

И вот решила я в спокойной обстановке ремонтом заняться. И предлагают мне друзья в помощницы деваху симпатичную, с хорошими руками, она, мол, тебе вмиг все намажет-наклеит.

Работаем, а тут вдруг телефон звонит. Оказалось, моя напарница как пришла, так его и включила. Конеч-

но же, это меня изловила та самая особа, о которой мы с вами ведем речь и от насилия которой я хотела тогда избавиться-высвободиться.

И как, вы думаете, я поступаю? Да, да, ремонт бросаю, переодеваюсь, прихватываю все, что было в холодильнике, и деньги, что имелись в кошельке (так именно все и происходило в долгие прошедшие три года), и ухожу.

Возвращаюсь я домой с последним автобусом, ибо дел у нее в мое отсутствие накопилась уйма. А поутру повинилась перед собой за свой плохой поступок и молчу. Молчу и думаю, неужели она снова позвонит, я же ей сказала, что у меня ремонт.

Она, конечно, позвонила... Но девушка оказалась пронизательней, чем я думала, она уже заметила, что гнетет меня, прижимает к земле некая сила.

– Что с вами? – говорит она. – Вы поделитесь со мной, я же вижу, как вам тяжело.

И странно, совсем незнакомой молодой девушке я рассказала об этой странной невыносимой для меня ситуации, истории пленения воли. Всего скорее, пришло время, а молоденькую помощницу прислал мне кто-то, кто хотел меня спасти, уберечь от напасти...

А теперь слушайте внимательно, что же мне поведала девушка по имени Лена. Как оказалось, бабка ее и прабабка, обе считались в деревне на Урале колдуньями и занимались лечением травами, как им и положено. А кроме того, умели они отстранить злое от человека, так это называлось. Леночка об этом давно от них слышала и пользовалась их умением.

– Так что же надо сделать, чтобы отстала злоба? – теряете вы терпение. – Подскажите, ради Бога. Есть и у нас приставучие злыдни, которые покоя не дают никому в семье...

Так, видимо, в мире все устроено, единством противоречий по науке зовется. Есть плен, есть и воля, есть зло и добро, есть яд, имеется и противоядие.

В моем случае (а значит, и в вашем, если такое приключится) все довольно просто решалось. И никто не страдал, и никому я зла не приносила, и все же вырвалась. Способов отвязки немало, но этот оказался самым простым и доступным, как яйцо для снятия сглаза.

Самый действенный способ избавиться от чужого влияния

Взяла я фотографию ведьмы и поехала на кладбище, на могилу отца, который меня очень любил и вообще был по натуре очень добрым (что имеет первостепенное значение, как вы потом поймете, чуть позднее). Вырыла я небольшую ямку на холмике, под которым покоился отец, зарыла фотографию и сказала: «Помоги мне, папа, погибаю я, работы я лишилась, ибо разлюбила ее, сижу в ее квартире день-деньской, друзей забросила... Помоги уйти от нее!»

Проходит месяц, может быть, чуть больше. И что-то начинает происходить в моей жизни чудесное. Снова стала бывать у друзей, все успеваю и песенки любимые напеваю. Друзья радуются: наконец-то ты стала прежней, жизнерадостной!

И самое потрясающее то, что и она будто забыла обо мне и вспомнить не может. Не справляется у друзей: где сейчас Валентина Михайловна, ни одного звонка. Отвязалась напрочь. Еще полгода я дергалась при каждом телефонном звонке, а потом все пришло в норму, поняла —отстала от меня ведьма наконец-то!

Единственное, что не вернулось, так моя любовь к своей работе. Но зато стала я читать лекции, писать стихи и вот пишу для вас книжечку о здоровье (которую по счету!).

Усвоили, что за отвязка, друзья мои? Ну вот и прекрасно. Теперь у вас появится больше уверенности в себе, когда вы получили этаким надежный щит от

всяких нахрапистых и злых, что лезут беззастенчиво в вашу жизнь, рушат вашу семью, подрывают ваше здоровье.

И пожалуйста, прошу вас, не беспокойтесь о тех, чью фотокарточку вы зарыли. Ничегошеньки с ними не станется! Та ведьма, о которой я вам рассказала только что, живет себе припеваючи, как и прежде, и, слава Богу, никогда больше (прошло более трех лет) не интересовалась мною. Да и я вспоминаю ее как случайную встречу в автобусе.

Я не однажды уже подсказывала данный способ отвязки тем людям, которые попали в аналогичную ситуацию. И всегда и у всех она приводила к неизменному успеху, к освобождению из тяжких пут.

Конечно, любая отвязка – это крайняя мера, лучше оберегаться, защищаться от злого. А этому несложно научиться. Да. Нужно только знать, как замкнуть биополе на себя и уметь снять образ обидчика (или его поле) со своего. Ведь многие из нас частенько попадают в подобные ситуации, вроде той, в которой оказалась я несколько лет назад. И не воспользуйся я советами знающих людей, так и жила бы в энергетическом плену. Поэтому давайте-ка изучим самые простые, но и самые эффективные методы защиты себя и своего биополя.

Практическое применение биополя

Каждый день нам предстоят встречи: в транспорте, пока на работу едем, с коллегами и сослуживцами на работе, с людьми в магазине, на улице. Десятки людей нам встретятся на пути за долгий-долгий день, и не у всех поля (биополя) подходят вам по модулю и знаку, некоторые вам даже противопоказаны. Давно известны простейшие правила, которые я советую каждому из вас взять на вооружение, чтобы сохранить свое поле в целостности и сохранности. Например, в транспорте не

надо смотреть по сторонам (держите глаза долу), не задерживайте свой взор на взгляде чужом, иной раз цепком и холодном, лучше почитайте или подремлите. Многие ваши спутники едут домой уставшие, злые, и все передастся вам. Поберегите свое биополе, а тем самым и здоровье... Никогда не вступайте в бессмысленные споры в трамвае, в автобусе или магазине, ведь в лучшем случае вы на целый день зарядитесь раздражением и злостью, а может случиться кое-что и похуже: заразитесь энергетическим вирусом. Ведь, когда вы начинаете ругаться и спорить, ваше поле ослаблено, потому как все силы организма уходят на нападение, и вот тут вы очень даже можете подхватить пресловутый вирус. Вот что на своих лекциях по поводу такой ситуации говорил-объяснял один очень известный питерский экстрасенс, Саша Кородецкий. К примеру, вы вступили с кем-то в конфликт в общественном месте. Людей вокруг много, на вас все внимание обращают, и может запросто кто-нибудь в это время проклятие на вас наложить, а защитные силы вашего поля ослаблены – в результате можно «заболеть», и надолго! Так что, продолжает Саша, не тратьте попусту свои силы на споры и пререкания (особенно в многолюдных местах) – это очень опасно. Лучше промолчите и молитву прочитайте, можно «Отче наш» (эта молитва в любом деле подмога), а можно и специальную, подходящую именно для тех случаев, о которых мы говорим:

«Господи благослови. Поставь, Господи, сердце на свое место, укрепи, крепче замкни ворота, ключи в воду. Аминь. Аминь. Аминь. Укрепи, успокой, не дай в обиду. Уйми гнев, злобу, возмущение, пусть они выйдут, выступят на черные пески, на черные воды. Помоги, Матушка Пресвятая Богородица, со всеми святыми во веки веков. Аминь. Аминь. Аминь».

Замыкание поля на себя

Ну конечно, очень важно уметь замыкать свое поле. Таким образом еще дома или на работе, перед выходом на улицу, подготовьтесь к встрече с людьми. Научившись замыкать поле, вы сможете спокойно идти в любую толпу, никакой взгляд вас не уколет и не одолеет ни в коем случае, то есть вы будете защищены от глаза. Понятно, что зачастую наше защитное биополе ослаблено, оно все в «трещинах», особенно у людей пожилых и тех, кому приходится заниматься делом нервным, связанным с общением со многими людьми. Так, например, продавцу в магазине или секретарше в офисе замыкать поле надо два раза в день: утром, до выхода из дому, и в обеденный перерыв на работе. Как это сделать, я уже писала в одной из своих книжечек, но для тех, кто не знает или подзабыл, специально повторю. Итак, расположитесь на стуле таким образом, чтобы голова, шея и спина оказались на одной линии. Расслабьтесь, а затем отведите правую руку в сторону и вверх и начинайте в упор глядеть на свою ладонь, словно вы любуетесь ею.

Глаза – ворота в мозг, а в середине ладони – выход биополя. Смотрите, просто пожирайте глазами свою руку. Так. Все верно. Чуть-чуть подвиньте ее навстречу своему взгляду, и через долю секунды она сама пойдет к вашему лицу. Вот она медленно-медленно достигла цели, положите ее на глаза, а затем проведите ею до подбородка и опустите на грудь. Все! Если вы почувствовали сонливость, некоторую слабость, значит, добились цели – замкнули поле (биополе) на себя. Когда вы ведете руку обратно, вы должны говорить: пусть ничего плохого ко мне не пристанет, хочу остаться наедине с собою и со своей работой. Все вышеописанное вы адресуете сами себе, своей подкорке, которая по вашей нижайшей просьбе и станет командовать вашими действиями и поступками. Она, например, не разрешит вам ответить на злое слово таким же. И подскажет много другого, полезного для вас.

Как снять чужое поле

В жизни, к сожалению, всегда есть человек, который особенно вам неприятен. Как о нем вспомнишь, так сразу сердце начинает колотиться, руки сжимаются в кулаки, и вот-вот с ваших губ готовы сорваться слова проклятия. Ради Бога, не делайте этого, потому что вам же от этого хуже будет. Со мною произошло нечто подобное. Было это несколько лет назад. Познакомилась я с одним «издателем», звали его Олег Червин. Так вот этот Олег начал мне дифирамбы петь: да какая вы умная, какая хорошая, какие у вас книги прекрасные... Знаете, очаровал он меня. То ли слова сладкие его подействовали, то ли хитрое и злое поле его. Попросил этот человек у меня «почитать» еще неопубликованную рукопись – и я безропотно отдала свой труд, потом взял денег в долг – и опять я, как под гипнозом, отдала ему деньги... Потом оказалось, что он многих людей обидел, обокрал, и никто ничего с ним сделать не может. Действительно, понадобилась мне моя рукопись, подошел срок сдачи в издательство, а мне до Олега Червина не дозвониться, не добраться никак – нет его, как сквозь землю провалился. Наконец, уже мои друзья разыскали его – дело оказалось нелегкое. Конечно, он мой труд потерял (про деньги этот Олег Червин просто-напросто забыл). Вот и пришлось мне сидеть днями и ночами, восстанавливать потерянное. Пришлось отменить встречи, лекции, перенести поездку в Прибалтику. Сколько людей надеялись на мою помощь, из-за этого «издателя» кто-то, может, и не дождался ее.

Саша Кородецкий, экстрасенс, который мне тогда очень помог, так и сказал: «Неужели, Валентина Михайловна, вы не видели, что глаза у него пустые, а когда он говорит с другими людьми, то все время утирает пот – это ведь от страха, боится он, потому что все время у него мысли нехорошие в голове... Он же энергетический вампир!»

Что ж, на том дело вроде бы и закончилось: постаралась я его забыть, выбросить из головы и сердца. И вот надо же, чем больше я хотела его предать полному забвению, тем чаще он мне навстречу попадался. Да, да, именно навстречу. То он меня в метро окликнет: «Валентина Михайловна, дорогая, сколько лет, сколько зим, что же вы обо мне совсем забыли, не звоните...» Представляете, глаза бегают, улыбка сладкая такая, ну прямо вот-вот съест меня. Мне тогда в метро аж страшно стало. Дальше – больше! Ночью мне сниться стал. Потом как-то пришла навестить подругу, а он там, у нее сидит, чай пьет! Этого я уже не выдержала, кинулась к Саше Кородецкому. Рассказала ему все, а он мне и объяснил, что ничего удивительного в этом нет: «Дело в том, что как только ваша подкорка, Валентина Михайловна выдала его образ (разумеется, бессознательно), он принял ваш сигнал и поспешил «на свидание». И что бы вы ни делали, как бы ни избегали с ним встреч, он снова и снова будет попадаться вам на глаза, прямо преследовать вас, его образ запечатлевается при каждой встрече все ярче в вашем подсознании, будто фотография, и притягивает его раз от разу к вам все сильнее. От этого Олега Червина надо было бежать сразу же, как увидели его, он ведь взгляд-то прячет, потому что, если посмотрит на вас прямо – так и сглазит!»

Бывало с вами такое, дорогие мои? Уверена, многие испытали на себе нечто подобное, особенно если вам приходится встречаться со многими людьми. И вот что интересно: вы и не собираетесь о нем думать, тем более вовсе не хотите его видеть. Но он упорно засел в вашу подкорку, и вы невольно все время представляете себе его неприятную физиономию.

Что же делать?! Вот с таким вопросом я к Саше Кородецкому обратилась. Он меня успокоил: есть верный и очень надежный метод избавления от этой напасти. И научил меня Саша, как можно избавиться от назойливого поселенца, который забрался в голову! Нужно как следует научиться снимать чужое нехорошее поле.

Снимаем чужое поле

Итак, Саша Кородецкий, совсем молодой целитель, биополе которого было столь ласковым, что весь сеанс я сидела будто в теплом бархате, научил нас снимать чужую энергию. Утром, перед выходом из дому, расслабьтесь, станьте лицом к востоку и вытяните правую руку вперед и вверх. А затем начинайте глядеть на свою ладонь, словно на ней нечто сказочное нарисовано. Так, все верно делаете, смотрите-смотрите, пожирайте свою ладошку взглядом. И вот в какой-то момент качните ее в сторону своего лица. Стоп! Вы уже чувствуете, что она сама стала двигаться к нему.

Медленно, очень медленно ведете ее к своим глазам, а потом кладете на них ладонь. И вот, если вас слегка закачало, если ни с того ни с сего вам захотелось спать, если мурашки пошли по спине (ощущения могут быть разные, вы же знаете!), то это означает, что вы защитили свое поле от других, замкнули как бы его на себя. Идите спокойно на улицу, никто не сможет поранить ваше поле!

А если вас уже «зацепили», если есть человек, который беспокоит вас, не дает покоя, мысли о котором не могут вас оставить, он как гвоздь сидит в вашей голове? И его можно, оказывается, выдворить, выражаясь мягко. Вы ведь знаете его, не надо вам и фотографии никакой, потому что он «нарисовался» сам в вашей подкорке, сидит-посмеивается (есть люди, которым нравится делать злое, как Олегу Червину). Итак, встаете снова лицом на восток, а перед вами словно часы висят. Левую руку сгибаете в локте и отставляете чуть в сторону от себя. А правой начинаете водить по часовой стрелке (часы как бы перед вами).

