

Книга представляет собой энциклопедию здорового образа жизни. В ней рассказывается о профилактике и лечении болезней через физическую нагрузку, умственную тренировку, питание, потребление жидкостей разных свойств, очищение от токсинов, очищение от паразитов, комплексы универсальных средств здорового образа жизни. Все эти методики просты и доступны каждому, желающему восстановить свое здоровье. В книге приводится много рецептов, которые эффективно помогают лечить различные заболевания. Необходимо помнить, что не следует использовать их для самолечения, не спросив мнения лечащего врача.

Юрий Михайлович Иванов
Законы полноценного здоровья

Часть I

Универсальные средства здорового образа жизни в профилактике и лечении заболеваний

Бегать полезно в любое время. Многие предпочитают заниматься под вечер, причем хорошим временем для начала бега считается 17 часов – после работы это помогает снять усталость и расслабиться. Те, кто имеет свободное время в середине дня, могут бегать в полдень – это укрепит вас, придаст бодрости и энергии, которой часто не хватает во второй половине дня. Есть любители бегать поздно вечером, но это хорошо для тех, у кого нет возможности заниматься утром или днем.

И все же лучше всего бегать натощак рано утром, когда воздух еще чистый и свежий. Так что начните свой день с бега. И если вы будете заниматься рационально, то есть не перегружаясь и не уставая, то вы почувствуете благоприятное влияние в тот же день: улучшится самочувствие, повысится работоспособность. А через несколько недель вы заметите в себе перемены: походка станет более упругой, фигура более стройной! Вы будете меньше уставать от работы и домашних хлопот.

Терапевтический эффект

Улучшается кровоснабжение и газообмен в легких, и они очищаются (выдыхается больше углекислого газа); укрепляется весь организм, в том числе сердце, мышцы и легкие; бег особенно полезен для человека с проблемами внутренних органов брюшной полости, малого таза и с заболеваниями суставов. Во время бега напрягаются и укрепляются внутренние органы, энергетические каналы которых связаны с ногами: печень, кишечник, желудок, поджелудочная железа, селезенка и мочеполовая сфера. Напрягая при беге ноги, позвоночник и весь опорно-двигательный аппарат, человек оптимизирует работу названных органов.

Начинать регулярные занятия нужно с легкого бега, чередуя его с ходьбой, например: 5 мин – бег, 2 мин – ходьба. Бег не должен быть слишком быстрым. После нескольких занятий вы заметите, что пробегаете в течение 1 мин все более длинные дистанции, почувствуете, что улучшаются дыхание и кровообращение. Бодрость мышц подскажет вам, когда следует увеличить нагрузку и скорость. В конце занятия опытные бегуны советуют не сбавлять темп, а, наоборот, пробежать около 50 м с наибольшей скоростью. Бегать надо легко и красиво. Одно из важных условий – расслабленность: не напрягайте мышц, дышите ровно. Выберите маршрут бега вдали от уличного шума и выхлопных газов, чтобы вы смогли по-настоящему расслабиться и насытить свои легкие кислородом.

Нужно обратить особое внимание на одежду для бега, которая обязательно должна быть хлопчатобумажной или шерстяной и не должна сковывать движения тела во время бега. Но самое главное – удобная, мягкая обувь с пружинящей подошвой.

Для оздоровления и профилактики заболеваний бегом можно заниматься круглый год. Любители бега со стажем считают, что организм нуждается в отдыхе и предлагают чередовать день бега и день отдыха. Так что достаточно бегать всего три раза в неделю, от 20 мин до 1 ч. Желательно придерживаться такого графика, несмотря на погоду, ибо пробежка во время дождя или снегопада – особый вид удовольствия. В это время воздух чистый, свежий и прохладный, и вы получите заряд бодрости, у вас поднимется настроение, и повысится работоспособность на целый день. Летом огромное удовольствие вам доставит бег, заканчивающийся купанием. В холодное время года купание заменит прохладный или контрастный душ после бега. Он освежит вас, взбодрит, а ваша кожа станет упругой и эластичной.

Для тех, кто занимается бегом, это занятие символизирует здоровый образ жизни. Для этих

людей без бега жизнь не мила. Они меньше едят и легко переносят суточные голодания.

Живой пример

Олег Васильевич, 75 лет. Выйдя на пенсию, будучи больным и старым, он благодаря бегу вернул себе молодость. Облегчение наступило не сразу, шло привыкание организма к непривычным нагрузкам, и даже возникали мысли: «А не забросить ли это занятие?» Но Олег Васильевич преодолел сомнения, понимая, что нельзя сразу получить результат. Через несколько лет он избавился от своих болезней и стал практически здоровым. И с каждым годом чувствует себя все лучше и лучше. Забыл, что такое грипп и насморк. Не приемлет слово «старость», для него возраст – понятие относительное.

Иногда, бегая, он слышал реплики: «Вон мужик бегаёт – хочет долго жить». «Да не в этом дело, – считает он. – Не долго, а активно!» Он живет полной жизнью только тогда, когда регулярно занимается туризмом. В последние годы задался целью объездить на велосипеде все республики на Северном Кавказе (там он и живет) и уже в некоторых из них побывал.

Его режим и занятия укладываются в формулу: ограничения + нагрузка + закаливание. Это выглядит так:

- Подъем в 6.00.
- Через день бег, примерно 10–15 км. Почему через день? Бег очень сильное оздоровительное средство, и надо, чтобы организм полностью восстановился.
- В течение дня упражнения, даже с использованием времени, когда по телевизору идет реклама.
- Наклоны с доставанием пола – 500 раз.
- Приседания 200–300 раз.

Уже много лет бегаёт полуобнаженным в шортах, то есть получает от бега двойную пользу: нагрузка и закаливание. Все происходит естественно, и не надо лезть в прорубь.

Уже 20 лет он исключает из своего рациона мясо и сахар (все нужные компоненты организм получает из других продуктов).

Кому-то такой образ жизни покажется слишком суровым и аскетичным, но для Олега Васильевича это не так:

«Ничто человеческое мне не чуждо. Могу позволить себе в кругу друзей и рюмочку, и шашлык. Но знаю, что на другой день все „бяки“ во время пробежки выйдут из организма вместе с потом. Главное – понять, что все зависит только от тебя и что ни в коем случае не следует оставаться рабом привычек. С годами все больше и больше испытываю вину перед людьми – сам-то нашел способ жить без таблеток и лекарств, быть здоровым. Главное, нужно идти к здоровью через напряжение и преодоление».

Светлана Александровна, 61 год. Не всем людям подходит утверждение, что к здоровью нужно идти через напряжение. Светлана Александровна считает, что на пути к здоровью нужно опираться на большое желание. И она достигла на этом пути больших успехов. Прежде всего она выбрала малообъемное, малокалорийное питание, отказалась от мяса, рыбы, хлеба, и перешла, как она говорит, на «живую пищу», которая дает энергию, а не забирает: каши, крупы, овощи, фрукты, сухофрукты.

Стала бегать, чередуя бег с ходьбой. В первый год избавилась от артрита и хронического бронхита. Следующим шагом для нее стало моржевание. К этому времени ее главными принципами стали духовность, гармония внутреннего мира, освобождение от агрессии, обид, зла и стремление обрести внутренний покой. Освоила философию Шри Чинмоя о радости и

счастье, как обрести единство духовного и физического здоровья.

В настоящее время в беге она достигла огромных успехов: пробежала 28 марафонов, 13 суточных, 7 двенадцатичасовых, 6 сверхдальних многосуточных пробегов. А желание бежать все дальше и дальше не убывает.

Она чувствует огромную пользу бега: благодаря тренировкам каждая клеточка организма как бы расшлаковывается. Иногда она спрашивает себя: «Почему так хочется бежать?» И тут же отвечает: «Передо мной стоит задача быть здоровой и наслаждаться жизнью». Когда она бежит в гармонии с собой и с окружающим миром, то подчас сравнивает себя с капелькой, сливающейся с океаном и приобретающей его мощь. Во время бега сами собой появляются стихи о добре и счастье.

Несмотря на возраст, Светлане Александровне порой кажется, что жизнь только начинается. Она ощущает прилив сил и верит, что потенциал человека неиссякаем. Она видит, что пути к совершенству бесконечны, а духовный мир настолько интересен и прекрасен, что, обратившись к душе, человек может раскрыть в себе удивительные способности, изначально заложенные в нем. Мы подчас не подозреваем, что внутри нас заложено то, что мы ищем всю жизнь. «Ищите в себе – и найдете, что искали», – говорит Светлана Александровна. Она старается каждое утро сконцентрироваться на прекрасных стихах и чистых образах. Занимается практикой медитации. Мир жесток, но она учится воспринимать его таким, какой он есть.

Раиса Никитина, 76 лет. Пробежала много марафонских дистанций (по 42 км 195 м). Последнюю марафонскую дистанцию она преодолела совсем недавно, когда ей было 75 лет. «Марафонкой» она стала из-за смертельной болезни (онкология легких), которую пришлось преодолевать с помощью бега. Врачи сказали ей, что она жить будет недолго. Целитель посоветовал ей есть лесную землянику, и она обменяла московскую квартиру на квартиру в Подмосковье, поближе к лесам.

Каждый сезон на лесных полянах она ежедневно собирала и ела землянику, запивая ее молоком. Земляника улучшила ее состояние и дала уверенность в исцелении. Затем Раиса стала обливаться утром и вечером холодной водой (по методике Порфирия Иванова), ходить по земле босиком, голодать, купаться в проруби и сама не заметила, когда у нее возникло огромное желание бегать.

В 68 лет она впервые приняла участие в международном забеге на 10 км, а в 70 лет она пробежала дистанцию в 100 км. До занятия бегом у Раисы был врожденный порок сердца, но недавно врачи сняли кардиограмму, и выяснилось, что сердце женщины здорово. При дальнейших исследованиях стало ясно, что ее внутренние органы имеют розовый цвет, как у абсолютно здорового человека. Она не только победила свои болезни, но и стала сильной и выносливой: может бежать без отдыха 5 ч и, пробежав 42 км, не задыхается и может говорить.

Раиса умеет прислушиваться к своему организму и гибко относится к питанию. Был случай, когда она не могла бежать, хотя подготовка к забегу была хорошей. Она рассказывает: «Тогда я остановилась и спросила у себя: что ела вчера, сегодня? Картошку, кашу, хлеб. А где белки? Значит, организм прав, что не дает сил бежать. Скорей обратно. Занимаю денег, покупаю яйца, творог, рыбу. Два дня ем белковую пищу – и все – сил полно».

Бег организует и дисциплинирует. Заниматься бегом надо неотступно в том смысле, что, если у вас нет возможности бегать регулярно, все равно от своей затеи не отступайте. Никогда не бросайте бег окончательно! Таким образом сначала вы организуете бег как систему, потом бег организует вас. Не спешите – возможно, только через полтора-два месяца вы почувствуете пользу от занятий.

Живой пример

Василий Петрович, 87 лет. Оказался, по словам врачей, на пути к инфаркту и столкнулся с вопросом: «Дотяну ли до пенсионного возраста?» Ему шел уже шестой десяток. Из всех возможных видов движения он выбрал бег трусцой. С тех пор бегает регулярно, в любую погоду, в любое время суток и года, несмотря на солидный возраст.

Прежде чем начинать бег, сделайте разминку, то есть зарядку, которая организует вхождение организма в работу (бег является хотя и приятной, но все-таки работой). Есть определенный предел нагрузки для сердечно-сосудистой системы, за который не следует перешагивать, так как внезапное физическое напряжение может привести к сердечному приступу. Многим известны случаи, когда человек с хорошим здоровьем, увлекающийся методиками здорового образа жизни, перегружался и заканчивал жизнь раньше времени.

Умеренные нагрузки, а не перегрузки укрепляют организм. С этой точки зрения бегать через день – одно из правил для людей среднего и пожилого возраста. Ежедневный бег может принести переутомление, так как восстановительные процессы у людей после 50 лет замедленные, но эпизодические занятия тоже не всегда полезны – нужна система! И нельзя никому подражать, под кого-то подстраиваться. Лучше бегать одному. Лучше недобрать, чем перебрать – золотое правило для любителей бега!

Спортивные врачи советуют учитывать не только паспортный возраст, но и биологический, а уже свой биологический возраст каждый человек, занимающийся бегом, должен сам чувствовать.

Живой пример

Надежда, 50 лет. С юных лет она стремилась организовать свою жизнь в соответствии с принципами здорового образа жизни. Пробовала многие средства оздоровления, в том числе и бег, но каждый раз начинала и бросала: вдруг уставала из-за перегрузок и ощущения насилия над организмом. В какой-то момент она решила, что бегать все-таки будет, но не каждый день, а постепенно увеличивая продолжительность бега и прислушиваясь к своему организму. Каждый раз перед сном она настраивала себя: «Бег – это прекрасная процедура! Как это замечательно пробежать утречком 2–3 км (проснувшись в шесть утра), вдыхая чистый воздух, встречая первые лучи солнца, подставляя лицо хлопьям снега или каплям дождя!»

Надежда понимала, что морально преодолеть привычки необходимо: хоть и не хотелось рано вставать, она все равно вставала. Но зато, возвращаясь после пробежки, чувствовала не только прилив сил и энергии, но и гордость за маленькую победу, которую одержала над собой.

Если по некоторым причинам нет времени заниматься бегом в специально выделенный интервал времени, можно совмещать бег с повседневными делами. Разумеется, при этом желательно не перегружаться, прислушиваясь к своему организму.

Живой пример

Наталья Матвеевна, 60 лет. Ей удалось сохранить здоровье, занимаясь бегом

оригинальным способом. Поскольку утром и вечером у нее не было возможности заниматься, а днем она работала, то решила бегать на работу и с работы. До работы около 2 км. Не дожидаясь автобуса, она старается прибежать раньше его, даже зимой, в сильный мороз и с нелегкой сумкой. Если на дороге снег глубокий, то, пробежав 5–10 м, переходит на ходьбу. На работе, если есть возможность, движение по коридорам осуществляет в виде медленного бега. Живет она в поселке, а если едет в город, то движение между магазинами осуществляет бегом. На эскалаторе в метро не стоит, а поднимается или спускается почти бегом. В магазин за хлебом бежит, с мусорным ведром бежит; то есть везде использует бег в чередовании с ходьбой.

В качестве дополнения к бегу она делает упражнения, когда смотрит телевизор. Она не лежит как «живой труп» на мягком диване при просмотре телевизора (считая это очень вредным занятием), а ложится на пол и дает нагрузку на разные части тела: поднимает ноги и держит навесу или достает пол за головой; ложась на живот, переваливается влево-вправо (массируя внутренние органы: селезенку, желчный пузырь и т. д.); поднявшись с пола, отжимается от стола, приседает, растягивает спортивную резинку и т. д.

Наталья чувствует себя так же, как в 17 лет, фигура как у девушки, при росте 168 см – вес 62 кг. У нее идеальный пульс и кровяное давление, а УЗИ показывает, что камней в почках, печени и других органах нет.

Эффективность бега зависит от психологического состояния человека и степени его веры в целительную силу этого занятия.

Люди, понимающие это, используют эмоциональные девизы, прославляющие бег. Есть бегуны, которые повторяют про себя слова, которые были высечены на скале в Древней Элладе: «Хочешь быть сильным – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай! Хочешь быть здоровым – бегай!»

Этому девизу следует председатель комитета по спорту одного из подмосковных городов. Ему около 80 лет, он женился на женщине моложе его на 40 лет, старается быть сильным, красивым, умным, здоровым и поэтому каждое утро пробегает определенную дистанцию. Скорее всего, и знаменитый режиссер Кончаловский держит в уме этот девиз. Он регулярно занимается бегом и чувствует себя прекрасно, не единожды женился и сейчас имеет молодую жену.

Живой пример

Виктор, 50 лет. Он выбрал в качестве девиза более короткие, но более емкие фразы: «Бег – это путь! Путь – это цель! Цель – это жизнь! Жизнь – это бег!» Регулярные занятия бегом помогли ему упорядочить время: ложиться спать точно в 22.00, вставать в 05.45. Виктор бросил курить, ограничил себя в употреблении алкоголя. Ведет дневник бега: дата, время, затраченное время на бег и другое.

Лозунг «Жизнь – это бег» взял на вооружение знаменитый пропагандист здорового образа жизни М. М. Котляров. Доходяга с пышным букетом разных болезней: туберкулез, тяжелая ишемия сердца, спондилез позвоночника – таким Котляров был в 64 года. Он занялся бегом (и бегал в трусах и майке – «Русский бег – закал»). В 88 лет он был способен пробежать много километров на морозе и в жару, мог искупаться за полярным кругом, по 100 раз приседать и отжиматься от пола, поднимать гири в 24 кг при морозе в 24°C.

Ходьба – один из лучших способов укрепления здоровья. Тридцать лет назад ученые проводили серию исследований относительно влияния физической нагрузки на человеческий организм. Тогда еще не было окончательно ясно, способны ли физические нагрузки предотвращать болезни и какой интенсивности должны быть занятия. Что полезнее: большие нагрузки в анаэробном режиме или умеренные, но более продолжительные в аэробном? Сегодня ответ получен однозначный: последний вариант для людей, не обладающих отменным здоровьем и тем более страдающих какими либо недугами, – наиболее безопасный, доступный и эффективный.

И к этому последнему варианту относится прежде всего ходьба на свежем воздухе. Регулярные прогулки пешком – это просто и дешево, но в то же время эффективно для здоровья. Большую пользу от ходьбы подчеркивали такие известные люди, как академик Амосов и пропагандист здорового образа жизни Котляров.

Знаменитый американский пропагандист здорового образа жизни Поль Брэгг считал активную прогулку пешком одним из лучших способов укрепления здоровья. Многие люди осознают это и систематически занимаются ходьбой в парках или лесопарках. Некоторым не хватает времени, чтобы специально заниматься на свежем воздухе, и поэтому они ходят пешком на работу и с работы из расчета 5–6 км в день. Конечно эффект от ходьбы по улицам меньше, чем по парку, но и она приносит большую пользу.

Правила ходьбы

? Дышите через нос и двигайтесь со скоростью, при которой вы способны разговаривать на ходу.

? Не чеканьте шаг, не маршируйте, идите свободно, естественно, с высокого поднятой головой, не сутулясь, расправив грудную клетку. Идите гордо, прямо и легко, только тогда вы будете чувствовать физический отдых.

? Отбросьте все мысли о заботах, обратите ваш взор на внешний мир (на деревья, пейзажи или здания). Если внешний мир вас не интересует, обратите ваш внутренний взор на себя.

? Если заниматься только ходьбой (помимо физических упражнений), то ходить нужно довольно много – не менее 1 ч в день, молодым 6–7 км/ч, пожилым 5–6 км/ч.

Некоторые специалисты считают, что одноразовая пешая прогулка в течение 1 ч недостаточна, так как гормоны, способствующие сжиганию жиров, остаются активными только 12 ч. Прогулки утром и вечером обеспечивают круглосуточную активность этих гормонов, помогают очистить артериальную систему от отложений холестерина и избавляют организм от лишних жировых запасов. Таким образом, наиболее эффективно двухразовое занятие ходьбой по 1 ч.

Иногда люди практикуют ходьбу на месте в помещении, но это ничто по сравнению с ходьбой на природе. Чем больше вы потратите времени на физическую активность на свежем воздухе, тем мощнее будет резерв психической энергии, вы будете более уравновешены и избавитесь от стрессов, чему способствует естественная связь с природой.

Пожалуй, ходьба – самый лучший вид физических упражнений, преимущество которых состоит в том, что в полной мере нагружаются икроножные мышцы, выполняющие функцию «вспомогательного сердца». В результате их сокращения и расслабления, мы преодолеваем силу притяжения и происходит стимуляция кровообращения.

Терапевтический эффект: частые сокращения мышц ног проталкивают кровь вверх по венам вопреки силе притяжения. Таким образом, мышцы ног действуют как своего рода

«сердце» венозной системы организма. Мышцы ног, сокращаясь, стимулируют циркуляцию в лимфатической системе и устраняют отеки на ногах. Занятия ходьбой положительно влияют на производство всех жизненно важных гормонов, усиливают половое влечение и повышают сексуальную активность.

К сожалению, многие люди недооценивают положительного влияния ходьбы на организм. Если вы не имеете возможности заниматься ходьбой два раза в день и не имеете времени даже на одну прогулку в полном объеме, не огорчайтесь и прислушайтесь к мнению американских ученых:

«Интенсивные физические нагрузки отнюдь не являются единственным и чуть ли не самым эффективным способом укрепления здоровья. Ходьба в определенном темпе может способствовать этому наилучшим образом. Не бег трусцой и тем более не быстрый бег, а именно пешие прогулки энергичной (в разумных пределах) походкой со скоростью 5–6 км/ч в течение 30 мин, или около этого, 5–6 раз в неделю – лучший вариант оздоровительной физической нагрузки».

Это относится не только к очень занятым людям, но и к людям с весьма ослабленным здоровьем. Пользу даже такого укороченного варианта ходьбы подчеркивают американцы. По словам руководителя Центра превентивной медицины Гарвардского женского госпиталя Дж. Ансона, если бы каждый житель США совершал ежедневные прогулки быстрым шагом продолжительностью 30 мин, то количество многих хронических заболеваний снизилось бы на 30–40%.

Терапевтический эффект:

Ходьба уменьшает риск онкологических заболеваний прямой кишки, так как пешие прогулки способствуют более быстрому выведению из организма шлаков через кишечник.

Исследования показали, что прогулки быстрым шагом (даже по 30 мин в день) способны предотвратить развитие диабета II типа.

Ходьба уменьшает риск сердечных приступов на 50%, так как ускоряется кровоток через сердце. Сердце представляет собой мышцу, а любое средство, ускоряющее кровоток через мышцу, позволяет сохранить ее в хорошем состоянии.

Ходьба снижает кровяное давление, а это способствует снижению нагрузки на артерии, увеличению количества «хорошего» холестерина в крови, которая становится менее вязкой (не образуются тромбы).

Уменьшается риск инсульта. Исследования показали: пешие прогулки общей продолжительностью 2 ч и более уменьшают риск инсульта, вызываемого закупориванием сосудов, на 40%. Активный образ жизни препятствует образованию инсульта (парализации) какой-либо части тела, который возникает, когда тромб блокирует кровоток к мозгу.

Ходьба препятствует развитию ожирения. Прогулки в быстром темпе, по крайней мере получасовые, не только поглощают значительное количество калорий, но и способствуют улучшению обмена веществ в течение всего дня, предоставляя прекрасный шанс победить полноту.

Ходьба укрепляет не только мышцы, но и кости. У женщин, которые с 20-летнего возраста регулярно упражнялись в ходьбе и получали необходимое количество кальция, риск заболеваний остеопорозом в 70-летнем возрасте уменьшается на 90%.

Пешие прогулки быстрым шагом очень полезны при стрессовом состоянии. Возбужденный человек постепенно успокаивается, так как во время быстрой ходьбы (так же как и при беге трусцой) выводятся излишки адреналина.

Зимой, если есть возможность, нужно совершать лыжные прогулки, которые в такой же мере полезны, как и ходьба. Следует подчеркнуть, что лыжные прогулки способствуют

улучшению обмена веществ, выводу липопротеинов, холестерина из крови и солей. Свежий воздух, пейзажи и тишина дают колоссальные силы.

Для эффективности нужно ходить на лыжах не менее 3–4 раз в неделю.

Одежда должна быть теплой, но не стесняющей и не синтетической. Для пожилых людей – защитные куртки (ветровки) от ветра. Скорость не более 5–10 км/ч. Не перегружаться.

Физические упражнения

Для организма очень важно, чтобы хорошо работали капилляры. Сердце передает кровь в артерии, которые наряду с венами и капиллярами являются дренажной системой организма, обеспечивают клетки всем необходимым и удаляют шлаки. Дренажная система должна постоянно работать. Артерии и вены соединены с двух концов (!) – один к сердцу, второй к капиллярам – и получается, что насосом, перекачивающим кровь, является не только сердце, но и капилляры. Для того чтобы функция капилляров была полноценной, необходима работа мышц, в которых они находятся. Тренировка мышц осуществляется при систематическом выполнении физических упражнений.

При движении с поверхности суставов «слущивается» эпителий, который и превращается в смазку. Кроме того, кости и суставы не имеют такого активного кровоснабжения, как другие органы. К костной и хрящевой ткани питательные вещества поступают по сосудам мышц и связок – чем они активнее, тем лучше идет их кровенаполнение. Вот почему необходимо двигаться независимо от того, сколько вам лет и чем вы болеете, – это одно из главных составляющих здоровья.

Терапевтический эффект:

Улучшается функция сосудистой системы, открываются капилляры в мышечной ткани, понижается сопротивление артериальной системы потоку крови, и, следовательно, нормализуется кровяное давление, предотвращая развитие гипертонии.

Усиливается кровоток в конечностях, и уменьшаются отеки на ногах.

Улучшается подвижность суставов и создается перемежающийся вакуум внутри суставных полостей; укрепляются кости, что предотвращает развитие остеопороза.

Нарастает мышечная масса – создается положительный азотный баланс, что предохраняет мышцы от сжигания в качестве топлива.

Повышается активность ферментов, сжигающих жир, производится энергия, необходимая для работы мышц.

Мышцы удерживают в резерве больше воды и предотвращают повышение концентрации крови, которая в противном случае может повредить клетки внутренней оболочки кровеносных сосудов.

Увеличивается выработка сахара из жиров, которые откладываются в печени или циркулируют в крови, что в свою очередь предотвращает диабет.

Увеличивается производство эндорфинов, которые являются сильным возбуждающим средством и причиной возвышенного состояния (которого наркоманы пытаются достичь с помощью наркотических препаратов).

Немецкие ученые провели эксперименты и доказали, что человек, который занимается физической зарядкой ежедневно в течение 20 мин, заболевает в 5–7 раз меньше, эффективность его работы возрастет на 35–40%, и в 50 лет добавляются 5 лет жизни.

Заниматься физическими упражнениями никогда не поздно, то есть независимо от возраста и состояния мышц организм поддается тренировке, нужна только постепенность. Академик Амосов в свое время сказал:

«Больному человеку нужно двигаться даже больше, чем здоровому».

Игнорирование физических упражнений приводит к печальным результатам, ибо большинство заболеваний людей пожилого возраста (да и не только) обусловлено тем, что они не занимаются физической зарядкой, упражнениями, которые отличаются от движений какой-либо работы своей синхронностью и включением в работу всех мышц – как правой, так и левой половины тела.

Из всего сказанного следует: тот, кто хочет быть здоровым, должен обязательно систематически выполнять физические упражнения.

Интенсивность и продолжительность выполнения гимнастики нужно регулировать, прислушиваясь к организму. Некоторые люди занимаются по принципу «если надо, то вытерплю» – это неправильно. Упражнения нужно делать до появления ощущения «достаточно». Регулировать нагрузки на сердце нужно осторожно и со знанием дела. Их можно увеличивать до 40–50 лет, а после этого возраста поддерживать на том же уровне или постепенно сокращать.

Упражнения нужно делать не механически, а сознательно и с оптимизмом, фиксируя мысленно определенную цель – ликвидация болезней. Для этого при выполнении упражнений нужно стараться чувствовать себя здоровым, подобно альпинисту, который видит вершину и стремится к ней – она уже близко и с каждым движением все ближе. Так и вы по мере достижения цели почувствуете, как здоровье вливается в вас, и болезнь уходит.

Делать упражнения нужно с любовью, радостно и от души, чтобы ваша улыбка и ощущение здоровья воспринимались каждой клеточкой тела.

Старайтесь делать упражнения не просто сгибая, разгибая и скручивая позвоночник, а гармонизируя работу позвоночного столба. Представьте, что слово «позвоночник» – от слова «звоночек» и каждый позвонок звучит и движется, образуя прекрасно слаженный оркестр.

Нужно не от болезни бежать (можно прибежать к другой), а стремиться к здоровью. Для этого забудьте о болях, забудьте о болезнях, забудьте об остеохондрозе, вспомните о здоровье, как бы давно это ни было. Восстановите в памяти тот момент жизни, когда вы чувствовали себя сильным и жизнерадостным.

Тут вам поможет фотография, которая со времен молодости хранится в вашем альбоме. Достаньте ее. Пусть она все время будет у вас на виду, особенно во время занятий гимнастикой, чтобы знать и видеть, к чему вы намерены идти.

Физические гимнастики находят применение в трех вариантах:

? лечебно-профилактические гимнастики, состоящие из разных упражнений, каждое из которых выполняется 1–2 раза;

? лечебно-профилактические гимнастики, состоящие из одного упражнения, повторяемого многократно;

? лечебно-профилактические гимнастики, состоящие из массирующих движений.

К лечебно-профилактическим гимнастике, состоящим из разных упражнений, относятся:

? упражнения хатха-йоги;

? тибетские упражнения;

? специальные упражнения, приводящие в порядок позвоночник.

Нарушения в позвоночнике являются источником большинства болезней человека. Как говорят врачи: «обладатель неиспорченного патологией позвоночника является обладателем полноценной жизни».

Для того чтобы упражнения выполнялись более эффективно, человеку, страдающему остеохондрозом, нужно знать строение и функции позвоночника, причины возникновения его патологии.

Позвоночник – это коммутационный канал, передающий информацию из мозга к нервным окончаниям. Позвоночник состоит из 5 разделов: шейного, грудного, поясничного, крестцового и копчикового. Позвонки перемежаются межпозвонковыми дисками, которые выполняют роль амортизаторов при ходьбе, беге, прыжках.

Каждый позвонок – это своего рода кран, клапан. Стоит ему закрыться, как происходят сбой, блокировка информации, поступающей из мозга. Получается, что ниже поврежденного позвоночника ощущается недостаток информации, а выше – ее переизбыток. Результатом этого становятся воспалительные процессы и опухоли.

К 30–50 годам диски теряют эластичность. Стоит сделать неловкое, резкое движение, переохладиться, поднять тяжесть или испытать стресс, как переживающий «дистрофию» опорно-двигательный аппарат отвечает мышечным спазмом и болью. При смещении межпозвонковых дисков может произойти сдавливание спинного мозга или нервных корешков вызывающих мышечную слитность нижних конечностей и боль в пояснице.

В повседневной жизни, когда возникает боль в определенном внутреннем органе или нарушается его функциональная деятельность, люди обращаются к врачам и начинают лечение с помощью лекарств или специальной аппаратуры именно этого органа. А конкретная болезнь зачастую ничего общего ни с поставленным диагнозом, ни с назначенным лечением не имеет.

Живой пример

У человека заболело сердце. Боль была вызвана мышечной блокадой межпозвонковых дисков, которая приводит к межреберной невралгии. Лечение сердца оказалось не только малоэффективным, но и вредным. Только после освобождения защемленного нерва, из-за чего возник режим сердечной перегрузки, пациент поправился. Иначе говоря, необходимо было ликвидировать причину и источник заболевания.

Сложность лечения подобных недугов состоит в индивидуальности проявления болезни – в виде обострения ишемии, астмы, простатита или чего-либо другого. Спровоцировать полный разрыв фиброзного кольца с выходом ядра, то есть грыжу межпозвонкового диска, может чрезмерная нагрузка, вызванная чиханием, кашлем или перенапряжением мышц брюшного пресса. Здесь играет роль не только объем физической нагрузки и развитости мышц, но и правильность расположения позвонков относительно друг друга (в этом случае провести коррекцию позвоночника может лишь опытный мануальный терапевт).

Конечно, самое лучшее средство сохранения позвоночника в нормальном состоянии – это профилактика, причем с самого детства. Тогда мануальный терапевт вряд ли понадобится.

Каждый китаец с самого юного возраста знает, что нужно делать, если он почувствует боль в спине. Он ложится на пол и, ухватившись руками за неподвижный предмет за головой, медленно вытягивается (противопоказано такое упражнение только людям с опухолями). В первых двух классах школьники сидят, заложив кисти рук за спину. Таким образом, вырабатывается правильная осанка и привычка держать спину ровной.

Особо внимание китайцы обращают на то место, где спят. Они все поголовно спят на жестком ложе, а подушка равна толщине кулака, причем кладется она под голову, шею и плечевой пояс – так и засыпать легче и меньше вероятность получить гипертонию и ишемическую болезнь сердца. Мы же кладем подушку только под голову, отчего шея у нас

провисает, артерия прогибается и кровь плохо оттекает от головы. Кроме того, качество китайских подушек совершенно другое: они набиты гречневой или рисовой шелухой, и это очень важно. Шелуха – как песок, она принимает любую форму, какую ей придаст голова. А утром после сна многие китайцы считают необходимым повисеть на перекладине, пока не заболят руки – это эффективное упражнение для улучшения циркуляции крови вокруг позвоночных дисков.