Так, провели полукруг и скинули быстрым движением нечто из вашей руки под левый локоть. Еще раз и еще, третий, стало быть. Все, нет его больше в вашей голове, убрался он из нее и не будет вам более досаждать сегодня.

Очень полезно, когда вы ведете перед лицом ладонь, произносить всякий раз такие, например, слова: «Господи, сделай так, чтобы этот человек не трогал меня, ушел, оставил меня в покое...» В общем, что-то в таком роде говорите. Слова, как вы знаете, могут быть разными, какие вам в данный момент придут в голову. Лишь интонация обязательно должна быть доброю (только доброй!), будто бы просите кого-то, кто вам может прийти на мощь. Поняли?

Несколько раз пришлось мне снимать поле Олега-издателя, пока не перестал он меня преследовать, не перестал на моем жизненном пути попадаться. Слава Богу, сумела избавиться я от этой напасти. И оказалось это совсем не сложно. Я именно тогда стала носить с собою оберег, которым только что рассказывала. Ну конечно, мешочек с энергетической солью. Так что и вы, мои дорогие, не выходите из дому без него, держите его рядом. Ведь щепотка соли вашего целителя (которого вы правильно нашли при помощи все той же гаечки) уберезет вас не только о дурного человека, но и от любой катастрофы.

Уж не говоря о том, что с оберегом все у вас буде ладиться, все вы будете успевать, с любым человеком установите мир и взаимопонимание, даже с тем, с которым раньше нередко ссорились.

Вы же знаете, что с самых древних времен люди верили в талисманы, в их спасительную силу, в то, что они могут остановить зло, которое приближается к вам. Теперь, когда мы много знаем о биополе, когда начинаем помаленьку понимать, что это такое, нам уже не кажется сказкой-выдумкой история, как образок спас солдата от пули.

Кстати, с помощью биополя можно не только избавиться от нехорошего человека, но и уладить отношения с обидчиками. Ведь не всегда разумно насовсем вычеркивать человека из своей жизни. Или бывает просто невозможно это сделать, скажем, если вы работаете с человеком вместе или каждый день встречаетесь с ним дома.

Что же делать? Всемогущий Господь (почитайте Библию) не советует нам отвечать злом на зло, и наука тоже доказала: худое слово бумерангом возвращается к произнесшему его. Вот вы и молчите... Но тяжело молчать, когда обижают ни за что ни про что. Поэтому давайте-ка найдем тихое местечко, чтобы никто не мешал вам, и сделаем сразу два упражнения: замкнем поле на себя и скинем под левую руку образ обидчика.

Сделали? Смело идите и встречайтесь со своим недругом. Сначала тот человек, образ которого вы только что скинули под левую руку, воспринимает ваше преобразование как обиду и опять начинает с вами ссору. И что же? Его слова вас ничуть не волнуют, не трогают, как бывало, не задевают самолюбия, словно вовсе не к вам относятся... Через некоторое время вы обнаруживаете, что ваше спокойствие благотворно подействовало и на человека, который еще утром куражился над вами...

Итак, мы с вами сумели решить довольно серьезную проблему бескровно, без кулаков и слез, что называется, мирным путем.

Таким вот способом, о котором я вам только что рассказала, можно поладить и с родственниками, например с тещей или со свекровью, и с начальником на работе, и с соседкой по даче, которая считает, что вы ее самый главный враг в жизни...

Ну а для того чтобы выдержать, не сломиться от всех тягот, которые выпадают на нашу долю, каждому из нас обязательно нужно подпитываться энергией из космоса. Как это сделать? Очень просто!

Энергия космоса доступна всем

Есть десятки способов получить энергию из космоса. Но вам же, как всегда, некогда, правда? Остановитесь на одну минуту.

Встаньте прямо или присядьте так, чтобы голова, шея, спина были на одной линии, а теперь расслабьтесь и легким движением выбросьте руки вперед ладонями вверх и держите их полусогнутыми в локтях. Начинайте искать свой пучок энергии. У каждого из нас свои параметры, поэтому надо поймать, что называется, персональную долю. Так, так, все правильно, словно шарите ладоньками. Закройте глаза и сосредоточьтесь на поиске. Перестаньте думать! Совсем никаких мыслей!

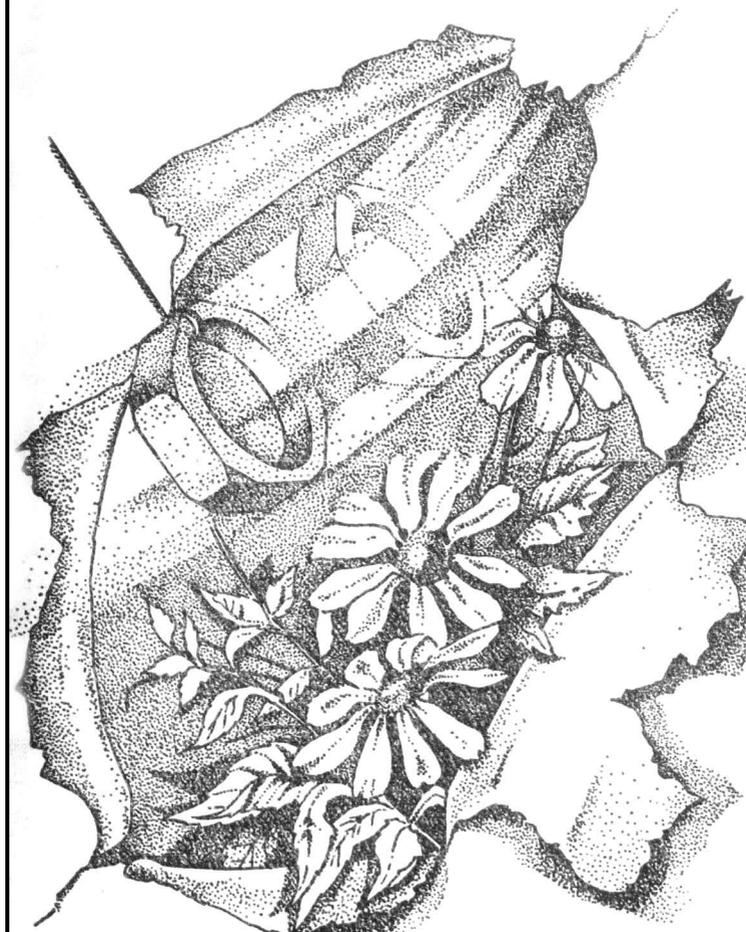
Вот откуда-то заструилось-полилось тепло в самый центр ладони, у кого-то из вас закололо иголочками, а у некоторых мурашки по спине побежали... Раз пришло такое ощущение, значит, все в порядке, вы уже «питаетесь» космической энергией.

Что такое? Кто-то словно бы стал вас раскачивать?! Как приятно... Не бойтесь, не упадете. Всего полминуты надо, чтобы все ваше тело наполнилось энергией, появились новые силы. Все. Медленно опускаем руки ладонями к телу.

Теперь вы уже умеете управлять своим биополем и поняли, что можно очень просто избавиться от плохого и темного. Я для того так долго занимала ваше время, чтобы вы как бы ненароком взглянули внутрь себя позорче, волю свою приняли бы тренировать, чтобы победили в себе страх перед всем худым, чтобы зарядились весельем, от которого стало бы все в вас выправляться.

Часть 5

Моя помощница гаечка



Глава 1

Что такое гаечка

Наверное, многие знают, что бабушка Травинка никогда не расстается со своей умной гаечкой-индикатором. И надо сказать, что когда освоила ее, научилась пользоваться ею, как говорят, по полной программе, жить мне стало во многом легче и проще. Ведь этот приборчик, который под силу сделать каждому из вас, может подсказать почти все на свете. И не только подсказать, но и уберечь от многого, что отнимает у нас здоровье, губит наш организм. Думаю, что многие из вас, особенно кто читал мои книжки, прекрасно знают, что это такое. Ну а кто не знает или подзабыл, объясню – это грузик, обычно из железа, подвешенный на крепкой, длиной в десять-тридцать сантиметров, нити. Вот это-то простое устройство в руках человека, который сердцем и душой чист, помыслы которого бескорыстны поможет научиться выручать других.

Сначала я все же хочу рассказать вам, мои дорогие, о том человеке, который меня научил правильно пользоваться гаечкой-индикатором. Впервые я увидела его на сцене Дворца культуры имени Ленсовета. После выступления лектора вышел на сцену коренастый седой мужчина с лучистыми глазами. Да, это был знаменитый болгарский целитель Иван Йотов.

О нем тоже нельзя не рассказать. По образованию Иван Йотов инженер-строитель и много лет занимался

строительством коттеджей и пригородных болгарских поселков. Надо заметить, что рабочий день в маленькой той стране был всегда предельно организован. Ни тебе летучек, ни заседаний в дымной бытовке, ни планерок, где утверждались планы, которые никогда вовремя не выполнялись – ничего такого в его трудовой деятельности и в помине не было.

Именно по причине такой вот дисциплинированности в конце каждого дня у молодого строителя было вполне достаточно досуга. И так как зеленый змий никогда не совращал его на худые дела, то много времени (а можно сказать, все свое свободное время) Йотов проводил в деревнях с местными бабушками. Конечно же, им было лестно внимание городского ученого человека. И многие унесли бы свои секреты в могилу, коли не встретился бы им чудной молодой мужчина из большого города.

С тех пор и пришла к нему долгая, на всю жизнь, любовь к народной медицине... Теперь уже с ручкой и блокнотом приходил он к своим деревенским приятельницам, чтобы не пропустить ни одного их мудрого словечка. Господи, думал он, неужто никто за столько лет не записывал их дивные легенды, их опыт по лечению стольких недугов?

Я уверена, что вам интересно будет узнать, как дальше сложилась судьба нашего знакомого, да? Сама жизнь его поучительна, и подражать ему, мне кажется, в радость будет любому из нас, особенно тем, кто из года в год ищет для себя интересное дело.

Не могу утверждать, но чувствую, что не ошибусь, предположив, что именно бабушки-старушки раньше самого Ивана заметили в городском человеке черты, которые сближали его с ними. Совсем не случайны наши с ним встречи, наверно, думали они. Совсем не зря они ему так полюбились, да и он стал казаться им не просто знакомцем. Мудрым своим взором распознали они в Иване человека особого, одаренного Господом, который и свел их.

То ли время пришло, то ли «стажировка», о которой я писала выше, помогла, однако переменял свою профессию Иван Йотов. Да, вы совершенно правильно думаете и давно догадались, по какому пути вскоре пошел этот человек. Он стал целителем. И не просто травником. Он сумел соединить народный опыт врачевания с наукой, как бы снова протянул-починил ту ниточку, которая некогда была порвана по недомыслию нехороших людей.

Но вернемся во Дворец культуры имени Ленсовета, на ту лекцию, после которой я, можно сказать, по-настоящему поняла: мое призвание – помогать другим людям.

Иван Йотов нечетко выговаривал русские слова, и я не сразу поверила своим ушам, когда он на ломаном русском языке произнес то, что меня просто ошеломило:

– Причиной многих болезней, в том числе и рака, являются гепатогенные зоны...

Зал затих.

– Но их можно найти с помощью несложного устройства – маятника, и снять, нейтрализовать. Я занимаюсь этим вопросом много лет и установил, что все желобольные спали на таких зонах. Потому и умирали...

Далее я уже ничего не воспринимала, вышла из переполненного зала... Нет, я должна снова увидеть этого человека, будто кто-то шептал мне внутри. Зачем? Почему? Я не могла и сама понять.

Назавтра я снова сижу в огромном зале, где яблоку негде упасть – столько было желающих услышать еще раз те слова. И вот, как только он вышел на сцену, я сорвалась с места и побежала вниз, чтобы встретить его, болгарского целителя, приехавшего в наш город.

Таких одержимых было немало, его ожидала целая толпа. Я заняла очередь (все хотели тут же узнать диагноз, который ставил незнакомец рамочкой невиданной формы), хотя меня интересовал не диагноз, а совсем другое – гепатогенные зоны, о которых я тогда еще и понятия не имела.

В ту пору я еще только осваивала грузик на ниточке (тогда я проверяла все, что попадет, золотым кольцом). От нечего делать я стала проверять довольно молодую особу, которая ждала очереди впереди меня.

– И что же вы нашли? – спрашивает меня стоящий сзади мужчина.

– У нее не в порядке сердце, – ответила я довольно тихо, но женщина услышала и резко обернулась ко мне.

– Неправда, у меня никогда не болит сердце, – зло проговорила она и отошла от меня в сторону.

Через полчаса или чуть более подошла ее очередь. И каково же было мое удивление (а она была просто поражена), когда я услышала диагноз, который при помощи своей замысловатой рамочки за долю секунды поставил болгарский народный доктор:

– У вас плохое сердце, надо лечиться, – сказал он.

Я, помню, даже несколько возгордилась своим инструментом (тогда я наивно думала, что именно золотое кольцо все определяет, а не моя подкорка, как позднее я поняла). Именно он мне и помог в тот же вечер, мой приборчик в виде обручального кольца – из всей толпы Иван Йотов выбрал лишь меня и только мне дал телефон квартиры, где он останавливался, приезжая в гости.

Бог знает, кто качает гаечку на веревочке, вы ли сами, ваше ли биополе. Но ведь качается же она и, мало того, угадывает! И сбывается «да» или «нет», сказанное ею! Зачем же мы будем докапываться до причин, ежели результаты наших поисков подтверждаются?

Лучше не расставайтесь со своим «приборчиком» никогда, носите его с собой, храня в кармане либо в косметичке. Он пригодится повсюду.

Часто меня спрашивают: из какого металла сделана та гаечка, которую вы держите в руках, а ниточка простая или шерстяная? А какой длины она должна быть? Да разве дело, дорогие мои, в металле или ниточке? Неужели

вы и впрямь думаете, что кусочек металла, да еще с дырочкой, может «размышлять» или сумеет отличить хорошее от плохого?!

Обычная нитка в семь-десять сантиметров и гаечка или другой грузик нужны лишь для того, чтобы хоть на минуту оторваться от событий, что рядом, и перестать размышлять, а только смотреть, не отрываясь на сей предмет, что раскачивается в ваших руках.

И как только вам удастся слегка забыться, улизнуть от окружающего и присутствующих лиц, так сразу вы и оказываетесь наедине с собою, со своей подкоркой, то есть с интуицией. Вот она-то и смотрит далеко вперед и даже в другие стороны, когда ей не досаждают ваши комплексы и мысли (и не только смотрит, но кое-что и видит). Она, интуиция, и подсказывает, что надо взять, а что лучше выкинуть. Так что ничего сверхъестественного в этом приборе нет. Чудо – вы сами, ваша интуиция, которой вас наградил Господь. Да, да, Всевышний подарил всем волшебный локатор, просто не все умеют им пользоваться. Но уж после того как вы прочтете главы, посвященные гаечке, не сомневаюсь: каждый из вас научится работать с маятничком-индикатором.