Забота о хорошем состоянии позвоночника не покидает китайцев и в работе, и в учебе. Любой клерк при работе за письменным столом, за компьютером через каждые полчаса прерывается на 5 мин, чтобы разогнуть шею и откинуть назад голову. И в учреждении, и в школе обязательна 15-минутная утренняя гимнастика. У школьников 2 раза в день получается перерыв, который они проводят на игровых площадках.

Йоговские асаны для позвоночника

Поза треугольника. Исходное положение – ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища. На вдохе поднимаем руки через стороны ладонями вверх до уровня плеч. С выдохом наклоняем туловище вправо, правой рукой касаемся ступни правой ноги, левая рука поднимается вертикально вверх. Лицо обращено в конце выдоха в сторону ладони левой руки. Позу держим на задержке дыхания после выдоха столько, сколько можем. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение, изменив положение рук. При выполнении упражнения внимание концентрируется на позвоночнике.

Поза рыбы. Исходное положение – сидя на полу, ноги прямые. Опираясь на локти, выгибая грудь, опускаем туловище назад, пока темя не опустится на пол. Ладони сложены на груди пальцами вверх, дышим произвольно. Сознание направляем на щитовидную железу.

Ролик. Сесть, подтянуть обе ноги коленями к туловищу. Обхватить руками ноги ниже колен (при этом левой рукой держим запястье правой руки), пятки прижать к ягодицам, ступни вместе. Резко откинуться назад и так же резко вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. Делать упражнение от 10 до 100 раз, желательно на мягкой подстилке.

Йоговские упражнения помогли многим людям в лечении болезней позвоночника.

Живой пример

Людмила Николаевна, 54 года. Есть выражение: «Ты молод настолько, насколько гибок твой позвоночник». Вот что рассказывает о себе Людмила Николаевна: «Йога помогла мне избавиться от многих болезней, помогла вылечить спину, которая болела всю жизнь, и, наконец, помолодеть. Приятно, когда на шестом десятке лет тебя путают с твоей симпатичной дочерью».

Гибкий подвижный позвоночник – это главный показатель молодости. В этом отношении йога не имеет себе равных. Растягивающие упражнения йоги предотвращают и лечат остеохондроз, остеопороз и другие болезни.

Тибетская гимнастика для позвоночника

Тибетская лечебно-профилактическая гимнастика для позвоночника состоит из простых, но эффективных упражнений.

1. Ладонями прижать лоб, а головой сделать наклоны вправо-влево, 22 или 42 раза. Возможно, вы услышите «треск» (хруст) в шейном отделе позвоночника.

Упражнение лечит хондроз и остеохондроз.

2. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сделать 12 или 22 наклона вправо-влево.

Упражнение раскачивает позвоночник, разминая межпозвонковые диски, стирая на них солевые бугры, и лечит остеохондроз.

3. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сделать 12 или 22 осевых поворотных движения вправо-влево, как бы скручивая позвоночный столб.

Упражнение лечит остеохондроз.

4. Ноги на ширине плеч. Не сгибая их в коленях, сделать 12 или 22 наклона вперед, руки должны доставать пол.

Упражнение лечит остеохондроз.

5. Упражнение «кошечка». Держась за спинку кровати или стула, присесть. Поднимаясь, пружиня на руках, прогнуть спину в сторону живота, голову поднимая как можно выше. Увеличивать нагрузку по следующей схеме: 1-ю неделю – по 3 приседания, 2-ю неделю – по 5, 3-ю неделю – по 7 и 4-ю неделю – по 9. Довести количество упражнений до 12, а лучше – до 22.

Это самое сильное упражнение для профилактики и лечения остеохондроза.

6. Руки сцеплены в замок на затылке. Голова неподвижна, а руки стараться отводить вправо-влево (вперед-назад) 22 или 42 раза.

Упражнение лечит хондроз и остеохондроз.

К этим упражнениям можно добавить периодическое подтягивание и провисание на перекладине, вмонтированной в дверной проем.

Специальные упражнения для позвоночника

Специалисты по мануальной терапии предлагают специальный комплекс упражнений для позвоночника, выполняемый в течение 10 мин.

1. Встаньте на четвереньки, опираясь на колени и выпрямленные руки, и прогибайте спину поочередно вверх и вниз, соответственно запрокидывая голову назад и опуская к полу. В верхней и нижней точках против точек прогибов немного задерживайтесь, словно потягивающаяся кошка.

2. Лежа на животе, одновременно поднимайте вытянутые руки и ноги, прогибаясь в спине.

3. Встаньте на четвереньки и, не отрывая коленей и кистей рук от пола, опускайте таз влево и вправо.

4. Представьте, что вам предстоит проползти под низко натянутой колючей проволокой. Опираясь на локти, медленно прогибайтесь и, не сдвигаясь с места, как бы «проползите» почти касаясь пола, а затем поднимайте переднюю часть тела, выпрямляя локти, будто вынырнув из воды. В обратном порядке движений возвращайтесь в исходное положение.

Выполнять специальные упражнения нужно систематически и перед сном, поскольку диски имеют тенденцию «осаживаться» днем.

В дополнение к лечебно-профилактическим упражнениям для позвоночника нужно соблюдать определенные правила профилактики. Это касается прежде всего условий для сна. Матрас должен быть в меру мягким и в меру твердым, чтобы естественное положение позвоночника не нарушалось, то же самое касается и подушки.

Спать на валике или полене можно лишь в положении на спине, так как, повернувшись на бок, вы рискуете сместить шейные позвонки. Лучше маленькая подушка-«думка», которую

тысячелетиями используют разные народы.

Тем, у кого работа связана с вибрацией, поднятием тяжестей следует завести некое подобие пояса штангиста. Возьмите картон 12 см шириной. Обшейте его хлопчатобумажной или еще лучше шерстяной тканью (при контакте тела с шерстью образуется согревающее кожу статическое электричество). Перед уборкой, стиркой, поднятием тяжестей надевайте его и завязывайте на животе, носите постоянно и в период обострения.

К классу «Лечебно-профилактических гимнастик, состоящих из разных упражнений» относятся еще «Комплекс упражнений, активизирующих все группы мышц», «Тибетская гимнастика для лечения широкого спектра болезней».

Комплекс упражнений, активизирующих все группы мышц

Этот комплекс предназначен для занятых людей, так как время его выполнения 2–3 мин (на каждое упражнение тратится несколько секунд). Правда, комплекс следует выполнять в течение дня 3–5 раз. Принято считать, что для сохранения хорошего здоровья человеку необходимо энергично двигаться не менее 3 ч в неделю. Но последние научные эксперименты показали, что можно сделать все мышцы стабильно упругими, если несколько раз в день выполнять очень короткую гимнастику, активизирующую более 600 групп мышц от пят до головы (снизу вверх). Гимнастика повышает выносливость, увеличивает силу и подвижность.

Упражнения нужно делать с оптимистичным настроением, радостно, а после выполнения всех упражнений нужно засмеяться, приятно расслабиться и сделать медленный спокойный выдох.

Упражнения выполняются в следующей последовательности.

1. Стойте прямо и поочередно приподнимайте носки ног. Мышцы ступни напряжены по всей длине.

Терапевтический эффект: активизируются вялые мышечные волокна. Упражнение препятствует развитию варикозного расширения вен.

2. Приподнимитесь на носках.

Терапевтический эффект: мышцы ступни напрягаются и лучше снабжаются кровью. Кислород поступает в мышечные волокна. Ступни сохраняют хорошую подвижность.

3. Напрягите мышцы бедер.

Терапевтический эффект: стимулируются различные группы мышц и сохраняется их эластичность.

4. Поочередно поднимайте ноги, согнув их в колене и поддерживая руками за лодыжку.

Терапевтический эффект: активизируются внешние мышцы бедер. Упражнение укрепляет очертания фигуры и помогает при лечении целлюлита.

5. Поочередно подтягивайте рукой пятки к ягодицам.

Терапевтический эффект: предельно напрягается передняя часть бедра. Вырабатывается навык к равновесию.

6. Стоя неподвижно, напрягайте мышцы ягодиц.

Терапевтический эффект: ягодицы становятся упругими. Почти автоматически формируется хорошая осанка.

7. Напрягите мышцу, сжимающую мочевой пузырь.

Терапевтический эффект: активизируется нижняя часть живота (предчревная область), улучшается кровоснабжение. Упражнение положительно влияет на половую сферу.

8. Напрягите мышцы живота.

Терапевтический эффект: упражнение помогает выработать хорошую осанку, так как при

упругих мышцах живота поясничная область позвоночника не прогибается.

9. Грудь вперед, локти назад.

Терапевтический эффект: плечевой пояс и большие грудные мышцы максимально напряжены. Осанка исключительно прямая, дыхание глубокое.

10. Сделайте вдох, напрягая при этом грудь и боковые широчайшие мышцы спины.

Терапевтический эффект: упражнение улучшает осанку, сужает талию.

11. Сделайте выдох, при этом медленно прогнитесь вперед, не сгибая ног в коленях.

Терапевтический эффект: напрягаются, становятся упругими мышцы ног, приятно расслабляются спина и плечи.

12. Сожмите пальцы в кулак, затем растопырьте.

Терапевтический эффект: пальцы становятся более подвижными.

13. Держа руки вытянутыми на уровне плеч, поднимайте и опускайте кисти рук. Мышцы рук, вплоть до плеч, напряжены.

Терапевтический эффект: это упражнение особенно полезно тем, кто работает на компьютере. Поддерживается подвижность запястий.

14. Приподнимите плечи.

Терапевтический эффект: упражнение расслабляет мышцы и снимает напряжение. Очень полезно для мужчин, так как их плечи слишком напряжены.

15. Руки медленно, но с усилием поднимите вперед, будто отодвигая что-то тяжелое.

Терапевтический эффект: укрепляются плечи, одновременно напрягаются мышцы вокруг лопаток. Очень приятное упражнение.

16. Сжав кулаки и вытянув руки вверх, с усилием сгибайте их, как бы подтягиваясь.

Терапевтический эффект: плечи набирают силу. Активизируются мышцы плеч и поясницы. Упражнение особенно полезно тем, у кого дряблые, рыхлые плечи.

17. Поднимите ладони и с силой прижмите их к груди, положив одну на другую.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет плечи и грудную мышцу, делает грудь более упругой и привлекательной.

18. Голову медленно поверните налево, затем направо.

Терапевтический эффект: активизирует мышцы в области затылка, облегчает движение головы, улучшает кровоснабжение мозга.

19. Опустите голову.

Терапевтический эффект: включаются мышцы в области затылка. Зажатые мышцы расслабляются. Упражнение помогает при головной боли и слабой концентрации внимания.

20. Запрокиньте голову, поддерживая руками шейный отдел позвоночника и затылок.

Терапевтический эффект: работают мышцы шеи, груди и спины. Расслабляющее упражнение после долгой езды на машине.

21. Откройте широко рот, зевните, делая вдох.

Терапевтический эффект: зажатые мышцы челюсти расслабляются. В организм поступает кислород. Улучшается цвет кожи (розовеет).

22. Надуйте щеки, затем сделайте выдох.

Терапевтический эффект: мышцы лица напрягаются и расслабляются. Разглаживаются мимические морщины.

23. Поднимите брови и подтяните вверх кожу лба, при этом сделайте сильный выдох.

Терапевтический эффект: мышцы глаз и лба расслабляются, предотвращая тем самым головную боль. Особенно полезно это упражнение для водителей и людей, работающих на компьютере.

Упражнения

Тибетская гимнастика омоложения стала известна широкой публике в 1939 году благодаря книге Питера Келдера «Древний секрет источника молодости», где описывается история полковника Брэдфорда, который во время экспедиции в Тибет познал тайну тибетских монахов. Эта практика задерживает процесс старения и даже обращает его вспять и основана на пяти ритуальных действиях (упражнениях), которые условно можно назвать модифицированной версией асан хатха-йоги.

В течение 1-й недели один раз в день выполняйте каждое из пяти упражнений по 3 раза. Затем в течение 9 недель каждую неделю добавляйте по 2 повторения каждого упражнения. Таким образом, через 9 недель можно будет выполнять каждое упражнение по 21 разу. Лучше всего выполнять упражнения утром, так как эффект ритуальных действий сохранится в течение дня.

Упражнения выполняются именно в той последовательности, которая дана ниже.

1-е ритуальное действие

Терапевтический эффект: улучшает кровообращение (помогает при варикозном расширении вен); помогает при лечении остеопороза рук, увеличивает поток энергии через все чакры, оживляя клетки тела, стимулирует процессы мышления (усиливает поток церебрально-спинальной жидкости). Ежедневное выполнение может запустить процесс омоложения всего тела.

Выполнение. Встаньте прямо, руки в стороны – это исходное положение. Вращаясь по часовой стрелке, сделайте несколько полных оборотов. Начинайте и заканчивайте вращение медленно, постепенно наращивая скорость и постепенно останавливаясь. Сделайте несколько глубоких дыханий через нос, расслабьтесь и подождите, пока головокружение не прекратится.

2-е ритуальное действие

Терапевтический эффект: оздоравливает щитовидную железу, надпочечники, почки, органы пищеварения, половые органы и железы (включая простату и матку). Улучшает кровообращение и дыхание, работу сердца, усиливает поток лимфы. Помогает при нарушении менструального цикла и облегчает симптомы менопаузы. Помогает очистить носовые пазухи.

Выполнение. Лежа на спине, ладони вниз, пальцы вместе. Это исходное положение. На вдохе поднять голову от пола и одновременно поднять ноги (держа их вместе) вверх до положения перпендикулярно полу. С выдохом медленно опустить голову и ноги на пол. Расслабить мышцы и далее повторить упражнение.

3-е ритуальное действие

Терапевтический эффект: как во 2-м ритуальном действии.

Выполнение. Встаньте на колени, положите ладони на заднюю часть бедер. С выдохом наклоняйте голову вперед до касания подбородком груди, с вдохом прогибайтесь в пояснице, отклоняя голову назад. С выдохом (медленным и глубоким) вернитесь в исходное положение.

4-е ритуальное действие

Терапевтический эффект: как во 2-м ритуальном действии.

Выполнение. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой; стопы на ширине плеч. Руки упираются в пол чуть сзади ягодиц, пальцы обращены вперед. Прижмите (с выдохом) подбородок к грудной клетке. На вдохе отклоняйте голову назад и выгибайте корпус, поднимая таз, опираясь на ладони, пока тело не прогнется в мостик. При этом ступни стремятся встать на пол. Напрягите каждый мускул тела и задержите дыхание. Выдохните, постепенно освобождая

легкие и расслабляя мускулы, вернитесь в исходное положение. Немного отдохните и повторите движения еще раз.

5-е ритуальное действие

Терапевтический эффект: как во 2-м ритуальном действии.

Выполнение. В позе на животе ладони около плеч. С вдохом поднимите корпус, опираясь на пальцы ног и на ладони, полностью распрямляя руки, – это исходное положение. С вдохом опустите голову вперед, как можно дальше, затем поднимите таз вверх, а подбородок прижмите к груди, подошвы ног почти полностью прижаты к полу. С выдохом вернуться в исходное положение – с поднятым корпусом и вытянутыми руками.

После пяти ритуальных действий полезно расслабиться, так как в это время уравнивается энергия в чакрах, успокаивается нервная система.

6-е (дополнительное) ритуальное действие

Выполняется при необходимости полового воздержания, а в современных условиях западной цивилизации необходимо для соблюдения разумной меры в сексуальных отношениях. Это упражнение выполняется 2–3 раза в том случае, если нужно погасить сексуальное влечение или избыток сексуальной энергии.

Выполнение. Ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, ладони рук упираются в бедра чуть выше колен. С выдохом втяните живот к позвоночнику и чуть вверх. На задержке дыхания выпрямитесь и еще больше подтяните живот вверх. Стойте в таком положении, сколько можете. Сделайте вдох и расслабьтесь, выдохните через рот и полностью расслабьте все тело (при этом руки свободно свисают по бокам).

Система питания

Омоложивающий эффект оказывает система питания, которую предлагают тибетские монахи всем, кто решил систематически выполнять пять ритуальных действий. В этой системе есть правила, свойственные многим диетам:

? не переедать;

? тщательно пережевывать пищу;

? принимать в основном вегетарианскую пищу с добавлением небольшого количества яиц, масла, сыра;

? правильно сочетать продукты.

Эта система учитывает время, необходимое для переваривания продуктов:

? вода – если желудок пуст, она сразу же уходит из него;

? соки – 15–20 мин;

? полужидкие продукты – 20–30 мин;

? фрукты – 20–30 мин;

? овощи – 30–40 мин;

? вареные овощи – 40 мин;

? крахмалистые овощи – 60 мин;

? углеводы – 60–90 мин;

? семечки и орехи – 2 ч;

? куриное мясо – 2–2,5 ч;

? говядина и баранина – 2–2,5 ч.

Сначала рекомендуется есть жидкую, затем полужидкую и, наконец, твердую пищу. Принимая твердую пищу, необходимо соблюдать следующую последовательность:

? овощные салаты;

? фрукты;

? сахар;

? углеводы (не употреблять в пищу сразу два вида углеводов: хлеб и макароны, хлеб и кашу и т. д.);

? белки (сначала гарнир, затем белки).

Обычно люди питаются беспорядочно, не следуя какой-либо системе питания. У них пищеварение длится от 4 до 8 ч, в результате – запоры, газы и болезни.

Тибетская гимнастика для лечения широкого спектра болезней

Делайте эти упражнения с закрытыми глазами, чтобы лучше сосредоточиться. Вы можете выполнять их в постели, как только проснулись. На это уходит 10–15 мин, но вы будете чувствовать себя значительно лучше. После гимнастики нужно провести процедуру, способствующую выводу солей из организма.

Рецепт

Вечером растворить в 1 стакане воды 1 чайную ложку меда. Утром добавить туда 1 чайную ложку настоя перегородок грецкого ореха и 2 чайные ложки яблочного уксуса. Размешать и выпить.

Настой: 1 стакан перегородок грецкого ореха на 0,5 л водки. Закрывать бутылку пробкой и настаивать 8 суток.

Терапевтический эффект: вода выводит соли и лечит запор; мед содержит 17 микроэлементов (в том числе калий) и много витаминов; яблочный уксус восстанавливает кислотную среду организма до нормы, предотвращает старение клеток; настойка перегородок грецкого ореха в кровь и щитовидную железу поступает биологически чистый йод, которого не хватает у нас в организме.

Упражнения

1. Упражнение «Чакрас». Сделайте вдох через нос, сильно надув живот. Затем выдыхайте вдвое больше воздуха через губы, сложенные трубочкой, частями со звуками «фу», «фу», «фу»... Таких вдохов-выдохов сделать 22 или 42.

Терапевтический эффект: стимулирует дыхательную брюшную мышцу, что способствует лечению астмы, бронхита, грудной жабы; улучшается работа внутренних органов; избавляет от лишнего веса.

2. Исходное положение сидя. Правую ногу поднять под прямым углом к туловищу, подержать 12 сек, потом потрясти подошвой 42 раза и медленно (именно медленно!) опустить. Повторить движение левой ногой. Затем обе ноги и обе руки поднять под прямым углом к туловищу и подержать 12 сек. Потрясти кистями рук и стопами ног 42 раза. Медленно опустить руки и ноги.

Терапевтический эффект: укрепляет брюшной пресс, что является профилактикой против образования грыжи, а также мигрени; лечит облитерирующий эндартериит, варикозное расширение вен, тромбофлебит, паралич; исправляет дефекты строения рук, ног и талии; избавляет от кольчатых «червей», от ночной поллюции.

3. Исходное положение сидя. Ноги согнуть в коленях, сжать перед грудью ладони. Скручивайте позвоночник: колени до отказа вправо, а руки в это время до отказа влево. Затем руки вправо, а колени – влево. Повторить 22 раза.

К лечебно-профилактическим гимнастическим, состоящим из одного упражнения, относятся:

? хождение на ягодицах;

? приседания;

? приседания с задержкой дыхания.

Хождение на ягодицах

Хождение на ягодицах предложено доктором медицинских наук профессором И. П. Неумывакиным в качестве лечебно-профилактического средства.

Терапевтический эффект: помогает при лечении простатита и аденомы предстательной железы, при запорах, выпадении прямой кишки, энурезе, геморрое, отеках и трофических язвах ног. Восстанавливает все функции органов малого таза и у мужчин, и у женщин, укрепляет ягодичные мышцы, мышцы живота и спины, улучшая тем самым осанку, – это делает походку легкой и пружинистой.

Выполнение. Сидя на полу, «шагайте» ягодицами, держа ноги прямо (или чуть согнуто), тяните пятку вперед, смотрите поочередно то на правое, то на левое плечо, делайте руками вспомогательные движения (взмахи). Продвинувшись на 1,5–2 м вперед, а потом задним ходом назад. Количество движений неограниченно.

Особенно популярно хождение на ягодицах у мужчин, так как это упражнение эффективно при лечении простатита и аденомы предстательной железы. Известен случай: 80-летний мужчина при «букете» болезней смог справиться с аденомой простаты.

Е. Р. Бетехин предложил «ходить как балерина» (сходная с хождением на ягодицах гимнастика), основываясь на том, что ходьба и бег трусцой способствуют излечению простаты и других болезней малого таза. Эта техника применяется при обычной ходьбе: каждый шаг идет «от бедра», при этом несколько разворачивается таз. Это совсем не трудно, если при ходьбе постоянно думать о технике шага.

Терапевтический эффект: болезни исчезают благодаря тому, что хорошо массируются внутренние органы, расположенные в нижней части живота и в органах малого таза, ликвидируются застойные явления за счет прилива свежей крови.

Приседания

Эффективность этой гимнастики стала понятна после опубликования статьи Генриха Эппа под названием «1000 приседаний» в журнале «Физкультура и спорт» за 1983 год. Применяется эта техника в любом возрасте, и результаты, как правило, замечательные!

Живой пример

Женщина в возрасте 82 лет довела число приседаний до 120 раз. Выполняя упражнение, она опиралась на край стола, и в течение двух лет, систематически занимаясь приседаниями, ничем не болела.

Терапевтический эффект: тренируются мышцы ног, которые играют большую роль в венозном кровообращении, облегчая работу сердца. Сочетание движений с дыханием (в момент приседания – выдох) усиливает вентиляцию легких, активизирует кровообращение и улучшает обменные процессы. Укрепляется брюшной пресс, и осуществляется массаж внутренних органов, особенно существенный при хронических желудочно-кишечных заболеваниях.

Некоторые энтузиасты здорового образа жизни заменяют оздоровительный бег на приседания, объясняя это тем, что на данный момент им важно улучшить состояние своего позвоночника, а бег при всех его достоинствах не позволяет это сделать (среди бегунов

встречается немало людей, страдающих радикулитом). Опытный бегун может подтвердить, что при беге позвоночник остается холодным, мышцы напряжены и не испытывают нагрузки на сжатие и напряжение. В районе тазовых позвонков плохое кровообращение, и происходит некоторое онемение мышц, соединяющих звенья позвоночника. Но именно эти мышцы несут основную переменную нагрузку, им и надо помогать, тренируя на сжатие – растяжение. Лучший способ для этого – приседания. Если эти мышцы здоровы, то межпозвоночные грыжи рассасываются и позвоночник принимает правильную форму!

Живой пример

Художник Б. Ефимов, которому исполнилось 107 лет, каждый день приседает до 400 раз. Здоровый позвоночник – это молодость.

Многообразные приседания не только избавляют от радикулита, но и хорошо влияют на мышечную массу. При отработке «100 движений» мышечная масса не нарастает, как у «качков», сердце не испытывает лишней нагрузки. Зато мышцы при той же массе становятся более работоспособными.

Начинать нужно с 10–15 приседаний (самоконтролем могут служить пульс и потребность продолжать занятия). Генрих Эпп, будучи в преклонном возрасте, имел неважное здоровье. Чтобы его поправить, он решил приседать, давая сердцу ритмическую нагрузку. Начал с 10 приседаний и через полгода настолько окреп, что дошел до 1000 приседаний. Он дошел до 200 приседаний за 10 мин и стал добавлять каждую неделю по 100 приседаний. Когда Генрих Эпп снова вышел на беговую дорожку, то легко преодолел 8 км. Пульс был равен 170, и не было никакой одышки (до приседаний бегать не мог – сразу возникала одышка).

В дальнейшем он тренировал сердце и весь организм, используя то бег, то приседания.

Генрих Эпп сделал вывод: 100 приседаний и 1 км бега за одинаковое время эквивалентны. Частота пульса легко регулируется темпом и количеством приседаний. Он советовал учитывать: если выбрасывать руки вверх – это тренировка вестибулярного аппарата, если тянуться руками к полу – это развивает гибкость.

Приседая, он всегда старался вовлекать как можно больше мышц и суставов в работу, развивая выносливость, гибкость и силу. Выбирая любую комбинацию, следует учитывать, насколько повышается при этом частота пульса, что естественно приходит с опытом.

Постепенно время приседаний можно довести до 30 мин. Характер приседаний, техника исполнения, количество движений и темп индивидуальны, в соответствии с возможностями организма. Генрих Эпп остановился на 500–600 приседаниях. Для хорошей тренировки этого достаточно. Приседания можно использовать в качестве единственной физической тренировки в течение дня, выделив для этого утром время порядка 30 мин, сделав при этом от 500 до 1000 приседаний.

Живой пример

Анна Ивановна, 70 лет. Она использовала приседания как элемент комплексной физической тренировки: «Да, я немолода. Но я говорю – мне только 70, и мое сердце полно любви и радости. Я выгляжу значительно моложе своих лет, и самочувствие у меня хорошее.

Каждое утро делаю зарядку, куда входит не менее 200 приседаний, дважды в неделю посещаю бассейн, где 30 раз проплываю дистанцию 25 м, и – контрастный душ».

Приседания с задержкой дыхания под оригинальным названием «калмыцкая йога» стали известны широкой публике благодаря Харитонову В. И. из Калмыкии. Тридцать лет он занимался бегом на длинные дистанции, а затем заменил бег на приседания с задержкой дыхания, справедливо полагая, что эти занятия идентичны дыхательным гимнастикам Стрельниковой, Бутейко и Фролова. Сейчас, после 12 лет занятий, Харитонов В. И. за 15 мин делает 12 подходов по 65 приседаний (начинал с 300 приседаний за 0,5 ч – 15 подходов по 20 приседаний).

Терапевтический эффект: повышает в крови уровень углекислоты, которая увеличивает кровоток в области мозга и сердца, а следовательно, и расширяет сосуды. Это, в свою очередь, помогает при лечении старческих болезней, связанных с нарушением мозгового кровообращения (инсульт, гипертония, диабет, онкологические заболевания, ослабление иммунной системы).

Выполнение: встаньте, ноги на ширине плеч, руки в стороны (можно основания больших пальцев положить на ноздри). Сделайте вдох носом и задержите дыхание (волевым усилием или закрыв рот и нос руками). Наклонитесь и начинайте сгибать-разгибать ноги в коленях (приседать) столько раз, сколько сможете на задержке дыхания. Выпрямитесь и отдышитесь. Это ваш первый подход.

Такие подходы надо делать утром, в обед и вечером за 20–30 мин до еды. Число приседаний в подходе, темп их исполнения, глубину приседаний и время отдыха между подходами определите сами. Харитонов В. И. считает нежелательным резко увеличивать количество приседаний в подходе, он рекомендует увеличивать количество подходов. Например, сделав первый подход, отдохните 1–3 мин, сделайте второй подход, а если есть желание и возможность – третий. В течение дня можно проводить несколько таких занятий.

При регулярных занятиях время отдыха между подходами будет сокращаться, а ваше здоровье улучшаться. По этому поводу автор этой гимнастики говорит:

«Многие люди успешно испробовали этот метод. Я знаю гипертоника, который за полгода занятий снизил давление с 190/90 до 140/90, а другой, больной диабетом, сумел достичь нормы сахара в крови. Наконец, на моих глазах астматик, без пользы применявший гормоны и физиотерапию, сделав всего 10 приседаний, избавился от своей беды.

Сейчас на моем счету 2,8 миллиона приседаний. Мой вес 60 кг при росте 172 см, давление 120/80, ЭКГ, сахар и холестерин в норме – и никаких материальных затрат. На своем примере я убедился: калмыцкая йога – это спасение от многих хворей».

Комплексы с применением массажа разных частей тела

Лечебно-профилактические гимнастики, состоящие из массирующих движений, – прекрасное средство для укрепления здоровья.

Терапевтический эффект: снимают усталость, повышают тонус организма, улучшают работу иммунной системы и оперативно лечат различные заболевания.

Тибетский массаж

Тибетский массаж вы можете делать утром в постели, сразу после того, как проснулись.

1. После пробуждения усиленно массируйте уши прижатыми ладонями сверху вниз и снизу вверх 42 раза. При этом большие пальцы массируют голову за ушами и шею сзади, ниже ушей,

нормализуя артериальное давление. Указательные пальцы массируют уши, остальные пальцы массируют виски.

Терапевтический эффект: лечит склероз, разглаживает морщины, укрепляет десны и зубы.

2. Кончиками указательных пальцев в быстром темпе вибрацией массируйте козелки – 22 или 42 раза. Затем кончики указательных пальцев вложить в ушные проходы и сделать 42 вибрирующих движения, как бы выливая воду из ушей.

Терапевтический эффект: нормализует артериальное давление; лечит и предупреждает глухоту.

3. Согнув большие пальцы, тыльной стороной массируйте глазные яблоки – 42 круга по направлению к носу.

Терапевтический эффект: лечит (и предупреждает развитие) катаракту и глаукому на ранней стадии.

4. Усиленно массируйте щитовидную железу, обнимая шею спереди правой ладонью и положив на нее левую. От подбородка к ключицам ударьте по шее 12 раз. Измените положение рук и еще 12 раз ударьте сверху вниз.

Терапевтический эффект: нормализуется гормональное нарушение, связанное с нерегулярными половыми отношениями.

5. Кончиками пальцев усиленно массируйте волосяной покров головы от ушей к макушке и ото лба и затылка к макушке – таких проходов сделайте 22 или 42 раза.

Терапевтический эффект: помогает при склерозе, головной боли, устраняет перхоть, укрепляет волосяной покров.

6. Ладонями прижмите уши и кончиками пальцев 42 раза ударьте по затылку.

Терапевтический эффект: лечит глухоту, снимает боль гипертонического характера, снижает артериальное давление.

7. Специально для мужчин. Яички взять в руки, совершить 42 массирующих движения, а затем с мощонкой потянуть на себя и отпустить. Число повторений равно количеству лет мужчины.

Терапевтический эффект: лечит простатит, цистит, импотенцию, а также служит профилактикой и лечением аденомы.

8. Массировать выемку подошвы левой ноги выемкой подошвы правой – 42 раза. Затем выемку подошвы правой ноги массировать выемкой подошвы левой ноги – 42 раза.

Терапевтический эффект: устраняет проблемы, связанные с потенцией.

Массаж различными предметами

Один из самых распространенных видов – **массаж пластмассовой палочкой.**

Терапевтический эффект: улучшается кровообращение. Ноги перестают мерзнуть (всегда горячие) и болеть (и колени, и бедра). После процедуры тепло разливается по ногам, исчезают судороги. Лечит аритмию, стенокардию. Сердцу становится более выносливым.

Живой пример

Знакомая автора взяла этот массаж на вооружение и делится своим опытом: «Я стала стучать палочкой по всем местам тела, особенно по суставам – сначала легонько, а потом все

сильнее и сильнее! Больше всего доставалось подошвам, так как там находятся „китайские точки“. Этой техникой я занималась 2 месяца. Сделала перерыв на неделю – болезни не вернулись. Но я все равно продолжала практиковать массаж – для профилактики».

Курс массажа – 2 месяца, но можно (и нужно) проводить его постоянно.

В качестве варианта такого массажа применяется **массаж пластмассовой бутылкой** 1,5 л с закрытой пробкой (или удлиненной с помощью палки).

Терапевтический эффект: расслабление, лечение остеохондроза и ушибов.