Несколько практических советов для начинающих

Но прежде всего я все же хочу ответить на очень и очень многие письма, в которых мне бесчисленное количество раз задают одни и те же вопросы про маятник-индикатор. Как его сделать? Из какого материала? Какой длины должна быть ниточка?..

Ну что же, поскольку вопросов много, а отвечать на каждое письмо мне не всегда удается по причине того, что не хватает у бабушки Травинки времени, сделаю-ка я это, мои дорогие, прямо сейчас. Договорились? Ну и чудненько!

Сначала изготовим по всем правилам, о которых я сама не так давно узнала, нашу помощницу – гаечку. Известно, что не имеет никакого значения, из чего сделан ваш индикатор. Из железа, из анодированной стали или просто стали, из латуни, меди, серебра, золота, горного хрусталя или янтаря. Форма, которую вы выберете для маятника, может быть любая: коническая, грушевидная, круглая, спиралевидная или же вроде гаечки. Также не важно, как вы укрепите свой грузик: на тонкой цепочке, на крепкой шерстяной, шелковой или льняной ниточке. Главное, что вам должна нравиться ваша личная гаечка. Вес индикатора опытные люди рекомендуют в пределах от одного до двадцати пяти граммов. Причем, чем тяжелее ваш маятник, тем длиннее должна быть нить, на которой он подвешен. А вот в одной книжке я прочитала, что если вы никак не можете решиться и выбрать себе подходящую длину нитки, то рекомендуется брать ее равной длине окружности вашей головы. Главное, я еще раз хочу вам это напомнить, необходимо доверять своей гаечке, верить в нее.

А вот какой гаечкой пользуется, к примеру, один очень известный ученый радиэстизист (так по-научному называется человек, владеющий искусством обращения с маятником и другими индикаторами биополя). С помощью ножовки он распилил гвоздь толщиной в четыре миллиметра в трех сантиметрах от его острия и получил индикатор весом около десяти граммов. Затем этот радиэстизист отшлифовал края среза напильником и укрепил на тупом конце хвостика сложенной вдвое нитки. Укрепил он их так: обмотал вокруг гвоздя и залил клеем (не канцелярским, конечно). Потом прямо над серединой среза он завязал нитку узлом, а затем через каждые два-три сантиметра сделал на ней другие, добавочные узелки, а потом в самом конце нитки укрепил кусочек спички длиной около сантиметра. Узел, которым была завязана спичка, он залил клеем. За эту спичку ученый

потом удерживал свой маятник между большим и указательным пальцами, так чтобы его индикатор не выскальзывал из руки.

Если вам по силам смастерить такой индикатор, то вполне можете воспользоваться советами опытного человека. Он пишет, что многие люди во всем мире пользуются именно такой конструкцией гаечки.

Кстати, еще одно очень важное замечание: никогда не передавайте свою гаечку в чужие руки, обращайтесь с ней очень бережно. Если у вас что-то не получается, не ругайте свой индикатор, не обвиняйте его, дело заключается, скорее всего, в вашей неопытности.

Как мне сказал Иван Йотов, маятник-индикатор – продолжение человека, поэтому обращаться с ним надо так же, как с самим собою.

Меня многие спрашивают: «Как правильно пользоваться маятником?», «Как его держать?»...

Сама-то я держу гаечку, как мне удобно. Но очень важно, чтобы в вашем теле при работе с гаечкой не ощущалось никакого напряжения. Если вы ищете гепатогенные, провальные зоны (об этом мы поговорим чуть позже), то некоторые рекомендуют лечь на пол (или на землю), опершись на локти. Маятник при этом вы держите в той руке, в которой вам удобно, а другой подпирайте ту, в которой находится маятник. Кстати, делается это для того, чтобы рука с маятником была максимально расслаблена. А можно при поиске гепатогенных зон сесть на пол, раздвинуть согнутые в коленях ноги, локти поставить на колени и удерживать маятник, как было описано выше.

Если вы будете работать с анатомическим атласом, для определения заболевшего-захандрившего органа, то вы ставите локоть на стол, кисть руки мягко согнута, а саму нить вы легко, без напряжения держите между большим и указательным пальцами. Остальные пальцы расслаблены. Спина должна быть прямой, а подошвы ног плотно

стоят на полу. Свободная рука, в которой маятника нет, спокойно лежит на столе на расстоянии десятидвдцати сантиметров от маятника. Ее ладонь должна быть повернута вверх.

В конце концов, мои дорогие, вы сами придете к тому, что удобнее вам лично, но для начала все-таки прислушайтесь к вышеперечисленным советам.

Кстати, когда я только начинала работать с гаечкой, иногда мой маятник принимался беспорядочно двигаться в разные стороны. Я даже рассказала об этом Ивану Йотову. Он меня успокоил, сказав, что у начинающих это обычное явление, а потом таких движений будет все меньше и меньше. И действительно, через некоторое время эти беспокойные колебания-метания как-то незаметно для меня сошли на нет.

Очень часто новички, те, кто впервые взял в руки гаечку, задают мне вопросы, что обозначают те или иные движения гаечки, когда она говорит «нет», а когда «да», как понимать ее движение по кругу и так далее...

Перво-наперво хочу подчеркнуть, что почти всем людям маятник отвечает следующим образом:

1. Когда гаечка раскачивается горизонтально между вами и предметом из стороны в сторону, она отвечает на ваш вопрос отрицательно: **нет**.

2. Когда гаечка, раскачивается от вас к предмету, о котором вы спрашиваете, она отвечает на ваш вопрос утвердительно: **да**.

3. Когда гаечка раскачивается по кругу против часовой стрелки, она отвечает на ваш вопрос отрицательно: нет.

4. Когда гаечка раскачивается по кругу по часовой стрелке, она отвечает на ваш вопрос утвердительно: да.

Тут, конечно, главное – понять, что и как личный ваш маятник вам отвечает. Я, например, когда только

начинала с гаечкой работать, задала прежде всего своей помощнице два первых, заранее подготовленных вопроса.

1. Когда ты, милая гаечка, хочешь ответить на мой вопрос да, как ты будешь раскачиваться?

2. Когда ты, милая гаечка, хочешь ответить на вопрос нет, как ты будешь раскачиваться?

Мне моя гаечка ответила так, как говорилось выше. Кстати, так она отвечает почти всем, но бывают и исключения, некоторым она отвечает и по-другому. Поэтому если вы хотите серьезно подружиться с гаечкой, то советую вам, непременно начать с этих двух вопросов. Я, например, знаю, что некоторым людям гаечка отвечает так: если она крутится по часовой стрелке, то это означает, что индикатор не хочет по каким-то причинам вам отвечать (может, он боится, что полученные сведения могут вам сильно навредить или вы их неправильно поймете); если гаечка крутится против часовой стрелки, значит, она не знает ответа (бывает и такое, ведь мы договорились, что гаечка – инструмент общения между вашим подсознательным, то бишь подкоркой вашей и вами).

В одном письме мне читательница жаловалась, что уж очень много времени проходит, пока у нее гаечка начинает что-то вразумительное отвечать. Пишет она, что однажды ей пришлось ждать ответа на простой вопрос около получаса, а до этого времени гаечка просто на месте стояла как вкопанная. Признаться, и у меня такое случается, так что не беспокойтесь. Тут либо надо ждать, пока сила вашей подкорки раскачает маятник, либо просто отложить гаечку ненадолго, заняться другими делами, отвлечься, а потом приняться за расспросы с новыми силами. К тому же со временем, когда у вас появятся опыт и уверенность, гаечка будет послушной.

...И чего только не посоветует вам ваша гаечка (скрепочка, иголочка, янтарный камушек, булабочка, кольцо и т. п.)! Вы сумеете составить меню за праздничным столом, выбрать себе украшения, найти спутника жизни, определить недруга...

Как только вы наладите связи со своей подкоркой при помощи примитивного грузика на нитке, так сразу станете делать намного больше полезного для себя, чем вредного.

Глава 2

Что может гаечка

Ну вот, наконец-то у вас в руках изготовленная вами (или кем-нибудь из ваших друзей) гаечка. Но прежде чем приняться за рассказ о том, что она может и умеет, я вам хочу рассказать одну историю. Историю, как в одной семье чуть не произошло страшное несчастье: мог умереть маленький чудесный ребенок. И все потому, что не знали его родители, как пользоваться индикатором, который мы с вами, я надеюсь, уже понемногу начали осваивать.

Однажды пришло мне письмо от одной молодой мамы (из очень-очень далекого города из-за океана), в котором она рассказывала, что ее пятилетний малыш вот уже пять месяцев не встает с постели: страшная слабость, температура, непонятные боли в животе... Валентина Михайловна, помогите! На вас одна надежда! Нам привезли ваши книжки из Москвы, на вас последняя надежда!

Как же часто я получаю письма с подобными словами! Ведь написала мне это письмо женщина из богатой страны, где хваленая на весь мир медицина. А вот специалисты там, как пишет та мама, только руками разводят: дескать, ничего понять не можем, ни один суперсовременный аппарат не может ничего просветить-подсказать.

И каждый раз, дорогие мои, удивляюсь я, читая про последнюю надежду: потому как каждый человек может взять в руки удивительный дар Всевышнего – маятников-индикатор, голубушку-гаечку. Ведь на нее-то надеяться всегда можно! Вот она – всегда под рукой. Ну, это лирическое отступление. А в письме том была фотография малыша в полный рост. Меня уговаривать на такие дела не надо, в тот же день села со своей гаечкой и внимательно исследовала мальчугана (как это делать, я чуть позже расскажу). И что же оказалось: у ребенка был воспалительный процесс в одном из органов, название которого выговорить трудно, но гаечка уверенно показывала, что причина странного заболевания именно в нем кроется, Я выписала из анатомического словаря это сложное название и отправила телеграмму, где только и были слова эти латинские написаны.

А через два месяца, когда приехала из Прибалтики после своих лекций, меня ждало письмо. Да, да, письмо опять из той далекой богатой страны, где не могли вылечить маленького мальчика. Я, волнуясь, открываю его и читаю: «Мы как вашу телеграмму получили, так сразу пошли к обычному местному врачу, вроде вашего участкового. Ничего ему не рассказывая о том, что уже были у таких-то светил медицинских наук, о лечении в таком-то прославленном госпитале, сказали только, что у нашего мальчика воспаление того органа, название которого вы нам в телеграмме сообщили. Он обследовал малыша, согласился с нами и провел обычный курс лечения, после которого наступило полное выздоровление...»

К чему я все это рассказываю? Ведь если бы родители сразу обратились за помощью к индикатору, то диагноз они бы узнали раньше. Вот и получается: нечего было к бабке ходить (то бишь к Валентине Михайловне), а взяли бы гаечку и узнали, где локализуется это хитрое воспаление.

Но, для того чтобы гаечка отвечала четко, ясно и правдиво, надо знать и помнить несколько очень важных правил. О некоторых я уже упоминала, но не побоюсь их повторить.

Необходимо глубоко и искренне верить, что ваша гаечка действительно может ответить на любой вопрос. Нужно только суметь как бы отвлечься, отстраниться от волнующей вас проблемы. Ни в коем случае нельзя мысленно подталкивать индикатор. Помните: маятник с вашей подкоркой связан, и если вы начнете на нее «давить», то она сжалится над вами и начнет раскачивать ваш маятник, как этого вам хочется, выдавая, попросту говоря, желаемое за действительное.

Как же достичь такого состояния отстранения, это ведь так трудно? Подобного рода вопросы мне постоянно задают на лекциях. А недавно прочитала в одном письме: «Дорогая Валентина Михайловна, сколько не пытаюсь, никак не могу научиться искусству «пустой головы»». Действительно, могу признаться, мне и самой этому искусству было очень трудно научиться. Но помог мне совет одного очень опытного человека. Вот что он предлагает. После того как вы посмотрели на гаечку и задали ей конкретный вопрос, вы должны мысленно представить под гаечкой красный крест, такой, какой изображен на машине скорой помощи. Центр его располагается прямо под гаечкой. По линиям этого креста ваша гаечка и должна ходить. Могу добавить, что при этом конкретный, точно поставленный вопрос (то есть на который можно ответить только «да» или «нет») нужно произнести, именно произнести (а не только подумать!). Я, по крайней мере, всегда делаю именно так.

Никогда не торопите свою гаечку с ответом. Лучше немного подождать, чем получить неверный результат, от которого может зависеть чья-нибудь жизнь. И тем более ни в коем случае не начинайте работу с маятником-гаечкой, если чувствуете себя плохо, если вы устали или

чем-то расстроены. Ни к чему хорошему работа в таком состоянии не приведет.

Слышу, слышу, как некоторые мои читатели вздыхают нетерпеливо и ждут не дождутся, когда же бабушка Травинка от теории скучной перейдет к практике. Согласна, пора приниматься за дело. Для начала мы разберемся, как определить с помощью нашей гаечки, что нам можно есть, а чего нельзя...

Какая пища мне подходит

Во всем мире еду оценивают по содержанию в ней энергии, у нас же – по количеству калорий. До сих пор ведутся сложнейшие расчеты, сколько калорий, скажем, содержится в стограммовом куске мяса либо в картофеле так далее в том же ключе. Время от времени в журналах (а то и в отдельных книгах) появляются научные данные, сколько вышеназванных единиц надо поглотить рабочему, интеллигенту (людям малоподвижного труда), ребенку, женщине, беременной женщине и далее все в том же духе. Не знаю, на каких весах взвешивают калории выше названные деятели от науки или какими приборами измеряют их количество в разных продуктах (вопрос, надо думать, очень специальный, так что не будем утомляться).

Могу с полной уверенностью сказать, что хотя времена для многих из нас настали трудные, а вот людей толстых, полных, пухлых и просто упитанных меньше не становится. Уверена, что в этом виноваты те самые преступные, на мой взгляд, калории. И если даже сесть на диету, подсчитывать калории и, исходя из этого, «рационально» питаться, желаемых результатов мы не получим. Так что давайте с калориями покончим, отложим подальше сочинения про их вред и пользу, а возьмем-ка лучше в руки нашу гаечку – и в путь за энергией!

А как узнать, сколько энергии содержится в том, что мы поглощаем, как самим узнать, что можно, чего нельзя

зя? Да очень просто. Главное, не будет ни единой цифры! Одни ощущения вам понадобятся, а они у всех есть, кто еще живой, разумеется...

По этому поводу я могу сказать, что с тех пор как у одного из экстрасенсов научилась этой премудрости, без гаечки на ниточке я и в магазин не пойду. Зачем, спрашивается, нести домой три килограмма картофеля, а потом дома половину выбрасывать? Я на прилавке все и проверю. То есть проверяю, идет ли мне по энергетике данный вид продукта.

Чуть раньше тем же инструментом «смотрю», имеется ли в нем вообще энергия, не начинен ли он настолько нитратами, что и вовсе вся она исчезла. И на рынке мне не надо перебирать руками овощи, с такими манипуляциями вполне справляется мой персональный индикатор.

Как это делается

1. Подносим индикатор к чему-либо съедобному и задаем вопрос: «Есть, ли в продукте энергия?» Как вы уже хорошо уяснили, произносить данные слова необходимо, проговаривая про себя, а лучше вслух. И что же после этого произойдет?! Правильно, ваша гаечка довольно скоро начнет двигаться. Именно скоро, потому как вопрос этот был несложный, и гаечка легко с ним справится.

Присмотритесь, куда ее «понесло», любезную. Она отвечает «да, да», если идет словно бы к вам и обратно к еде. Так что если ваша гаечка повела себя именно таким образом, это значит, что продукт, который вы «промеряете» своим индикатором, энергетически насыщен. Можно его бесстрашно в пищу употреблять.

Ну а если маятник раскачивается из стороны в сторону между вами и продуктом, который вы исследуете, то уж ясно, что ответ отрицательный. Нет в этом продукте необходимой жизненной энергии, а значит, не нужен он, потому как совершенно бесполезен.

2. Затем, как вы понимаете, необходимо определить, полезен ли лично вам весьма наполненный энергией продукт. И представьте себе, может так случиться, что ни с того ни с сего гаечка примется «отрицать», пойдет над продуктом поперек или между вами и продуктом, как бы говоря: нет, не идет.

Ну а если она раскачивается от вас к продукту и обратно, то уж это значит, что именно он необходим вам. Так что употребляйте его безбоязненно.

Тут я считаю нужным сделать два замечания. Во-первых, допустим, вы принесли, скажем, свежие овощи, коте по всем статьям подходят вам в пищу. Но вот полезали они у вас несколько дней, и вполне может случиться, что энергии в этих продуктах уже не окажется. Что же произошло?! Да ушла энергия: перележали овощи или фрукты... Хотя, признаться, такое бывает редко. Обычно они просто успевают настолько испортиться, что их уже и без всякой гаечки никто есть не станет.

Во-вторых, может статься, что если вы спрашиваете гаечку, полезен вам определенный продукт или нет, то в один день она может показать «да», а скажем, через неделю ответит «нет». Бывает такое. Меня это поначалу очень удивляло. Но потом я сообразила, что ведь в моем организме, как и в вашем, происходят разные процессы и то, что необходимо сегодня, завтра может оказаться излишним. К чему я это рассказываю? Наверное, кое-кто из читателей уже догадался. Правильно: к тому, что говорит гаечка, подходить надо с умом, зачастую ответы ее могут показаться противоречивыми, и противоречий этих вы научитесь избегать только тогда, когда приобретете опыт. Поэтому задавайте на первых порах вопросы попроще и не давайте сбить себя с толку мадам Лени: для того чтобы убедиться в чем-нибудь, лучше спросить семь раз, а потом уже принять важное для вас решение. Тем более, если оно касается вашего здоровья или здоровья ваших близких.

Гаечка – индикатор нашего здоровья!

Способность гаечки диагностировать заболевания волнует очень многих моих читателей. Вот, например, спрашивают: «А нужны ли медицинские познания, чтобы работать с гаечкой в этом направлении?» Я на это могу ответить только одно: конечно, чем больше познаний в медицине, тем легче управляться с вопросами, которые вы задаете индикатору, тем легче вам понять ответы своей ушлой помощницы. Однако грамотно проверить работу любого органа (почти как нынешнее УЗИ) может каждый. Меня этому научил Иван Йотов, и он же говорил, что еще не видел человека, который не мог бы при небольшой практике вполне сносно проводить диагностику по его системе.

Итак, если у вас есть анатомический атлас или учебник анатомии, то определить, какой у вас или у вашего мужа орган не в порядке, не представляет большого труда.

Предположим, вы решили узнать, как работает печень. Открываете страничку, где нарисован этот орган, и женщина-пациент (ваш пациент на данный момент) кладет левую руку, а мужчина – правую руку (запомните!) на нарисованную печень. Вы же берете свою гаечку и вблизи рисунка орудуете ею. Далее все вам понятно и известно.

Характер движения вашего инструмента, его направленность все вам расскажут. Можно, как выяснилось, «просмотреть» и состояние самой печени, и ее протоков, то есть всякие подробности. Можете задать и такой вопрос: а нет ли в протоках камешков?

И на все ответит умная гаечка, которая связана накрепко с вашей подкоркой.

Может быть, проверим еще какую-либо часть организма, для практики? Посмотрим, что там с мотором. Исходные данные вы уже знаете. Внимательно наблюдаете. Так... Стоит железка с дырочкой на месте и не шелох-

нется. Понятно, сердце на пределе, ибо от него должна идти мощная волна энергетики, оно ведь самый главный двигатель нашей жизни! Вывод один: пора посылать ему помощь.

Конечно, вы можете подумать, что раз сердечко не болит, не беспокоит, то, наверное, ошибочка вышла. Однако не торопитесь с выводами. Ведь в том и заключается сила нашей гаечки, что она может гораздо раньше заметить многое, о чем вы еще и не догадываетесь. Так что можно сказать, что наша гаечка не только диагностирует уже оформившиеся, серьезные заболевания, но и профилактикой занимается.

Поэтому давайте-ка начнем есть изюм или курагу понемножку. Отказывайтесь немедленно от жирного, печеного и жареного – не надо излишне утомлять сердце

Вижу, вижу, у кого-то просто поперек пошла гаечка. Боярышник вы успели запасти на зиму? Завариваете и пьете, очень утешает мотор эта ягодка!

Если же действительно очень настойчиво индикатор говорит, что не в порядке двигатель, то можно сходить и кардиограмму сделать.

А у вас, я замечаю, идет вам навстречу вместе с ничтожкой гаечка. Похвалите себя: слава Богу, все в порядке, молодец, мое сердечко, работает пока нормально (правильно, вы ведь не объедаетесь жирным и печеным, не курите, не выходите из себя по пустякам).

Но, конечно, прежде чем браться за диагностику, непременно надо научиться определять давление, какое оно, высокое или низкое. Скажем, пришла ваша приятельница и просит ей сердце посмотреть, так вы ей, как заправский доктор, сначала давление измерьте. Очень важное дело, скажу вам. Иной раз признаки плохого самочувствия человека стерты, вовсе неразличимы, и многие не могут сразу определить, что же именно с ними происходит. Нет, никакого аппарата для измерения дав-

ления не понадобится, ведь у нас с вами есть наша горячо любимая гаечка.

Прежде всего надо справиться у гаечки-индикатора, в какую сторону ушло ваше давление.

Для начала положим рядом с рукой обычную линейку, например школьную, в двадцать сантиметров, так, чтобы ноль находился в самом начале запястья, а ее конец располагался соответственно у локтевого сгиба руки. Теперь берем нашу гаечку на нитке и начинаем ее вести от первой перемычки над рукою к локтю. Медленно ведете, раздумывая только над одним, задавая себе и гаечке такой вопрос: ну, моя милая, какое сейчас верхнее давление? И что же?! Ни с того ни с сего, как вам кажется, ниточка понесла гаечку поперек руки и не желает вернуть ее на путь, которым она только что шла.

Сверяете с линейкой, что рядом или прямо на руке у вас лежит. Так, так... Против числа 12 маршрут вашего прибора круто изменился. Значит, у вас – 120 единиц, прямо как у космонавта (перед полетом, естественно).

Теперь поинтересуемся вторым показателем давления, для чего поведем над рукой индикатор в обратную сторону, от локтевой впадины вниз. Несем гаечку медленно-медленно. Стоп! Опять отклонился грузик от своей стези. Как раз против цифры 8. Прекрасно, друзья мои. Лучше и не бывает! 120 на 80! О таком давлении можно только мечтать, и к такому показателю всемерно стремиться!

Ну а если вы намерили гаечкой, что давление повышенное, то его можно просто, прямо за считанные секунды попытаться подправить. Положите средний палец на козелок, который находится у основания ушной раковины, и очень сильно нажмите. Слышите, как стучит-бьется в подушечку на среднем пальце пульс? Тук-тук! Тук-тук! Сосчитайте до пяти или до семи. Стука уже не можете уловить?

В голове прошел шум, в глазах посветлело, вон и щеки ваши порозовели, и руки перестали потеть и дрожать. Все, нормализовалось, значит, ваше давление.

Если же гаечка показывает, что давление пониженное, тогда вот что сделайте: тот же палец или другой (какой удобнее) поставьте на седьмой позвонок (его в народе называют «холка», этакий горбик, служащий водоразделом между шейными и спинными позвонками). Нашли?

Потрите одну руку о другую, согрейте их. Начните крутить по горбику, еще и еще один круг, немного сильнее. Всего полсекунды, а то и меньше. Стоп! Чувствуете, вот ноги уже и не ватные вовсе, а это признак, что давление нормализовалось.

В течение дня иногда бывают перепады давления по два-три раза. Одни их переносят спокойно, другие начинают волноваться, чем только усугубляют положение. Но теперь, мои дорогие, вы сможете наладить свое давление в любую минуту, где бы вы ни оказались.

Однако слышу я разочарованный возглас: «Про давление мы и так все знали, а анатомического словаря у нас в деревне и в помине нет ни у кого! Что же нам делать?» Не расстраивайтесь, есть, конечно, выход из положения. Диагностировать грузик на ниточке может и без атласа. Самая простая методика заключается в следующем. Надо положить того, кого вы собираетесь исследовать, на кровать, то есть этот человек должен занять горизонтальное положение. А затем надо установить гаечку над органом, который вы хотите проверить (для этого, конечно, надо знать, где таковой расположен). И вот через некоторое время, если орган здоров, гаечка (обычно у всех) начинает быстро крутиться по часовой стрелке. А вот если она движется против часовой стрелки или чертит эллипсы, ходит квадратом, а то и замирает как вкопанная на месте, значит, неладно дело.

Надо сказать, что я, например, очень многих людей таким образом обследовала. И вот на сеансе с десятым больным, который обратился ко мне за помощью, почувствовала, что у меня, когда я обследовала его печень,

вдруг закололо в том же органе. Гаечка показала тяжелое печеночное расстройство. Потом мне пришлось помогать одной женщине. Когда моя гаечка-помощница обнаружила нарушения у нее в сердце, у меня тоже сердце заболело (несильно)... Я позже узнала, что это может случиться с каждым, кто с помощью гаечки старается органы обследовать. Так что, во-первых, не удивляйтесь, если это и с вами произойдет, а во-вторых, это подтверждение того, что у вашего пациента не в порядке тот орган, на который наш медицинский индикатор указывает.

Иногда, кстати, даже по телефону можно с помощью гаечки попробовать узнать, что заболело-занедужило у человека, находящегося на другом конце провода. Скажем, звонит вам с работы муж ваш любимый и говорит, что плохо себя чувствует. Вот тогда и надо попросить своего дорогого супруга сосредоточиться на том, что у него болит, отчего ему нехорошо. Вам же в это время надо представить своего мужа так, чтобы он у вас перед глазами встал как живой. Когда вы оба это сделаете, вам надо взять гаечку-помощницу и начать задавать ей простые, конкретные вопросы, например: у моего Коленьки голова болит, у него давление повысилось, у него сердце болит?.. Понятно, что вам задавать такие вопросы будет довольно просто: ведь вы распрекрасно изучили все хвори-болячки своего любимого.

Надо сказать, что я использую, очень редко, правда, свою способность чувствовать чужую боль (это я о том, что с помощью моей гаечки я чувствую, что именно у моего пациента болит). Конечно, этот способ небезопасный, потому как нет ничего хорошего в том, если после проведенной диагностики у тебя, скажем, голова болит. Но все же я расскажу, как я это делаю, потому что иногда бывает совершенно необходимо прибегнуть к такому методу. Предположим, что позвонила вам хорошая подруга, с которой вы много-много лет в одном отделе проработали или за прилавком простояли. Надо прежде всего

постараться проникнуть в образ того человека, которого вы обследуете, а потом уже обходить поочередно его внутренние органы. Как только вы попадете на больной орган, сразу, соответственно, почувствуете легкое жжение или покалывание также в своем (по крайней мере, у меня происходит именно так). Представьте, некоторым людям с первого раза удается такая диагностика; обычно это случается с теми, кто духовно близок друг другу.

И все же, по моему мнению, проще научиться определять хвори-недуги по фотографиям. У меня, насколько помню, стало получаться сразу же. Я, правда, к тому времени уже довольно ловко управлялась с гаечкой. А еще важно то, что по фотографиям можно и лечить человека! Я очень много прослушала лекций на эту тему, разговаривала со знаменитыми целителями, спрашивала совета у экстрасенсов мирового класса. В конце концов из многих мнений и рекомендаций (иногда очень противоположных) я выбрала, что мне под силу, и начало у меня получаться, и получаться очень даже неплохо. Поэтому, думаю, что под силу бабушке Травинке, то и вы освоите!

Фотография больного: диагностика и лечение

Итак, первым делом, понятно, должна быть у вас фотография. Многие говорят, что могут определить болезнь по фотографии любого качества. Я привыкла верить людям, наверное, так оно и есть. Но вот у меня сложилось твердое убеждение, что чем лучше ее качество, тем лучше качество диагностики. А вот цветная она или черно-белая, по моему мнению, безразлично. Определять болезни-хвори лучше по фотографиям, снятым в полный рост. Хотя знаю, что некоторые сильные экстрасенсы могут «довообразить» тело. Честно могу сказать, мне это не удавалось. Наверное, для этого надо обладать действительно уникальными способностями. Мы с вами,

дорогие мои, люди обыкновенные, поэтому и делать будем только то, что в наших силах.

Итак, у вас сегодня хорошее настроение, вы спокойны и уверены в своих силах. Конечно, в комнате, где вы собираетесь работать с фотографией, тихо, свет мягкий, не яркий, звуки приглушены... Давайте бережно положим фотографию на стол, рядом раскроем анатомический атлас. Левую руку наложим на фотографию, а в правую берем гаечку-индикатор и водим ею над рисунками в атласе. Все остальное происходит совершенно так же, как и в случае работы с атласом, о чем я уже писала выше.