Слегка методично постукивайте по больному месту (в том числе и месту, где остеохондроз), постепенно увеличивая частоту и амплитуду постукиваний.

М. М. Котляров использовал для массажа не пластмассовую, а **деревянную гимнастическую палку**.

Терапевтический эффект: оздоравливает каждую клеточку тела, улучшает кровообращение, усиливает и восстанавливает половую потенцию.

Котляров выполнял массаж перед бегом в качестве разминки:

«Начинаю с гипоталамуса (в основании черепа), который ведает половой функцией организма. Я разминаю эту точку: палка ходит вверх-вниз, вверх-вниз с акцентом вниз по направлению к сердцу. Затем – область шейных и поясничных позвонков, плечевой пояс. Достигаю труднодоступные места между лопатками, пропускаю через локти и начинаю утюжить спину, крестец, ягодицы (прорабатываю мышцы во всю глубину, до костной ткани). Теперь – эрогенные зоны на внутренней поверхности бедра. Пропускаю палку между ног. Делаю акцент на тазовое дно, от состояния которой зависит функция возбудимости половой сферы. Затем – живот (не жалеть, активно массировать), передняя часть бедра (поднимаю ногу для лучшего расслабления).

Отжимания от пола и приседания выполняю по 10 раз.

Подскоки – до 50 раз. Затем – достать подбородком колени – до 50 раз.

И все! Организм рвется на волю – к бегу».

Массаж катанием дает эффект физического возрождения всего тела, особенно если кататься по пояс голым на пластмассовом коврик-ежике. В качестве варианта можно кататься телом на бревнышке или мячике. Полезно катить ступни на деревянном цилиндрике с ребрами.

Медовый массаж

Терапевтический эффект: замечательное средство от простуды; снимает боли и хруст в коленях.

При простуде: 1/2 чайной ложки меда наносится на спину. Затем кто-то кладет свою руку на участок спины с медом и прижимает к коже, а далее резким движением отрывает руку от спины. Так делается до тех пор, пока на спине не останется меда и рука перестает прилипать. Это больновато: кажется порой, что отрывают кусок кожи – можно тогда смягчить движение – отрывать руку не так резко. На процедуру уходит минут 15. Спина становится ярко-красной как после горчичников, ощущается теплый прилив, блаженство. Через день процесс можно повторить.

Пить по 1/2 стакана настоя калины. Начнется сильное потоотделение и от кашля и простуды не останется и следа.

При болях и хрусте в коленях: в парилке или другом месте (не жарком, должно быть мягкое тепло) смазать колено медом. Ждать пока весь мед не впитается в тело, а потом начать париться. Затем помыться и повторить медотерапию.

Причина многих заболеваний – стрессорные энергетические блоки, из-за чего нарушается (или перекрывается совсем) прохождение энергии по каналам до клеток или до органа.

Снимают энергетические блоки посредством массажа определенных участков энергетических каналов (существуют и другие приемы). При лечении любой болезни нужно каждый день выполнять совокупность из трех упражнений. Массаж 1 и 2 являются ключевыми, так как они непосредственно способствуют восстановлению энергетического баланса тела.

1. Массаж можно использовать, когда требуется снять стресс. Выполняется в течение 5 мин. Объективное ощущение после такого упражнения: прилив энергии, проходит головная боль.

Принять любое удобное положение, дышать спокойно, ровно, достаточно глубоко.

1-й цикл: ладонь одной руки положить на пупок, а другой рукой круговыми движениями всех пальцев глубоко и сильно в течение 30 сек массировать грудину между 2-м и 3-м ребром (место массажа приходится на 2–3 пальца ниже ключицы. Затем этой же рукой круговыми движениями двух пальцев (указательный палец – в ямке над верхней губой, средний – в ямке подбородка под нижней губой) в течение 30 сек массировать нижнюю часть лица. Повторить, поменяв положение рук.

3-й цикл: ладонь одной руки положить на пупок, а 4 пальцами другой руки сильными круговыми движениями массировать область копчика в течение 30 сек. Повторить, поменяв положение рук.

2. Массаж выполняется в течение 3 мин и проводится в 11 этапов по 15 сек. Массаж на каждом этапе производится 4 пальцами ласково, как бы с любовью.

I этап: массировать переднюю область от плеча до подмышечной впадины, сначала в правой части тела, затем – в левой.

Терапевтический эффект: нормализуется работа кровеносной системы (давление).

II этап: массировать область между ключицами (воздействие на центральный меридиан).

Терапевтический эффект: улучшаются все функции организма.

III этап: массировать грудину сверху вниз, можно одновременно обеими руками (воздействие на меридиан легких).

Терапевтический эффект: улучшается работа легких.

IV этап: массировать место между 5-м и 6-м ребрами под левой грудью (воздействие на меридиан желудка).

Терапевтический эффект: улучшается работа желудка.

V этап: массировать место между 7-м и 8-м ребрами под левой грудью, то есть чуть ниже, чем на 4-м этапе (воздействие на меридиан селезенки).

Терапевтический эффект: улучшается работа селезенки.

VI этап: массировать место между 7-м и 8-м ребрами под правой грудью (воздействие на меридиан печени).

Терапевтический эффект: нормализуется работа печени.

VII этап: массировать нижний край ребра, то есть область диафрагмы.

Терапевтический эффект: улучшается работа тонкого кишечника.

VIII этап: массировать четыре точки вокруг пупка (на ширину сложенных вместе указательного и среднего пальца от пупка вверх, потом вниз и т. д.).

Терапевтический эффект: нормализуется работа мочевого пузыря.

IX этап: массировать лобок.

Терапевтический эффект: активизируются лимфопотоки мочеполовых органов.

X этап: массировать область почек между 4-м и 12-м ребрами на спине.

Терапевтический эффект: улучшается работа почек.

XI этап (не является обязательным): если есть возможность, попросите другого человека сделать легкие нажатия на зоны, начиная от шеи до копчика, вдоль позвоночника с обеих сторон.

3. Массаж выполняется в течение 3 мин. Легким постукиванием (19 раз) пальцами обеих рук массировать верх грудины. Затем также постукивайте область слева между 7-м и 8-м ребрами, то есть в области проекции селезенки.

Терапевтический эффект: укрепляет иммунную систему (невосприимчивость к инфекционным заболеваниям и вирусам), так как активизируется работа вилочковой железы, селезенки.

4. Массаж выполняется в течение 15 мин в несколько этапов.

Терапевтический эффект: укрепляет выделительную систему (почки, мочевого пузырь), способствует быстрому освобождению организма от токсинов. На первых трех этапах нормализует работу биоактивных точек энергетических каналов мочевого пузыря.

I этап: вдавите пальцы (кроме больших) обеих рук в кожу головы и сдвигайте, оказывая давление, в продольном направлении (от лба к затылку и обратно, делая при этом быстрые вдохи и выдохи). Затем, захватив пучки волос в кулаки, тяните их взад-вперед или кругами в разные стороны до появления легкой боли и жжения в коже головы.

Терапевтический эффект: оздоравливает выделительную систему (мочевого пузырь и почки); укрепляет волосы на голове.

II этап: наложите кисти рук друг на друга и массируйте заднюю часть шеи, пока ее мышцы не станут мягкими (приблизительно через 2–3 мин). Поменяв кисти рук местами, повторите массаж с такой же продолжительностью.

Терапевтический эффект: стимулирует функцию мочевого пузыря (а также желчного пузыря).

III этап: станьте на колени, вдохните и в течение 3–4 мин постукивайте по задней стороне бедер от колен до ягодиц включительно вверх и вниз согнутыми в кулак пальцами (при этом запястья расслаблены).

Терапевтический эффект: активизирует кровообращение органов мочевыделительной системы.

IV этап: в положении на спине выпрямите и расслабьте ноги. Сгибайте без помощи рук большие пальцы ног в сторону головы, а остальные пальцы – в противоположную сторону, затем – наоборот. Количество движений – около 100 (конечно, лучше выполнять их ежедневно). В случае если пальцы не слушаются, можно несколько раз помочь им руками, задав направление.

Терапевтический эффект: стимулирует функцию мочевого пузыря, почек, печени, селезенки, половых органов.

Комплексы с применением рефлексотерапии

Массаж с воздействием на биологически активные точки (БАТ) и рефлексогенные зоны оздоравливает определенный орган или систему органов. Во время массажа (в акупрессуре) палец осуществляет вибрирующие движения и не сдвигается с точки, на которой он расположен.

Рефлексотерапия с использованием ушной раковины основана на том, что эта часть тела является атласом организма. Это самая простая и безопасная помощь при многих заболеваниях.

В качестве ежедневной обязательной процедуры ладонью растирать ухо в течение 12 мин 2 раза в день, а в случае напряженной умственной работы делать это через каждые 1–2 ч. Если массаж войдет в привычку, через месяц ежедневных процедур будут заметны положительные результаты.

При головокружении, спазмах, шуме в ушах, расплывчатом видении очертания предметов после переутомления: накрыв уши ладонями, интенсивно их потереть до видимого покраснения 2 раза в день.

Терапевтический эффект: активизирует все процессы в организме, улучшает кровообращение в органах, стимулирует кору головного мозга; снимает усталость, дает прилив сил; снимает головную боль; положительно влияет на остроту зрения и слуха.

При простуде на ранней стадии активно, до покраснения растирать пальцами крылья носа и зону пересечения переносицы с линией расположения бровей.

Насморк успешно лечится при энергичном воздействии на 2 точки на лице около нижней части носа: приложите ученическую линейку ребром вплотную к носу, и там, где она пересекается с носогубными складками, и расположены эти точки.

Для более интенсивного разогрева можно вырезать из перцового пластыря кружочки диаметром примерно 1 см и приложить к этим точкам.

Рефлексотерапия с использованием предметов

Фольга прикладывается к биологически активным точкам. Излучения от этих точек, отражаясь, возвращаются обратно в меридиан и благоприятно воздействуют на орган, который с ним связан.

Терапевтический эффект: простуда, радикулит, атеросклероз, миозит, пяточные шпоры и другие болезни.

Простуда. Оберните ступни ног фольгой – от 3 до 7 слоев, между которыми должна быть проложена бумага или хлопчатобумажная ткань. Держите фольгу на ступне в среднем 40 мин (но не более 2 ч). Затем через 2 ч следует повторить. И так 2–3 раза каждый день.

Радикулит поясничный. Сделайте поле из нескольких слоев фольги с бумажными прокладками и лежите 3 раза в день по 40 мин. Через несколько дней боль исчезнет, а через 1,5–2 недели пройдет радикулит.

Шпора пяточная. Фольгу с бархатистой бумажной подложкой (из чая со слонами) сложите в 4 раза и положите в носок под пятку. За несколько дней излечивается пяточная шпора.

При рефлексотерапии с помощью **шипов** и магниторефлексотерапии используются магнитно-массажные стельки, которые вызывают биологическое обновление организма и улучшают энергетический баланс.

Терапевтический эффект: активизируется кровоток в организме, очищаются сосуды, так как кровь активно растворяет соли и шлаки (под воздействием магнитов); стабилизируются артериальное давление и работа сердца; улучшается зрение и слух; восстанавливается работа иммунной системы, проходят вирусные заболевания; повышается половая потенция; улучшаются пищеварение, обменные процессы, сон, память, работа мозга; успокаивается нервная система;

ноги и руки становятся теплее, снимается усталость и отечность.

Пользоваться магнитно-массажными стельками нужно по 2–3 ч в день, одев носки или колготки. Шипы оказывают благотворный массаж в области стопы, а магнитные шарики имеют напряженность, близкую к естественному магнитному полю земли. В течение первых 10 дней состояние здоровья заметно улучшается: руки и ноги становятся теплее, снимается отечность ног; активизируется кровоток и обменные процессы; происходит интенсивное выведение шлаков из организма.

Использование рефлекторных зон в области стопы

Массаж биологически активных точек стоп пальцами рук в течение 10–20 мин – наиболее эффективный вид рефлексотерапии. Стопы – это части тела, на которых расположены рефлекторные зоны всех органов и систем организма. Массируя по очереди каждую стопу, мы целительно воздействуем на весь организм, при этом вырабатываются естественные и безвредные вещества, восстанавливающие здоровье человека.

Терапевтический эффект: повышение иммунитета, профилактика гриппа, лечение остеохондроза и многих других заболеваний.

Рефлексотерапия стоп очень действенна как составная часть оздоровительной системы, которую условно можно назвать «**Активизация целительных сил организма**».

1. Активизируйте во всех органах необходимые микродвижения (этой цели и служит рефлексотерапия).

2. Потребляйте достаточное количество воды для успешной эвакуации шлаков. Проснувшись утром, выпейте минимум 2 стакана чистой воды комнатной температуры, а после каждого сеанса рефлексологического массажа – 1 стакан (можно минеральной).

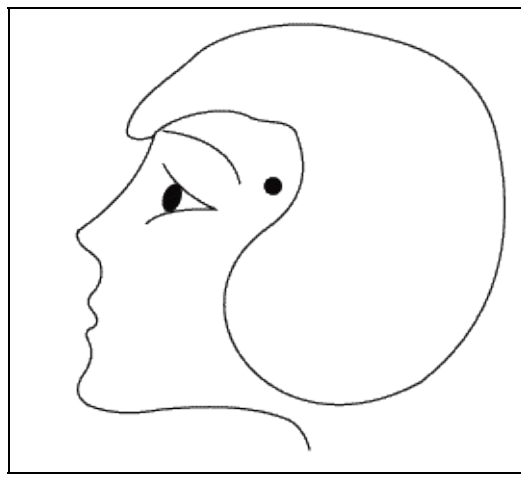
3. Делайте ножные ванны по вечерам (не менее эффективно, чем воздействие на рефлекторные зоны). Ноги погружайте по щиколотки в таз с водой $t = 40\text{--}50^{\circ}\text{C}$, держите от 15 до 30 мин, периодически подливая горячую воду, чтобы температура в тазу не опускалась ниже температуры тела.

Терапевтический эффект: усиливает кровообращение перед сном, что способствует очистительным процессам в организме; отличное средство против остеохондроза и его разрушительных последствий.

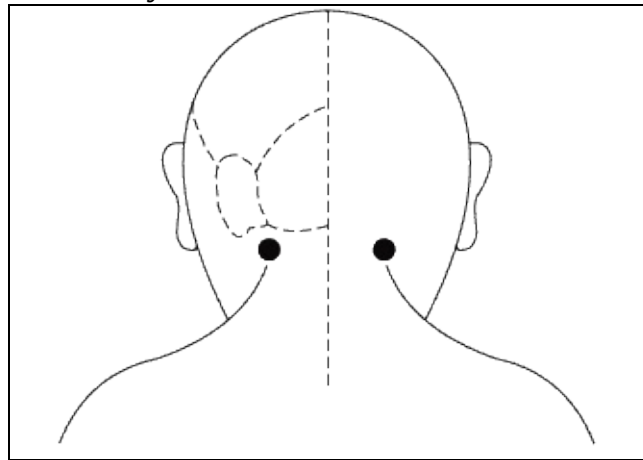
Если выполнять только последние 2 пункта (2 и 3), но регулярно день за днем в течение 4–6 месяцев, то здоровье становится таким крепким, что человек не заболевает во время эпидемии гриппа.

Использование рефлекторных зон при различных заболеваниях

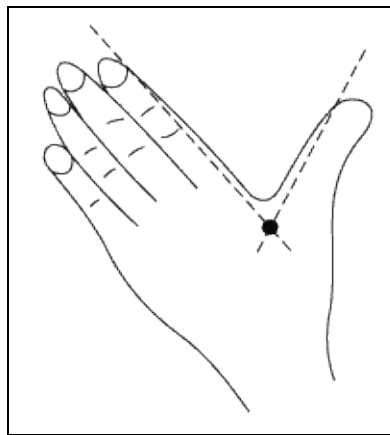
Головная боль в лобной части: акупрессура с легким надавливанием осуществляется на БАТ большими пальцами с двух сторон головы синхронно в течение нескольких минут.



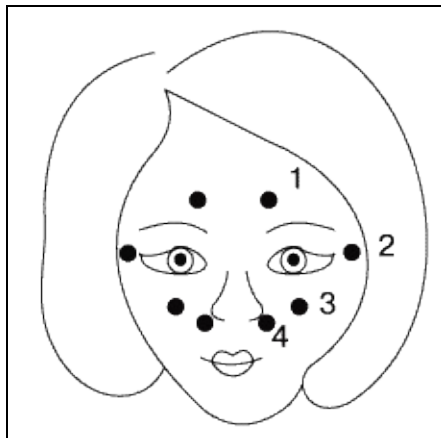
Головная боль в затылочной части: акупрессура с сильным надавливанием осуществляется на БАТ указательными или большими пальцами с двух сторон ритмично и синхронно в течение нескольких минут.



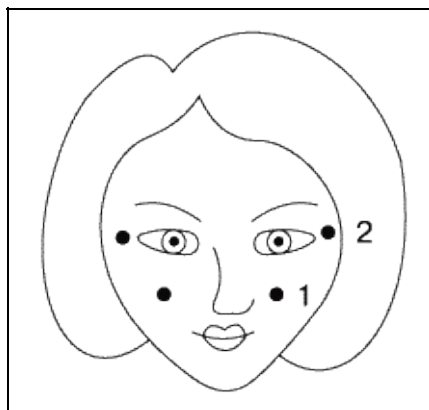
Мигрень: акупрессура легкая, ритмичная. Зажав точку между указательным (со стороны ладони) и большим (с тыльной стороны кисти) пальцами массирующей руки, обрабатывать БАТ попеременно на обеих руках. Продолжительность – 5 мин.



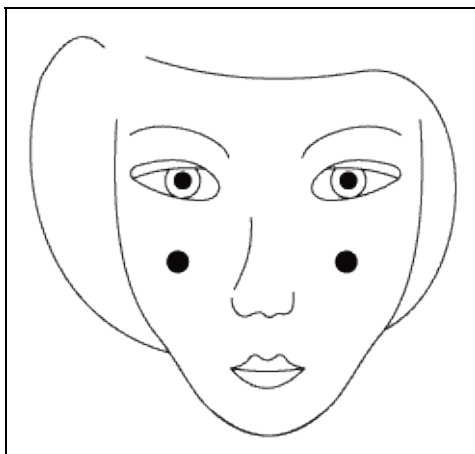
Насморк: акупрессура с легким надавливанием кончиками указательных пальцев обеих рук синхронно с двух сторон. Последовательность обработки БАТ: 1, 2, 3, 4. Длительность обработки каждой пары точек – 1 мин. Массаж помогает так же, как профилактическое средство.



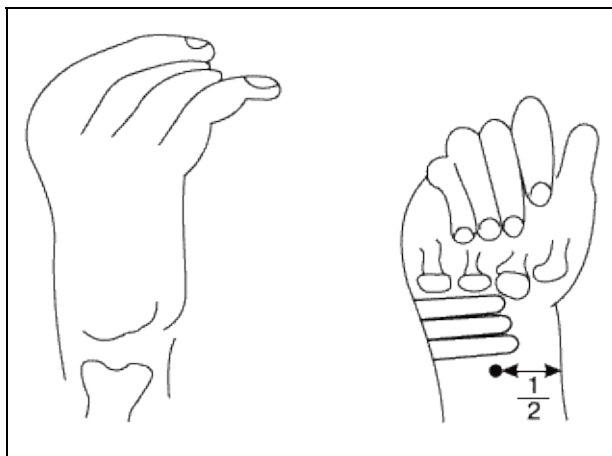
Грипп: акупрессура с легким надавливанием кончиками пальцев рук синхронно с двух сторон, попеременно каждую точку массируйте в течение 1 мин. Общая продолжительность массажа – 5 мин.



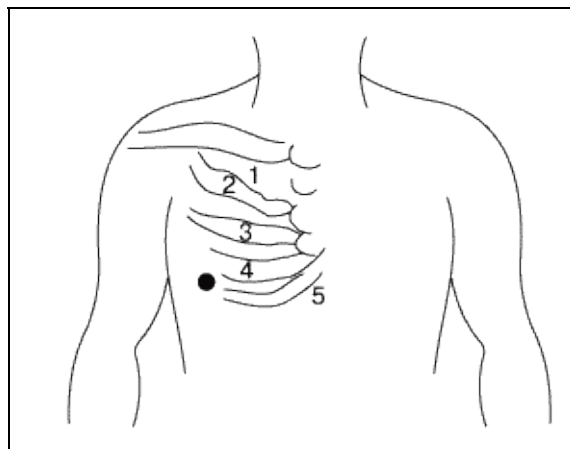
Катар верхних дыхательных путей: акупрессура проводится с умеренным усилием указательными пальцами обеих рук (большие пальцы подпирают подбородок). Продолжительность массажа – 64 круговых движения (8 раз по 8 круговых движений с паузами в 2–3 сек).



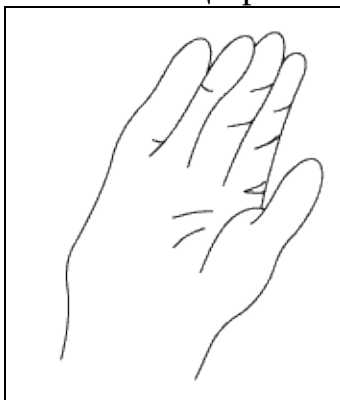
Сердечные боли: акупрессура с легким надавливанием (лучше всего в лежачем положении при полном покое) проводится большим пальцем, слегка зажимая кисть массирующей руки указательным и большим пальцами. Продолжительность несколько минут.



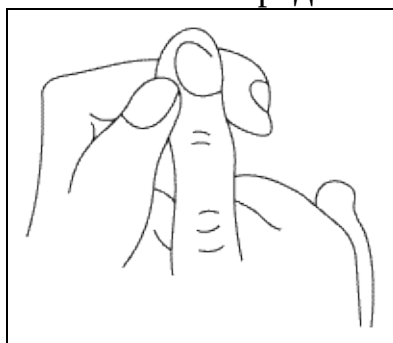
Гипертония (повышение кровяного давления): акупрессура с легким надавливанием указательным пальцем. Продолжительность до 5 мин. При проведении массажа тело должно находиться в удобной позе и в состоянии покоя.



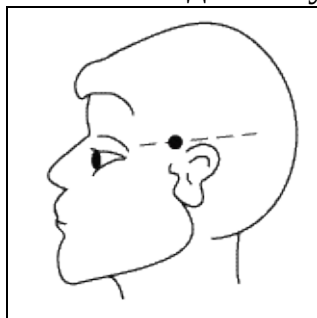
Гипотония (понижение кровяного давления): акупрессура проводится по утрам в постели (состояние покоя обязательно) путем интенсивного (до боли), но кратковременного надавливания ногтем большого пальца на мизинец противоположной руки.



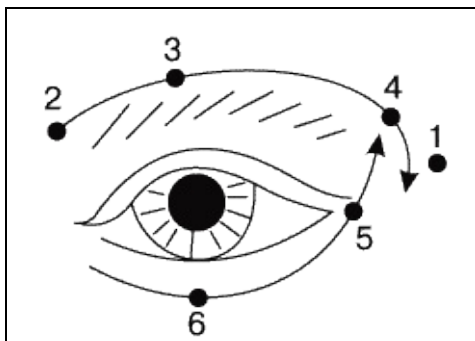
Нарушение кровообращения (закупорка сосудов, слабый кровоток): зажать средний палец одной руки между указательным и большим пальцами другой руки, обрабатывать БАТ со средним усилием ногтем большого пальца в ритме биения сердца. Массаж проводится попеременно на обеих руках, через 1 мин меняйте средние пальцы.



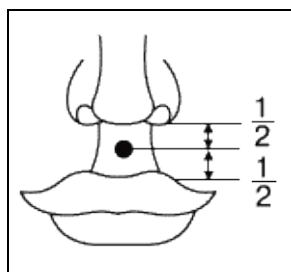
Боль в ушах: акупрессура с легким надавливанием указательным пальцем. Действена лишь на БАТ больного уха. Продолжительность – до наступления улучшения.



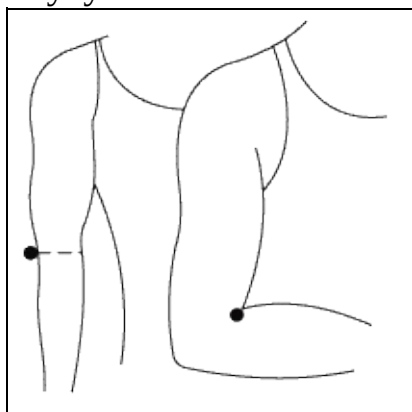
Болезни глаз (рябь, дрожание век, боль): акупрессура с легким надавливанием на БАТ глазной впадины в последовательности, обозначенной цифрами. Во время массажа глаза закрыты.



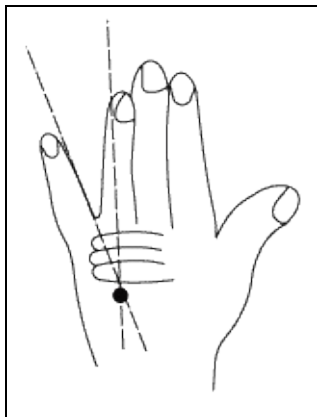
Острая зубная боль: интенсивная акупрессура с сильным нажатием на БАТ в течение 10 сек ногтем указательного пальца.



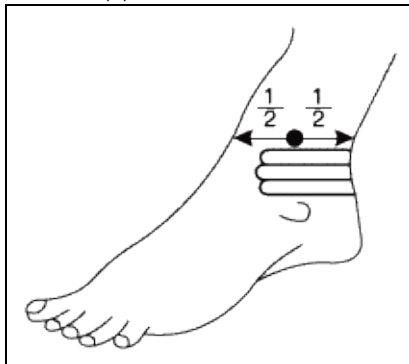
Боли в суставах: при острых болях только легкая акупрессура, при хронических заболеваниях – сильная, интенсивная. Осуществляется указательным пальцем. Продолжительность – до наступления улучшения состояния.



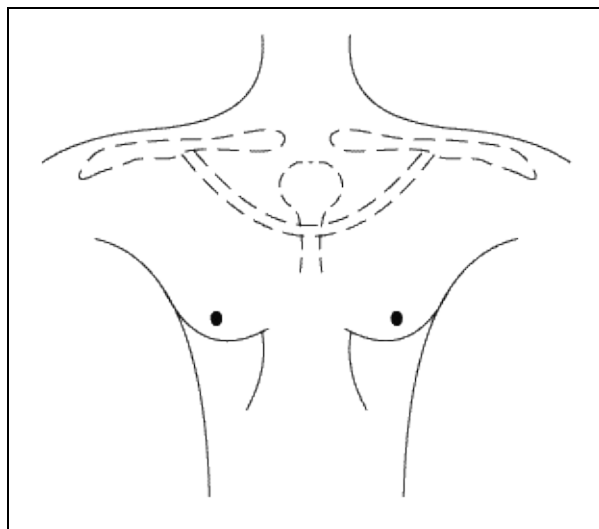
Боли ревматического характера: легкая, но продолжительная акупрессура (до 7 мин) указательным пальцем. Проводится попеременно на обеих руках.



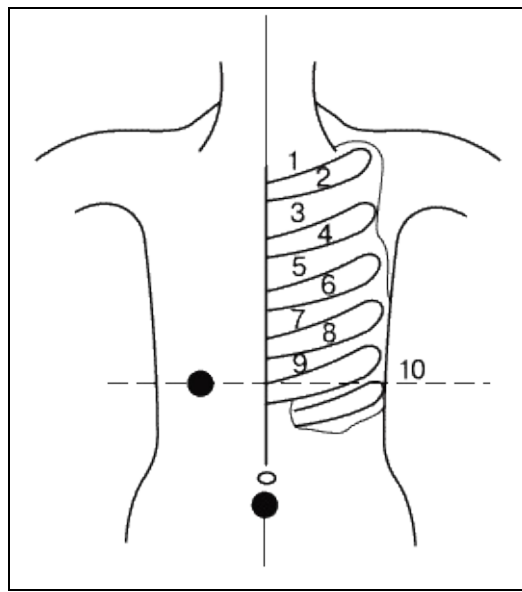
Усталость ног (переутомление после длительного бега или ходьбы): акупрессура проводится со средним усилием указательным пальцем, не обхватывая при этом голень массируемой (уставшей) ноги. При необходимости массаж повторить.



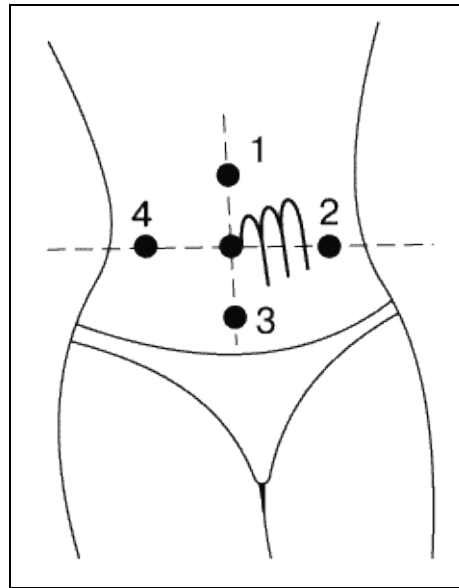
Астма, одышка, кашель, отвыкание от курения: акупрессура с легким надавливанием указательным пальцем продолжительностью до 1 мин. Проводится в любое время. В случае отвыкания от курения (при возникновении желания курить) акупрессура кратковременная, но интенсивная (до боли). Желательно также в качестве дополнения провести массаж, как при лечении гипотонии.



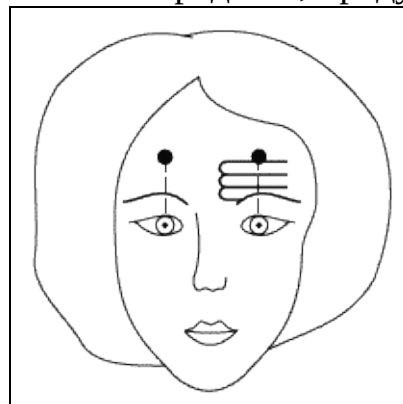
Легочная недостаточность: акупрессура с легким надавливанием, кратковременная, но многократная; осуществляется большими пальцами обеих рук. Используется также при спазматических расстройствах женских органов. Продолжительность массажа произвольная, обязательно состояние покоя.



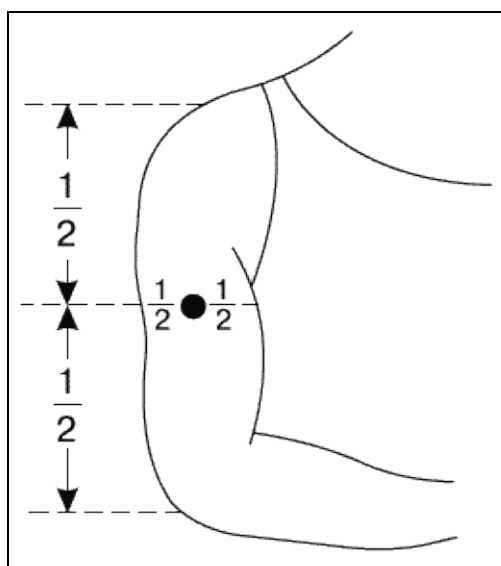
Расстройство желудка (желудочно-кишечные боли): акупрессура легкая, длительная с помощью указательного пальца и обязательным синхронным действием рук с обеих сторон. Желательно проводить массаж лежа в постели. БАТ 1 – спазмы, колики; БАТ 2, 4 – понос; БАТ 3 – запоры.



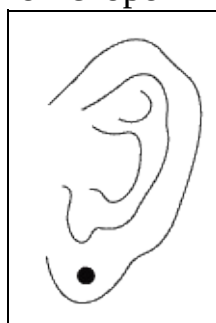
Боли желчного пузыря: акупрессура с легким одновременным надавливанием указательными пальцами обеих рук. Продолжительность – до наступления улучшения состояния. Может использоваться в качестве средства, предупреждающего боль.



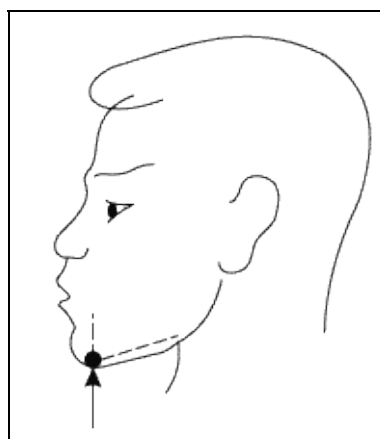
Ожирение: акупрессура применяется в виде легкого массажа при возникновении аппетита. Продолжительность – по 30 сек попеременно на обеих руках. Воздействие на БАТ притупляет аппетит и регулирует обмен веществ.



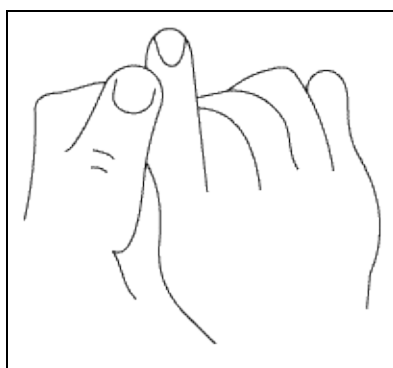
Расстройство сна: акупрессура с легким надавливанием указательным пальцем проводится в состоянии полного покоя. Массаж с правой стороны делайте более активно, чем с левой.



Возрастные расстройства (переходный возраст): акупрессура с легким надавливанием кончиком указательного пальца, по возможности по утрам. Рекомендуется соблюдение нормального режима дня.

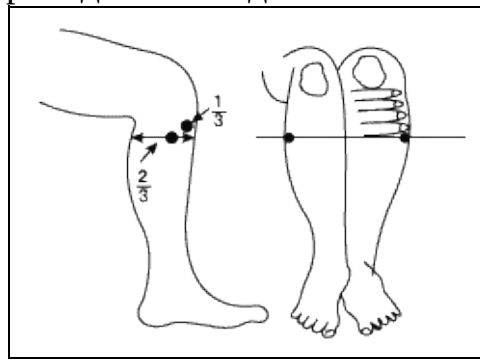


Усталость: зажать мизинец правой руки между указательным и большим пальцами левой руки, кончиком большого пальца проводить допустимо сильную акупрессуру. Процедура длится в течение 1 минуты.

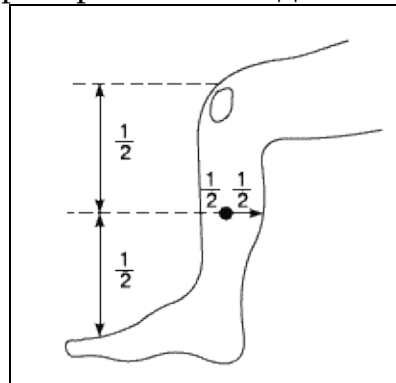


Страх (подавление страха): акупрессура с легким надавливанием указательными

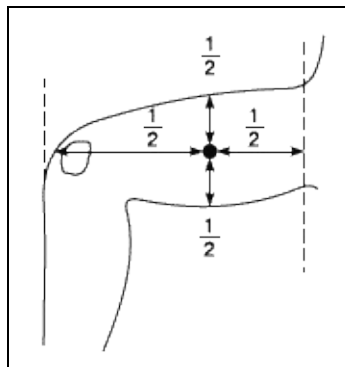
пальцами обеих рук синхронно. Проводится в сидячем положении в течение 5 мин.



Нарушение эрекции: акупрессура с легким надавливанием указательным пальцем. Желательно проведение массажа партнером. Необходимое и строгое условие: полный покой.



Импотенция у мужчин, фригидность у женщин: чередование легкой и сильной (интенсивной) акупрессуры указательным пальцем. Желательно проведение массажа партнером. Необходимое и строгое условие: полный покой.



Дыхательные упражнения

Существует много дыхательных упражнений, эффективных при лечении различных заболеваний. К наиболее популярным техникам относятся:

- ? полное дыхание йогов;
- ? дыхание животом с коротким вдохом и медленным выдохом;
- ? задержки дыхания;
- ? дыхательная гимнастика Стрельниковой;
- ? пение, включающее так называемое певческое дыхание.

Полное дыхание йогов

Полное дыхание йогов приводит в действие весь дыхательный аппарат, включая альвеолы и дыхательные мышцы.

Терапевтический эффект: обеспечивает оптимальное насыщение организма кислородом, стимулирует обмен веществ, восстанавливает иммунную систему, оказывает благоприятное воздействие на эндокринную систему, излечивает от сердечных недугов.

Существует 3 вида дыхания: верхнее, среднее и нижнее (брюшное).

Верхнее дыхание. Осуществляется мышцами верхней части грудной клетки и легких. При вдохе поднимаются ребра, ключицы и плечи, воздух наполняет лишь некоторые отделы легких. Большая часть кислорода не доходит до альвеол, процесс газообмена не полный. Так дышат люди, ведущие малоподвижный образ жизни, а также те, кто страдает астмой, одышкой, носит тугой пояс или перегружает пищу желудок. Этот вид дыхания йоги считают неполноценным: он может стать причиной различных заболеваний дыхательного аппарата и всего организма.

При **среднем дыхании** воздух наполняет среднюю часть легких. Ребра немного поднимаются, а грудная клетка увеличивается в объеме.

Нижнее, или брюшное, дыхание затрагивает нижнюю часть грудной клетки и легких. При этом живот совершает движения вперед и назад, а купол диафрагмы – вверх и вниз. Люди, которым приходится низко наклоняться над столом, когда они едят или читают, а также некоторые музыканты или певцы часто «дышат животом».

Полное дыхание йогов объединяет все три вида дыхания – легкие функционируют в полном объеме, а при движении диафрагмы происходит массаж внутренних органов.

Терапевтический эффект: исключаются застойные явления в легких, обеспечивается полное насыщение организма кислородом.

Полное дыхание йогов выполняется в любом положении: стоя, сидя, лежа и при ходьбе. После выдоха медленно вдыхайте на счет 8 (или 6), наполняя воздухом сначала нижнюю часть легких (живот выдвигается вперед), затем среднюю (расширяются ребра и грудь) и, наконец, верхнюю (в этот момент поднимаются ключицы, и живот рефлекторно подтягивается к позвоночнику). Сделайте задержку дыхания в соответствии с выбранным ритмом (например, на счет 8). Медленно выдыхайте воздух, сначала втягивая внутрь живот, затем опуская ребра, грудь, плечи. Эти волнообразные движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и больших напряжений. После выдоха снова сделайте паузу (задержку дыхания).

Продолжительность полного дыхания йогов (при ежедневном выполнении) – 5–6 мин.

Осваивать упражнение нужно постепенно: в течение 1-й недели дышать 1 мин, в течение 2-й недели дышать 2 мин, в течение 3-й недели – 3 мин и т. д.

Дыхание животом с коротким вдохом и медленным выдохом

Нужно обязательно научиться этому виду дыхания, и таким образом дышать в сутки минимум 30 мин, а лучше 60 мин. Это связано с тем, что организму важен не только кислород, но и углекислый газ, который удаляется из клеток при глубоком дыхании. Уровень содержания углекислого газа в крови влияет на возникновение спазма сосудов: чем меньше углекислого газа, тем быстрее наступает заболевание.

Глубокое дыхание полезно выполнять периодически и в течение нескольких минут, а дыхание животом с коротким вдохом и выдохом можно практиковать в течение длительного времени, потому что это естественный механизм, который помогает справиться со многими заболеваниями.

Терапевтический эффект: при дыхании животом осуществляется массаж всех внутренних органов брюшной, грудной, тазовой областей; устраняются такие заболевания кишечника, как запор. Диафрагма при вдохе (движение живота вперед) опускается вниз, а при выдохе (втягивание живота) поднимается вверх. Она является мышечным органом, отделяющим грудь от живота и представляет собой как бы лимфатическое сердце, своего рода насос, перекачивающий жидкости тела снизу вверх. Помимо всего прочего диафрагма помогает освободиться от продуктов жизнедеятельности.

Выполнение: короткий энергичный вдох, задержка дыхания (пауза), медленный выдох. Обратим внимание на паузу: сначала она длится 5–10 сек, потом 20–30 сек, оптимальная длительность – 60 сек при одном дыхании.

Запах валерианы

Вдыхать запах настойки валерианы (на спирту) нужно поочередно через каждую ноздрю. Если вдох осуществляется через левую ноздрю, правая зажата пальцем, но при выдохе нужно зажать левую ноздрю, а воздух будет выходить через правую. Следующий вдох осуществляется через правую ноздрю (левая зажата), а выдох – через левую ноздрю (правая зажата) и т. д.

Вдохи и выдохи могут быть такими же, как при обычном дыхании (привычном для вас), но эффективней использовать полное дыхание йогов.

Вдыхать запах валерианы нужно в постели перед сном, при этом следует быть осторожным. Вначале в течение нескольких дней вдыхать по 5–6 раз каждой ноздрей. По мере приобретения опыта найти для себя соответствующую норму: если на следующий день болит голова, это значит, что норма велика и нужно уменьшить количество вдыханий или делать неглубокие вдохи, а затем постепенно углублять их.

Для усиления эффекта этого метода лечения (особенно рекомендуется при лечении астмы) в комнатах по углам развешивают на гвоздиках обвязанные шпагатом корни валерианы. Раз в неделю ножом скоблят корни, чтобы целительный запах не ослабевал. Если систематически на протяжении 3–4 месяцев вдыхать запах валерианы, то организм человека преобразуется.

Терапевтический эффект: в течение 3–4 месяцев организм человека оздоравливается, а

самочувствие его значительно улучшается; прекращаются боли и неприятные ощущения в области сердца; улучшается зрение (снимается помутнение хрусталика); исчезает бессонница (нельзя нюхать валерьянку, если необходимо бодрствовать. В этом случае борьба со сном может привести к нервному расстройству); проходят спазматические явления в сосудах головы; проходит депрессия.

Живой пример

Валентина, 46 лет. Ей удалось победить депрессию: «Был свет не мил. В 46 лет было настолько плохо, что жизнь казалась невыносимой – сильная депрессия. Что я делала: брала флакон валерьянки и перед сном дышала, зажав одну ноздрю пальцем, а другой втягивая воздух из пузырька. Поочередно дышала ноздрями в течение 10–15 мин. В конце концов клонило в сон. Запах валерианы, оказывается, лечит центральную нервную систему. Именно лечит и успокаивает. Я дышала таким способом в течение двух месяцев, и с тех пор живу в ладу с собой».

Следует сказать, что значительное улучшение состояния здоровья наступает уже после нескольких недель вдыхания валерьянки.

Задержка дыхания после выдоха

Это очень полезный вид дыхания. Сделайте легкий вдох и неполный выдох. Задержите дыхание настолько, насколько сможете и после этого закончите выдох. Незначительная задержка дыхания на выдохе должна длиться 30, 45, а лучше – 60 сек, а всего в течение суток время выполнения упражнения должно составить 30, 45, а лучше – 60 мин. Только после этого вы почувствуете эффект, забыв о болях в сердце и суставах. Чем чаще выполняется упражнение на задержку дыхания в течение дня, тем лучше. При благоприятной погоде можно заниматься на свежем воздухе. Удлинению паузы на выдохе способствуют: закатывание глаз вверх (голову не поднимать), отвлечение в виде самомассажа.

Существуют варианты этого упражнения.

1. Перед задержкой дыхания сделать полный выдох.
2. Медленный, неглубокий вдох 2–3 сек, медленный выдох 3–4 сек, пауза 3–4 сек.
3. Задержка дыхания осуществляется концентрированно на определенном отрезке времени (от 1 до 3 ч).
4. Длительность задержки, к которой нужно стремиться – 1 мин и далее постепенно длительность задержки увеличивается.

Живой пример

Николай Николаевич, 75 лет. Занимаясь по такой методике, он сделал выводы: «Я на своем опыте убедился, что за 9 месяцев именно с помощью дыхательной гимнастики можно восстановить свое здоровье. К 75 годам у меня был целый букет болезней. Вот только некоторые: заболевания сердца и аденома предстательной железы (операцию на железе делать не стали из-за других болезней). Для оздоровления решил использовать упражнение на задержку дыхания после выдоха. Занятия оказались очень трудными, особенно первые 3 месяца. Вначале

были некоторые ухудшения, но уже в июле почувствовал себя много лучше. Ноги перестали замерзать. Полностью здоровым я почувствовал себя через 9 месяцев».

Противопоказание: техника задержки дыхания после выдоха не применяется при пороке сердца.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Гимнастика Стрельниковой эффективно помогает при лечении многих заболеваний. Есть свидетельства многих людей о чудесной целительной силе гимнастики, которая применяется даже для лечения детей.

Терапевтический эффект: лечит астму, бронхит, гайморит, ринит, гипертонию и гипотонию, остеохондроз, снимает головную боль, помогает в борьбе против ожирения и курения, заикания (упражнение «насос»); восстанавливает певческий голос; укрепляет иммунную систему (предохраняет от простудных заболеваний и вирусного гриппа); положительно влияет на щитовидную железу и состав крови (при диабете понижает процент сахара, при лейкомии повышает процент гемоглобина); при отеке легких – единственная надежда на спасение.

Живой пример

Бабушка рассказывает о своем внуке: «У внука отказало правое легкое. Занимались гимнастикой Стрельниковой и обливались холодной водой. Все мокроты, которые собирались в горле и легком, вышли благодаря гимнастике».

Я отдыхал в санатории «Озеро Белое» (в Подмосковье). Мой сосед по комнате, освоив под моим наблюдением технику гимнастики, буквально за 20 дней поправил свое здоровье, освободившись от бронхита.

Главное в гимнастике – тренировка вдоха: вдох активный взволнованный, а выдох – самопроизвольный. Во время выполнения упражнения гимнастики нужно соблюдать следующие правила.

? Вдох короткий, как укол, и активный – чем естественней, тем лучше (не тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше – это грубая ошибка!). Думайте только о вдохе и шумно резко вдыхайте воздух.

? Строго следите за временем вдохов и движениями. Не мешайте выходящему при выдохе воздуху – он должен уходить как угодно и сколько угодно. Лучше выдыхать ртом, чем носом.

? Повторяйте вдохи – накачивайте легкие, стараясь поймать естественный ритм, как в песне или пляске (частота ритма на 2, 4, 8, 16 или 32 доли). 96 вдохов в гимнастике – это «сотня», а 960 – «тысяча». Пауза между сериями вдохов – 2–3 сек.

? Делайте столько вдохов подряд, сколько в данный момент можете сделать. При болезни сериями: по 2, 4 или 8 вдохов, в положении сидя или лежа, а в нормальном состоянии – по 8, 16, 32 вдоха, в положении стоя. После 3 недель тренировок можно делать уже по 96 вдохов («сотню»), если вам это дается легко (без перенапряжения).

Норма упражнения – 2 раза по 960 вдохов (норма для астматиков с тяжелой формой заболевания – 600 вдохов). Повторять урок следует 5 раз в день.

При лечении бессонницы особенно важно накачать легкие за 1 ч до сна.

Чем хуже самочувствие, тем чаще выполняйте гимнастику, но чаще и отдыхайте. 4000 вдохов в течение дня – хорошая норма для оздоровления. При хорошей тренировке 2000 вдохов укладывается в 35–37 мин. Сокращать это время не следует.

Вспомогательные упражнения, рекомендованные при освоении гимнастики

1. **Ноздри должны иметь естественную подвижность.** Встаньте в исходное положение: ноги на ширине плеч, руки по швам. Делайте короткие, как укол, вдохи громко (на все помещение) шмыгая носом. Крылья носа должны сближаться в момент вдоха, а не расширяться.

Тренируйте по 2, 4 вдоха подряд, во время прогулочного шага достигайте нормы – «сотни» вдохов. Можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри слушаются вас.

2. **Шаги на месте.** Одновременно с каждым шагом – вдох. Правой-левой, правой-левой – вдох-вдох, вдох-вдох, а не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

Сделайте 96 («сотню») шагов-вдохов в прогулочном темпе (можно стоя на месте, или двигаясь по комнате, или переминаясь с ноги на ногу).

3. **Движения головой.** Поворачивайте голову вправо-влево резко, в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом – вдох носом (всего 96 вдохов). В 1-й день – по 8 вдохов подряд. Можно и дважды по 96. Думайте «Гарью пахнет! Откуда? Слева? Справа?» Нюхайте!

4. **«Ушки».** Наклоняйте голову, доставая правым ухом правое плечо, левым ухом – левое плечо. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием головы делайте вдох.

5. **«Малый маятник».** Прodelайте не менее 96 вдохов по 8, 16 или 32 вдоха подряд – столько, сколько можете сделать легко, без перенапряжения (можно выполнить и по 2 сотни – 192 вдоха). Думайте о том, что ноздри становятся подвижными, как никогда, они сближаются в момент вдоха.

Основные упражнения, рекомендованные при выполнении регулярного комплекса

1. **«Кошка».** Ноги на ширине плеч. Повторяйте движения кошки, которая подкрадывается к воробью: чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то влево, то вправо, тяжесть тела переносится то на правую ногу, то на левую (на ту, в какую сторону вы повернулись). И шумно нюхайте (вдыхайте) воздух справа, слева, в темпе шагов.

Сделайте 2 раза по 96 вдохов (можно больше). Упражнение легкое.

Терапевтический эффект: это движение может остановить приступ астмы. В плохом состоянии его лучше делать сидя.

2. **«Насос».** Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох заканчивается в крайней точке наклона – не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимайте, смотрите вниз на воображаемый насос.

Делайте это движение больше, чем остальные: 3, 4 и даже 5 раз по 96 вдохов за одно занятие.

Терапевтический эффект: останавливает астматический и сердечный приступы, а также приступ печени, «выкачивая» избыток желчи.

Во время приступа делайте это движение сидя: по 2, 4 вдоха подряд. Сядьте удобно на край стула или кровати, упритесь ногами в пол, руками в колени и накачивайте шины. Темп пульса,

не замедляйте его, но отдыхайте чаще и дольше, чем в нормальном состоянии. «Насос» эффективен при заикании. 1500–2000 вдохов-движений (разумеется, не подряд, а с перерывами) – и через 3–4 дня станет легче говорить.

При сильной близорукости, глаукоме, камнях в печени, почках и мочевом пузыре, нарушении давления, беременности и травмах головы и позвоночника – наклоны руками до земли не рекомендуются. Делайте поклоны в пояс.

3. **«Обними плечи»**. Подняв руки на уровень плеч, согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая – левую подмышку, то есть чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте о том, что плечи помогают вдоху. Руки должны быть рядом с телом. Локти не разгибайте.

4. **«Большой маятник»**. Совокупность движений «насос» – «обними плечи». Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле – вдох, наклон назад – руки обнимают плечи – тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, так-так, так-так – как маятник. Выполняйте упражнение 2 раза по 96, начиная первую «сотню» с движения «насос», вторую – с движения «обними плечи».

Если вы перенесли инсульт или инфаркт, пострадали в автомобильной катастрофе, а также в преклонном возрасте или в состоянии слабости, начинайте гимнастику с движения головой и «обними плечи» – лежа, «насос» и «кошку» – сидя. Почувствовав себя лучше, встаньте. Прежде чем встать, поделайте лежа «шаги», разумеется, с каждым шагом вдох короткий, как укол. Делайте их по 4000 в день, но с перерывами. Отдыхайте чаще.

5. **«Полуприседы»**. Упражнение выполняется в 3 вариантах.

1. Ноги на ширине плеч.

2. Одна нога впереди, другая сзади, вес на ноге впереди. Нога сзади чуть касается пола – как на старте перед забегом.

3. Вес тела на ноге сзади, нога впереди чуть касается пола, как у балерины.

Во всех положениях слегка (едва заметно) приседайте, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждым приседанием повторяйте вдох, короткий, легкий. Делайте по «сотне», каждое движение – вдох.

Если «большой маятник» делать трудно, делайте «полуприседы» в 2–3 раза больше. Освоив движение, добавьте одновременные встречные движения руками (в первых двух приседаниях – на уровне плеч).

Гимнастика Стрельниковой очень легкая и доступная, но могут быть очистительные и оздоровительные кризисы (ломки), и к этому нужно быть готовым.

«Певческое дыхание»

Суть лечения болезней с помощью дыхательных упражнений сводится к тому, что в легких снижается содержание кислорода и увеличивается содержание углекислого газа. Дыхание регулируется таким образом, чтобы вдох был максимально коротким, а выдох наиболее плавным, спокойным и длинным, между ними – продолжительная пауза. Такой вид дыхания (без

напряжения, легко и естественно) эффективен при лечении заболеваний. Именно такое дыхание свойственно человеку, когда он поет: максимально короткий резкий вдох сменяется продолжительным постепенным выдохом, и это происходит, как правило, без напряжения и естественно.

Пение – отличное дыхательное упражнение.

Терапевтический эффект: очищает легкие, кровь интенсивно снабжается кислородом; расслабляет; успокаивает нервную систему; омолаживает организм.

Живой пример

Профессиональные певцы живут, как правило, очень долго. Известно, что Полина Виардо прожила 89 лет, Иван Козловский – 93 года, Марк Рейзен – 97 лет, Вадим Козин – 91 год, Изабелла Юрьева чуть не дотянула до 100 лет.

Нельзя забывать и о духовном воздействии пения. Светлая атмосфера формируется вокруг поющего человека, что само по себе оздоравливает его организм (тело и душу). Ведь когда поешь, то и печали куда-то уходят, и на душе становится светлее, а значит, и здоровье будет крепче. Красивая песня (красивая музыка) – как молитва. Она очищает энергетический фон вокруг человека, прогоняя дурное, излечивая душу.

Петь можно любые песни, но желательно, чтобы они трогали душу. Чаще всего это лирические песни.

Тренировать голос нужно постоянно, начиная с небольших нагрузок и увеличивая их плавно и постепенно, чтобы голосовые связки привыкли к новой функции. Проводить такую тренировку надо по меньшей мере утром и вечером. А лучше 3 раза в день. Начинайте с 2–3 мин и постепенно увеличивайте продолжительность занятий. Особенно важно петь, когда чувствуется приближение или обострение болезни.

Совсем не обязательно переживать по поводу качества вокала. Чтобы не беспокоить окружающих, не стоит орать во всю глотку, можно «солировать» и в полголоса. Если совсем нет слуха, можно просто имитировать пение – тянуть гласные, чередуя их. Короткий вдох и выдох: и-и-и..., у-у-у..., ю-ю-ю..., а-а-а..., как в песне; незаметный почти мгновенный вдох и дальше: о-о-о..., у-у-у..., и-и-и...

Люди, которые взяли на вооружение пение, имеют прекрасные результаты в процессе оздоровления.

Живой пример

Сергей Васильевич, 60 лет. Используя пение, он добился больших успехов: «У меня была вегетососудистая дистония гипертонического типа. Голова после резкой смены погоды или нервного стресса болела страшно. И без таблеток было не обойтись. Через полгода, как начал заниматься певческими упражнениями, головные боли прошли. Разумеется, не прекращаю регулярных занятий».

Один человек пожилого возраста (знакомый автора) считает пение – необходимой частью своей жизни: «Мне 86 лет. Во время работы (а я бодр и здоров) я почти всегда что-нибудь напеваю, шучу с соседями, не перепадаю, хожу пешком на большие расстояния и катаюсь на велосипеде».

Самая оптимальная схема применения пения в лечебных целях: петь перед завтраком,

обедом, ужином по 10 мин (без караоке или с караоке) и дополнительно петь во время физической работы. Пойте всегда – при любой возможности.

Глава 3 Закаливание

К основным видам закаливания относятся:

- ? закаливание на воздухе;
- ? водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в водоемах);
- ? обтирание снегом;
- ? хождение босиком;
- ? моржевание;
- ? купание в холодной воде после парной.

Принципы закаливания

Закаливание очень полезно и многим людям необходимо для восстановления здоровья. Как правило, сначала человек утверждает в мысли, что закаливание целебно, а потом начинает получать от процедуры настоящее удовольствие.

Самый важный принцип: психологический настрой на закаливание, заинтересованность.

Не следует игнорировать значение этого принципа, так же как и путать его с обычным понуканием. Чтобы добиться успеха, вы можете каждый день исписывать страницу следующей фразой: «Я с наслаждением обливаюсь холодной водой». Эта фраза должна быть эмоционально окрашена, ведь положительные эмоции – это носители энергии, необходимой нашему организму. Если засыпать и просыпаться с этой фразой на устах, она проникнет в подсознание, и тогда холод превратится в союзника.

Непосредственно перед процедурой закаливания следует разогреться с помощью физических упражнений в течение нескольких минут для того, чтобы нормализовать энергетические процессы в организме, обеспечить его теплом, повысить его защитные силы и, самое главное, избавиться от страха перед холодом. Перед процедурой закаливания желательно выпить 1 стакан горячей воды – это восполнит недостаток тепла в организме и поможет эмоционально. В результате организм прогреется и холод не вызовет спазма сосудов, не повлияет на их нормальные функции, не обострит хронических заболеваний.

Такой путь к процедурам закаливания ведет к тому, что они становятся любимым элементом физкультуры, здорового образа жизни. Лучший вид физкультуры не тот, что советует врач, а тот, который вам нравится. В этом случае человек ищет такое место для отдыха, где сможет получать удовольствие от закаливания. Тем более что поездка на курорт в большинстве своем не дает целебного результата, а наоборот, ухудшает самочувствие по причине смены климата, часовых поясов и нарушения привычного образа жизни.

Психологический настрой на закаливание значительно легче дается людям с доброй, чистой душой, так как энергетически они находятся в гармонии с природой. Это позволяет им закаливаться и в преклонном возрасте.

Живой пример

Недавно я прочитал в одной из газет о таком человеке: «Дарья Сергеевна Васильева –

добрейшей души человек. Ей 86 лет, она круглый год купается в водоеме (зимой – в проруби), ходит босиком по снегу и вообще занимается закалкой-тренировкой. Иногда ходит в походы, пьет костровый чай».

Психологически настраивать себя на закаливание – очень важно, но не менее важно – создать энергоинформационный фон воды, учитывая то обстоятельство, что она имеет свойство запоминать и, попадая в организм, реализовывать ту информацию, которую ей посылают (наговаривают).

Перед тем как опуститься в воду (в ванну, в прорубь и т. д.), скажите воде, смотря на нее: «Прекрасная вода! Забери все мои болезни, дай мне как можно больше энергии, бодрости». Аналогично нужно поступать, если ваша цель – омоложение организма, если вы хотите выглядеть значительно моложе своих лет. Например, если вы обливаетесь из ведра (по методу Порфирия Иванова), то, перед тем как облиться, умойтесь водой из этого ведра и, устремив взор на воду, проговорите вслух или мысленно: «Водичка! Добрая вода! Забери все морщины с моего лица». После этого 7 раз ополосните лицо с ладони. В этот же день, на ночь, процедуру повторите, при этом воду с лица насухо не вытирайте. В сочетании с обливаниями эти процедуры дают поразительные результаты уже через несколько недель.

Живой пример

Юрий Григорьевич, 60 лет. Он использует практику закаливания, и однажды с ним произошел забавный случай в метро. Его задержал контроллер, который утверждал, что удостоверение «Ветеран труда» принадлежит отцу Юрия Григорьевича, а не ему. Пришлось погримасничать, чтобы контроллер поверил, что на фотографии именно он – владелец удостоверения.

Само по себе (даже без наговаривания) обливание холодной водой очень эффективно в практике омолаживания. Мой знакомый по этому поводу говорит: «Когда меня спрашивают, почему я так молодо выгляжу, я отвечаю: „Потому что обливаюсь холодной водой“».

Второй принцип закаливания – постепенность. Время контакта с сильным холодом должно увеличиваться плавно.

Это касается прежде всего купания в холодной воде (в ванной, водоеме, в проруби). В этом случае время закаливания постепенно увеличивается от нескольких секунд до нескольких минут. Резкое воздействие холода вызывает сопротивление организма к стрессовой ситуации, особенно когда перепад температуры тела и холодной воды составляет 25–30°C. Кратковременность процедуры смягчает нагрузку.

Принцип постепенности относится не только ко времени, но и к температуре воды. Это касается обливания из ведра, где продолжительность закаливания (вернее, контакта с водой) очень коротка.

Существует два варианта постепенного привыкания.

? Первый вариант относится ко всем начинающим. Им нужно первые две недели обливаться водой комнатной температуры и только потом переходить к обливанию водой из-под крана.

? Второй вариант нужен для людей, у которых организм сильно сопротивляется

воздействиям холодной воды и наблюдается большая боязнь холода. Для них предлагается наговаривание на воду и сочетание разных температур.

Живой пример

Валентина Ивановна, 60 лет. Вот как она поступила, начиная закаливание: «Начинать нужно осторожно. Сначала водой комнатной температуры. Пусть организм привыкнет. Лично я настолько привыкла к этой процедуре, что даже зимой на улице обливаюсь из ведра, не чувствуя холода. Когда обольешься, будто все болезни смываешь с себя и – летишь... Так легко становится!»

Раиса, 40 лет: «Каждый день я обливаюсь холодной водой и потом растираюсь полотенцем. И пришла к этому постепенно: сначала обливалась водой комнатной температуры, а потом уже перешла к совсем холодной воде. При этом наладила правильное питание».

Татьяна, 35 лет. Она решила пренебречь принципом постепенности: «Приняла ледяную воду. От холода испытала шок... и через некоторое время почувствовала, что безысходность отступает прочь... Сейчас, уже перейдя к моржеванию, выхожу из воды здоровая и счастливая. И, кажется, никакая зараза к тебе больше не прилипнет».

Испытывать шок от ледяной воды без неприятных последствий могут только люди со здоровым сердцем и хорошей иммунной системой. Людям, не обладающими этими параметрами здоровья, рекомендуется соблюдать принцип постепенности.

Второй вариант предполагает комплексное использование воды комнатной температуры и настрой-наговаривание на воду.

1. За сутки до обливания наполните сосуд (можно пластмассовое ведро) емкостью 5 л водой из-под крана, чтобы она успела нагреться до комнатной температуры.

2. Утром налейте в ванну холодной воды по щиколотку и сделайте 100 шагов на месте. Это своего рода физиологическая настройка организма на обливание. Такое действие желательно выполнять также и вечером.

3. После ходьбы в ванной приступайте непосредственно к обливанию, которое состоит из трех фаз.

I фаза. Над емкостью с водой комнатной температуры, с искренним чувством и желанием избавиться от болезней, произнесите 3 раза (вслух или мысленно): «Водичка! Хорошая вода! Забери все болезни у меня». Затем облейте этой водой с головой. Организм спокойно отреагирует на эту процедуру, учитывая информацию, заложенную вами в воду и небольшую разницу температур тела и воды (всего 12–15°C).

II фаза. Наполните обычное ведро холодной водой из-под крана, попросите воду снять сглаз и порчу с помощью трехкратного повторения фразы: «Водичка, хорошая вода! Забери чужеродную информацию от меня!» Облившись этой водой, вы ощутите, что и эту разность температур тела и воды организм принимает без особого стресса.

III фаза. Наполните водой из-под крана еще одно ведро, работайте психологически с этой водой, визуализируя и посылая ей информацию на добро. Например, представить образ близкого человека и скажите на воду «Родной человек! Живи без болезней и в счастье сто лет!» И после этого облейте в третий раз.

4. Наберите в пятилитровую емкость воду из-под крана для следующего обливания.

Ко второму варианту постепенного привыкания относится сочетание горячей и холодной воды. Оно применяется тогда, когда человек по некоторым причинам (застарелая боязнь холодной воды, особенности физиологического состояния человека в данный момент, холодное

помещение) считает более комфортным обливаться сначала горячей водой. Мой знакомый, которому уже 70 лет, каждое утро поступает так: включает в ванной душ с горячей водой, разогревает сначала бедра ног, затем голени и ступни (на это уходит около 1 мин), потом разогревает все тело в течение 1–2 мин. После этого в течение 10 сек он обливается холодной водой из душа с головы до ног или обливается заранее приготовленной холодной водой из ведра.

Живой пример

Вот что рассказывает женщина, у которой дочь страдала от серьезной простудной инфекции: «Дочку обливала из двух ведер воды: горячей 38°C и прохладной 28°C, постепенно снижая температуру до 18°C. Доктор объяснил, что после контрастного душа вытираться не надо. Организм сам вырабатывает защиту от простудной инфекции. Так мы обливались три месяца».

Третий принцип закаливания (желательный) – последовательность перехода от одного вида закаливания к другому.

Следует начинать закаливаться обтиранием холодной водой, затем перейти к обливанию, и только потом к моржеванию. Так поступают многие любители холодных процедур.