Одно очень важное замечание. Фотография, по которой вы собираетесь проводить диагностику, если она хранилась, скажем, в альбоме среди других фотокарточек, обязательно должна отлежаться хотя бы несколько дней отдельно. Я очень хорошо помню давнюю историю, как один раз мне пришлось искать по фотографии хворь-болезнь. И что же? Гаечка, помимо заболевания почек, показала сильную сердечную недостаточность. При врачебном осмотре человека, которого я диагностировала по фотографии, обнаружилось серьезное хроническое заболевание почек, а вот сердце оказалось в полном порядке. Я очень удивилась, потому как мой индикатор был очень настойчив в том, что сердце не в порядке. Через неделю я решила проверить свои диагнозы, над почками гаечка по-прежнему показывала большой минус, а вот сердце, к моему величайшему изумлению, она обнаружила в порядке! И только все тот же Саша Кородецкий смог мне объяснить, что если фотография хранится среди других, то она подзаряжается от них информацией. Я на всю жизнь запомнила первое правило диагностики по фотографии: необходимо, чтобы она отлежалась несколько дней и «сбросила» чужую энергию. А что касается того случая, о котором я вам рассказала, то я потом узнала, что, действительно, в альбоме, откуда взяли фотографию,

рядом был снимок другого человека, который недавно скончался от инфаркта.

Александр Кородецкий, наш питерский экстрасенс, рассказал мне, как он лечит людей по фотографии. Именно он помог мне преодолеть чувство неуверенности, убедил, что, дескать, такое доступно только избранным. Оказалось, что не так уж все и сложно (как очень любят изображать это люди, навешивающие на себя невообразимые звезды и назначающие самих себя академиками несуществующих академий). Так что, может, и вам удастся научиться этому пока редкому искусству и помочь своим ближним. Давайте послушаем известного целителя, как же можно вылечить человека по его фотографии.

Для того чтобы лечить человека по фотографии, необходимо научиться мысленно «оживлять» снимок. Не пугайтесь, на самом деле это очень просто. Нужно смотреть на фотографию долго, не отрывая взгляда и не моргая. И представьте себе: через несколько минут она как бы оживает, становится объемной. Надо мысленно представить глаза живыми, а затем заставить силой своего воображения «ожить» губы человека на фотографии. Как только у вас это получится, вы почувствуете некий контакт с «ожившим» изображением. Вы можете ощутить легкий озноб, иногда головокружение, нечто вроде невесомости, в общем, у всех этот контакт происходит по-разному. Теперь необходимо начать мысленно воздействовать на «ожившего» человека на фотографии. Для этого ритмично и глубоко вдыхайте и выдыхайте, причем при каждом выдохе старайтесь посылать энергию. Что это за энергия? Это ваше сильнейшее, острое желание выздоровления этого человека. При этом надо быть совершенно уверенным, что ваша энергия целительна, что она несет здоровье, радость и счастье выздоровления. С каждым выдохом вы должны ярко и красочно представлять, как больной постепенно избавляется от своей хвори. Сеанс фотолечения следует проводить не больше пяти-десяти минут.

Хочу от себя добавить к сказанному экстрасенсом, что лично мне очень помогает в начале лечения по изображению создание внутреннего настроения. Просто я внушаю себе, что все у меня получится, что мое желание помочь человеку необычайно сильно. Да и молитва перед сеансом придает уверенности. Обязательно после процедуры лечения проведите забор энергии из космоса. Затем тщательно вымойте руки в проточной воде, тем самым вы снимаете с себя поле больного. Причем если у меня что-нибудь заболит или где-нибудь заколет, то я обязательно встану под душ, а потом явственно представляю, как солнечный свет сжигает все вредное и злое в моем теле, отозвавшемся на чужую боль.

Вот так и вы сможете стать экстрасенсом. Может, и не все у вас сразу получится. Но уверяю вас, попробовать стоит, потому как не боги горшки обжигают! А если все же вам не удалось эти премудрости, хотя ничего в них, по сути, сложного нет, обратитесь к профессиональным экстрасенсам. Только вот обязательно целителя надо выбрать своего, который вам подходит, иначе все старания, и его, и ваши, пропадут даром. А как же его выбрать, именно своего? Их вон сколько вокруг развелось. И все академики да президенты... Голова кругом идет. Однако не расстраивайтесь раньше времени: с этой непростой задачей поможет вам справиться... ну конечно, все она, наша умная гаечка!

Определим, кто нам подходит...

Итак, покупаем газету, где есть статьи об услугах экстрасенсов, белых магов и целителей. Конечно, хорошо когда есть фотография или портрет, хотя это и не столь важно, просто в таком случае сигнал, который поступает с газетного листа, будет сильнее и четче. Итак, берите в руку гаечку и, держа ее перед изображением или газетными строками, говорите (можно и вслух): проверю, подходит ли мне этот колдун?

Если гаечка не двигается с места, то идти к нему не следует. Если она стала вдруг раскачиваться из стороны в сторону и все норовит мимо вашего носа проскочить, то этот человек и его поле для вас не подходит, кроме вреда он вам ничего не принесет.

Если же нитка несет гаечку от изображения, а затем обратно к вам, то радуйтесь: он вполне сможет кое-что починить в вашем организме.

Впрочем, гаечка наша ушлая может не только нам целителя подобрать, но и помочь во взаимоотношениях с другими людьми, взаимоотношениях, порою полных загадок и не совсем понятных. Но если мы понастойчивее будем спрашивать совета у самих себя (неприменно у самих себя!), научимся слушать собственный внутренний голос да почаще обращаться за советом к гаечке, то, сдастся мне, меньше станем ошибаться при выборе друзей и спутников.

Милые мои сограждане, сообщу вам по секрету, что вы сами (все, все вам под силу!) сможете легко определить, какая судьба ожидает вас либо детей ваших с понравившейся красоточкой (красавчиком). Я, например, уже немало лет как определяю не хуже любой дореволюционной свахи, кого ждет согласие, а кого ссоры. Уверена на все сто процентов, что и вы, если захотите, вполне сумеете овладеть этим искусством.

Как вы знаете, с 1917 года категорически запрещено сватовство (буду утверждать, что свахи и ханумы были настоящими экстрасенсами и умели просматривать события далеко вперед), а посему мужчины, за которыми осталось право выбора, стали подбирать спутниц для семейной жизни, пользуясь чисто внешними критериями. Внутренние качества обнаруживались через полгода-год и оказывались чаще всего противоположными, со знаком минус и... И количество разводов стало угрожающе расти, семейные узы распадалась.

Чтобы понять хотя бы приблизительно (ведь в жизни ничего точно не скажешь, не решишь), кто из суженых

нам (или нашим близким) более подходит, необходимо установить так называемое супружеское соответствие, то есть узнать, насколько совпадают и взаимно дополняют друг друга определенные черты и свойства в характере и темпераменте будущих мужа и жены. Вот мы с вами, дорогие мои, и можем у нашей гаечки получить ответы на несколько очень серьезных вопросов.

Прежде всего давайте выясним, совпадает ли их духовный уровень. Затем узнаем, не слишком ли они отличаются по уму. Хорошо известно, что если один человек слишком умен, а другой – наоборот, то такой брак недолговечен. Спросите обязательно у гаечки, подходят ли молодые по темпераменту, потому как известно, что чем «ярче» и живее темперамент одного супруга, тем спокойнее и сдержаннее должна быть вторая половина. Хорошо бы еще узнать, как обстоят дела с внутренним самоотречением: обладает хотя бы один из будущих супругов умением поступиться чем-то ради своего любимого. Ну и разумеется, последует вопрос из области интимной жизни, подходят ли по темпераменту и чувственности друг другу будущие муж и жена. Конечно, не возбраняется задавать любые другие вопросы. То, о чем я сейчас говорила, – это лишь голая схема, по ней можно конкретизировать наши вопросы. Как это? Ну, например, когда вы спрашиваете про самоотречение, то можно задать такой конкретный вопрос: «Сможет ли моя дочка отказаться от намеченного на байдарках похода, если ее муж собирается в это время поехать к своим родителям в деревню помочь по хозяйству?»... Только не надо думать, что ответы должны совпадать на все сто. Да такого и быть не может. Вполне достаточно, если на половину вопросов гаечка отвечает утвердительно, значит, люди вполне подходят друг другу.

Между прочим, задавая подобные вопросы, вы сможете выяснить, почему вам так не нравится тот или иной человек.

Вот так с помощью гаечки можно предотвратить излишние ссоры, споры и тому подобные неприятности, которые, я надеюсь, никому из вас не нужны. Кстати, вы слышали такое изречение: один из спорщиков – дурак, а другой – негодяй? Метко сказано, правда? И то ведь, один не знает вопроса, но спорит с пеной у рта, тот – глупый. А оппонент разбирается в ситуации, но тоже входит в раж, так скажем. Последний, конечно же, нехороший человек, выражаясь мягко.

Как вы поняли, я стараюсь своими рассуждениями уберечь вас от неумных и вредных поступков. И тут гаечка, друзья мои, вам верно послужит: вы не станете попусту тратить нервы.

Глава 3

Провальные зоны: что делать?

Помните, что Иван Йотов назвал причиной многих болезней, в том числе и рака, гепатогенные зоны. А затем добавил, что найти их можно с помощью гаечки, а потом снять и нейтрализовать. Конечно, сегодня многие знают, что такое провальные зоны или их еще называют гепатогенные, ну а кто слышит об этом первый раз, объясняю. На нашей с вами планете весьма четко проходят некие линии. Ученые давно уже обнаружили, что линии эти находятся на расстоянии двух – двух с половиной метров друг от друга. Чаще всего шириной они в двадцать сантиметров. Эти линии к тому же еще и пересекаются. И вот в местах их пересечения, сравнительно недалеко друг от друга (в иной комнате их набирается два-три, а то и четыре!) располагаются так называемые провальные зоны. Сами понимаете, попасть в них не особенно прият-

но. Причем их негативное воздействие на наш организм усиливается и водоносными жилами, которые могут располагаться под нашим домом, над трещинами в земной коре, и подземными пещерами, и залегающей в земле рудой, и даже электрическими и другими кабелями. Жители, оказавшиеся в таких зонах, жалуются на странные недомогания: сердцебиения, внезапный пот, головокружения. Никаких причин расстройств здоровья ни врачи, ни целители найти не могут. Я уверена, что многие жалобы напрямую связаны с электромагнитным полем, которое возникает от электрических коммуникаций под нашими домами. Понятно, что последних в любом городе полным-полно. Поэтому именно в городах геопатогенные точки, «нехорошие» точки пересечения да к тому же усиленные вездесущим электричеством, грозят нашему здоровью. Значит, каждому, кто беспокоится о себе и близких, обязательно надо взять в руки свой поисковый инструмент и попробовать их найти. А вот когда мы найдем эти точки, убедимся в существовании опасного электрического поля, то тогда можно и приняться за их устранение. Но прежде давайте научимся разыскивать эти злополучные точки.

Как это сделать? Очень просто! Чуть-чуть расслабьтесь и останьтесь наедине с собою. Дайте себе задание: я хочу проверить, нет ли опасной зоны там, где я сижу на работе. Отойдите на метр-другой от стула и, выставив перед собой гаечку на ниточке, медленно ведите ее в сторону сиденья, а затем и над ним.

Ниточка словно тянется грузиком книзу? Никуда не сворачивает со своего пути? Ведите, ведите и повторяйте понастойчивее: проверяю, проверяю... Прошли два метра, и ничего? Значит, вы не уединились со своей подкоркой, разум мешает вам. Снова поиск.

Медленно, сосредоточенно несем искатель... И вот... Словно натолкнулся грузик на что-то. Вернитесь! Так, опять именно здесь, на этом месте стало происходить не-

что непонятное с вашей гаечкой. Она как бы вздрогнула и пошла по кругу, причем против часовой стрелки. Иногда она начнет раскачиваться как маятник, иной раз станет дрожать, будто внезапно замерзла, – у каждого из вас, как вы помните, на все своя реакция.

Пока мы с вами разбирались в характере движения приборчика, последний стал выписывать такую амплитуду, что никаких сомнений у вас не остается: да, есть провальная зона, вот она! Можете чуть переместить ваш инструмент и тогда обнаружите эпицентр.

Добавлю, что недавно я узнала, как еще точнее находить эти нехорошие точки. Итак, в правой руке у вас гаечка-индикатор. Левую же руку вытяните вперед, ладонью к земле. Эта рука играет роль своеобразной антенны. В таком случае движения нашей гаечки становятся более выраженными: в нехорошем месте маятник начинает раскачиваться вдоль линии напряжения, потом медленно поворачивается против часовой стрелки, затем начинает крутиться по часовой стрелке и в конце опять возвращается к тому же – раскачивается по направлению линии. Чтобы гаечка начала свой танец, запаситесь терпением и упорством, поскольку сразу добиться такого движения над геопатогенной зоной трудно. Но вы ведь твердо настроены избавиться от дурного влияния этих зон, поэтому я уверена, что вы, мои дорогие, научитесь точно и быстро находить те места, где опасно находиться долгое время.

В одном письме из Белоруссии мне рассказали, что маятник вращается, но не против часовой стрелки, а в положительном направлении. Я в то время (а пришло мне это письмо два года назад) ничего не могла сказать, не знала тогда причин. Теперь, спустя два года, мне бы хотелось, хотя бы в своей книжке, пояснить, как следует понимать при поиске провальных зон движение маятника по часовой стрелке. Оказывается, ученые установили, что, кроме вредоносных отрицательных мест, суще-

ствуют и точки положительные, точки, которые как бы не забирают энергию, а отдают ее. Вот в этих местах и может наблюдаться правостороннее движение маятника. Иногда движение может чередоваться: то гаечка крутится вправо, то застывает на месте как вкопанная. Причем ясно: чем сильнее вращается наш индикатор, тем сильнее энергетическое излучение положительной точки. Обычно именно в подобных местах, где таких точек было особенно много, ставили наши предки церкви, строили монастыри.

Да и разве вы сами не замечали, что непроизвольно, не задумываясь, вы выбираете в комнате именно вот это, удобное для себя место. Скажем, у телевизора вам просто приятно сидеть именно там, а не в другом месте. И если ваше кресло кто-нибудь из домочадцев случайно сдвинул, вы совершенно бессознательно опять ставите его в тот же самый излюбленный уголок. Почти уверена, что в этом месте находится положительная точка. Да еще и такая, которая подходит вам по энергетике. Ведь интенсивность излучения положительной энергии может быть совершенно разной. Бывает и так, что для одного человека такое место ничем себя не проявляет, другой чувствует себя там превосходно, а у третьего, наоборот, в первый момент может наступить что-то вроде эйфории, временного опьянения, после которого, как известно, частенько наступает похмелье. Понятно, что этот человек испытывает в подобных местах слишком сильную нагрузку и ему следует находиться там ровно столько времени, сколько требует необходимость, не более того. А определить это очень просто: по своему самочувствию.