Живой пример

Василий Николаевич, 65 лет. Избавиться от боязни сквозняков и ОРЗ ему помогла дружба с холодной водой. Сначала он обливался водой из-под крана, а потом постепенно дошел до моржевания, и вот уже 14 лет позади. Он говорит: «Конечно, я не призываю всех поголовно становиться моржами, нет, каждый должен нащупать свой, индивидуальный путь и это будет его победой. Хотя, поверьте, залезть в хрустальную прорубь, когда на дворе мороз, это, скажу я вам, фантастика! Эндо– и экзотермические реакции очищают организм, а главное – иммунная система возвращается в молодое русло, что так необходимо для противостояния различным вирусам, стрессам и элементарной усталости».

Борис, 45 лет. Он тоже говорит о последовательности видов закаливания: «Вначале был контрастный душ. Потом прибавил обливание из колодца дважды в неделю по выходным дням. Это позволило мне перейти к моржеванию».

Четвертый принцип закаливания – принцип полноты и парности. Под полнотой понимается то, что обливаться нужно полностью, включая голову. А парность подразумевает, что обливаться нужно 2 раза – утром и вечером (лучше использовать два ведра воды).

Живой пример

Татьяна, 47 лет. У нее начали болеть ноги (полиартрит), с трудом ходила на работу. Дочка посоветовала делать холодные обливания. Они снимают боль в суставах. Теперь уже 2 года зимой и летом обливается холодной водой по утрам и вечерам. Особенно ей нравится эта

процедура зимой. Сначала Татьяна растирается снегом, потом выливает 2 ведра воды на себя. После снега вода кажется теплой, а от тела даже пар идет. Раз в неделю Татьяна принимает контрастные ванны: распаривается в горячей воде, а затем выливает на голову ведро холодной воды. И так несколько раз. Сейчас чувствует себя великолепно: перестали болеть ноги, прошли головные боли, нормализовалось давление. Вот уже 3 года не болеет простудными заболеваниями. И прекрасно ходит.

Раиса Григорьевна, 58 лет. В своей практике закаливания она следует принципу полноты и парности. У нее болел позвоночник. Она стала принимать утром и вечером контрастный душ, и боли прошли. Но обострились другие болезни. Пришлось даже оперироваться. О дальнейших своих действиях она свидетельствует так: «После операции я сразу стала обливаться холодной водой с головой: утром в ванной и вечером на улице. Зимой купалась в проруби. Сейчас утром делаю гимнастику в течение 30 мин, затем – контрастный душ, а потом обливаюсь холодной водой с головой. Прежде набираю в ладони воду, говоря: «Водичка-водичка, умой мое личико, чтобы глазки блестели, смеялся роток, кусался зубок». Обливаясь, говорю: «С гуся вода, с меня худоба». До 12.00–13.00 ничего не ем».

Одна женщина рассказала о совместном закаливании: «Нам с мужем по 67 лет. Муж перенес 2 инсульта и теперь инвалид II группы. Уже целый год мы 2 раза в сутки обливаемся холодной водой (утром и ночью, перед тем как лечь спать). И вот уже вторую зиму не вспоминаем о простудах и чувствуем себя значительно лучше».

Полина Ивановна, 57 лет. В своем рассказе она делает акцент на соблюдение принципа полноты: «В книге П. К. Иванова сказано, что два ведра нужно выливать именно на голову. Я так обливаюсь 7 лет в любую погоду, зимой и летом. В стужу ведро с водой выношу на веранду, чтобы ледком покрылась. Такую воду как выльешь на себя – дух перехватывает! Пока в дом вернешься, волосы застынут на морозе. Но ничего, вытрешь волосы и ноги, а тело само обсыхает. Оденешься – бодрость на весь день обеспечена. Затем стала моржевать. В воде достаточно находиться около одной минуты, и постоянно быть в движении... Омолодилась. Увидели меня рыбаки – «вот бы нам такую рыбачку!»

Ирина в своем рассказе делает акцент на принцип парности (обливаться два раза в день): «В 1996 году я узнала, как обойтись без таблеток. Для этого нужно два раза в день обливаться холодной водой прямо на улице, ходить босиком по снегу и каждый день (круглый год) купаться в речке, озере или море. Уже 7 лет я моржую и чувствую себя прекрасно».

Пятый принцип закаливания – систематичность.

Желательно каждый день проводить процедуры закаливания, в течение всей жизни. Нужно чтобы это стало привычкой, выработанной желанием быть здоровым.

Живой пример

Об этом принципе говорит опытная любительница закаливания: «Я выработала привычку обливаться. Сейчас уже больше 10 лет, как обливаюсь и уговаривать саму себя не надо. Тело требует обливаний. Выходишь, встаешь на землю, а зимой на снег, ба-бах водой и – сливаешься с природой.

Перед «ба-бах» три раза набираю ртом чистый воздух и как бы направляю его в то место в организме, которое хочу оздоровить, и словно выталкиваю из тела наружу все нездоровое. Я воздухом давлу на внутренние органы, переходя от головы до стоп, и чувствую, как будто

очищаюсь.

Сегодня мне уже мало одного ведра. Я выхожу на холод с бадьями ледяной воды, чтобы поливать себя».

Систематичность закаливания можно соблюдать, легко одеваясь. Даже ежедневная закаливающая процедура составляет лишь около 2% времени суток – остальное время мы «сидим в термостате». Переверните ситуацию с «головой на ноги»: растяните закаливание, совместив его с обычной жизнью. Мой сосед по квартире Сергей, после того как у него возникли проблемы с позвоночником, решил так: в пределах своей квартиры он носит только шорты. Вот уже более 10 лет он не имеет проблем со здоровьем.

Шестой принцип закаливания – комплексность, что выражается в комплексном применении разных видов закаливания и в их совместном сочетании с другими элементами здорового образа жизни (бег, ходьба, голодание, рациональное питание и т. д.).

Живой пример

Борис Николаевич, 73 года. Основой здорового образа жизни для него являются закаливание и бег: «Я уже много лет занимаюсь закаливанием и одновременно бегаю. Недавно мне исполнилось 73 года, но я чувствую себя значительно моложе, чем в 1963 году. В 1963 году у меня был букет болезней. С недугами стал бороться по-своему: начал с обтирания водой комнатной температуры, потом перешел на ледяную колодезную воду, и о спорте не забывал. Ежедневные прогулки, бег летом по росе, зимой – босиком по снегу. Конечно, у каждого свое лекарство, но мы, члены клуба «Ритм», выбрали Его Величество бег и ледяную воду. Уже на протяжении 23 лет каждое воскресенье собираемся вместе в клубе, бегаем, закаливаемся, потом пьем чай из самовара (чай на травах). Жду, когда внуки подрастут, чтобы вместе пробежаться по росе. Чувствую я себя прекрасно, давление стабильное 120/80».

Сергей Николаевич. Совмещает закаливание с любовью к бадминтону, что позволяет ему, несмотря на пенсионный возраст, работать. Такое совмещение он очень ценит: «У меня постепенно исчезает страх перед возможностями простуд, я забыл дорогу в поликлинику, больше времени остается для работы и семьи. Так что рука об руку существует в моей жизни активное движение бадминтона и закаливание в проруби, чем обеспечивается неплохая возрастная физическая форма».

Вера, 45 лет. Применяет закаливание в комплексе с голоданием. И то и другое она ценит в равной степени. Начала голодать больше для профилактики. Сначала 1 раз в месяц по 1 дню, потом по 2 дня, а дальше по 3–4 дня. А недавно сильно простыла, чуть ли не до воспаления легких дошло. Тогда она решила поголодать 5 дней. Таблеток не пила, а температура держалась всего 2 дня. Выздоровела.

А еще ее скрутил грудной и шейный хондроз. И опять спасли зарядка, холодный душ и рецепты народной медицины. Но главное – переменила место жительства. Переехала жить в деревню. Там будет обливаться водой из колодца. Вера не может жить без закаливания, а по поводу голодания она говорит: «Голодание даже полюбила, потому что по особенному чувствуешь себя, словно крылья вырастают, все могу делать сама. И, главное, мне это нравится – чувствуешь себя сильной и независимой».

Закаливание – это профилактика и лечение многих заболеваний, от насморка до онкологии. Это самый простой, не требующий никаких средств, способ не болеть.

Холодная вода – это своего рода лекарство. Механизм ее целебного воздействия на организм следующий. Под влиянием низкой температуры происходит сокращение периферических кровеносных сосудов, как защитная реакция организма против массовой отдачи тепла. Благодаря мышечным движениям (дрожь) сосуды вновь расширяются, вследствие чего теплоотдача увеличивается. Последнее обстоятельство уравнивается активной выработкой тепла в самом организме, а также усилением окислительных процессов. Так, изменение периферического кровообращения влияет на всю функциональную деятельность кожи, секреторную и дыхательную функции.

Изменение периферического кровообращения сказывается на работе внутренних органов и способствует улучшению сердечной деятельности. Понятно, что раздражающее действие воды (или воздуха) тем сильнее, чем больше разница между температурой тела и температурой воды.

При закаливании соприкосновение воды с кожным покровом сопровождается раздражением нервных окончаний и ведет к изменению тонуса и просвета кровеносных сосудов с последующим положительным влиянием на все органы и системы организма человека.

Закаливание холодной водой (обливание, купание в проруби) является прекрасным лечебным средством против **болезней органов дыхательной системы**. Туберкулез побеждается посредством купания в проруби.

Живой пример

В 1970 году двое монтажников-наладчиков электронной аппаратуры, с которыми я работал на стенде экспериментального предприятия, рассказали, как они вылечились, купаясь в проруби. Это удивительно, если учесть, что место, где расположен пруд, мягко говоря, не является экологически чистым (чуть ли не в центре Москвы, в районе Шоссе Энтузиастов, на Электродной улице).

О лечении бронхита и астмы рассказывает Валентина: «К 30 годам душил бронхит, а потом появилась и астма, причем в серьезной форме. У меня было такое ощущение, что дело идет к финалу... Я стала обливаться: ведро ледяной воды из-под крана, и – резко на себя. Голову, ноги вытирала, халат на тело – и быстро в дом. Очень трудно было себя уговорить, особенно когда думала, что после первого же обливания попаду в больницу.

Однако ничего не случилось, а через несколько недель ледяных обливаний улучшилось дыхание, и я почувствовала силу в теле. Правда, еще долго себя заставляла; особенно когда мороз да с ветром... Но бросать уже было нельзя... видела, что болезни стали отступать, и я продолжала систематически обливаться: быстро выливала ведро, накидывала пальтишко, и в дом. Сейчас болезни отступили, и я перестала простужаться».

Некоторые люди, если они по какой-либо причине простужаются, применяют свой испытанный метод: обливаются холодной водой, и простуда отступает. Один мой знакомый рискнул таким способом лечить простуженного с высокой температурой ребенка. Он окатил его перед сном холодной водой, и в эту ночь ребенок спал спокойно, состояние его улучшилось.

Обливание холодной водой помогает справиться с **артритом**.

Живой пример

Вера Максимовна, 65 лет. Она говорит: «С 1992 года начала обливаться по методу Порфирия Иванова, и артрит мой утих. Думала, что вылечилась обливанием, но в 1996 году перенесла несложную операцию и забросила обливания года на два. И артрит снова появился. Проллежала месяц в больнице – не помогло. И тогда снова возобновила обливания. И что же? Боль утихла. Лекарств никаких не пью, только делаю массаж ног и позвоночника с помощью березовой палки».

Другая пенсионерка справляется с артритом так: заболели суставы – мочит в холодной воде салфетку из простой ткани и кладет на большое место. Через 2–3 мин чувствует приятное тепло. После нескольких процедур становится легче».

Закаливание, особенно обливание холодной водой, излечивает **кожные заболевания** (экзема, лишай и т. д.). Вода, как выразился мой знакомый, смывает кожные заболевания.

Живой пример

Нина, 45 лет. Излечилась от целого букета болезней (как она говорит, «умерла для болезней») с помощью купания в проруби, добавив к нему сухое голодание: «Я мучилась от начинающейся астмы, дисбактериоза, остеохондроза и т. д. После того как я стала моржом, я совершенно здорова (вот уже 12 лет). Почему? Ответ: наступила гибель для слабых больных клеток в силу повышения температуры тела во время погружения в ледяную воду. А чтобы вывести из организма погибшие клетки, „моржи“ придумали сухую голодовку 24–48 часов в неделю. И все!»

Закаливание холодной водой способно лечить не только букет физических болезней, но **психические болезни**, то есть лечить людей, стоящих на учете в психоневрологических учреждениях. Я знаю в подмосковном Павловском Посаде человека (поэта, внештатного сотрудника газеты), который весьма успешно лечит свое психическое заболевание купанием в проруби. Есть удивительные истории, когда людям помимо букета болезней тела удается победить еще и тяжелейшую депрессию.

Живой пример

Светлана, 58 лет. Перенесла одну за другой три полостных операции и застенки психоневрологического диспансера, она училась жить заново, заново ходить, работать головой и руками. От перенасыщения организма психотропными препаратами были провалы в памяти, от состояния депрессии тряслись руки. Поиск пути излечения привел к закаливанию. И она стала систематически применять холодную воду. Ежедневный контрастный душ утром и вечером плюс обливание холодной водой из ведра в ванной вернули ей полноценную жизнь, наполнили ее большими и малыми радостями. Кроме того, она каждый день при любой погоде уходит за город, накручивает километры, общаясь со своими деревьями, сороками и воронами. На морозе, даже потная, раздевается до пояса. Закрывая глаза, обращает лицо к солнцу, здоровается с ним и наслаждается тем, как холодный воздух обволакивает тело.

От холодной воды она получает огромный положительный заряд, бодра, энергична и сейчас в свои 58 лет работает лифтером. Легко без отдыха поднимается на 10-й этаж, а по выходным

бегают в лесу на лыжах. Она не болеет гриппом, не знает никаких простудных заболеваний, кашель для нее – что-то очень далекое, забытое. А помогла ей стать здоровой холодная вода.

Холодная вода не только закаливает, она помогает при **обморожении**, исцеляя поврежденные участки тела.

Живой пример

Петр, 30 лет. В 14 лет он отморозил пальцы ног, уши, нос и щеки. В течение многих лет это доставляло ему много неудобств и неприятностей. К 30 годам решил использовать метод закаливания Порфирия Иванова. Даже в 20-градусный мороз, делая легкую зарядку в одних плавках, ходил босиком по снегу, затем натирался им и окатывал себя 2-мя ведрами холодной воды. После этого чувствовал себя превосходно. С началом теплых дней и до заморозков ходил в босоножках на босу ногу. От отморожений остались одни воспоминания. Зимой надевал туфли. Теплую обувь носил только в сильные морозы. Ежедневный кросс на 2 км и работа на спортивных снарядах избавили от болей в спине.

Закаливание холодной водой – прекрасный **эликсир бодрости**. Эти процедуры **успокаивают нервную систему и повышают работоспособность**.

Живой пример

Виктор, 20 лет. Он говорит, что закаливание водой ему необходимо, так как дает ему бодрость и радость жизни: «Каждое утро начинаю с пробежки на 4–5 км, затем обливаюсь холодной водой. В реке купаюсь круглый год».

Елена, 47 лет. Она утверждает: «Холодная вода – лекарство от многих болезней (освободилась от остеохондроза, бронхита и т. д.), и не только. Ведь утренние обливания заряжают бодростью на целый день, прекрасно успокаивают нервную систему, повышают работоспособность. Обливанием и купанием в холодной воде занимается уже 5 лет и ни разу не простудилась (грипп и хандра обходят стороной)».

Часть II

Умственные упражнения (самопсихотерапия) в профилактике и лечении заболеваний

Глава 1 Область использования самопсихотерапии

Умственные гимнастики базируются на вере в исцеление в совокупности с волей и положительным настроением, на оптимизме, на самопрограммировании исцеления и медитации. В соответствии с этим самопсихотерапия делится на несколько видов:

- ? психотерапия «Вера, воля и положительный настрой»;
- ? психотерапия «Оптимизм и юмор»;
- ? психотерапия «Самопрограммирование исцеления»;
- ? психотерапия медитационная.

Каждая из этих видов психотерапии способна вылечить любую обычную болезнь и устранить любую «болезнь характера» (именно устранить, то есть вылечить полностью, в отличие от физической тренировки и закаливания, которые, конечно, способствуют значительному снижению уровня «болезней характера» за счет повышения тонуса организма, но, как правило, окончательно не вылечивают эти болезни).

Болезни характера

По определению Всемирной организации здравоохранения:

Здоровье – это психическое, социальное и физическое благосостояние человека. Физическое благосостояние предполагает хорошее функционирование всех органов и систем тела, социальное благосостояние означает комфортное положение в обществе, психическое благосостояние означает отсутствие нарушений работы головного мозга и гармонию внутри себя и с окружающим миром.

Гармонию внутри себя и с окружающим миром нарушают такие качества характера, как хроническое беспокойство, трусость (хронический страх), пессимизм, ненависть, злость, привычка гневаться, зависть, склонность к воровству, вранью, подлости, осуждению других людей, интригам, сплетням. У человека при наличии хотя бы одного из перечисленных качеств характера не может быть психического благосостояния, а значит, и психического здоровья.

Негативные качества характера, приведенные выше, по существу, хотим мы этого или не хотим, являются «психическими болезнями характера». Болезни характера можно лечить с помощью упражнений психотерапии, но параллельно с лечением других заболеваний, так как они взаимно усугубляют друг друга. Нужно помнить: нельзя окончательно победить какую-либо болезнь, не освободившись от пессимизма, ненависти, злости, гнева, зависти, склонности к воровству, вранью, осуждению других людей, сплетням, беспокойству, страху.

От болезней характера можно освободиться двумя путями:

? более короткий путь – использовать самопсихотерапию, то есть умственные упражнения, требующие специально выделенного времени, излечивающие и от обычных болезней;

? более длинный путь (год и более) – волевое управление характером на базе желания изменить себя в лучшую сторону и накопленной к этому времени мудрости.

Что нужно делать, чтобы успешно идти по этому длинному, но необходимому пути? Здесь помогут рекомендации американского психолога Тойча:

- ? сделайте каждый свой день прекрасным, наслаждайтесь каждой минутой жизни;
- ? не делайте ничего, что способно вызвать у вас чувство вины;

? будьте честны и не бойтесь выражать свои чувства, если они не травмируют других людей;

? выделите самые разрушительные эмоции, которые владеют вами (а это, как правило, злора, зависть, обида), и начинайте менять себя в лучшую сторону, избавляясь от них волевым способом.

Человек может сам себе программировать жизнь, поэтому старайтесь мыслить позитивно и представлять себя счастливым, здоровым, красивым. Чем тревожнее на душе, тем важнее находить повод для радости. Ложась спать и просыпаясь утром, подумайте о чем-нибудь приятном. Можно включить на какое-то время и воображение, особенно тогда, когда у вас плохое настроение.

Живой пример

Александра использовала воображение, чтобы прогнать плохое настроение: «Представляла себя на берегу Волги на пляже. Меня ничто не волновало, слышала шорох волн, крики чаек... через несколько дней снова вошла именно в это состояние блаженства и, представьте, очнулась бодрая, в превосходном настроении, душевная боль и обиды ушли». Александра стала практиковать этот метод, когда у нее было свободное время. В течение нескольких минут она вспоминала все самое прекрасное в своей жизни, как бы стирая в памяти негативные моменты: в воображении она гуляла по лесу, пила родниковую воду, даже воспроизводила запахи цветов. Она так освоила эту технику, что теперь может в любой момент «понюхать» сирень или ландыш. Еще в ее памяти чистый воздух раннего утра – и она «глотает его прямо порциями». По ее предположению в такие моменты происходит «выброс грязной энергии и перезарядка» новой, положительной.

Чем тревожнее на душе, тем важнее находить повод для радости в виде таких кратковременных воображений. Иногда воображение можно использовать в несколько ином плане, особенно когда нужно снять психическое и физическое напряжение: представьте, что у вас на животе (на четыре пальца ниже пупка) лежит лепесток розы. Лепесток начинает медленно вращаться вокруг пупка в вертикальной плоскости против часовой стрелки. Помогают ему в этом легкие движения мышц живота. Поменяйте движение на противоположное – по часовой стрелке. Затем представьте движения лепестка по спирали вверх вокруг позвоночника.

В течение нескольких минут можно освободиться от нервных перегрузок (а также от сердечного приступа, скачка давления, усталости, стресса) с помощью дыхания: нужно быстро и глубоко, но без всяких усилий, вдохнуть ртом воздух и как можно медленнее выдохнуть через сжатые в щелочку губы. Старайтесь, чтобы выдохи были одинаковой длины! Мысленно произносите слова «успокаиваюсь, отвлекаюсь» или «я спокоен, мне хорошо!»

Нужно всегда помнить, что рекомендации врачей и целителей эффективно помогут, если человек настроен работать над собой. Но нельзя заниматься только физиологией, ибо большинство недугов вызвано заболеваниями души. Если человек хочет быть здоровым, он должен жить с чистыми, светлыми мыслями и чувствами, благими намерениями, праведными делами и поступками. Помимо злобы, зависти, обиды необходимо отбросить еще и страх, жадность, осуждение других людей и вредные привычки, среди которых наиболее вредна тяга к спиртному, наркотикам, курению, а также к переяданию. Просто волевым усилием это сделать невозможно – нужно включить аналитический ум и найти врагов своей личности (негативные черты характера). Найти и уничтожить их путем анализа и замены. Какое-то время нужно будет контролировать себя, чтобы эти чувства не вернулись.

Иногда человек «убегает» в болезнь во время трудных и неразрешимых ситуаций. Ему хочется быть здоровым, а подсознание диктует другое. Вот тут-то и нужно вспомнить об огромной роли психологического настроя на выздоровление – настроить себя так, чтобы возникла уверенность в победе над болезнью.

Живой пример

Людмила, 40 лет. Она поделилась своим опытом: «В моей жизни был случай, когда я оказалась прикована к постели. И в какой-то момент я сказала себе: „Нет болезни! Встань и иди“. Не поверите, но болезнь отступила... Если встречаю недуги со вздохами, то болезнь протекает тяжело и долго. А если встречаю спокойно и даже с улыбкой, то все проходит легко и быстро».

Причиной многих болезней являются какие-то старые психологические проблемы. Например, причиной возникновения опухолей в женской половой сфере помимо гормонального дисбаланса могут быть потрясения. Женщина носит в себе обиды, не желая простить, забыть, переоценить, а также отрицает себя как женщину (теряет интерес к своей женской сущности).

При лечении любой болезни нужно лечить не сам орган, а причину его расстройства. Причинное лечение нужно начинать с наведения порядка в своих мыслях и с очищения души – это главное.

Психотерапия «Вера в исцеление и положительный настрой»

Вера в исцеление необходима, так как она ускоряет процесс выздоровления и часто играет в этом решающую роль. Любое средство лечения дает необходимый эффект, если больной верит, что это средство вылечит его. Причем не важно, какое это средство – лечебный настой, лечебный продукт или упражнение. От веры зависит не только эффективность лечебного средства, но и активность самого больного. Особенно это касается больницы. Там люди, имеющие веру в свое выздоровление, как правило, активно и сознательно воспринимают лечебные процедуры, стараются улучшить качество своей жизни. Люди, не имеющие такой веры, как правило, махнув на все рукой, ничего не делают, только пассивно ждут помощи от врачей, надеясь, что может быть когда-нибудь все как-то само собой наладится, а тем временем жалеют себя и истязают окружающих своими жалобами.

Любое физическое упражнение можно делать сколько угодно, прилагая все больше усилий, изнуря себя тренировками, но прогресса может не быть. Дело в том, что недостаточно просто механически махать руками, ногами или приседать десятки раз. Нужно подключить сознание и делать это с верой в исцеление, выражаемой чувством победителя и положительным настроением на фоне эмоционального подъема и улыбки на лице.

Первопричина многих болезней кроется в стрессах, которые в некоторых случаях образуют информационное патологическое поле, или, проще говоря, заикливание. Оно может создать замкнутую (закрытую) среду, переводя организм в режим постоянного стресса и избыточного выделения гормонов. В результате происходит перевозбуждение и истощение ряда систем организма.

Перевозбуждение и истощение систем выражается в плохом настроении, раздражении,

беспокойстве, депрессии и в какой-то момент могут перейти в серьезные болезни, в том числе и в «болезни характера»: злорада, гнев ненависть, жестокость, зависть.

В этом случае для профилактики и лечения указанных состояний и болезней в первую очередь нужно научиться отключать себя от негатива вообще и от негативного предвидения последствий своей болезни в частности. Для этого используется положительный настрой в совокупности с верой в исцеление в виде упражнения «Вера в исцеление и положительный настрой».

Выполнение. Каждый день в течение нескольких месяцев испиывайте страницу утверждением типа: «Я безгранично верю в свое исцеление с помощью выбранных мною средств лечения. Я отключен от негативных проявлений жизни и с радостью воспринимаю позитивные ее проявления».

Упражнение «Лечение волей и словом»

Лечение с помощью данного упражнения основывается на способности организма воспринимать и реализовывать достаточно сильные (волевые) посылы информации, выражаемые словами.

Существует закон природы: если отсутствует развитие, начинается распад, то есть возможно либо движение вперед, либо разрушение, третьего не дано.

Поэтому каждому органу, каждой клетке следует дать мощный посыл на развитие. При этом любое слово в настрое должно быть волевым, то есть должно нести огромный позитивный заряд, исключая любое колебание и неуверенность. В словесном настрое речь должна идти о несокрушимом здоровье, молодости, силе, обновлении и никогда – о болезни. Сами слова «боль», «болеть» абсолютно недопустимы, даже с отрицательными приставками.

Это упражнение в качестве варианта можно использовать при лечении препаратами и продуктами, содержащими воду. Используется тот факт, что вода может запоминать словесную информацию и передавать ее организму. Человек может наговаривать на препарат и продукты информацию об исцелении.

Наиболее полное отражение этой техники дал профессор Г. Н. Сытин, назвав ее «Словесно-образное эмоционально-волевое управление состоянием человека». В этом методе наговаривается определенный текст, настраивающий организм на излечение той или иной болезни. Лечатся почти все заболевания, в том числе и аденома предстательной железы и миома матки. Г. Н. Сытин утверждает: «Мысль тело строит, душу выпрямляет».

Живой пример

В войну Г. Н. Сытин получил серьезное ранение в живот и повреждение спинного мозга. Врачи считали его безнадежным. Он вспоминает: «Боль разрывала на части. Но я говорил себе: „Георгий! Упадешь – погибнешь. Волевое усилие где? Надо выстоять... волевое усилие!“ Я не упал – боль отступила, кровотечение прекратилось... стал инвалидом I группы, уколы делал себе сам... но постепенно с помощью волевого усилия я стал абсолютно здоровым и сейчас здоров, имея за плечами более 80 лет».

Метод словесного настроения мобилизует волевые усилия человека, воздействуя энергией

мысли на те или иные органы. Это метод самоубеждения с применением сознания. И он отличается от внушения и самовнушения, которые действуют на организм человека в обход его сознания. В аутотренинге «удаляется» сознание и происходит обращение к подсознанию. Метод словесного настроя ориентирован на словесно-образную волевую активность. В этом его новизна и преимущество.

Почему возникает болезнь? В результате стресса, обиды человек переживает психологическую или физическую травму. И пока человек считает себя здоровым, не возникает болезни. Но когда он начинает знать себя как больного, это знание и разрушает его. Для того чтобы восстановить здоровье, нужно повторять настроя, упорно трудиться, читать настроя днями, а иногда и месяцами – от тяжести болезни зависит – и результаты превзойдут все ваши смелые ожидания. Тексты настроев можно взять из книг Г. Н. Сытина (соответственно каждой болезни) или применить свой текст.

Упражнение «Мысленно-волевое сжигание своей болезни»

В этом методе лечения мысленно сжигаются болезни, причем это осуществляется с напряжением воли, которая выражается в огромной ненависти к болезни. Были проведены опыты: были взяты два блюда с зерном и одно из них с ненавистью «сжигали». Зерна в этом блюде не проросли.

Это упражнение очень эффективно. При достаточном упорстве человек выздоравливает. Но, конечно, нужно время и желание, то есть чем больше вы будете уделять времени и желания сжиганию, растворению, уничтожению своей болячки, тем быстрее придете в норму.

Живой пример

Валентин Константинович из Воркуты. За одну неделю почти непрерывного применения мысленного сжигания он избавился от онкологии легких с метастазами. Это конечно феноменальный результат, а в среднем для уничтожения болезни необходимо 2–3 месяца упорных занятий. Молодой человек (19 лет) в результате кропотливой работы над собой в течение 1,5 месяцев убрал лейкемию в запущенной форме.

Воистину, если человек по настоящему берется за свое здоровье, он сам себя и спасет.

Психотерапия «Оптимизм и юмор»

Смена политического режима, изменение человеческих ценностей приводят души людей в смятение. Со всех сторон слышны жалобы на жизнь, а это удел слабых духом. Ради благополучия своего физического и психического здоровья необходимо считать себя сильными и не поддаваться панике. Будьте оптимистами! Представьте, что хуже, чем наша жизнь (социально-экономическая и политическая), не бывает и в то же время можно каждое утро встречать с улыбкой. И в течение дня почаще улыбайтесь друг другу.

Однажды были проведены исследования. Животных заражали бактериями. Одну группу держали в покое, а на вторую действовали устрашающие раздражители. Через некоторое время во второй группе у животных проверили кровь, которая, как оказалось, содержала колонии бактерий, а в первой группе в крови живых бактерий обнаружено не было.

Жизнерадостные пациенты покидают больницу намного раньше, чем угрюмые или

раздражительные. Подмечено, что долгожители и те, кто редко болеет, как правило, люди веселые, жизнерадостные, с чувством юмора.

Они не унывают даже в трудные моменты жизни; смех, веселая шутка – постоянные их спутники.

Веселость, жизнерадостность, чувство юмора (и положительные эмоции вообще) благотворно влияют на организм. Являясь естественными стимуляторами нервной системы, они мобилизуют резервы организма (а отрицательные эмоции, наоборот, угнетают их).

Радость, воодушевление, восторг, наслаждение, ликование и т. д. усиливают «зарядку из подкорки», повышают тонус коры головного мозга, улучшают усвоение питательных веществ, кровообращение, дыхание, пищеварение, повышают работоспособность, снимают усталость.

Немало случаев было, когда благодаря оптимизму даже тяжело больные люди преодолевали недуг.

Упражнение «Оптимизм на базе философского взгляда на жизнь»

Это упражнение-методика применяется оперативно в процессе жизни. Случились неприятности – не позволяйте себе злиться, не надо искать виноватых, необходимо заглянуть в себя. Подумайте над тем, что в вашем поведении оказалось неправильно. Если вы осознаете какую-либо ошибку – это будет вашим опытом.

Помните о законе подобия: какую энергию мы излучаем, создавая определенную сферу вокруг себя, такую и получаем.

Если вы излучаете негативную болезнетворную энергию (в виде раздражения, злобы, ненависти, зависти), то в соответствии с законом подобия получаете и болезни, и неприятности. Если спокойно переносить все тяготы, философски относиться к неприятностям, с верой, что все уладится и утрясется, это означает – оптимистично относиться к жизни. Такой настрой постепенно вытеснит болезни характера (склонность к беспокойству, злобе, ненависти, зависти и т. д.).

Как бы трудно вам ни было – будьте оптимистом: отгоняйте подальше мысли о своих болячках, думайте о положительных результатах ваших усилий, радуйтесь каждому новому дню. И жизнь пройдет перед вами в добрых и ярких красивых делах.

Живой пример

Николай Федорович, 92 года. Вот что говорит этот оптимист: «Долгожителем себя не считаю – в душе живет подросток. Если хочешь быть здоровым, о своих болезнях никому не рассказывай. Живу на самообслуживании, работаю в меру своих сил, лечусь травами. Жизнь хороша и жить хорошо, даже если тебе стукнуло 92!»

Можно укрепить свой оптимизм и победить любую болезнь, если настойчиво в течение нескольких месяцев перед сном и после сна произносить следующее утверждение: «Я оптимист и верю, что все будет складываться для меня и всех людей благополучно. Я желаю здоровья себе

и всем людям, близким и знакомым. Я с каждым днем, с каждым часом выздоравливаю и становлюсь крепче и моложе».