В местах концентрации таких точек зачастую располагаются всевозможные источники. Когда я жила и работала на Байкале, на строительстве Байкало-Амурской железной дороги, то довольно часто мы с мужем ездили на радоновые источники. Многие наши знакомые удивлялись такому нашему пристрастию. Но нам с ним по-

сле посещения этого места казалось, что мы скинули по крайней мере по двадцать лет. А вот некоторые наши товарищи просто не могли находиться даже поблизости от источников и если и ездили с нами за компанию, то старались нас дожидаться где-нибудь в стороне. Обычно они уходили либо поудить рыбу, либо за грибами. Сейчас-то я хорошо понимаю, что место это было наполнено очень сильной положительной энергией, но не всякому человеку она подходила. Именно в этих местах (и только там) меня посещали удивительные сны-мечтания. Я до сих пор помню один из них, когда я увидела себя совсем маленькой девочкой на берегу Черного моря. Именно там ко мне пришло ощущение полного счастья. Я до сих пор не могу вспоминать о тех мгновениях без слез. Но вот когда у моего мужа пошатнулось здоровье, он тоже перестал ездить на эти источники. Он не то что купаться в них больше не мог, ему даже рядом с ними было тяжело. Тогда-то мы и зареклись ездить в Дзелинду (там находилось это удивительное, заряженное положительной энергией место).

Впрочем, если постараться, каждый вспомнит что-нибудь подобное в своей жизни. О том, что такие места существуют реально, я еще раз убедилась не так давно. Ездила я к своим знакомым на садовый участок, который находится под Мгой. И вот соседи, которые знали, что приехала знаменитая бабушка Травинка, пришли ко мне с просьбой. Дело в том, что из армии вернулся их сын. Слава Богу, не покалечили мальчика там, не погубили, но вот сильнейший псориаз у него развился. Парень красивый, сложен прекрасно, а вот лицо и тело обезображены болячками. Уж куда они только не ходили с матерью: к врачам, к бабкам, к целителям. Однако, к сожалению, ничего не помогло. Сколько денег истратили на мази и порошки... Для парня же это вообще трагедия: невеста, которая ждала его два года, как увидела лицо своего жениха, покрытое коростой, так сразу перестала встречаться с ним. Ну да разговор не об этом, Бог ей судья. По-

сколько парня уже лечили многие знаменитости, я, честно говоря, не знала с чего и начать. И вот сидела я как-то призадумавшись, что же мне делать с пареньком, а тут как раз его мать пришла, жалуется, что, дескать, уходит он далеко в поле и сидит там на небольшой горке один-одинешенек. Вот тут меня и осенило! Прихватила и с собою гаечку-помощницу и отправилась в место «отшельничества» моего умирающего от любви пациента. И что же?! Когда я пришла и разговорилась с ним, он сообщил мне, что тут на взгорье ему всегда было очень хорошо. Он еще до армии, когда был мальчишкой, частенько сюда уходил помечтать. Я, конечно, примерила своим индикатором это место. Думаю, что вы уже поняли, что к чему. Правильно! В этом месте гаечка крутилась в положительном направлении. И еще как! Ясно, что и по энергетике этот пригорочек-бугорок очень подходил юноше. Однако простое сидение на положительно-энергетическом месте болезни не излечит (здоровья прибавит, настроение у вас будет хорошее, но серьезная хворь просто так не отступит). Мы же с пареньком стали туда воду носить: заряжать ее. Да, да! Не хуже всякого экстрасенса подобные места заряжают воду. Воду, которую можно пить, умываться ею, готовить на ней. И будет такая вода полезна для вас необыкновенно. Брали мы туда одеяло, под которым спал парень, и тоже заряжали его. Через месяц болячки начали сходить! А там уж съездили мы в Саблино, набрали голубой глины и изгнали болезнь. Могу только одно добавить, что нет, как известно, на земле худа без добра: с той девчонкой, которая при первой же трудности спряталась в кусты подальше, ничего у них не вышло, разошлись они в разные стороны.

Вот и возьмите себе на вооружение такое простое и действенное средство, как энергетическая подзарядка воды и вещей. Ведь не всегда удается отыскать экстрасенса, который превращает обычную водопроводную воду в живую. А тут оставишь флакон с шампунем, или вазе-

лин, или... Да мало ли что бывает необходимо подзарядить удивительной этой силой! Я, например, с некоторого времени часто применяю в своей практике энергетический компресс. Беру немного ваты, заряжаю ее, а потом с помощью лейкопластыря прикрепляю к больному месту. И надо сказать, что этот компресс помог уже многим и многим моим пациентам.

Слышу, слышу вопрос внимательного и заинтересованного читателя: «А на какое же время нужно оставлять эти предметы, чтобы их зарядить?» Тут можно и у гаечки-помощницы поинтересоваться или проверить заряжаемые вещи тем же индикатором: после зарядки маятник будет быстро крутиться по часовой стрелке.

О живой воде мне хотелось бы поговорить особо. Про то, что готовить еду на ней, пить ее, заваривать на ней травы целебные очень полезно для организма, мы уже говорили. Теперь добавлю, что если вам прописаны компрессы, то ставить их лучше на живой воде. Иногда помогает и втирание такой воды в кожу, например в местах, где у вас находится хворый орган. Просто протирайте участки кожи вокруг больного места. А вообще-то применять такую энергетическую воду можно по-разному. Но вот что я советую особо – так это животворную утреннюю и вечернюю процедуру проводить. Я ее называю омовением живой водой. Утром и вечером, после обычных своих процедур, наберите немного в ладошку этой воды и втирайте ее в кожу. Уверяю вас, разница в самочувствии даст о себе знать очень скоро! Мне при моих прострелах в плече помогает именно живая вода. Да и многим моим друзьям такое вот несложное лечение помогло: облегчило боли после перелома, кожные заболевания снимало как рукой... Считаю, что если вы с желанием и настойчивостью возьметесь за дело, то этот список можно будет продолжить.

И не думайте, что точки с положительной энергией можно отыскать только где-нибудь в поле или в лесу.

Нет! Такое место можно найти даже дома. Конечно, вам сильно повезет, если у себя в квартире вы обнаружили такое чудо... Но искать такие места надо обязательно. Как говорится, кто ищет, тот всегда найдет.

Впрочем не огорчайтесь, если кому-то из вас окажется недоступна подзарядка воды с помощью энергетически положительной точки. Вода приобретает те же качества, если погрузить в нее на несколько недель кусок горного хрусталя, только уровень энергии будет пониже. Сколько времени он должен там пролежать? Ну, этот вопрос, как вы понимаете, не ко мне, а к вашей горячо любимой гаечке. Зададите ли вы конкретный вопрос или же будете ею промерять воду – дело ваше. Я рекомендую выполнить обе эти несложные процедуры. Ведь известно, что два глаза лучше одного видят.

К сожалению, места с положительной энергией встречаются реже, чем точки, где гаечка начинает вертеться в отрицательную сторону, то бишь против часовой стрелки. Так что давайте теперь поговорим о провальных зонах.

Если позволите, то начнем мы с лирического отступления на данную тему.

Молодая интересная женщина (мы встретились с нею в Москве) семь лет замужем, но не может выносить ребенка, на шестом месяце он умирает в утробе. Лежала в разных клиниках, в которых, однако, так и не удалось сохранить плод.

Она с юга, из горного села, в котором все знают друг друга. Свекровь расстраивается и часто плачет, родственники решили, что молодайка порченная, муж женщины в тоске...

Все в доме есть, возле него стоит новенькая, последней марки машина, прекрасный сад и огород, одним словом, дом – полная чаша. Но не раздастся детский звонкий голосок, не произнесено заветное слово: мама!..

По плану квартиры, где они проживали, в присутствии ее мужа, я кольцом на ниточке отыскала зону опас-

ности (так ее назовем). Она, как оказалось, проходила в спальне, в постели, как раз по пояснице беременной (да, в тот момент, когда мы с нею увиделись, она снова ожидала ребенка).

Вот кто убивал в чреве ребенка, с волнением ожидаемого в молодой семье! Я научила их, как «убирать» с ложа вышеописанную зону. Они последовали моему совету. И вот баюкает счастливая родительница первенца! Что тут говорить об отце! В доме появился джигит!

И еще одно отступление, на этот раз с печальным концом.

Как-то пришла ко мне женщина лет сорока. Хороша собой, весела.

– У меня рак груди, – просто сказала она. – Я слышала, что вы умеете лечить и такое заболевание глинами.

Я внимательно взглянула на нее и, сама не знаю почему, сказала:

– Надо проверить место, где вы спите.

За нею приехал муж, и мы на машине отправились к ней домой (ибо в тот же вечер я уезжала в Москву). Они съехались с мужем четыре года назад, до этого жили в другой квартире. Стала проверять широкую тахту.

И мгновенно закрутилось кольцо против часовой стрелки (тогда я проверяла зоны обручальным кольцом). Амплитуда поразила меня. Значит, все эти годы ее грудь (как оказалось, именно женщина спала с этой стороны ложа) во время сна находилась как раз на провальной зоне.

– Знаете, на этом месте, возле окна, спал раньше муж той женщины, с которой мы поменялись, он умер от какой-то грудной болезни.

Грудной болезни? Значит, моя догадка верна!

Четыре года ее лечат. Днем врачи борются с болезнью, а ночью та снова набирает силу, потому что пациентка находится все восемь часов отдыха в губительной, так скажем, зоне... Она умерла через три месяца после нашей беседы.

Сколько же людей и поныне «отдыхают» в таких зонах! И что, конечно же, преступно: никого из вершителей наших с вами судеб такая обстановка ничуть не трогает...

А вот вам еще несколько историй, наподобие тех, о которых вы мне постоянно рассказываете в своих письмах. Переехали из старой квартиры в новую. Поначалу сколько радости и счастья было, да вот постепенно настроение меняется: из мажорного переходит в минорное. Проходит время, и дело становится все хуже и хуже. Вот так и с моими знакомыми. На старой квартире были здоровы, а здесь, где просторно... Чувствуют себя дискомфортно, но не понимают, в чем дело.

– Когда я работала в гостиной, все было прекрасно, а перешла после ремонта в свой кабинет (три на два метра!), – говорит приятельница-японистка, которая часами переводами занимается, – голова стала болеть, уснуть не могу...

Сын ее, будущий академик, в свои 28 лет защитил диссертацию, в Германию приглашен тамошней профессурой, а дома чахнет, и все тут. И йогу освоил, и диету соблюдает, и холодной водой обливается, и гимнастикой занимается, и бегаёт... Конечно же, не пьёт и не курит... А как взглянешь на него, прозрачный какой-то.

Однажды я была приглашена к ним в гости (до того мы часто встречались в другом доме) и решила проверить «кабинеты» хозяев. И выяснилось: и мать, и будущий академик (он тоже проводит много времени на одном месте – занимается математическими изысканиями на высшем уровне) сидят на стульях, которые попали в опасную зону.

Как только мы переставили стулья и столы, так сказать поменяли местоположение рабочих мест, так сразу и изменилась атмосфера в доме. А уж когда и спальные места сдвинули с опасных точек, то и совсем нормализовалась жизнь этих людей.

И еще один пример того, как влияет такая зона на здоровье человека. Совсем недавно меня позвали к муж-

чине, мол, что-то снижает человек, хотя после химиотерапии начали расти волосы, будто бы прекратился процесс, стал прибавлять в весе. И вдруг...

Когда я осмотрела кровать, где спал шесть лет этот «почти выздоровевший человек», я сразу поняла, что никакого «вдруг» и в помине не было.

Крутая, огромной губительной силы зона проходила как раз на месте солнечного сплетения (посредине кровати).

– На такой зоне спят смертники, – сказала я тогда его жене, сама полностью не отдавая себе отчета.

Но так и получилось. Через месяц он умер. Выходит, где-то глубоко внутри что-то осталось от рака, может быть, совсем незначительный остаток, с чем вполне бы справился организм, если бы человек не спал на страшной зоне. Она все и сотворила, ибо ее воздействие уносит здоровье даже у человека с идеальным диагнозом (каковых, в общем-то, довольно мало).

Наконец, последняя история из этой серии. Случай как и предыдущий. Переезд на новую квартиру, а затем следует один кошмар за другим. Глава семьи, здоровый человек, вдруг слег с сердцем, болит и мучает оно его, а кардиограмма показывает, что все нормально. У его жены вдруг инсульт случился. Сын их, студент, страдает головными болями, да такими, что академический отпуск пришлось взять, А его младшая сестренка, отличница и умница, в новой школе стала учиться еле на тройки (представляете, какая для нее это трагедия?). Начали они свою квартиру гаечкой промерять и глазам своим не поверили: не дом, а сплошная провальная зона. Они все методы, которые в моих книжечках рекомендуются, использовали, но ничего не помогло. Тогда они написали мне письмо. И правильно сделали, потому что жизнь на месте не стоит, и узнала я после выхода моих первых книг много нового, как от этих провальных зон уберечься. Поэтому давайте-ка поговорим мы с вами на эту очень важную для каждого из нас тему. Итак.

Как спастись от провальных зон

У сотен людей мне удалось снять недомогания, когда я нейтрализовала эти зоны. Я постоянно слышу: ой, спать стала отлично; ой, ноги перестало крутить; надо же, кишечник заработал... Вы поняли, где были зоны, да? Правильно, у первой – на подушке, у второго – в изножье кровати, у третьего...

Давайте начнем проверку с собственного дома и жилищ своих родных и близких, а в дальнейшем, натренировавшись, примемся сеять добро повсюду, дарить его каждому.

Сначала определим, правильно ли мы спим, на север ли головой. В крайнем случае, на восток. Подвергаем осмотру все спальные места, а у кого сидячая домашняя работа, то и стул либо кресло необходимо проверить.

Если разыскали провальную зону там, где ваши ноги находятся, когда вы спите, то вам обеспечены (если не появились до сего дня) болезни нижних конечностей; если там, где голова, то перемены давления и иные неприятности, связанные с головою. Особенно бессонница будет вас донимать.

А тот, кто найдет вышеуказанную зону посредине постели, то есть в области солнечного сплетения, то... Не буду заканчивать фразу. Очень большие неприятности последует.

Однако не все так страшно! Ведь можно самим нейтрализовать геопатогенную зону.

Слышу ваше беспокойство (да, да, его можно услышать!): как их изъять, коль такие провалы всюду, куда передвинуть диваны и кровати? Не горюйте, друзья. Понимаю и сочувствую: в наших клетушках-хрущовках не развернешься, ясно.

Оказывается, не надо мебель двигать. Многому меня научил целитель из Болгарии, и я передаю вам его многолетний опыт. На то место, над которым крутится

против часовой стрелки ваш искатель, надо положить под матрас или приклеить на дно дивана фольгу. Можно использовать зеркало, канифоль, чеснок, одним словом, нейтрализующих материалов имеется много.