Стремитесь укрепить свой оптимизм и через него укрепить свое здоровье, опираясь на известное философское изречение:

«Если не можешь изменить мир, измени свое отношение к миру».

Во всем старайтесь найти что-то светлое, ведь у медали две стороны. И тогда вам легче будет преодолеть плохое настроение, тоску, агрессию, зависть. Желательно завести дневник и записывать перед сном только приятные события и чувства, которые были в течение дня. Сначала покажется, никакой радости вообще нет – это из-за привычки «жевать» негативные мысли, но через месяц или два вы увидите, как блестят ваши глаза, как вы помолодеете, будете просто светиться.

Упражнение «Улыбка»

Сначала эта техника выполняется как необходимое упражнение, то есть для него выделяется определенное время (например, утром), и улыбка отрабатывается перед зеркалом. Потренировавшись так несколько минут, вы через некоторое время почувствуете положительные результаты: улучшится настроение, отрицательные эмоции, которые иногда захватывают вас, будут подвластны вашей воле.

Улыбка способствует исцелению от головной боли: 5–10 мин улыбки – и боль проходит. Но, конечно, держать улыбку часами невозможно. Боль может повториться, но вода (для наговора) и улыбка всегда под руками. Хорошо улыбаться перед сном и после сна, а также во время зарядки.

Когда вы натренируете улыбку, она будет автоматически появляться на вашем лице при общении с другими людьми, при любом сознательном действии. И тогда у вас появится блеск в глазах и постоянно будет хорошее настроение. Улыбка сохранит ваше здоровье (или восстановит его).

Живой пример

Валентина Павловна, 65 лет. Она делится своим опытом по поводу использования в жизни улыбки: «Отрицательные эмоции, которых в наше время полно, лучше всего лечить улыбкой. Даже при отсутствии зубов: улыбаться можно и с закрытым ртом (с помощью мимических мышц щек). А тем, кому кажется, что жизнь уже неважно, советую: натягивайте улыбку через силу, даже помогайте руками. Через неделю-другую у вас появятся мысли, как выйти из тупика».

Так что улыбайтесь! Улыбайтесь, даже когда не хочется, – солнцу, птицам, прохожим, и, как в песне поется, улыбка «к вам не раз еще вернется». Бросьте привычку хмуриться, лучше улыбайтесь: улыбка сохраняет мозг от преждевременного старения, омолаживает лицо.

Упражнение «Смех»

Первое время смех (так же как и улыбку) нужно отрабатывать, выделив для этого время в течение дня. Это можно делать одному или совместно с кем-либо, таким же любителем смеха. В западных странах созданы специальные клубы смеха, где люди отрабатывают привычку

смеяться; кроме того, в клиниках вводят лечебную клоунаду.

Для того чтобы смех имел естественный характер, тренируйте его, читая анекдоты, каламбуры, юморески, юмористические рассказы Чехова, Зощенко, Шукшина, предпочитая смотреть комедийные фильмы, а не триллеры и ужастики.

Терапевтический эффект: смех является прекрасным лечебным средством. Он оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, поэтому понимающие юмор меньше страдают заболеваниями сердца (а если в силу тех или иных причин их настигает приступ, то он протекает легко) и быстро выздоравливают после любой болезни. Смех укрепляет иммунитет, а также повышает уровень антител и клеток, которые разрушают злокачественные опухоли. Он является прекрасным средством при лечении заболеваний печени, легких и отложения солей.

Смех является стимулятором для всего организма. В процессе смеха укрепляются мышцы грудной клетки, брюшного пресса. При смехе снижается уровень гормона стресса – кортизона, который появляется в крови при нервно-психических перенапряжениях; а вырабатываются гормоны удовольствия и радости – эндорфины.

Так что смейтесь на здоровье – это поможет восстановить и укрепить ваше здоровье и прежде всего ваше сердце и сосуды.

Смех должен занимать от 2 до 10 мин в течение дня – это оптимальное время. Можно смеяться и больше, но не более 1 ч, учитывая, что смех – это все-таки нагрузка на организм. Любая нагрузка определяется в соответствии с афоризмом:

«Все чрезмерное положительное переходит в отрицательное».

Живой пример

Вера Николаевна, 62 года. Она включила смех в рецепт своего счастья: «Вот он мой рецепт счастья: радоваться жизни, больше смеяться и петь песни».

Психотерапия «Самопрограммирование исцеления»

В психологическом плане эта методика дает поразительные результаты. Человек становится спокойнее, увереннее, ему легче дышится, исчезают нервозность и страх, возникает ощущение, как будто камень свалился с души. Человек меньше устает, уходят внутренняя напряженность и тревожное состояние. Если были какие-то боли, то они как бы расплываются (уходят куда-то в сторону, на второй план), а иногда и совсем исчезают. У пожилых людей исчезает седина, происходит омолаживание организма. Восприятия окружающего мира меняется, так же как и принципы поиска своего места в нем.

Терапевтический эффект: исчезают застойные явления хронического внутреннего дистресса; нормализуется функция гипофиза (его гипофункция всегда сопровождает серьезные болезни, особенно у онкобольных); нормализуется функция надпочечников; нормализуются показатели содержания холестерина в крови, у женщин – эстрогенов, а у мужчин – тестостерона; снимает симптомы преддиабета и диабета, то есть снижается уровень содержания сахара; восстанавливает иммунитет.

Психотерапия лечит практически все болезни, в том числе заикание, болезни сердца, импотенцию, доброкачественные опухоли, онкологические заболевания, полиартрит, гангрену и другие с точки зрения официальной медицины неизлечимые болезни. Те, кто занимался психотерапией «Самопрограммирование исцеления», не только победили болезни, но и почувствовали себя моложе, реально омолодились, став при этом умнее и мудрее.

В уме человека есть психический механизм, который условно можно назвать «контролером реальности». В соответствии со своим назначением он не пропускает в подсознание ту информацию, которая не соответствует сегодняшним стереотипам, устоявшимся убеждениям, подходу и отношению к жизни, поведению, болезням и т. д. Профилактика и лечение психотерапии состоит в том, что с помощью воображения, чувственного погружения в пору своей молодости (в пору своего наилучшего состояния здоровья) человек как бы взламывает существующего в его сознании «контролера реальности». Информация, которую он не пропускает, в данном случае проникает в мозг, в его глубины, где находятся механизмы управления общим состоянием, гомеостазом организма. Информация не только проходит, но и воздействует на мозг соответственно содержанию.

Психотерапия «Самопрограммирование исцеления» работает иначе, чем гипноз, развивая умение включать определенные ощущения, играть на струнах своего самочувствия. Для этого нужны зеркало в темной комнате (при отсутствии зеркала – просто воображение) или собственная фотография из времени полного ощущения здоровья.

Такой механизм лечения (на зеркале или фотографии) после месячной практики приводит к:

- ? реальному омоложению на 1–15 лет;
- ? победе подчас неизлечимых болезней;
- ? победе над вредными привычками;
- ? победе над «болезнями характера»;
- ? возможности управлять своей судьбой.

В состав психотерапии входят умственные упражнения:

- ? «Самопрограммирование исцеления через представление себя в молодом возрасте»;
- ? «Самопрограммирование исцеления через ощущение чистоты и здоровья»;
- ? «Самопрограммирование исцеления через внутреннюю улыбку».

Можно выбрать для себя одну из этих методик для практического применения, а при желании можно сочетать ее с другим упражнением. Все указанные упражнения имеют общую (базовую) технику выполнения.

1. Перед началом занятий проанализируйте свое состояние. Окиньте внутренним взором свое душевное состояние, проникните в его суть, корни, глубинные первопричины. Это поможет узнать правду о себе, о первичных эмоциях, которые, возможно, уже стали вашими стереотипами. Вы принимаете эти стереотипы за норму, а в действительности это извращенное, патологическое, возрастное отношение к миру. Раскопайте самого себя, свою душу, чтобы измениться.

Этот анализ пробуждает в организме механизм самоисцеления. Нужно систематически проводить такой анализ, развивая самоисцеляющую силу до тех пор, пока она не станет мощным оружием для борьбы с болезнью. И тогда вы почувствуете начало вашего излечения, почувствуете, как ломаются патологические кольца, и ваше состояние реально меняется, а болезнь ослабевает. И если в этот момент вы захотите, чтобы эта процедура анализа стала самостоятельной лечебной умственной техникой, сосредоточьте всю силу воли, чтобы добить болезнь и ощутить в себе здоровье.

Анализировать свое психическое состояние и настроение нужно практически всегда.

2. Полностью расслабьтесь и успокойтесь. Этого можно добиться любыми методами, в том числе и аутотренингом. Только тогда в процессе выполнения упражнения вы сможете восстановить в памяти те моменты, когда чувствовали себя абсолютно здоровым и счастливым. Выберите какой-то из них и постарайтесь как можно ярче оживить его в своем воображении. Пропустите через свое тело ощущение абсолютного благополучия, направьте его на пораженные

болезнью места.

Представьте, как все телесные недомогания исчезают под воздействием мощнейших сил, наполненных целительным телесным благополучием. Наслаждайтесь этим ощущением и абсолютным здоровьем. Представьте свое будущее, активное и деятельное, благодаря своему здоровому телу. Если есть опухоль (любая), мысленно воспроизведите, как она разрушается под действием здоровых сил, уступая их атаке. Помогайте мысленно этим добрым целительным силам. Поверьте в них и свои возможности.

3. В процессе умственной практики культивируйте в себе мощное чувство радости и счастья. Для того чтобы этого добиться, можно использовать не только уже известные проверенные методы, но и экспериментировать, импровизировать. Ощущение радости и счастья связано с выделением в организме так называемых гормонов радости – эндорфинов, которые обладают целебным свойством. Под их воздействием начинает оживать, «расцветать» подавленная стрессами атрофированная вилочковая железа – тимус, восстанавливается ее сломанная функция противоопухолевого иммунитета.

4. Занятия нужно проводить в специально выделенное время, а анализ своего состояния лучше всего проводить рано утром, сразу как проснетесь.

Обычно 1–2 недели уходит на выбор определенной умственной практики. К 6-й неделе упражнение будет в достаточной степени освоено. И в дальнейшем (как и в течение первых 6 недель) работать над ним нужно регулярно 3 раза в день, не менее 15–30 мин за один раз в течение многих месяцев.

Когда наступит значительное улучшение или выздоровление, не прекращайте практиковать умственных упражнений, ибо возможности совершенствования здесь огромны, вплоть до просветления.

5. Ежедневно заканчивайте упражнения контрастным душем (длительностью до 15 мин), каждые 15 сек меняя поочередно прохладную и теплую воду. Температуру воды постепенно доведите до холодной и горячей. При этом мысленно представляйте себя исцеленным. Если у вас отсутствует душ, используйте любые другие средства для контрастных обливаний. Процедуру всегда необходимо заканчивать холодной водой. Максимальное чередование теплой и холодной воды – 11 циклов за одну водную процедуру (при использовании душа).

6. Полезно писать подробные отчеты о всех результатах и изменениях, чтобы при необходимости можно было скорректировать занятия.

Упражнение «Самопрограммирование исцеления через представление себя в молодом возрасте»

Эта техника имеет в своей основе работу с зеркалом в состоянии хорошей релаксации в темной или с очень слабым освещением комнате, где в зеркале с большим трудом можно рассмотреть контуры своего лица, тела или даже ничего не видеть.

Человек входит в состояние релаксации и начинает представлять самого себя зрительно в том возрасте, когда он обладает наилучшим здоровьем. Для этого используется зеркало: в тишине, в покое человек всматривается в себя. При плохой видимости начинает преобладать представление, то есть человек дорисовывает свой портрет с помощью воображения. Именно сильное воображение позволяет увидеть себя в том зеркале, где ничего не видно, так что видят здесь не глаза, а внутренний взор.

Вспомните все подробно, все свои жизненные эмоции, ощущение легкости, веселости, подвижности, свежести. А так как вы внутренним взором видите портрет, олицетворяющий все

эти качества, то эти качества становятся практически реальными ощущениями для вас. И эти реальные сознательные ощущения здоровья – программа, которая, переходя в подсознание, разрывает все патологические кольца, снимает неврологический статус болезни и исключает ее механизм на уровне вегетативной нервной системы и подсознания.

Это упражнение следует делать систематически, даже в том случае, когда нет под рукой зеркала и темной комнаты (в дороге, в командировке, в гостях и т. д.). В этом случае человек применяет только воображение: в состоянии релаксации начинает представлять самого себя зрительно в образе, сходном с фотографией молодости, которая вам нравилась, вызывала приятные эмоции, ощущения, любовь к себе, вернее, к своему совершенству и здоровью в то время. Фотографию ставят на зеркало и представляют себе этот портрет, вспоминая себя в той поре, когда проявлялась полная мощь иммунитета и защитных сил организма, его устойчивость и наивысшая способность сопротивляться болезням. Используйте базовую методику, описанную выше, и осознайте себя, проживая свое детство или молодость. Это включит память бывшего здоровья, память того состояния, которая заставит реально заработать механизм омоложения и оздоровления.

Можно использовать фотографию или портрет другого человека (молодого и здорового). Это для тех, кто закодирован так, что не может увидеть и ощутить себя в юности, но в то же время хорошо может представить другую личность, которая ему нравится, импонирует, которой хотелось бы подражать. Эта личность обязательно должна быть молодой и здоровой. Используется базовая методика: развивайте этот образ, а затем все ощущения.

Упражнение «Самопрограммирование исцеления через ощущение чистоты и здоровья»

Попробуйте пожалеть себя: приласкайте свое тело, как мать с любовью жалеет ребенка. Погладьте себя по голове, волосам, затем ласково нежно погладьте свои руки, тело, ноги. Делайте это не формально, а искренне, представляя, что вы – ребенок, которого нужно пожалеть. При этом приговаривайте сами себе ласковые слова, добрые комплименты, особенно тем органам, которым сейчас хуже всего.

Если вы почувствуете, что эти ласки и добрые уговоры не до конца проникают в вас и не приводят к определенным изменениям в настроении, самочувствии и строе ваших мыслей, попробуйте дополнительно использовать прием теплого душа. Приятно расслабляясь, представьте себе, что вместе с водой смываются все ваши печали, заботы, стрессы, проблемы, остается только чистое, омытое от всего тело и здоровье. Приговаривайте при этом: «Остается только чистота и здоровье». Постарайтесь это ощутить и прочувствовать.

Эта умственная практика может быть использована и самостоятельно, и как дополнение к упражнению с зеркалом или фотографией.

Упражнение «Самопрограммирование исцеления через ощущение счастья»

В этой практике упор делается на ощущении счастья. В состоянии релаксации уходите в прошлое, ваше жизнерадостное вчера – в вашу юность или детство, в природу (возможно, это будут лес, горы, любимый вами до боли пейзаж). Сегодняшние проблемы для вас больше не существуют, они в данный момент не реальны, ничего для вас не значат. Представьте себе, как новые светлые чувства рождаются и растут, переходят в устойчивое состояние благодушия, умиротворенности, уверенности, спокойствия, затем радости, веселого настроения. Если у вас

хороший полет воображения, старайтесь достичь более высокой цели ощутить в себе, осознать, что вы счастливы.

Конечно, на первых порах это будет сплошная игра, но она имеет потаенный смысл. Это программирование, ключ к замку, который открывает дверь в мир здоровья.

И воображаемое счастье может перейти в истинное. В этот момент вы чувствуете, что стоите на «пороге», нужен какой-то «толчок» и здание болезни рухнет, ибо у него нет больше первопричины, фундамента... и вот оно рушится – творится «чудо», «невозможное», и вы окунаетесь в озарение, в ощущение подлинного, бурлящего, лучезарного истинного счастья. В результате – организм расцветает!

Секрет перехода воображаемого счастья в истинное находится в вашем огромном желании быть здоровым, вернуться в свою норму – оптимизм, который включает через программы подсознания вихрь эмоций. Этот вихрь преодолевает барьерный механизм «контроля реальности» и пессимизма, неверия, что эта иррациональная чисто психологическая методика может что-то дать. Поток самоисцеления хлынул, и вы реально, осязаемо ощущаете, видите в себе изменения, окончательно убеждаетесь – это самоисцеление, победа! Теперь уже нет сомнений и никаких психологических барьеров. Все здание болезни сломано, рухнуло. Остались только вы, наедине со своей жизнерадостностью и возвращенным здоровьем.

Такое появление искреннего счастья связано с разрывом внутренних патологических колец, поддерживающих информационную стабильность проявления патологии. Это означает, что реально включились, «проснулись» наконец-то механизмы иммунной системы, начали выделяться нейропептиды, разорван порочный круг дистресса – и организм исцелился.

Эту умственную практику можно сочетать с упражнением с зеркалом или фотографией.

Упражнение «Самопрограммирование исцеления через внутреннюю улыбку»

В этой умственной практике основной упор делается на выработку так называемой внутренней улыбки. Внутренняя улыбка – это искренняя улыбка своему телу, включая все органы, железы и мышцы, а также нервную систему. Внутренняя улыбка наиболее эффективна для нейтрализации действия стрессов. Она тесно связана с вилочковой железой и увеличивает ее активность. Проверьте себя: смогли бы вы так задорно, искрометно, от всей души, жизнерадостно, сияя как солнце, смеяться и улыбаться, как это делают дети? Если не сможете, значит, вы во власти стресса.

Внутренняя улыбка вырабатывает энергию высокого качества, которая может лечить. Искренняя улыбка посылает энергию любви, которая обладает мощной исцеляющей силой. В американских газетах описаны случаи избавления от онкозаболеваний благодаря только этой методике.

Выработка внутренней улыбки трансформирует негативные энергии и эмоции в благотворную живительную силу. Та энергия, которая шла вам во зло, а также негативная информация, которая накапливалась в вас, теперь смогут проявлять свое положительное действие в естественном нормальном русле, подзаряжая, а не разрушая вашу жизненную силу. Это увеличивает ваш жизненный тонус. Эта, казалось бы, игра воображения действует реально, ощутимо. Организм перенастраивается. Если имеется боль в каком-либо органе, она утихает, становится негнетущей, какой-то удаленной, ушедшей с первого плана. Если есть слабость, немощь, то откуда-то всплывают резервные силы, поднимается тонус, головная боль приглушается, повышается работоспособность. А главное, патологические процессы в больных органах начинают угасать. Происходит метаморфоза, возрождение, и движущей силой, ключом,

запускающим все эти механизмы, является эмоция радости.

Даже просто умение представить, вообразить себя в хорошем настроении и состоянии тоже чувственное программирование себя. Это касается и оптимизма, и стремления к исцелению.

Выполнение. Для выработки внутренней улыбки нужно сесть в удобную позу, закрыть глаза и замедленно дышать. Расслабьте лоб. Ум должен концентрироваться на том, чтобы направить энергию в нужные места. Представьте, что вы встретили то, что любите больше всего на свете, нечто прекрасное. Почувствуйте улыбающуюся энергию в ваших глазах. (Направление энергии начинают с глаз. Они связаны с вегетативной нервной системой, которая регулирует функции органов и желез. Когда вы улыбаетесь своим органам, ощущениям, железам, то налаживаете с ними контакт и способны управлять их состоянием.) Затем позвольте (воображению) этой энергии переместиться к точке между бровями. Позвольте ей стекать ниже к носу, щекам, а сзади к позвоночнику (желательно, чтобы вы могли ее осязать как расслабление кожи и мышц лица, как расширение кровеносных сосудов, как тепло). Улыбнитесь щитовидной железе, представьте, что она воспрянула, расцвела. Энергия улыбки стекает вниз к вилочковой железе – в ней возрождается огонь любви, нежности. Именно от ее состояния зависит цветущее здоровье. Улыбайтесь ей, почувствуйте, что она стала мягкой и влажной, что она увеличилась, похожа на бутон и расцветает.

Далее продвигайте улыбающуюся энергию радости – к сердцу, к печени. Если увидите, ощутите в органах раздражение, улыбаясь, отправьте его прочь и поместите там радость, любовь. Затем переходите на почки и другие органы, особенно на те, где сосредоточилась патология. Теперь обратите внимание на позвоночник (именно он во многих случаях виновен в наших болезнях) – представьте внутреннюю улыбку как волшебный свет. С помощью улыбки, посылаемой в позвоночник, можно избавиться от боли в спине или предотвратить ее.

Со временем у вас появится опыт: улыбаться сразу всем органам. Можно представить, что энергия опускается как водопад – водопад улыбок, радости и любви. Почувствуйте, что вы любите свое тело и цените его, и как это чудесно – любить свое тело!

В результате описанного процесса постепенно отрицательная энергия преобразуется в положительную силу жизненной энергии.

Эта умственная практика может использоваться как дополнение к упражнению с зеркалом или фотографией.

В повседневной жизни в течение дня как можно чаще улыбайтесь себе и миру. Если вы почувствуете боль и недомогание в любой из частей тела, в любом из органов – улыбайтесь им, задержите в них улыбку, поговорите с ними, получите от них ответ. Делайте это, пока не почувствуете, что они меняются в лучшую сторону.

Улыбайтесь себе, попытайтесь представить, вообразить те ощущения, которые вы хотели бы иметь, отвлекайтесь от реальных негативов, передайте им энергию задора, радости, улыбки.

Психотерапия медитационная

Медитация успокаивает нервную систему, повышает уровень защитных сил, лечит многие болезни. Особенно эффективна медитация при лечении онкологических заболеваний. Антионкологическое воздействие медитации объясняется тем, что состояние глубокого физиологического покоя, в которое больной входит в процессе медитации, мобилизует силы самоисцеления, укрепляет иммунную систему, нормализует гормональную систему организма. На психологическом плане с медитационным состоянием связано преодоление страха, стресса, чувства безнадежности и пессимизма и, напротив, возвращение уравновешенности, хладнокровия, уверенности. Больные онкологическими заболеваниями только тогда находят

выход из тупика, вызванного постоянным повторением стрессовых ситуаций, жизненного прессинга, изнурительного, высасывающего жизненную силу, ожиданием конца, когда обучаются медитации. Она поддерживает больных на их трудном пути выздоровления, помогая полностью раскрыть личность. Новый образ мыслей и возникающие при этом позитивные чувства стимулируют в организме процессы, вызывающие биохимические противоонкологические изменения.

Медитация – это размышление, умственное действие, цель которого – проведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности; сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов.

В медитации на фоне телесной расслабленности человек сосредоточивает внимание только на одном предмете или понятии и рассуждает, думает только о нем. В качестве предметов, вернее, образов или процессов, могут быть энергетические центры в организме (чакры, образ Христа, процесс дыхания). В качестве понятий могут быть использованы понятия добра, порядочности, счастья, здоровья и т. д.

Наиболее продуктивна медитация, в которой объектом внимания является дыхание: мы следим за движением живота (внутри-наружу) или за движением грудной клетки (вверх-вниз), или же за движением воздуха через ноздри внутрь и наружу. Всем своим внутренним существом нужно быть вместе с процессом и ощущением дыхания. Если между вдохом и выдохом, а также между выдохом и вдохом возникает пауза, переведите внимание на одну из заранее выбранных точек, в которых тело испытывает касание (между коленями, между ягодицами и ковриком, между верхней и нижней губами), отмечая про себя два раза: «Касание». Если в процессе дыхания в теле возникает какое-то ощущение, перетягивающее внимание на себя, нужно полностью перевести его с процесса дыхания на это ощущение и раскрыться ему навстречу. Нужно почувствовать его, отмечая, что это за ощущение (покалывание, тяжесть, легкость, тепло, холод), приятно оно или болезненно. Отмечайте также, что происходит с ощущением, когда оно находится под вашим пристальным наблюдением (усиливается, ослабевает, исчезает). Наблюдать происходящее нужно без всякой готовой модели образного видения, без затраты времени для точного описания ощущения. И если сразу не удалось, даже чисто интуитивно, найдите правильное слово для короткого описания, например, одно слово: «ощущение» или «чувство». Когда оно начнет уходить на задний план, нужно снова вернуть внимание к дыханию. Если ощущений несколько и вы не можете выбрать объект внимания, отметьте про себя это затруднение и снова вернитесь к дыханию, предайтесь ему, как бы осязая и рассматривая его.

Помимо ощущений объектами внимания в процессе дыхания могут быть звуки, эмоции, мысли, образы. Работать с ними нужно так же, как и с ощущениями. Примените регистрирующие ментальные отметки: «мышление» или «слышание» и т. д. И затем фиксируйте внимание на соответствующем объекте, выходящем на первый план. Если это звуки, старайтесь остановить внимание на стадии восприятия звуковых колебаний, отвлекаясь от причины их возникновения, их источника. Если это посторонняя мысль, отметьте про себя ее наличие, но без самоосуждения, без оценки, ибо нет необходимости бороться с мыслительным процессом, нужно просто отметить момент его возникновения и вернуться к дыханию.

Не определяйте качество объектов и вообще не ищите их. Просто поддерживайте осознание, тонус осознающей мысли на дыхании и лишь по мере самопроизвольного появления других объектов уделяйте им внимание. Наблюдать возникающую мысль нужно без оценочных суждений, без самоотождествления с ней, без реакции на ее содержание. Считается, что мысль

сама является мыслителю. Отстраненно относитесь и к мыслительному процессу – пусть идет, как идет. Пусть мысли (впрочем, так же как и образы, и ощущения) возникают и исчезают сами собой. Короче говоря, в каждый текущий миг нужно быть сосредоточенным на объекте внимания, пребывая в состоянии уравновешенного и расслабленного ума.

Суть медитации – в полном погружении в настоящий момент, в равновесии ума, при котором нет предпочтения одного другому, а есть внимание бдительного присутствия по отношению ко всему, что появляется, благодаря чему налаживается связь с глубинным ритмом происходящего.

Нужно сказать, что своего рода внутренний ритм объектов (дыхание, мысли, эмоции, чувства, ощущения, образы, звуки), на которые направлено наше внимание, существует. И когда в медитационной практике мы находим этот ритм, то возникают чувство легкости, отсутствие усилий.

Медитировать желательно каждый день, а лучше всего 2 раза в день – утром и вечером, ибо утренняя медитация закладывает основу сбалансированности всех процессов в организме на весь день, а вечерняя медитация отпускает все негативное, накопленное в течение дня, и приводит человека в спокойное и бодрое состояние. Нужно найти удобный режим и четко придерживаться его. На медитацию в течение дня нужно не более 2 ч. Но если времени не хватает, можно выделить 1 ч в течение дня, допустим, по полчаса утром и вечером.

Медитировать можно сидя в удобной позе. Это самый распространенный способ. Но можно практиковать медитацию в движении, особенно при ходьбе, при этом можно использовать любую надобность пройти пешком какое-то расстояние. Такая медитация (естественно, так же как и медитация сидя) очень полезна. Она дает возможность отдохнуть уму, вернуть внутреннее равновесие, а также войти в состояние полного присутствия в моменте. Шагая по определенному маршруту, мы отпускаем 90% мыслей. Для того чтобы нормально жить, нам достаточно 10% их количества, так как мы очень много времени тратим на ненужные мысли, оставаясь при этом невосприимчивыми к текущему опыту.

Во время ходьбы необходимо фиксировать внимание на каждом шаге: поднятие стопы, ее движение вперед, опускание ее, касание земли и принятие на себя тяжести тела. После этого внимание переключается на другую стопу. Внимание должно быть полностью сосредоточено на движении стопы, смотреть нужно не под ноги, а немного вперед, чтобы не было вовлеченности во внешние представления о стопе. Можно менять ритм ходьбы (быстрее, медленнее), можно перейти на восприятие шага как на что-то целое (без деления на этапы).

Как мы видим, в медитации при ходьбе основным объектом внимания является движение ног. В этом ее отличие от медитации в положении сидя, где основным объектом внимания является дыхание.

Молитва как вид медитации

Молитва по существу является медитацией и, так же как она, лечит многие болезни. Американские ученые провели исследования и выяснили, что большинство американцев регулярно молятся и верят, что это не только утешает, но и помогает выздоровлению. Привычка молиться оказывает влияние на жизнь человека, делая его более спокойным, уравновешенным. Такой человек не жалуется на одиночество и неудовлетворенность жизнью, не суетится, он легче переносит невзгоды, настроен на мирный лад и благожелателен по отношению к

окружающим. Установлено, что старики, регулярно возносившие просительные молитвы за себя, отличались более крепким иммунитетом, имели в среднем кровяное давление более близкое к идеальному, чем их немолящиеся сверстники.

Был проведен эксперимент. В течение нескольких месяцев о выздоровлении людей с серьезными сердечными заболеваниями молились разные монахи и служители церкви. В результате осложнений у этих больных было зафиксировано на 75% меньше, чем в контрольной группе. Выяснилось также, что воздействие заступнической молитвы за здоровье близкого человека более эффективно, чем за чужого.

Ученые установили также, что в 75% изученных случаев состояние здоровья связано с наличием или отсутствием искренней веры в Бога. Ученых интересовал не извечный вопрос: есть ли Бог на свете, а только убежденность испытуемых в существовании некоей силы, способной им помочь. Оказалось, что в момент полной отрешенности (во время молитвы) от внешнего мира в мозгу верующих происходят сложные биологические процессы, которые благоприятно сказываются на общем состоянии организма и даже могут затормозить развитие болезни или избавить от имеющейся патологии.

У верующих во время молитвенной медитации замедляется сердцебиение, понижается кровяное давление, исчезает чувство беспокойства, уступая место уверенности в том, что все образуется. Таким образом, в организме высвобождаются дополнительные силы для борьбы с болезнями.

Регулярно молящиеся примерные прихожане и просто истинно религиозные люди, мужчины и женщины разного вероисповедания, на 46% реже подвергаются относительному риску смерти по сравнению с остальными. Наблюдения показали также, что верующие меньше болеют и живут дольше атеистов.

Живой пример

Ольга Михайловна, 110 лет. Она по-прежнему ходит в церковь пешком, соблюдает посты: если большой праздник, не ест ничего и воду не пьет. День начинает с молитвы. На здоровье не жалуется: сама стирает, в комнатах убирает. Держит четыре коровы, кур, свиней, кроликов. Она здорова и лекарств никаких не пьет.

Общение с природой и животными

Общение с природой вводит человека в медитационное состояние. Каждый человек (особенно это касается тех, кто живет в городе) должен хотя бы 1 ч в день провести на природе (в парке, лесопарке, лесу), просто прогуливаясь, а лучше в активной оздоровительной ходьбе или оздоровительном беге (зимой на лыжах). Прекрасные картины ландшафтов, деревьев, прудов, свежий воздух, пение птиц наполняют человека энергией и в то же время вносят в душу покой и гармонию. Особенно это касается пенсионеров, у которых из-за отсутствия работы, недостатка средств к существованию или из-за отсутствия стимулов жить в этом мире, развивается депрессивное состояние. У этих людей каждодневное общение с природой должно быть главным стимулом и главной целью их жизни, так как оно возрождает физически и духовно, наполняет энергией. Это дает возможность вести активный образ жизни, поддерживать духовно или материально детей и внуков.

Общение с домашними животными, особенно для тех, кто их любит, имеет так же, как и

общение с природой, медитационный характер. Некоторые люди считают, что иметь дома животное – это все равно что жить вместе со специалистом по релаксации. Наблюдение за питомцем, игры, ласки, разговоры благотворно сказываются на самочувствии человека. Большому числу людей, обращающихся к врачам по поводу нервного напряжения, можно было бы прописать в качестве антистрессового средства домашнего «лекаря».

Дружеский контакт с кошками и собаками значительно ослабляет воздействие стрессов. По данным экспериментов, как только владельцы начинают гладить своих кошек, приборы регистрируют значительные изменения в организме в положительную сторону: снимается напряжение, расслабляется тело, снижается артериальное давление. В американской медицинской практике отмечено большое количество случаев, когда состояние душевнобольных значительно улучшалось, если им позволяли держать при себе своих домашних кошек.

Кошки способствуют снижению сердечных болей, лечат заболевания сердца.

Глава 2 Морально-этические наставления

Кодексы (программы) для духовной жизни

Программирование духовной жизни путем составления определенных морально-этических норм играет большую роль в процессе становления человека. Человек в процессе составления духовных наставлений анализирует свое психическое состояние, свое отношение к себе и к окружающему миру и оформляет оптимистическое, доброе и мудрое осознание к их сути.

Такие кодексы делают жизнь человека целеустремленной и интересной. А целеустремленность и полнота жизни поднимают тонус, настроение, создают оптимизм, способствуют изменению человека в лучшую сторону и непосредственному лечению болезней.

Наставления могут быть в виде определенных правил поведения (короткими) или в виде размышлений (развернутыми), из которых следуют выводы о коррекции поведения.

Примером коротких наставлений могут служить морально-этические принципы Ямы и Ниямы, которые являются начальными ступенями в освоении йоги.

Принципы Ямы

- ? Ахимса – непричинение вреда любому живому существу;
- ? Астейя – не красть;
- ? Апариграха – нестяжательство;
- ? Брахмачарья – воздержание, умеренность во всех аспектах жизни;
- ? Сатья – правдивость, честность.

Принципы Ниямы

- ? Шаоча – телесная и духовная чистота;
- ? Сантоша – удовлетворенность, оптимизм, быть довольным жизнью;
- ? Тапас – самодисциплина, соблюдение принципов системы йоги;
- ? Свадхьяя – самообразование и самопознание;
- ? Ишвара-примидхара – любовь к высшим силам природы.

Живой пример

Владимир Константинович, 90 лет. Он оформил свою короткую программу в виде призывов (назвав ее «Как на протяжении 90 лет сохранить свое здоровье»): «Дорожите каждым мигом жизни, радуйтесь природе; цените дружбу: прощайте тех, кто вас обидел; старайтесь жить в мире, в согласии со своими близкими и родными; не забывайте, что движение – это жизнь».

А у другого пенсионера программа составлена в виде размышлений и призывов: «счастье – это каждый рассвет, каждый новый день; счастье – в человеческой любви, в общении с дорогими тебе людьми, в преодолении жизненных невзгод, в радости труда. Быть счастливым – значит сохранить свое лицо и свои убеждения. Будьте добры к окружающим, помогайте им, чем можете, знайте: добро лечит. Пожалейте злого человека, и вам от этого станет легче. И не забывайте о своем физическом здоровье, следите за тем, чтобы сон был полноценным – вместо боевиков лучше послушайте хорошую музыку».

Примером развернутых, с элементами размышления, наставлений могут служить буддийские источники.

1. Единственный творец ваших страданий – ваши собственные деяния; поэтому следите за тем, как вы поступаете.

2. Приучите себя быть всегда спокойным и разумным. Если вы будете спокойны и разумны, то сумеете реагировать правильно, а не отвечать действиями, отягощенными эмоциями.
3. Насилие и ненависть не могут принести счастья, даже победившему в сражении.
4. Ваши действия, вдохновляемые гневом, свидетельствуют о том, что вы утратили самообладание и более не способны ясно мыслить и видеть. Это весьма опасный путь.
5. Для необузданного ума нет мудрости и сосредоточенности; без мудрости и сосредоточенности нет спокойствия; а разве может быть счастье для беспокойного?
6. Не разыгрывайте проявления чувств, если у вас отсутствуют подлинные чувства. Не позволяйте враждебным помыслам побуждать вас к действию.
7. Обуздайте себя, и вы станете совершеннее; познайте себя, и вы достигнете освобождения.
8. Любовь и сострадание – вот главное в вашей жизни: имея их, в конечном счете вы обретете все.
9. Если вы воспитали ум со всей искренностью, вы достигнете успеха и пребудете в спокойствии.
10. Не ищите покоя вовне, ищите его внутри.
11. Если вы постигли искусство медитации, оно проявится во всяком вашем действии; тогда все действия, проведенные вашим телом, речью и мыслью будут совершенны.
12. Духовные упражнения не следует прекращать до тех пор, пока медитационные навыки не войдут в привычку и не станут вашей второй натурой. Только тогда вы сможете пресекать аффекты в момент их возникновения.

Мне интересна следующая программа.

1. Поддерживать хорошее отношение к окружающему миру:

? всегда быть всем и всеми довольным, никого и ничего не осуждать и не злословить;

? никого не обижать и никому не причинять зла. Быть добрым даже со злыми людьми (добро лечит);

? быть всегда веселым (поддерживать чувство юмора) и оптимистом. Выработать раскованную речь с сильным, красивым тембром;

? отношение к жизни (особенно к сложным проблемам и трудностям) – с легким сердцем (как в буддизме).

2. Поддерживать хорошее отношение к себе и своей судьбе:

? принимать себя (таким, какой ты есть) и радоваться своей мужской (или женской) природе. Позволять всей силе сексуального принципа действовать легко и радостно (при наличии высоких чувств к своему партнеру);

? любить и одобрять себя, осознавая, в чем ты силен, принимать эту силу;

? на душе поддерживать спокойствие и радость, а на лице – раскованность, обаяние и улыбку;

? выработать веру в свою счастливую и удачливую судьбу;

? всегда должно быть ощущение молодости духа и тела.

Живой пример

Валентина старается следовать наставлениям кодекса, который, по ее словам, помогает сохранить здоровое состояние сердца: делать только полезное, хорошее для себя, родных, близких, друзей и просто для людей; больше наслаждаться красотой, любить и верить, что те, которых ты любишь, любят тебя; не тревожиться о завтрашнем дне; не волноваться и не сердиться; не быть лентяем по отношению к себе, своему организму, именно сегодня и каждый

день заниматься зарядкой, своим телом, наладить правильное питание, избегая всего, что наносит вред здоровью; владеть своими мыслями и поступками; принимать свою семью и окружающих такими, какие они есть; выглядеть как можно лучше, моложе, разговаривать тихим, добрым голосом и любезно себя вести; разумно сочетать работу с отдыхом; не перенапрягаться и не спешить, хотя бы полчаса проводить в покое, одиночестве, стараться расслабиться; каждый день должен быть наполнен чем-то новым, то есть каждый день – как новая жизнь.

Древние китайские рассуждения о болезнях и лекарствах показывают, какие пороки нужно изживать в себе и какие добродетели нужно воспитывать в себе, чтобы жить в духовной гармонии с собой и с окружающим миром и не болеть:

Вмешиваться в чужие дела – это болезнь; относиться с пренебрежением к тем, кто старше или моложе тебя, – это болезнь; с радостью говорить о чужих просчетах – это болезнь; восхвалять себя за свои заслуги – это болезнь; предаваться лени – это болезнь; хранить в памяти старую неприязнь – это болезнь; быть двуличным и льстивым – это болезнь.

Развивать стремление к добру и уходить от зла – это лекарство; не скрывать чужих заслуг – это лекарство; сталкиваясь с агрессией, не реагировать грубо – это лекарство; с восхищением относиться к добродетели мудрых – это лекарство; претерпев позор, не хранить обиды – это лекарство.

Приведу еще один кодекс, достаточно подробный и объективный, с моей точки зрения, которым я пользуюсь уже много лет.

1. Любить себя, отпустить свое прошлое (особенно негативное), приняв и одобряя себя в настоящем и веря в свое счастливое будущее.

2. Создавать самому себе хорошее, радостное настроение (ощущать себя довольным, счастливым, удачливым во всех областях жизни), оптимизм и отношение к жизни с легким сердцем (ощущать себя спокойным и комфортным во всех областях жизни) с помощью утреннего словесного положительного настроя и напевания бодрых песен в течение дня.

3. Чувствовать себя здоровым, молодым, красивым в настоящем и программировать здоровье, молодость и красоту каждодневно с помощью визуализации (воображения) на будущее (до определенного возраста, который ты выбрал).

4. Не обижаться и не злиться. Исключить ненависть, гнев, зависть.

5. Относиться к другим людям и событиям с пониманием и добром. Не осуждать мысленно и эмоционально других людей и любые события.

6. Встречать трудности с радостью, ибо они – это средство усиления воли и приобретения опыта! Чувствовать себя сильным и способным выполнить любое дело.

7. Побеждать лень и негативные привычки, нервозы преобразовать с помощью дыхания и визуализации в энергию личного магнетизма.

8. Отрицательные заряды от инцидентов и стрессов сразу же через некоторое время разряжать через интенсивные движения.

9. Реакции на неприятные слова, действия других людей, а также на неприятные события должны быть сдержанными, со спокойной уверенностью.

10. Не осуждать словесно (не злословить) других людей и любые события, всем и обо всем стараться говорить взвешенные и по большей части приятные слова, и стараться не пугать, а хвалить.

11. В отношениях с людьми никогда не забывать о чувстве юмора. Почти обо всем говорить с улыбкой.

Совокупность морально-этических наставлений в отношении режима жизни (включая физическую нагрузку, питание, очищение) – это, по существу, кодекс здорового образа жизни, в котором профилактика и лечение болезней осуществляются с двух сторон одновременно: физической (тренировка тела) и духовной (изменение себя в лучшую сторону).

Примером такого кодекса являются следующие наставления (в своей совокупности).

1. Хорошо относитесь к людям и природе – и к вам будут относиться так же.
2. Не думайте о болезнях и смерти – оптимисты живут дольше и веселее.
3. Пенсионный возраст – не повод для уныния. Экспериментируйте, читайте литературу по здоровью, делитесь своим положительным жизненным опытом с другими, помогайте добрым словом даже незнакомому человеку.
4. Многие болезни – от переживаний, волнений. Учитесь, как говорится, «выпускать пар».
5. Старайтесь один раз (а лучше два раза) в день принимать контрастный или, в крайнем случае, прохладный душ.
6. Не забывайте каждое утро чайной ложкой чистить язык.
7. Каждый день выполняйте утреннюю зарядку. Если нет времени, делайте хотя бы 20 приседаний (это очень полезно для кровеносной системы).
8. Устраивайте раз в неделю разгрузочный день (в идеале – однодневное голодание).
9. Помните, чеснок очень полезен. Если вы будете съедать по маленькому зубчику каждый день, то избавитесь от опасности заболеть многими болезнями.
10. Спать ложитесь в одно и то же время, лучше – в 22.00. За полчаса до этого положите грелку в постель, чтобы она успела прогреться. Засыпайте, положив ноги на теплую грелку.
11. Спите в хорошо проветренной комнате на жестком ложе. лучше всего головой на север или на восток. Проверьте, не спите ли вы в гепатогенной зоне (в этой зоне не действует маятник). Поставьте кровать в удобном месте.
12. Съедайте натощак и перед сном хотя бы по 1 чайной ложке меда – у вас будет не только здоровый желудок, но и крепкий сон.
13. Тратьте деньги не на сладости, а на фрукты и соки.

Знаменитый хирург профессор Н. М. Амосов соблюдал замечательные заповеди здоровья:

- ? продлевайте годы для любви и милосердия;
- ? содержите свои мысли, слова и эмоции в чистоте и спокойствии;
- ? приумножайте знание законов природы; будьте с ними в согласии и наслаждайтесь плодами своего труда;
- ? уважайте свое тело;
- ? воздержитесь от ненатуральной пищи и стимулирующих напитков;
- ? воздержитесь от пищи, когда болеете;
- ? очищайте клетки, ткани, кровь чистым воздухом и солнечными лучами;
- ? правильно сочетайте активность и отдых;
- ? поднимайтесь сами и поднимайте других до выполнения названных выше законов.

Живой пример

Вячеслав Николаевич, 70 лет. За всю свою жизнь он ни разу не обратился за медицинской помощью (за исключением случаев спортивных травм). Он считает, что несмотря на то, что каждый имеет свои индивидуальности, очень многие люди могут вылечиться и оставаться здоровыми и работоспособными на протяжении всей жизни, если будут следовать наставлениям:

1. Будьте оптимистом в любой ситуации. Это поможет найти выход из «безвыходного» положения.
2. Будьте всегда веселым и добрым. Веселого, доброго человека болезнь обходит стороной, злые долго не живут.
3. Человек – дитя природы и поэтому нужно любить природу и жить в гармонии с ней.
4. Прислушивайтесь к своему организму, изучайте его, помогайте защитным силам справляться с болезнью, а не ослабляйте их поспешным приемом лекарств. Не огорчайте сердце, легкие и другие жизненно важные органы табаком и алкоголем.
5. Человек по мере сил должен проявлять физическую активность до конца своей жизни, ибо то что регулярно не упражняется, отмирает (это касается и половой функции); и кроме того, физические упражнения противостоят старению.
Прогулки в любую погоду – здоровью в угоду.
6. Отдых должен быть активным, но не пассивным. Но в то же время помните об умении расслабляться и о полноценном сне. Экономия на сне – самая безрассудная экономия, ибо многие болезни – результат хронического недосыпания.
7. Нет неизлечимых болезней – есть сдавшиеся люди. И не запускайте болезнь, ибо для полного выздоровления при запущенных болезнях требуется иногда много времени.
8. Лишняя пища съедает сытого человека, поэтому лучше недоесть, чем переесть.
9. Все что в меру – полезно для здоровья, все что сверх меры – вредно.
10. Нет лекарств от всех болезней – здоровье даже за огромные деньги нельзя купить. Только от тебя зависит твоё здоровье: от твоего мышления, режима жизни, физической и духовной активности, от общительности. Общительность увеличивает сопротивляемость организма и продолжительность жизни, то есть от болезней и ранней смерти. Активность и общительность – символ жизни.

В следующем кодексе основной упор делается на физических мероприятиях и их одухотворенности.

1. Очищайтесь. Периодически очищайте кишечник (пищевые, растительные сорбенты, клизмы с травами) и организм с помощью голодания.
2. Уменьшайте потребление (или исключите из рациона) мяса, молочных продуктов и рафинированного сахара и увеличьте потребление свежих фруктов и комплексных углеводов (зерновых и бобовых).
3. Не забывайте о самомассаже биологически активных точек, стимулирующих иммунитет; помните о чистке печени и дезинтоксикации лимфы; не забывайте об отдыхе и о сне.
4. Уменьшайте уровень стресса, овладев техникой борьбы с ним.
5. Относитесь к своему рациону более сознательно, разжевывайте пищу тщательно, ешьте не торопясь – и вы не будете переедать.
6. Подвергайте свое тело физическим нагрузкам, ибо это неотъемлемая часть здорового образа жизни.
7. Неотъемлемой частью здорового образа жизни является и закаливание. В холодной воде есть азотосинтезирующая бактерия, которая поставляет необходимый азот из воздуха для синтеза собственных белков. Она также дает большое количество энергии, так как является аккумулятором солнечной энергии.
8. Напряжение – основа многих болезней; оно медленно, но неотвратимо убивает человека, поэтому расслабление – главное условие исцеления. Каждый день вечером, когда вы легли в постель, попробуйте расслабиться. Вспомните, как лежит кошка.
9. Чаще смейтесь, и жизнь улыбнется вам в ответ.
10. Следите за работой кишечника.

11. Будьте более терпеливы и больше любите себя. Укрепляйте социальную активность и связи с другими людьми.

12. Делайте свою зарядку и остальные мероприятия по оздоровлению не механически, а сознательно, мысленно представляя, как вытесняет болезни энергия, получаемая при выполнении упражнений и других оздоровительных процедур. Старайтесь одухотворять занятия.

Часть III

Правильное питание в профилактике и лечении заболеваний

Глава 1 Оздоровительные факторы питания

Принимайте пищу только в спокойном состоянии.

Не садитесь за стол, если вас охватила отрицательная эмоция (вы на кого-то разозлились и т. д.). Пища дает силу, и если вы будете есть в таком душевном состоянии, то энергия, извлекаемая из еды, будет служить усилению вашей злобы и низменных инстинктов. Поэтому если вы в стрессовом состоянии, нужно постараться успокоиться, расслабиться и только после этого сесть за стол. Если вы пришли домой усталым, нужно отдохнуть 15–20 мин, так как в усталом теле и желудок усталый.

Старайтесь соблюдать принцип отдельного питания. Регулируйте количество пищи в соответствии с энергетическими затратами организма.

В жизни трудно соблюдать отдельное питание (прежде всего психологически, ибо привычка есть смешанные продукты очень сильна). Поэтому соблюдение этого принципа питания можно упростить, разделяя продукты в пределах одного приема пищи. Можно, например, отдельно съесть мясо или рыбу и отдельно – гарнир; сначала выпить молоко, а затем съесть остальную пищу.

Оптимальное количество пищи зависит от характера деятельности человека: при работе на свежем воздухе требуется больше пищи, чем при работе в помещении. Физическая работа отнимает больше энергии, чем умственная.

Соблюдайте принцип разнообразия продуктов, учитывая их состав, и культуру потребления пищи.

В рацион питания должны входить богатые по составу продукты. Этим продиктовано требование к их разнообразию. Например, лимон относится к разряду универсальных продуктов. Многие специалисты утверждают, что нужно съесть по возможности один лимон в день.

Большое значение в оздоровлении организма имеет сам процесс поглощения пищи, качество которого влияет на ее усвоение. Проще говоря, важно не столько то, что мы едим, сколько то, как мы едим. Даже более того, процесс приема пищи более важен, чем ее состав. Пищу нельзя проглатывать кусками (как обычно делает большинство людей), ее надо тщательно пережевывать. Флетчер подчеркивал, что каждый кусочек пищи нужно тщательно пережевать – не менее 30 жевательных движений, чтобы он превратился в жидкую кашу и сам непроизвольно проглатывался. Тогда оздоравливаются зубы из-за увеличения нагрузки на них, оздоравливается весь желудочно-кишечный тракт из-за уменьшения нагрузки на пищеварительную систему, исчезает запор, лучше усваивается пища. Клетки организма получают все необходимые питательные вещества.

Есть нужно не по расписанию, а когда проголодаешься, и стараться не переесть. Болезни в основном происходят из-за неправильного питания, то есть из-за переедания и неумения (а чаще всего нежелания) тщательно пережевывать пищу.

Живой пример

Виктор на практике убедился, что нормальная работа желудочно-кишечного тракта

напрямую зависит от тщательного пережевывания пищи: «Сначала жевал раз по 30, а через неделю-полторы привык и перестал считать, машинально пережевывая твердые куски до жидкообразного состояния. И понос, и запор прекратились. Кишечник стал опорожняться столько раз, сколько ел. А когда пришло время проверки, оказалось, что желудок и кишечник в порядке (а раньше мучили запоры и понос). Встаю из-за стола последним, а когда посчитал для интереса, как справился с куском курятины, оказалось, что прожевал его 48 раз».

Многие люди убеждены, что есть нужно все, но не копить килограммы, а сжигать их движением (физической нагрузкой и жеванием). И, скорее всего, они правы. Есть один из режимов питания, который рекомендует после 18.00 ничего не есть. Практика показывает, что такой режим очень полезен: нормализуется вес, давление; значительно улучшаются общее самочувствие и внешний вид; начинается процесс оздоровления и омоложения.

Живой пример

Валентина Михайловна, пенсионерка. Знакомая актриса, которая оздоровилась этим методом, посоветовала ей ничего не есть после 18.00. И вот ее свидетельство: «Ем все – никакой диеты не соблюдаю – но понемногу. С утра не ем до тех пор, пока действительно не проголодаюсь (завтракаю часов в десять-одиннадцать). Потом ем через каждые два часа, если хочется. И так до шести часов вечера. Если перед сном захочется непреодолимо есть, пью сок или стакан кефира. И все! Похудела, давление уже не ощущаю вообще! Благодарь».

Ограничения в пище с целью оздоровления

Холестерин, который откладывается на внутренних стенках кровеносных сосудов, попадает в пищу вместе с продуктами животного происхождения (мясо, яйца, молоко, сливочное масло). Поэтому старайтесь ограничить их потребление и увеличить долю растительной пищи (свежие овощи, фрукты, бобовые, орехи, растительное масло, различные крупы). Готовя пищу на рафинированном масле, не забывайте о том, что в нерафинированных маслах находятся ценные вещества, необходимые для нашего здоровья. На рафинированном масле можно жарить, но лучше есть то непрозрачное масло, которое некоторые люди пренебрежительно называют «сивушное».

В Финляндии провели эксперимент, в котором участвовала значительная часть населения. По рекомендации ученых люди резко сократили употребление молочного жира в пище: вместо цельного молока стали пить снятое, исключили из рациона сливочное масло, заменив его растительным; увеличили потребление грубой пищи, содержащей так называемые пищевые волокна. Результаты эксперимента были ошеломляющими. Смертность от онкологических заболеваний снизилась на 40%, а от сердечно-сосудистых заболеваний – на 45%.

В настоящее время нужно очень осторожно относиться к продуктам с генетически измененными организмами (ГИО или ГИ на этикетке), так как они содержат в самих продуктах или в добавках этих продуктов (в виде сои и т. д.) искусственные гены, ведущие, по мнению многих ученых к серьезным заболеваниям. Из-за ГИО продукты долго не портятся (понятно, почему долго не портится вареная колбаса, сметана, йогурт, картофель из-за рубежа и т. д.). Но эти продукты, по мнению ученых, очень опасны. Недаром вся Европа и даже Африка (не говоря уже об Америке) отказались от них. Но почему Россия закупает эти продукты в той же Америке?

Хотя поваренная соль в ограниченном количестве полезна, следует следить, чтобы пища не была пересоленной. При ежедневном и постоянном употреблении пересоленной, даже слегка

пересоленной, пищи, кровь человека становится более соленой. Кровеносную трубчатую систему окружает тканевая, то есть клеточная жидкость, которая не является соленой. По закону диффузии она устремляется в сторону соленой крови, поэтому общая масса крови в кровеносном русле увеличивается, но сама кровь становится более жидкой. Под воздействием «отяжелевшей крови» происходит растяжение стенок вен в местах, подвергающихся большему давлению. Чаще всего это вены нижних конечностей и геморроидальные. Таким образом, возникают как геморрой, так и варикозное расширение вен на ногах, а сердце получает дополнительную нагрузку, быстрее стареет и изнашивается.

Для лечения геморроя и варикозного расширения вен необходимо резко уменьшить количество потребляемой в пищу соли. Норма соли в рационе человека зависит от состояния его вен.

Следует ограничить потребление сахара и кондитерских изделий, содержащих сахар. Конечно, полностью отказаться от употребления сахара в современных условиях жизни очень трудно. Но нужно помнить, что сахар вреден для здоровья, и это будет подталкивать вас к уменьшению его нормы до минимума.

Употребление сахара в большом количестве снижает иммунитет, нарушает обмен веществ, снижает сопротивление бактериальным инфекциям, способствует возникновению онкологических заболеваний (молочной железы, яичников, кишечника, предстательной железы, прямой кишки), увеличивает уровень холестерина; способствует образованию камней в желчном пузыре, геморрою, варикозному расширению вен; вызывает кариес, способствует развитию алкоголизма, ведет к артриту, провоцирует бронхиальную астму, ухудшает зрение; влияет на развитие катаракты, экземы; способствует появлению свободных радикалов, а также ранних морщин и ускоряет наступление возрастных изменений.

Особое внимание нужно обратить на то, что сахар является главной причиной возникновения кариеса и ожирения, а прекращение потребления сахара останавливает (и даже поворачивает вспять) процессы развития симптомов диабета, онкологических заболеваний и болезней сердца.

Заменить сахар можно сухофруктами, медом. Допустимо также использование вместо сахара варенья.

Ограничьте потребление алкоголя (водка, вино, шампанское, пиво), так как он губительно действует на организм. Это одна из двух самых вредных наших привычек (вторая вредная привычка – смотреть телевизор бессистемно и бесконтрольно, просто «убивая время», или совместно с приемом алкоголя, а также во время приема пищи). Самый идеальный вариант – совсем отказаться от алкоголя, заменив его соками, простой водой.

Живой пример

Константин Андреевич в 50 лет (достаточно солидном возрасте) отказался от алкоголя, а заодно и от курения и вредной привычки бессистемно смотреть телевизор. После этого его здоровье поправилось. Его 30-летняя партнерша с уважением говорила: «Для меня он всегда приносил коньяк, а для себя сок. Несмотря на свои 82 года, он был прекрасным любовником, самым сильным из тех мужчин, которых я знала».

Замените эти вредные привычки хорошими привычками – использованием целебных природных факторов: солнце, свежий воздух, купание в природных водоемах, хождение босиком

по земле. Посвящайте свой воскресный отдых общению с природой, а не многочасовому сидению за бутылкой водки или вина, да еще – перед телевизором.

Некоторые люди говорят, что понемногу пить даже полезно. Да, но только на праздники и дни рождения. При систематическом употреблении алкоголя верно изречение: «Нет безопасной доли алкоголя, она равна нулю». А американская поговорка идет еще дальше: «Зло не в восьмой рюмке, а в первой».

Еще одна современная проблема – жидкости в пластиковых бутылках. Пить из таких бутылок очень вредно, так как пластмасса при соприкосновении с содержимым бутылок выделяет опасные для здоровья вещества.

И наконец, о молоке. Пить молоко людям в пожилом возрасте нежелательно.

Время завтрака – лечебный фактор

Большинство людей принимает пищу утром, сразу после гигиенических процедур. Например, в Финляндии утреннему завтраку придают особое значение: он дает энергию, и люди, отказывающиеся от завтрака, совершают больше ошибок в своей деятельности. Но существует понятие циклического питания, которое говорит об обратном: отказываясь от приема пищи утром, мы существенно оздоравливаем свой организм. Установлено, что с 20.00 до 4.00 происходит усвоение пищи, а далее до 12.00 происходит выведение шлаков. Значит, если утром мы принимаем пищу, чистка клеток прекращается. За десятилетия таких насилий над самоочищением, естественно возникают неполадки в желудочно-кишечном тракте. Еду действительно нужно зарабатывать, как писал Поль Брэгг, а не глотать спросонок все подряд. Помогите организму очиститься активными действиями и приступайте к еде после 12.00.

Мы удивляемся, что, несмотря на чистки, голодание, клизмы, печень спустя полгода-год снова оказывается зашлакованной. И мы делаем вывод, что чистки нужно делать регулярно. Так же дело обстоит с чисткой крови. А может быть, не нужны регулярные чистки, если не мешать самоочищению организма?

Человек не может работать активно все 24 ч, так и процесс очищения не может длиться дольше отпущенных ему природой 8 ч (с 4.00 до 12.00, а за год – больше 2000 ч). Количество неудаленных отходов неизменно нарастает, выделяя яды и разлагаясь. Мы испытываем при этом раздражение, усталость; проклинаем экологию, химию, правительство, только не виним себя.

Люди, принявшие систему циклического питания, не наблюдали отрицательных последствий, а, наоборот, оздоравливались.

Живой пример

Валерий Николаевич за 20 лет здорового образа жизни пришел к осознанию необходимости циклического питания. Работая на стройке, он чувствует себя прекрасно, принимая пищу 2 раза в сутки – в 14.00 и в 19.00–20.00. Он советует: «Смело меняйте образ жизни и не садитесь за стол раньше полудня. Если это окажется поначалу трудно, переходите на такой режим постепенно, отдаляя время завтрака до двенадцати часов. А вот пить кипяченую воду (не чай) надо почаще, особенно по утрам».

Раиса Васильевна, 50 лет. Она рассказывает: «С осени прошлого года перешла на циклическое питание. Результаты таковы: за зиму практически не болела, хотя прежде простуды были моими спутниками. Изменился режим дня: встаю без будильника в четыре часа утра, полная сил и энергии. А ведь до этого была „сова“, утром встать спозаранку было мучением.

Появилось ощущение повышенной энергии и радости жизни. Мой вес нормализовался. По утрам топчусь на сосновых шишках (аналог морской гальки), чищу язык зубной щеткой смесью соды и перекиси водорода. Затем читаю тибетскую молитву на исцеление и долголетие. То есть я своей утренней активностью помогаю самоочищению организма».

Глава 2 Лечебные продукты

Лечебные продукты растительного происхождения

Пророщенные семена

Пророщенные семена злаковых культур и других растений или, как их еще называют, «проростки», являются целебными продуктами, от которых зависят:

? здоровье, ибо это профилактическое и лечебное средство онкологических, сердечно-сосудистых, аллергических заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, ожирения;

? долголетие, так как вещества, содержащиеся в проростках, замедляют старение;

? красота, ибо при ежедневном употреблении проростков разглаживается кожа, становятся блестящими волосы;

? бодрость и хорошее настроение.

Энн Вигмор, автор книги «Проростки – пища жизни», может подтвердить это. Она более 40 лет ест пророщенные злаки и семена и благодаря этому в свои 87 лет жизнерадостна и полна сил. У американцев эти продукты популярны уже более 30 лет, проростки продаются в специализированных магазинах. Лиз Тейлор, Джейн Фонда, известные топ-модели, значительное место в своей диете отводят проросткам.

Проращивать можно практически все виды злаковых, бобовых, орехов, семена овощей и все они способствуют продлению молодости: бархатистая кожа и здоровые крепкие зубы могут быть явлением не преходящим, а постоянным.

В российских условиях наиболее реально проращивать зерна пшеницы, а также семена подсолнечника (нежареные). Обычно для проращивания используется мягкая весенняя пшеница. Пророщенная пшеница содержит больше белка и калорий, чем любой другой продукт. Это превосходный источник магния, фосфора, витаминов группы В и витамина Е, а также углеводов. Для проращивания подсолнечника используются неочищенные семена. Проростки подсолнечника чрезвычайно богаты питательными веществами, являясь богатым источником белка, жиров, витаминов группы В и витамина Е, и кроме того, минеральных веществ – кальция, железа, фосфора, калия, магния.

Рецепт

Утром 2 столовые ложки зерен пшеницы промываются в тарелке, заливаются теплой водой так, чтобы все зерна были в воде, но слой воды над зернами отсутствовал. Тарелка накрывается плотной бумагой или картонкой и ставится в теплое место. Через сутки появляются белые ростки (1 мм). Промойте содержимое тарелки, посушите на полотенце минут 15, размелите в кофемолке, добавьте 1 чайную ложку меда. Есть пророщенную пшеницу желательно утром натощак за 15 мин до приема пищи. Можно есть проросшие зерна пшеницы, не размалывая.

Можно сделать кисель: размолотые проросшие зерна залейте кипящим молоком, после остывания добавьте неполную чайную ложку меда.

Рецепт

Вечером неочищенные семена подсолнечника помещаются в банку (удлиненной формы) емкостью 0,6 л, причем семена насыпаются не до краев; наливается вода (желательно, очищенная), сверху кладется плоский груз, чтобы семечки не всплывали. Утром слейте воду через марлю, завяжите марлю на банке и поставьте банку под углом 45° на 12 ч и более (в течение этого времени семена нужно промывать).

Когда появляются ростки 1–2 см, семечки отсыпьте для еды, а оставшуюся часть поместите в тарелку, накройте и уберите в холодильник, чтобы ростки не увеличились. Длинные ростки горчат.

Овсяные продукты

Овсяный кисель по Изотову имеет лечебные свойства. После нескольких недель его употребления улучшается самочувствие, повышается выносливость, работоспособность. Человек выглядит моложе своих лет, меняется характер его поведения, увеличивается подвижность и активность. «Бальзам Изотова», как называют иногда этот кисель, – средство с широким спектром действия, он устраняет многие заболевания, улучшаются микроциркуляция и кровоснабжение органов и тканей.

Рецепт

В стеклянную банку объемом 3 л насыпьте 400–500 г овсяных хлопьев («Геркулес»), 5 столовых ложек овсяной крупы (для улучшения брожения), 1 стакан кефира. Залейте остуженную до температуры парного молока кипяченую воду, плотно закройте банку пластмассовой крышкой и поставьте в теплое место на 1–2 суток для молочнокислого брожения. Для ускорения брожения банку следует утеплить (завернуть в какую-нибудь материю) и поставить около батареи.

После брожения (признак доброкачественного брожения – появление пузырьков и расслоение содержимого) профильтруйте взвесь через дуршлаг, добавляя небольшими порциями холодную воду. При этом сгустки в дуршлаге интенсивно разминайте ложкой. Промытая (пропущенная через дуршлаг) взвесь переливается опять в 3-литровую банку, закрывается пластмассовой крышкой и ставится в то же теплое место на сутки.

Через сутки в банке образуется два слоя: верхний – жидкость и нижний – концентрат овсянки в виде плотного рыхлого белого осадка. Жидкость отсасывается с помощью резиновой трубки (или просто отливается), а осадок (овсяный концентрат) нужно перелить в литровую или полуторалитровую банку и хранить под крышкой в холодильнике в течение 3 недель. Концентрат помимо приготовления киселя можно применять как закваску для получения новой порции концентрата (вместо 1 стакана кефира).

Рецепт

Кисель варят обычным способом. В кипящую воду (около 150 мл) выливают смесь (1 столовая ложка концентрата на 100–150 мл воды комнатной температуры) и, интенсивно помешивая, доводят содержимое кастрюльки до кипения, после чего кастрюльку снимают с плиты. После того как кисель станет теплым, его можно выпить, добавив в него немного меда или протертой с сахаром черной или красной смородины, а потом уже приступить к завтраку.