Но мне сдается, что кусочек фольги, которая бывает в пачке чая, вы всегда сможете достать. Подойдет и пищевая фольга, в которую вы заворачиваете рыбу, курицу, мясо перед тем, как поставить в духовку или положить в костер, если вы в походе.

Ею вы и уберете, как бы погасите зону, опасную для здоровья. Да, да, все гениальное просто, как говорят умные люди. Вы правильно мыслите: класть надо блестящей стороной к земле.

Да вот не всегда помогают эти испытанные многими людьми рецепты. Я вам только что рассказывала о семье, которая не смогла справиться со своей бедой ни при помощи фольги, ни других более или менее проверенных средств. Вот мы и решили попытаться еще одну защиту поставить. Забегая вперед, хочу вас порадовать: именно она спасла несчастную семью от неминуемого, как им казалось, переезда на новую квартиру. Как вы думаете, что же это за могучее средство обнаружилось? Может, некоторые из вас уже понимают, о чем я говорю: это живая вода! Как утверждают ученые, именно она оказывается наиболее сильной защитой от всех (подчеркиваю – всех!) вредоносных излучений. Как ее приготовить, мы уже говорили. Теперь давайте обсудим порядок действий по избавлению от вредоносных провальных зон с помощью живой воды. Думаю, никто не будет отрицать, что сначала надо определить наличие этих зон и их расположение с помощью нашей гаечки-помощницы. Затем постараемся от этих воздействий защититься. К сожалению, не всегда с помощью фольги и других известных способов можно добиться положительного результата, поскольку, как мы уже говорили, действие их может быть отягощено еще каким-нибудь видом излучения. А вот живая вода в

этом смысле универсальна. От всего она защита! Так что следующим вашим шагом, несомненно, будет приготовление в трехлитровой банке данной жидкости. Рецепт приготовления вы можете выбрать сами (одно только скажу, что лучше всего подзаряжать ее от энергоположительной точки). Вот теперь приступим к главному. Например, вам необходимо нейтрализовать провальную зону, которая находится прямо у вас под подушкой. Тогда поставим трехлитровую банку под кровать. Она нейтрализует площадь в радиусе одного метра. Ставить банку, конечно же, надо прямо в центр «нехорошей» зоны. Как советуют знающие люди, если кровать слишком низкая, то можно обойтись миской с водой, но важно стремиться, чтобы она была достаточно вместительная. То же самое касается и письменных столов, вашего излюбленного места у телевизора, кухни... Везде, где вы проводите время и где обнаружили провальные зоны, должны стоять банки с живой водой. Теперь, когда нам удалось избавиться от вредоносного излучения (это подтвердит ваша верная гаечка), надо побеспокоиться, чтобы пока одна банка в работе (а она должна быть задействована не более трех дней!), у вас уже должна подготавливаться другая трехлитровая банка с чудо-жидкостью. И еще: надеюсь, никому в голову не придет поливать использованной водой, когда настанет время избавляться от нее, цветы и тем более пить ее или использовать для приготовления пищи. Эта вода мертвая, и она очень вредна.

Что касается той семьи, о которой я вам рассказываю, то, разместив воду, они смогли «успокоить» гаечку. Даже в их, казалось, совершенно безнадежном случае живая вода сработала! Но это еще не все. Дело в том, что мы, кроме провальных зон, обнаружили отягощение электрическим излучением. Где-то рядом с домом проходил магистральный электрический кабель. Поэтому я посоветовала этим людям в тех местах, где они проводят больше всего времени, сделать защитный контур. Этому

меня научил известный питерский специалист по защите жилища от вредных излучений Саша Захарьев. Именно он предложил положить под ковер в комнате, где они проводили вечера перед телевизором, проволочный контур. Что это такое? Ничего сложного: просто берете несколько медных тонких проводков, свиваете их вместе, соединяете концы и укладываете по периметру под ковер. То же самое надо проделать и с письменным столом, стулом, на котором вы сидите и работаете. Здесь контур можно пустить по ножкам стола или стула. Ну, наверное, вы уже сами поняли, что делать дальше. Правильно, мои дорогие! Под матрас мы тоже уложим наш медный контур.

Примерно через месяц все члены семьи, которая упорно боролась с вредными излучениями, стали себя чувствовать лучше. Повысилась успеваемость младшенькой, студент продолжил занятия в институте, перестала донимать сердечная недостаточность главу семьи, оклемалась и мама. Почему же только через месяц, удивитесь вы. Однако ничего необычного в этом нет. Дело в том, что вредоносное воздействие на эту семью было настолько сильным, что даже после нейтрализации опасных излучений организм этих людей продолжал «болеть» по инерции. К тому же понадобилось некоторое время, чтобы адаптироваться к новым безопасным условиям. Главное же, что жизнь этих людей в конце концов все же нормализовалась, и недавно я получила от них письмо, в котором они рассказывали мне, что теперь помогают многим своим знакомым избавиться от подобной напасти.

Кстати, еще одно очень важное добавление. Никогда не стоняйте кошку с ваших ног, она охраняет вас: нейтрализует плохую зону. Не запрещайте собаке спать там, где ей почему-то нравится. Она никогда не ляжет на провал. Да, животные прекрасно чувствуют их, а вот человек...

Однако же – внимание! – зоны имеют обыкновение несколько смещаться, поэтому время от времени необходимо проверить, не «пошли» ли они туда, где их раньше не было. Так что соседям и всем, кого вы научите их находить, посоветуйте постоянно держать зоны под контролем.

Я не была дома полгода, когда издавала книжечку стихов в столице. Приехала, легла спать, но уснуть не смогла. Встала, проверила – и оказалось, что со стола (дальнего его угла) зона за это время переместилась как раз на мою подушку, вот и сказало ее воздействие сразу же.

Геопатогенные зоны на приусадебном участке

Совсем недавно ездила я с питерским экстрасенсом Сашей Захарьевым в область, в деревню, где у него куплен деревенский дом. Часть пути надо было пройти лесом. Там-то и показал мне Саша несколько обуглившихся деревьев. Это было совершенно непонятно: ведь обычно молния бьет в деревья, растущие посередине поля, в общем, стоящие особняком, отдельно. А эти-то росли прямо посреди леса!

– Ничего удивительного, Валентина Михайловна, – заметив мой удивленный взгляд, сказал молодой экстрасенс. С этими словами он достал свой индикатор-гаечку и стал промерять место, на котором стояли страшные, обуглившиеся деревья. И что же? Оказывается, эти деревья стояли в очень сильной провальной зоне. Можно сказать, они были обречены с рождения. Будь то болезни или молния, которые очень «любят» деревья в геопатогенных зонах, одним словом, что-нибудь да непременно погубило бы эти березы.

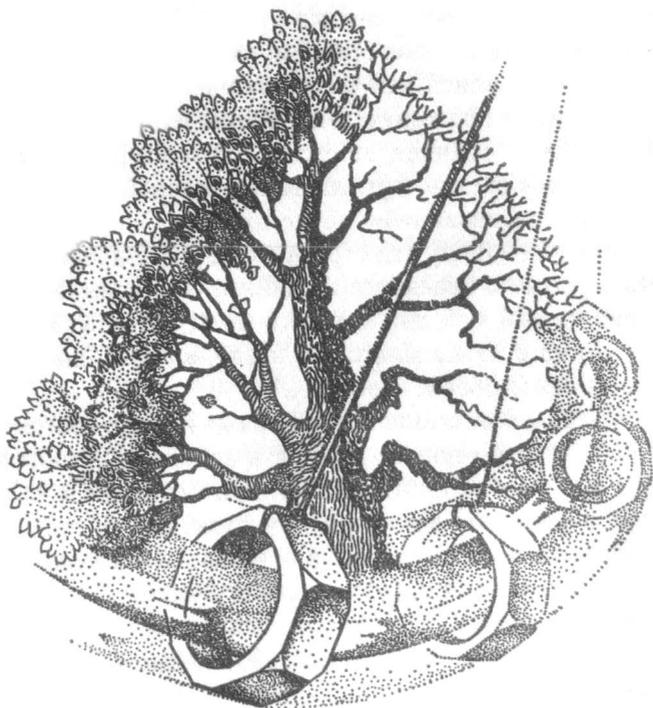
Оказывается, деревья тоже нередко заболевают. И именно в зонах, о которых мы сейчас с вами беседуем.

Как-то в один из приездов Ивана Йотова в наш город, мы отправились с ним в Удельнинский парк. Только мы вышли из машины, как Иван быстро зашагал в сторону. Своим опытным взором он уже кое-что узрел и попросил нас всех подойти к дереву, возле которого стоял.

На расстоянии полутора метров от земли ствол высокого клена был неестественно толст, в разные стороны из утолщения выпирали преогромные многоголовые и препротивные на вид бородавки. От них, казалось, пахло болезнью, и притом злокачественной...

– Да, совершенно верно, это рак, – сказал Иван, словно поймав-перехватив мою мысль. – И обратите внимание, дерево наклонилось в сторону...

Да, это было заметно: ствол словно хочет уйти-отойти. Он пытался покинуть эпицентр, как я сейчас это хорошо понимаю, отодвинуться от зоны и ее смертонос-



ного излучения, защититься от главной ударной волны...

Мы еще долго бродили по парку и встречали такие вот борющиеся за свою жизнь стволы, крона которых была слабой, и бессильно висели блеклые листья.

Могучие дубы сопротивлялись отчаянно, они передавали всю силу более тонким стволам, что отходили от главного и оттого казались как бы перекошенными. Но было ясно, что они не проживут и половины отпущенного им природой века, в отличие от своих собратьев, которые в стороне от зоны весело шумели темно-зеленой густой листвою, словно распевая гимн вечной жизни.

Сейчас, когда я пишу эти строчки, мне сразу представился образ огромного красивого мужчины. Он напомнил мне тот великолепный дуб, дни которого были сочтены. И снова, как и тогда в парке много лет назад, в самом воздухе, казалось, запахло обреченностью...

Мы ничуть не отклонились от темы. Просто два этих образа как бы подчеркнули важность проблемы, чтобы не забывали мы о своей неотвратимой причастности к ней.

Теперь поедем на ваш дачный участок.

Посадили плодовые деревья, а они словно застыли и не растут? Обратитесь за советом к своей помощнице: а правильно ли, на хорошее ли место я посадила свою вишенку?

И если ответ будет отрицательный, осенью надо исправить ошибку, не дать погибнуть деревцу.

Я не однажды проверяла места посадок у своих друзей. И потому могу дать такой совет: нарисуйте план своего участка, поставьте значки там, где вы хотели бы высадить кусты и деревья, и проверьте, все ли «спокойно» в тех местах.

Я уверена, что передвижения зон не будут играть какой-то роли, ибо дерево, посаженное на хорошее место, само урегулирует дальнейшие неприятности, если они последуют. Природа, как известно, мыслит и действует более разумно, чем мы с вами.

Конечно же, и друзьям своим подскажите, почему чахнет у них березка под окном, по какой причине осыпается ягода, не успев набрать силы, и многое другое, полезное для огородников.

И деревья ваши выправились к весне, поскольку еще осенью вы нашли для каждого из них хорошее здоровое местечко и пересадили, да? И соседям вы подсказали, что надо сделать, чтобы не хирели их кустики и деревца, а сразу набирали силу и плодоносили? Умницы мои добрые, все вам отзовется, попомните мои слова. Как будто и сил прибавится, и дел много сумеете переделать, и детки ваши станут на редкость послушными, и лад наступит в доме небывалый.

А ведь здоровое и сильное дерево выдает положительную энергию, и не малую. Поэтому его легко найти с помощью нашего индикатора-гаечки. Около этого растения гаечка начнет такую амплитуду выдавать, что вы сразу поймете: вот оно, сильное дерево. Конечно, нелишне будет задать вопрос гаечке: «А подходит ли мне это дерево по энергетике?» Если ваша постоянная помощница ответит утвердительно, то можете использовать найденный дар природы для получения живой воды. Для этого вам понадобится высокая емкость с узким горлышком. Прижмите ее к стволу сильного дерева и оставьте на ночь.

Кстати, уж если мы с вами заговорили про наши сотки-участки, то обязательно надо сказать, что с помощью гаечки можно и воду найти.

...Когда я работала на чужой даче (вы о том слышаны, на меня тогда наваждение нашло), стали соседи через дорогу доставать воду при помощи специальной машины. И вот, с утра до ночи три дня подряд идет стук на всю окрестность. Яму вырыла машина преогромную, а воды как не было, так она и не появилась. И вот однажды, когда увезли в починку сломавшуюся деталь той машины, пошла я на участок и спросила гаечку: скажи, есть ли здесь водичка? И она тихо «прошептала»: нет...

Я передала данные сведения соседке, когда та прибыла из города. Но, увы. Прошло еще дня два-три, достали воду, но совсем другую, не ту, которую Господь наш уготовил для питья, для здоровья нашего, ее еще называют в деревнях колодезной.

Конечно, меня разбирало любопытство: неужели на такой большой территории нет живительного источника? Снова в отсутствие хозяев пошла на участок и, представьте себе, нашла! Совсем в другом месте, а не у крыльца, где рыли-искали, располагалась водоносная жила с целебною влагой.

Я уверена, что с вами не произошло бы такого и вы блестяще справились бы с поисками подземной воды, пить которую можно прямо из колодца, не кипятить!

Итак, в правой руке вашей лоза, а в левой – стакан воды.

Ой, простите, не лоза, а гаечка в правой руке. И – вперед. Не надо торопиться, а то еще стакан уроните ненароком. Итак, медленно обходите свою землю. Еще и еще раз идете по периметру, приближаясь к центру.

Если же на вашем участке не оказалось жилы, то зайдите на другой, там поищите, на радость соседу (и себе, конечно!). Идете, не отвлекаясь ни на что. Не обращайтесь никакого внимания на насмешки, которыми вас осыпают глупцы. У вас серьезное занятие: вам надо разыскать влагу глубоко под землей, а они вам своими злыми языками здорово мешают, сбивают с толку вашу гаечку, которая готова вам услужить и стала уже немного сходить со своего маршрута...

Все идет как надо, как нельзя лучше, и я издали вижу, что некоторые уже и нашли то, что искали. Еще раз походите в том месте, где ваша железка начала давать какие-то пока что непонятные вам сигналы. Правильно, вот она тянется, жила та самая. Стоп! Всколыхнулась ваша гаечка как-то странно... Впрочем, ничего странного нет и быть не может, она просто «сказала» вам: здесь и копайте, и найдете!

Глава 4

Гаечка и удивительные свойства куриного яйца

Сейчас я подробнее остановлюсь на непонятном мне удивительном свойстве простого куриного яйца. И хотя мы с вами опять вернемся к теме снятия порчи, здесь уж нам наша помощница-гаечка обязательно понадобится.

У каждого второго человека есть на лбу некое темное пятно. И вот, когда я его едва замечу, то сразу мне будто снова кто-то подсказывает, чтобы я проверила свое предположение на яйце.

Я не смогу вам научно или хотя бы вразумительно рассказать, что там отражается на яйце, ибо и сама мало что в этом смыслю. И тут снова пришла мне на помощь моя ушлая умная гаечка.

Беру я ее в руку за ниточку, значит, и держу над стаканом, которым только что крутила над головой «подозреваемого» в том, что у него имеется в наличии порча та самая. И что вы думаете? С первого же раза моя гаечка стала рассказывать, есть ли грязь-порча или ее нет. Мало того, она сообщает мне, как много кинута на человека.

Прямо скажу, уж до самых до подробностей я не доберусь, но мне они как-то и не особенно нужны. Правда, я могу определить, кто данное черное дело совершил, если пациент назовет несколько дурных людей, с которыми у него нет контакта, а скорее, наоборот, трения по главным жизненным вопросам, выразимся мягко... Почему детали не нужны? Да очень просто. Моя задача – снять то, что явно мешает человеку выздороветь, невзирая на мои усилия помочь ему. И тут я оказалась права – снятие порчи сразу же сказывается на результатах выполнения моих советов.

Расскажу о некоторых интересных, на мой взгляд, случаях снятия порчи. Начну с того, который меня по-

разил. Молодая девушка с прелестным овалом лица, с дивным и довольно редким разрезом нежных карих глаз, не пользуется успехом у молодых людей. Все подружки-дурнушки уже замужем, а она... Ее словно и не замечают.

Мать в тревоге, отцу тоже неприятно, что его старшая дочь такая невезучая. Младшая вот-вот выскочит замуж... Решила я «посмотреть», вместе с яйцом, естественно. И что же я увидела? Не догадаетесь, ибо увиденное меня ошарашило.

Как только я поднесла стакан к ее милой головке, то желток повел себя довольно странно. Я хотела даже попросить другое яйцо, считая, что это просто не совсем свежее.

Вот такая странная картина предстала передо мною: из желтка стал выпячиваться некий кружок, будто дочерний довесок. И что интересно, выпятился, а обратно не желает убираться и от «мамы» не хочет оторваться.

Сижу, думаю-гадаю, а расшифровать не могу. Вот была бы тут Ванда, она сразу бы поняла, что именно происходит. И вдруг мать девушки говорит:

– А что тут удивительного, ее, видно, в моей утробе еще сглазили...

Ну что тут скажешь?! В который раз можно подивиться пронизательности вещего материнского сердца, которое все сразу и поняло...

На пятом или шестом сеансе снятия порчи убрался довесок, а гаечка над стаканом сначала остановилась, не разыскав ничего худого. А в последнюю нашу встречу появился над ним долгожданный плюс.

Мне осталось только научить юную леди замыкать поле на себя и снимать поле худой тети, которую мы вскоре разыскали среди родственников ее папы. Да, была такая особа, которой очень не понравилась яркая, жизнерадостная, добрая девушка, на которой сходу женился ее родич. Она-то и напустила порчу на беременную.

Такие вот гадости может один человек сделать другому... И я призываю вас: берегите свое поле, охраняйте его от посягательства недобрых и завистливых.

А вот еще одна история. Пришла ко мне как-то женщина, которой я помогала глинами лечить заболевание женских органов. Конечно же, я попутно-параллельно начала снимать и порчу. И что я вижу в яйце, которое в стакане кружилось над ее головой? Что там за пузырь справа? Ведь в прошлый раз было все чисто, гаечка спокойно стояла над стаканом!

– Что-либо случилось на работе или дома, какие-то неприятности? – спрашиваю.

– Ой, как это вы угадали? – всплеснула руками пациентка.

Оказалось, очень сильно поссорилась с... родной мамой, которая столько наговорила ей напраслины, обвинила ее во всех смертных грехах ни за что ни про что... И вообще она всегда к ней несправедлива, с самого раннего детства. Значит, не надо искать далекую «тетю», которая когда-либо сглазила девушку (девочку, во чреве, скажем...). Происхождение прозрачного пузыря возле желтка стало для меня ясным как Божий день. Тут, как говорится, и к бабке не ходи, я вполне справилась сама с поиском «зла» в стакане.

– Ну все, записываюсь в колдуньи, – весело заявила я ей, чтобы как-то снять напряжение женщины, которая все еще никак не могла унять обиды, которую нанесла ей позавчера мамочка.

Но мне, конечно, было не весело, а скорее грустно. Милые мои, не ссорьтесь, не злитесь друг на друга, не копите обиды, снимайте их сами, без бабок, ибо время идет, а то недоброе, что попало к вам с дурным словом в сердце (выразимся возвышенно), разрушает вашу психику и тело! Ваши болезни в неправильном питании – заявляют диетологи. Не только в нем, увы! Помню, как сказала мне

Федора Даниловна: ешь все, Валентина, с моей солькой (энергетикой, значит) и все тебе будет полезно!

Значительные слова! Я все чаще возвращаюсь к ним. И часто говорю приятелю, который, поглощая еду, начинает митинговать за столом:

– Успокойся, думай о хорошем, когда ешь! И вам то же советую. Помните, что рассказывала нам Антонина Александровна из новгородской деревни: «Старые люди не сядут, бывало, за стол не перекрестившись, не прочитав молитвы». Как-то в Подмосковье я помогала делу восстановления храма дивной красоты (храм Михаила Архангела). И мне часто приходилось сидеть за трапезой со служителями церкви и их добровольными помощниками. Когда я вместе с ними (не могла же я обидеть их!) вставала на молитву перед иконой, прежде чем сесть за стол, заверяю вас, некая благодать нисходила на мою душу...

Перекреститесь перед едою, прошу вас, замкните свое поле (сердце свое) от злых сил, которые могут быть рядом, которых, увы, немало...

А сейчас я вас научу самостоятельно, не разыскивая бабушек, снимать то, что уже закинули вам нехорошие (скажем мягко) люди, которыми в какую-то минуту можете стать и вы сами.

Вернемся к куриному яйцу. Ложась спать, разбейте его, вылейте осторожно в стакан с водой, скажите: «Господи, сделай так, чтобы ушло-сошло все худое, что есть на мне, что кинули на меня...» И, перекрестив себя, поставьте стакан в изголовье.

Только произнесите эти слова с глубокою верой в добро на земле, не сердясь ни на кого, лишь бы смысл их, интонация носили доброе начало, мирное, я сказала бы...

Ну а спрашивать у гаечки, я надеюсь, вы уже научились?

Так, так, вижу, что уже взяли ее за ниточку и вглядываетесь в потаенные невидимые горизонты, что называет-

ся. И как? Все тихо или что-то появилось на яйце, пока вы дремали-отдыхали?

Не можете разобрать, что именно? И я не могу. Но и не надо, коль не умеете расшифровывать. Ваша задача какая? Правильно! Немедленно избавиться. И если ваша помощница в делах, то бишь гаечка, стала над стаканом ходить по кругу да еще и против часовой стрелки, то берите стакан в руки, идите в ванную комнату и спустите все содержимое в проточную воду, сказав, к примеру такие слова: «Возьми, земля-матушка, все злое, все худое, очисти меня» или: «Господи, сделай так, чтобы все сошло, все, что было злого». Одним словом, сами сочиняйте, придумывайте свои просьбы!

А когда сольете, то перекреститесь вослед, чтобы себя оградить от недоброго. Ну вот и стало так легко на душе, так славно. Я не ошибаюсь?

И как быстро вы всему научились, умницы мои дорогие. А результаты очень скоро скажутся, поверьте мне. И в семье наладится все понемногу, и дети как бы приблизятся к вам, как прежде в самом раннем детстве было.

Но давайте-ка вернемся после лирического отступления вновь к нашим опытам, то есть к изничтожению грязи, что застряла в нас и не дает спокойно жить, а главное – мешает выздороветь. Так вот, стаканчик с яйцом ставите у изголовья каждую ночь, до появления плюса над ним.

Как-то я видела у одного целителя, как он при помощи ножичка снимал худое с человека (то было на частной квартире и в те времена, значит, когда до народа их не допускали, справедливо опасаясь, что они, то бишь народные врачеватели, оставят ненародных, то есть поликлинических, просто без работы, если начнут лечить и станут вылечивать без таблеток и другой гадости такого же рода). Тогда я едва ли понимала, что именно и как именно он делает, а позднее уже на экране телевизора увидела. И... Да и теперь я частенько что-то снимаю с дитенка (сама,

правда, не знаю, что именно). Ставлю малыша так, чтобы ножки его были на пороге и под ними можно было «пройти» руке с ножичком. И говорю ему: расслабься и думай о новой машинке (либо кукле), а потом ответишь на три вопроса, притом на два одинаковых.

Итак, стоит мальчик, скажем, руки по швам, расслабился, а я, взяв в руки ножичек с деревянной ручкой, начинаю вокруг него описывать круг, вернее, эллипс некий. А сама что-то вроде молитвы произношу (я в силах запомнить только две строки из главной, то есть «Отче наш»). Однако, хотя мой маленький пациент знает тоже не более двух строк, это нам не мешает вступить в контакт.

Провела такой круг, а в конце его сделала ножичком крест над головой у мальчика (у девочки под ступнями) и спросила:

– Что под ногами?

Он, естественно, мне отвечает: порог. После второго круга вопрос меняется: что вынули из печи? А он говорит – пирог. Третий круг заканчивается тоже словом «порог», как вы поняли.

Конечно, люди дотошные уже и вопрос пытаются мне задать, из терпения выходят: а почему именно про пироги да про пороги надобно спрашивать. И тут я должна признаться: понятия не имею. Думаю, что и вам, мой нетерпеливый читатель, совсем не надо уточнять, ибо не в них смысл того действия, которому мы сейчас с вами учимся.

Данные слова-вопросы задавали наши прабабушки, и именно они им помогали, так что давайте их и возьмем на вооружение, как и сам этот немного загадочный, но весьма интересный способ помощи страждущему, договорились?!

Главное не в словах, а в том удивительном мгновении, когда при помощи простого ножичка, который вы достали из кухонного стола, можно так вот чудесно по-

общаться с тем, кто пришел за помощью, и осуществить ее, выходит. Вот я смотрю на ребенка, когда он отвечает, и диву даюсь: лицо его становится чуть отрешенным, но будто оживает, хорошеет. Еще секунда, и он словно падает на меня, его кто-то раскачал. Но он не боится, потому что знает, что я рядышком, я не дам ему упасть.

После третьего ответа он открывает глаза, и я вижу, что ему полегчало, потому что глаза стали совсем иные. Почему? Не знаю. Но разве в том дело? Каким-то таинственным образом ножичком вы словно сняли ржавчину, и заблестело то, что было под нею, да?

Конечно же, не для всякого и не каждый раз я к такому способу прибегаю, но иногда словно кто-то подсказывает мне: попробуй снять худое ножичком. И снимаю. И вы вполне сможете. Попробуйте, вот увидите, получится. Прибегает ваш сыночек с улицы, глаза будто бы прячет, не слушается, грубит. Не надо его ругать-журить, а лучше сделайте процедуру, о которой я вам сейчас рассказала. Успокойте вашего малыша или школьника!..

Вот мы, дорогие мои, и заканчиваем разговор, посвященный тайнам нашей гаечки-помощницы. Уверена, что вы многому научились и можете помочь не только себе, но и своим близким и даже не очень близким людям. Однако я хочу предостеречь вас от ряда заблуждений (если хотите, назовем их ошибками), которые могут свести на нет все ваши самые лучшие намерения. К тому же может сложиться именно та ситуация, о которой говорит известная пословица: «Благими намерениями дорога в ад вымощена».

Ни в коем случае не думайте, что гаечка может ответить на любой вопрос правильно. Многие опытные люди, которые пользуются ею не один десяток лет, предупреждают, что такое сверхдоверие как раз и таит в себе опасность ошибок. Думаю, нелишнее будет напомнить вам, дорогие мои, еще одну известную пословицу: «Семь раз отмерь – один раз отрежь».

Особенно это касается вопросов, которые вы задаете своему индикатору о самом себе. Еще в самом начале нашего разговора о гаечке мы говорили с вами, что грузик на ниточке начинает раскачиваться под действием биополя вашей собственной подкормки. Понятно, насколько трудно вашему же подсознанию отвечать на такие вопросы: ваша подкормка так же заинтересована в себе, как и вы сами.

Из своей уже довольно долгой работы с гаечкой знаю, да и от очень сведущих людей слышала, что спрашивать о будущем у гаечки – небезопасное занятие. Будущее все же закрыто от большинства людей, и уж если кому-нибудь из нас удастся заглянуть в него, то это бывает так страшно, что не всякий и решится об этом рассказать. К тому же известно немало случаев, когда люди, доверившись предсказаниям о своем будущем, попадали в совершенно нелепые и трудные ситуации. Никогда я также не слышала, чтобы гаечка позволяла проникнуть в тайны другого человека, а если другими словами, то очень неохотно наш индикатор позволяет копаться в чужом белье. Зачастую он просто-напросто молчит, то есть гаечка на эти темы разговаривать не хочет. Ну и конечно, опасно пользоваться индикатором во вред людям. Слышала я, что такие попытки иногда удавались, но вот для человека, который совершил этот грех (именно воспользовавшись гаечкой), очень быстро наступает расплата.

Удивительная сила сокрыта в маленькой гаечке! Умение пользоваться ею на благо ближнему своему дает возможность каждому человеку стать счастливым. Что касается меня, то, прожив уже немало лет на свете, немало испытав за прожитые годы, поняла я в конце концов: счастье наше заключается именно в этом – желании и умении помочь другому!



Исцели себя сам

Валентина ТРАВИНКА
Нонна КОЛОКОЛЬЧИК

РЕЦЕПТЫ БАБУШКИ ТРАВИНКИ

Эту книгу Валентина Травинка, знаменитая писательница и целительница, готовила много лет: ведь ее основа — это те вопросы, которые вы задаете ей в ваших письмах, дорогие читатели. Поэтому вы найдете здесь абсолютно все, что волнует сегодня человека: от рецептов вкусных и очень полезных блюд (которые любила готовить для себя и друзей Валентина Михайловна) до способов защиты от вредоносного влияния геопатогенных зон. Кроме того, вы узнаете, как избавиться от глаза-порчи, и сами сможете развить свои экстрасенсорные, целительные способности.

Читайте книги В. ТРАВИНКИ и Н. КОЛОКОЛЬЧИК



Заказ наложенным платежом:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619
e-mail: postbook@piter-press.ru для жителей России
310093, Харьков, а/я 9130 для жителей Украины
220012, Минск, а/я 104 для жителей Беларуси

 ПИТЕР®

ISBN 5-314-00182-9



9 785314 001820