Можно использовать приготовленный кисель как завтрак. Добавьте 1 столовую ложку растительного масла (любого), немного соли, щепотку зелени (укроп, петрушка и др.), 100 г хлеба или сухариков. Кисель с такими добавками, заменяющий завтрак, по мнению многих людей снижает холестерин.

Живой пример

Сам изобретатель овсяного киселя В. К. Изотов о широком воздействии киселя на здоровье говорит: «Я стал практиковать применение овсяного киселя 10 лет назад. Сейчас считаю себя

практически здоровым. Куда делись мои ишемия, атеросклероз, аллергия и другие болячки?» А вот свидетельство другого человека солидного возраста: «Овсяный кисель употребляю уже несколько лет. Мне 80 лет, и благодарен этому бальзаму за то, что чувствую себя нормально».

Настой овса тоже очень полезен: укрепляет иммунную систему, повышает работоспособность, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует очищению сосудов и растворению камней в печени и почках. Обладает омолаживающим эффектом.

Рецепт

Самый рациональный способ приготовления настоя овса предполагает наличие термоса. Предварительно вымытый овес сушится на сковороде, затем размельчается на кофемолке. На ночь (или утром на 3 ч) 2–3 неполные столовые ложки размельченного овса высыпьте в термос и залейте кипятком в объеме 500–700 мл. Утром настой процедите через ситечко, чтобы исключить твердые колющие элементы овса. Полученный настой рассчитан на 2 приема. В настой добавьте немного меда, или протертую с сахаром калину, или черную смородину и пейте за 10–15 мин до завтрака.

Луковый суп по Бройсу

Луковый суп, которым лечил своих пациентов австрийский целитель Рудольф Бройс, – испытанное средство. На практике доказано, что луковый суп успешно лечит больных, в том числе с онкологическими заболеваниями, остеопорозом, бронхиальной астмой, артрозом кистей рук, ожирением, онкологией. Возможно, спектр его действия гораздо шире.

Рецепт

Среднего размера луковицу вместе с кожурой мелко нарежьте и жарьте на растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Затем лук переместите в кастрюльку и, добавив пол-литра холодной воды, варите до тех пор, пока лук как следует не разварится. Добавьте какой-нибудь растительный бульон и все вместе хорошо перемешайте. Затем процедите и употребляйте лишь прозрачный бульон, без лука.

Оздоровительные завтраки

Оздоровительный салат улучшает работу желудочно-кишечного тракта и прежде всего лечит заболевания кишечника. Кроме того, он оказывает омолаживающее действие: цвет лица становится более светлым, разглаживаются мелкие морщины вокруг глаз.

Рецепт

В расчете на одного человека: 4 столовые ложки овсяных хлопьев «Геркулес» залить кефиром, ряженкой, йогуртом или другим напитком по вкусу. Добавить 2–3 размолотых грецких ореха, а дальше добавить все, что позволяет ваша фантазия или что есть под рукой: яблоко, морковь, тыкву, свеклу, топинамбур – всего понемногу. Приправьте небольшим количеством жидкого меда и растительного масла.

Оздоровительная смесь крупы решает проблемы с кишечником, омолаживает, снижает уровень холестерина. Не следует забывать, что очень полезно не только льняное масло, но и оливковое. Поэтому употреблять нужно как можно чаще и то и другое масло.

Рецепт

Вечером нужно перебрать и промыть 3 столовые ложки гречки, залить 100 мл кипяченой воды. Утром добавьте 4 столовые ложки пророщенной пшеницы, 1 столовую ложку льняного

масла и немного сахара. Получается вкусный и питательный завтрак. Добавьте зеленый чай и яблоко.

Оздоровительные добавки. Очень полезно использовать травы, включая их в различные блюда. Некоторые люди убеждены: чтобы оздоровить себя и быть всегда молодым, нужно один раз в день пожевать свежий листочек чистотела. Чтобы еда возбуждала аппетит, нужно к супам, мясным и рыбным блюдам добавлять специи из трав, придающие еде замечательный вкус.

Рецепт

Сбор для приправы блюд: в равных частях полынь, мята, мелисса, цветы таволги, листья и молодые побеги татарника, сныть, редька, подорожник, пастушья сумка, крапива и чабрец.

Добавки в виде трав используются и при приготовлении чая, что делает его очень полезным.

Рецепт

Сбор для чая: в равных частях корни подсолнуха, крапива, подорожник, хвоя, чистотел, мокрица.

Жареные помидоры с яичницей. Это очень полезное блюдо. Дело в том, что жареный помидор несравненно полезней сырого, он отдает нам 100% содержащегося в нем ликопина. Это вещество помогает противостоять радиации, ультрафиолетовому облучению, вредным радикалам; предупреждает сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, снижает темп процесса старения. Ликопин – вещество из класса каротиноидов, но в 2–3 раза активней, чем бета-каротин, содержащийся в моркови.

Цельные зерна, приготовленные в пароварке

Цельные зерна, приготовленные в пароварке очень полезны. Чейс в своей книге «Целительная сила зерна» пишет: «Цельные зерна представляют собой один из наилучших видов топлива, который вы можете „залить в бак вашего двигателя“. В них имеется все необходимое для организма: белок, углеводы, жир, витамины».

Цельные зерна имеют широкий спектр целительных свойств.

? Богатые клетчаткой цельные зерна препятствуют развитию онкологических заболеваний прямой кишки, молочной, поджелудочной и предстательной желез.

? Артрит воспалительный. Продукты из непророщенной пшеницы является одной из основных причин этого заболевания. Цельные зерна овсяной крупы, гречихи, риса и других злаков обеспечивают высокий процент клетчатки в рационе и позволяют отказаться от пшеничных продуктов.

? Овес, шелушенный рис и ячмень снижают уровень холестерина в крови (за счет наличия растворимой клетчатки в этих злаках).

? Магний служит снижению кровяного давления. Цельные зерна являются одним из лучших источников магния. Клетчатка тоже способствует снижению давления.

? Марганец способствует нормализации менструального цикла и содержится в больших количествах в цельных зернах.

? Излечению язвенной болезни способствует богатый клетчаткой рацион и, в частности, цельное зерно нешлифованного риса.

Зерна, которые можно приготовить в пароварке: ячмень, гречиха, просо, овес, рис, пшеница. Особое внимание следует обратить на цельные зерна пшеницы: они являются профилактическим средством онкологических заболеваний, а проростки пшеницы способствуют снижению холестерина в крови, противодействуют колиту и остеохондрозу.

Процесс приготовления цельных зерен в пароварке следующий.

Рецепт

Промойте сырые зерна в холодной воде. Добавьте пряности (желательно не перемолотые) в воду, например, перчинки, корицу, гвоздику и лавровые листья. Используйте для варки зерен овощной бульон вместо воды. Бульон впитается, и блюдо приобретет сильный аромат. Получается вареное (на пару) зерно.

Смесь из кефира и муки различных зерновых

Эта лечебная смесь лечит кожные заболевания, помогает при нарушении функции кишечника, печени и желудка.

Живой пример

Наташа, 49 лет. «Я много лет страдала кожными заболеваниями. После питья смеси на коже остались только следы. Исчезли пятна, зуд, лицо стало свежим, чистым, кишечник работает как часики».

Этот старинный рецепт в старину считался напитком богов и назывался «квашой». По существу это эликсир молодости: квашой можно мазать лицо и волосы, лечить дерматиты. Лицо, волосы, кожа при этом излечиваются и омолаживаются.

Пить квашу нужно перед едой столько, сколько хочется. Вы сразу почувствуете влияние на печень и кишечник: продукт слабит, выводит все гнилостное, ненужное, особенно хорошо чистит почки. У некоторых людей после применения кваша пропадает зависимость от пива и спиртного.

Рецепт

Зерно смолоть на кофемолке, перемешать (только деревянной ложкой!). В 8–10-литровую емкость (стеклянная посуда или эмалированное ведро, но ни в коем случае не металлическая) налить 1 л кефира, добавить по 1 стакану самой различной муки: пшеничной, ржаной, овсяной, ячменной, гречневой, обязательно манной (для вкуса), залить водой (можно некипяченой, но желательно очищенной) и закрыть салфеткой (без крышки). Пусть все бродит 3 дня. Непременно периодически нужно помешивать.

Если 8–10 л для одного человека много, можно уменьшить пропорции в соответствии с объемом, рассчитанным на трехлитровую емкость.

Лечебные продукты животного происхождения

Для организма необходимы продукты, в которых содержится достаточное количество кальция. Есть такая серьезная и опасная, особенно для пожилых людей, болезнь, называемая остеопорозом: из-за недостаточного поступления кальция с пищей организм начинает усиленно растворять костную ткань, которая представляет собой склад кальциевой соли, и кости становятся хрупкими и ломаются.

Глава 3 Лечебные системы питания

Пищеварение – это сложная и таинственная сфера деятельности организма, понять которую до конца трудно по следующим причинам.

? Слишком много факторов определяет меру усвоения организмом того или иного продукта и приемлемость той или иной системы питания для данного человека. Среди этих факторов: состояние желудочно-кишечного тракта и других систем организма, устройство психики, психологический настрой в данную минуту, внушение, самовнушение и т. д.

? Организм человека при определенных условиях может в какой-то период принимать разные продукты и разные системы, по сути взаимоисключающие друг друга (например, систему натуралистического питания, делающую упор на свежие овощи и фрукты и исключаящие жирные продукты, и систему питания Квасневского, делающую упор именно на жирные продукты).

Вывод: не усложняйте свою жизнь точным следованием какой-либо системе питания. Достаточно выполнять основные правила: ешьте все (ограничивая прием некоторых продуктов), но не переешьте, тщательно жуйте пищу, садитесь за стол после небольшого отдыха и в хорошем расположении духа.

К лечебной системе питания следует обращаться только в том случае, если болезнь серьезная и никакие другие средства не помогают. Желательно это делать под наблюдением специалиста по лечебному питанию (в лечебных центрах и санаториях).

Что касается профилактических диет, то здесь возможен самостоятельный подход к коррекции их правил и установок, основываясь на следующем делении продуктов по группам.

I группа – белковые продукты, содержащие белок и немного жиров (большинство видов мяса, рыбы, субпродуктов – печень, почки и т. д.).

II группа – белково-жировые продукты, содержащие белок и жиры в равном соотношении и почти не содержащие углеводов (жирные виды рыбы – сельдь, лосось, макрель, палтус; жирные колбасы типа «Краковская», жирные сыры, брынза, яйца).

III группа – жиры-белковые продукты, содержащие жиры и белки в соотношении 3:1 (жирная свинина, масла – сливочное, оливковое, кукурузное, подсолнечное и т. д.).

IV группа – растительные продукты, содержащие немного белков, углеводов и практически не содержащие жира (капуста, огурцы, чеснок, фасоль, горох, грибы – белые, шампиньоны и др.).

V группа – углеводные продукты, содержащие мало белков, мало углеводов и совершенно не содержащие жира (яблоки, абрикосы, инжир, слива, клубника, малина, вишня, арбуз, бананы, черная смородина, картофель, мед).

VI группа – углеводисто-белковые продукты, не содержащие жиров (крупы – гречневая, овсяная, ячменная, рисовая, манная; хлебобулочные изделия – хлеб, макароны, лапша и др.).

VII группа – продукты, содержащие белок, жиры и углеводы примерно в равных пропорциях (соя и продукты из нее, шоколад, какао).

Коррекцию предлагает доктор медицинских наук В. А. Иванченко. Если вы привыкли к какому-либо рациону, но не удовлетворены им (ощущение тяжести в желудке, недомогания, усталость и т. д.), то в течение двух-трех дней проделывайте эдакий зигзаг – отступите от привычного, введите продукты только какой-либо одной из семи групп и наблюдайте за своим состоянием. Если оно улучшается, то эти продукты постоянно добавляются к основному рациону и со временем, возможно, даже заменяют его. Таким образом, диета поддерживается

все время на оптимальном уровне.

Натуропатическая система питания

Эту систему питания можно представить в виде определенных правил.

Что есть:

- ? как можно больше зелени, сырых овощей и фруктов;
- ? пророщенные продукты (пшеница, подсолнечные семечки);
- ? злаки, крупы, хлеб с отрубями.

Что не есть:

- ? молоко, а также манную кашу (и консервы);
- ? сахар, а также все на базе сахара (конфеты, торты, пирожные, сладкое печенье), заменив их медом, сухофруктами, фруктами и в крайнем случае вареньем, и лучше чай пить без сладкого;
- ? кофе;
- ? мясо (только в редких случаях и очень ограниченно), заменив его семечками, бобовыми, орехами, зеленью, и жирной пищи;
- ? спиртного (ни грамма, ни в какие праздники), заменив его соками.

Как есть:

- ? медленно, тщательно пережевывая пищу, представляя, как энергия (прана) извлекается из пищи;
- ? не переедать, вставать из-за стола немного голодным (желудок должен быть заполнен на три четверти).

На каком масле готовить:

- ? лучше всего на оливковом масле, а в холодные блюда добавлять льняное (его нельзя подвергать тепловой обработке);
- ? избегать применения маргарина и соевого масла.

Жировая диета

Идея лечения болезней жировой диетой принадлежит польскому врачу Яну Квасневскому. Эта диета лечит почти все болезни, включая сложные. Сам Квасневский считает ее оптимальной для всех возрастов.

Терапевтический эффект: лечит склероз, астму, диабет, туберкулез легких, склероз сосудов головного мозга, цирроз печени, облитерирующий эндартериит, мигрень, язву желудка, болезнь Бехтерева, остеохондроз, ишемическую болезнь, ожирение, аллергию, неврастению, бессонницу и другие болезни.

Целительное воздействие жировой диеты объясняется тем, что она влияет на обмен веществ в печени и та вырабатывает особый стабильный («полезный») холестерин, который не откладывается на стенках сосудов. Более того, за счет общего усиления обмена веществ происходит похудание и растворение атеросклеротических бляшек. Вот почему при использовании большими жировой диеты проходит тяжелая мигрень, шум в голове, звон в ушах, стенокардия, гипертония, атеросклероз, восстанавливается память.

Вредный холестерин образуется печенью из углеводов. При избытке углеводов в поджелудочной железе образуется избыток инсулина, который стимулирует опухолевый рост. А жировая диета приостанавливает опухолевый рост, так как клетки опухоли не могут поглощать энергию из жира. Другими словами, углеводы подпитывают опухолевые клетки, а жир оказывает

противоположное действие. Вот почему соотношение жиров и углеводов в диете 3,5:0,5, то есть жиров нужно употреблять в 7 раз больше, чем углеводов. А соотношение жиров, белков и углеводов – 3,5:1:0,5.

Жировая диета предполагает использование продуктов III группы с умеренным добавлением продуктов из VII группы. Напомним их содержание:

III группа – жирно-белковые продукты, содержащие жиры и белки в соотношении 3:1 (жирная свинина, масла – сливочное, оливковое, кукурузное, подсолнечное и т. д.).

VII группа – продукты, содержащие белок, жиры и углеводы примерно в равных пропорциях (соя и продукты из нее, шоколад, какао).

Кроме того, к полезным (с точки зрения Квасневского) продуктам, которые следует использовать в жировой диете, относятся: разные сорта сыра; яйца, особенно желтки (яйца – самый оптимальный продукт в жировой диете; сам Квасневский ежедневно съедает до 6 яиц, так как считает яйца самыми усвояемыми продуктами); субпродукты – печень, легкие, сердце; мясо – предпочтительнее свинина, баранина, но можно использовать и говядину; колбасные изделия, паштеты, кровяная колбаса; каши – ячменная, гречневая; рыба, рыбные консервы; птица – на первом месте гусь, потом жирная курица; много жира – помимо жирной сметаны и масла употребляется сало, шпик, качественный маргарин; молоко или сливки (до 0,5 л ежедневно); разнообразные овощи – капуста, тыква, кабачки, морковь, фасоль, зеленый горошек (можно съесть одну картофелину, обжаренную на сале); грибы – шампиньоны (до 300 г ежедневно).

В своем медицинском центре (санатории) Квасневский предлагает приблизительно такое меню:

Завтрак: яичница из 2 яиц, бутерброд со сливочным маслом и салатом (тоненький кусочек хлеба и 30 г масла), стакан зеленого чая.

Обед: борщ с фасолью, яйцом и овощами, заправленный двумя столовыми ложками сметаны, котлеты куриные с сыром, огурец свежий, зелень, сок (смесь свекольного и морковного соков).

Ужин: сырники, чай с лимоном.

В диете Квасневского всегда присутствует 30 г сливочного или оливкового масла. Помимо всего прочего необходимо много пить: квас, морсы, соки, чайный гриб, но все без сахара. Это же относится к чаю и кофе. Нужно выпивать 2–3 л жидкости в день. На десерт можно использовать орехи и семечки.

Теперь о том, что нужно исключить из своего рациона. Из формулы 3,5:1:0,5 видно, что углеводов нужно употреблять как можно меньше. Исключить сахар, конфеты, пирожные, торты, печенье, белый хлеб, булочки, так как все это является источником вредного холестерина. Кроме того, желательно исключить мед, фрукты, в которых много углеводов (клубника, смородина, вишня и т. д.), рисовую и манную кашу, сладкое питье. Нельзя употреблять много соли.

Квасневский считает, что в мировой практике не существует других диет с таким высоким показателем эффективной терапии неизлечимых заболеваний. Особенно привлекает то, что при жировой диете рассасываются атеросклеротические бляшки (диета очень действенна в борьбе против склероза) и довольно-таки просто лечится язва желудка (в течение некоторого времени ежедневно принимается 0,5 л сметаны 30% жирности до полного выздоровления).

Живой пример

Пани Моника, 78 лет. Ее личный пример эффективного лечения жировой диетой: «Много лет мучилась от приступов астмы, а после того как стала принимать продукты жировой диеты, превратилась в здоровую и моложавую, со вкусом одетую женщину».

Квасневский рассказывает, как он встретил своего пациента через 12 лет после его лечения. Тогда пациент весил 155 кг и страдал многими заболеваниями, а теперь перед доктором стоял мужчина, который весит 75 кг, имеет красивую кожу без морщин, прекрасно выглядит, остроумен, выглядит лет на 50, а между тем ему уже за 80. Этот пациент все время поддерживал жировую диету.

Сам Квасневский придерживается жировой диеты почти 40 лет, и на протяжении этого срока ест два раза в день (завтрак и обед).

Система питания Ревега

Выдающийся американский врач Эммануил Ревега лечил почти все болезни, включая онкологические заболевания в запущенной форме и СПИД, используя связь с процессами анаболизма (усвоения белков, жиров, углеводов) и катаболизма (распада веществ в организме), защелачивания и закисления внутренней среды.

В соответствии с тем, что при анаболизме происходит защелачивание внутренней среды, а при катаболизме – ее закисление, все заболевания делятся на 2 группы:

? **анаболические (щелочные)**: ожирение, депрессия, хронические вялотекущие воспалительные процессы (кандидоз, хламидиоз, трихомоноз, вирусные инфекции, дисбактериозы и воспаления кишечника; болезни мочеполовой, дыхательной систем, слизистых), хроническая усталость, сахарный диабет, артрозы суставов и остеохондрозы позвоночника, онкологические заболевания и другие опухоли;

? **катаболические (кислотные)**: отсутствие аппетита, мания, острые воспалительные процессы (ОРЗ, грипп), язвы, ревматоидный артрит, последствия травм и стрессов.

Чтобы определить, какое у вас состояние обмена веществ – анаболическое или катаболическое, нужно использовать следующий тест: подышите глубоко несколько минут. Если самочувствие улучшится из-за вымывания углекислоты, значит у вас катаболическое (кислое) состояние, если ухудшится, то это свидетельствует об анаболическом (щелочном) обмене. Есть и другие признаки.

Для анаболических процессов характерны:

- ? выступающие вперед глаза;
- ? редкий пульс;
- ? низкое артериальное давление;
- ? низкая температура тела;
- ? увеличение веса тела;
- ? слабость – вялое трудное пробуждение.

Для усиленного катаболизма характерны:

- ? запавшие глаза;
- ? частый пульс;
- ? повышенное артериальное давление;
- ? бессонница;
- ? снижение веса.

Суть лечения по методике Ревега заключается в том, что анаболические заболевания лечатся катаболическими продуктами, к которым относятся: мясо, масло, орехи, хлеб, макароны, каши (гречневая, рисовая), яичница, майонез, сыр, любые жареные блюда, вишня,

клюква, кислая капуста, рыбий жир, жир печени трески и др. А катаболические заболевания лечатся анаболическими продуктами, к которым относятся молочные продукты, свежая нежирная рыба, мед, сладкие фрукты, цитрусовые, сахар, соль, шоколад, кофе, черный чай, водка и алкогольные напитки, зеленые овощи, растительные масла, яйца всмятку.

Особое внимание нужно обратить на соль. Согласно Ревигу, соль ухудшает течение анаболических состояний, например, воспалительных процессов, но полезна при катаболических процессах. Нужно осторожно использовать фторосодержащие пасты, так как по Ревигу фтор относится к анаболическим элементам и может способствовать росту опухолей. Росту опухолей может способствовать технический керосин и неочищенный бензин (как известно керосин и бензин используется при лечении болезней в народной медицине) из-за своего анаболического действия (в то же время очищенный авиационный керосин применяется при запущенной онкологии). Согласно Ревигу полезно добавление в воду кремниевых минералов, в связи с наличием у кремния сильных катаболических свойств, что может затормаживать рост опухолей.

Система питания на базе кремниотерапии

Эту систему питания пропагандирует Надежда Семенова. Работая радиологом в области пищевой промышленности, она утверждает, что нужно исключить из рациона молоко и его производные, так как в них находится много радионуклеидов. В молочных продуктах радионуклеидов во много раз больше, чем в хлебе, картофеле и других продуктах, и потребление творога, сметаны, кефира ведет к лимфогрануломатозу.

Исключить из питания нужно и манную кашу, заменив ее злаками и крупами. При изготовлении манки с зерна снимается оболочка, в которой находится очень важный элемент питания – кремний, а потом перемалывается крахмалистая часть. Манная крупа заливается молоком, где стронция в несколько тысяч раз больше, чем в хлебе. А стронций активно вытесняет кальций, прежде всего из костей.

В этой системе питания предлагается восстановить дефицит кремния. Потребность в кремнии у человека не очень большая, так как он 8 раз участвует в обмене веществ. Кремний – активный элемент, который необходим для поддержания нормального состояния здоровья, противодействия многим болезням. С позиций этой системы питания нет таких болезней, как инсульт и инфаркт, а есть изменения сосудов при дефиците кремния. То же можно сказать про гепатит, про все вирусные заболевания, ревматизм, полиартрит и дисбактериоз.

Восстановление дефицита кремния с целью лечения указанных болезней осуществляется следующим образом:

? основными продуктами (60%) должны быть злаки, крупы;

? траву полевого квасца, который содержит много кремния, прокипятить – получится кремниевая вода, на ней нужно готовить пищу;

? нужно принимать глину: по 1 чайной ложке в день. В глине содержится кремнийсодержащее вещество каолин.

Нужно помнить о большой роли кремния в удержании кальция. Дефицит кальция возникает в тех структурах организма, где вытесняется кремний (в сосудах, тканях, коже).

Предлагается исключить из пищи продукты, содержащие плесневые грибы, которые способствуют образованию опухолей! К продуктам, в приготовлении которых используется

плесень, относятся: все алкогольно-винные, пивные напитки, а также квас и чайный гриб; квашеная капуста, соленья, маринады; консервированные изделия из слив, инжира, винограда (их кожица покрыта плесневыми грибами); хлебобулочные изделия, выпекаемые на дрожжах; сыры, творог, сметана.

Приготовление безопасных продуктов возможно. Безмикробный кефир получается путем створаживания молока небольшим количеством фруктового сока. Крупы и муку для более легкого расщепления в желудке можно прокалить на сковороде. При этом погибают дрожжевые грибки.

Пища на столе на 50–80% должна быть живой и грубой, и эту пищу нужно активно пережевывать зубами, чтобы она равномерно переваривалась в желудке и кишечнике.

Система питания Болотова

Система питания Болотова направлена прежде всего против онкологических заболеваний. У больных клеток жизнь затягивается, и они производят себе подобных делением. При нормальном иммунитете организм остается здоровым. При ослабленном иммунитете и при большом количестве больных клеток организм не справляется с нагрузкой, и может возникнуть онкологическое заболевание. Чтобы этого не произошло, Болотов предлагает слегка закислить организм для поднятия иммунитета и восстановления межклеточной среды за счет употребления соли (до 10 г в сутки), соленых овощей (соленых огурцов, помидоров) и белковой пищи животного происхождения (имеется в виду мясо, рыба, птица, яйца с солью приправами, а также кефир, простокваша, ряженка).

Режим питания по Болотову выглядит так:

Основная еда – 3 раза в день (завтрак, обед и ужин) готовьте вторые блюда, в состав которых входят: мясо, рыба, птица, грибы, квашеные овощи; допустимы картошка, белый хлеб, кисломолочные продукты (кстати, подсушенный белый хлеб считается белковым продуктом). Для жарки используйте не растительное, а сливочное масло и сало.

Дополнительная еда – щелочного питания для лимфатической системы (среда продуктов сильно щелочная). Через 1,5 ч после основной еды употребляйте чай, соки, компоты и борщи или супы из свежих овощей.

Организму нужен набор из 26 аминокислот, поэтому нужно варьировать состав продуктов, чтобы получить все компоненты этого набора. Так что без мяса, яиц, творога и различных каш все равно не обойтись.

Система питания Болотова основана на следующих рассуждениях. Кровь подобно желудочному соку состоит из двух частей: пепсина и кислот. Пепсин в свою очередь состоит из 26 аминокислот, 10 из которых незаменимы – они не синтезируются в организме и поступают только с пищей. Растительные продукты дают по 1 незаменимой аминокислоте, белковые продукты, например, почки, печень – по 2, яйца – по 4, а рыба – все 26. При этом аминокислоты мяса, рыбы, яиц – в основном кислые, а у растительных продуктов – щелочные. Наш организм ощелачивает растительная (и мучная в том числе) пища. Это не значит, что от этих продуктов нужно отказаться. Чтобы закислить организм, нужно пить квасы, «царскую водку», фруктовые укусы и даже сухое вино, и тогда восстанавливается желудочный сок в том виде, каким он должен быть, то есть кислым.

Крови нужны кислоты, а лимфе – щелочи (тонкий кишечник имеет всасывающие волоски двух типов, через которые происходит насыщение двух систем: крови и лимфы). И если основное трехразовое питание в целом должно быть кислым, то в перерыве болевой, имеющий нарушения в лимфосистеме, должен употреблять растительные продукты, то есть щелочные.

Получается как бы раздельное питание. Лучше всего растительную пищу принимать комплексно, то есть в виде винегрета (где и лук, и картофель, и свекла, и огурец и т. д.). Это дает необходимое щелочное насыщение.

После каждой еды (а, лучше всего, через 0,5 ч после еды) нужно принимать поваренную соль: класть на кончик языка щепотку (примерно 1 г) соли, несколько минут держать ее во рту, после чего соленую слюну проглотить. Эта процедура заставляет желудок рефлекторно выделять желудочный сок, который содержит вещества для расщепления старых и больных клеток.

Соль полезна для кровеносной системы. При недостатке соли в организме может произойти закупорка сосудов из-за разрушения клеток крови, а при онкологических заболеваниях соль нужно потреблять в повышенной дозировке.

Помимо соли нужно употреблять растения, стимулирующие выделение желудочного сока. К ним относятся: подорожник, щавель, укроп, капуста (обычная и заячья), крапива, женьшень, лимонник, золотой корень, элеутерококк.

Морскую капусту лучше всего есть регулярно, особенно при заболевании кровеносной системы: 2–4 столовых ложки в день – и вы избавитесь от тромбозов, атеросклероза, флебита, гангрены, облитерирующего эндартериита, при котором постепенно отнимаются ноги.

Болотов советует для стимуляции выработки желудочного сока помимо квашеных овощей и фруктов есть подсолненные овощи и фрукты (причем подсаливать надо и арбузы, и дыни), а также творог и сливочное масло. Этой же цели служит килька, которую желательно есть каждый день (по 3–4 штуки), а также прием небольшой дозы соляной кислоты – 1 столовая ложка на 1–2 л воды.

Организму нужны также серная и азотная кислоты, которые поставляет печень. Для стимуляции образования этих кислот нужны горечи, источником которых являются перец, хрен и горчица. Ценность хрена – в большом содержании серы.

Болотов утверждает, что при таком питании (при такой помощи организму), он и его родные гарантированно не болеют. Ничем – ни хроническими болезнями, ни обычной простудой. И не заболеют. Ничем.

Часть IV

Различные свойства жидкостей в профилактике и лечении заболеваний

Глава 1 Чистая вода – самое лучшее лекарство

Современная медицина учитывает роль воды с двух позиций: сухость во рту – это первый признак обезвоживания; вода – субстанция, которая растворяет и транспортирует в организме различные вещества. На самом деле сухость во рту – это один из самых последних признаков в обезвоживании организма, и вода не только разносит по клеткам вещества, но и поддерживает жизнь, является источником жизни.

Этой точки зрения придерживаются йоги. Для нормального функционирования организма необходимо выпивать в течение дня от 1,5 до 2 л воды комнатной температуры. При малом употреблении воды проявляется недостаток жидкости в слюне, желудочном соке, крови и засоряется кишечник! Такой же точки зрения придерживается американский врач иранского происхождения Ф. Батмангхелидж. Он уже много лет лечит людей с помощью чистой воды, оразив свой опыт врачевания в книге «Вода для здоровья».

Ф. Батмангхелидж практически доказал, что с помощью чистой воды можно лечить многие заболевания:

- ? закупорку сосудов, сердечно-сосудистые заболевания;
- ? различные инфекции (вода повышает сопротивляемость организма инфекциям и возникновению опухолевых клеток);
- ? депрессию (вода помогает телу естественным образом восполнить запасы нейротрансмиттера серотонина);
- ? расстройство сна (вода необходима для производства натурального регулятора сна, мелатонина);
- ? нехватку энергии (вода генерирует электрическую и магнитную энергию в каждой клетке тела, обеспечивая естественный прилив сил);
- ? пагубные привычки (вода помогает избавиться от пристрастия к кофеину, алкоголю и некоторым наркотикам);
- ? остеопороз (вода укрепляет костную систему);
- ? лейкемию и лимфому (вода нормализует работу кроветворных систем, которые помогают предотвратить многие формы онкозаболеваний);
- ? запоры (вода – это самое мягкое слабительное);
- ? импотенцию (обезвоживание останавливает производство половых гормонов, что является одной из главных причин половой слабости и потери полового влечения);
- ? ожирение (вода – самое лучшее средство для снижения веса. Пейте достаточно воды и сбрасывайте вес без сложных диет. Часто человеку кажется, что он голоден, а на самом деле ему нужно пить).

Вода помогает восстановить функцию внимания. Хорошо насыщенный водой мозг получает достаточно энергии, чтобы постоянно вносить новую информацию в свой банк памяти.

Вода предотвращает и снижает риск возникновения:

- ? потери памяти при старении, болезни Альцгеймера, рассеянного склероза, болезни Паркинсона;
- ? сердечных приступов и инсультов;
- ? закупорки артерий сердца и мозга;
- ? глаукому;
- ? артриты и боли в пояснице (вода основной смазочный материал в суставных щелях).

Кроме того, нужно учесть следующие функциональные свойства воды:

- ? вода – основной растворитель всех видов пищи, витаминов и минералов. Она разлагает

пищу на мелкие частицы, поддерживая процессы распада и усвоения;

? вода разжижает кровь и не дает ей сворачиваться в процессе циркуляции;

? вода и сокращения сердца разжижают кровь и создают волны, которые не позволяют твердым веществам оседать на стенках кровеносных сосудов;

? вода помогает снять усталость – она дает энергию молодости;

? вода восстанавливает сон;

? вода уменьшает предменструальные боли и приливы (ощущение жара в климактерический период);

? вода – важнейший элемент систем охлаждения (пот) и обогрева.

Человеческий организм не располагает запасами воды, способными поддерживать жизнедеятельность в условиях обезвоживания. Симптомы обезвоженности характерны для многих людей, имеющих то или иное расстройство здоровья. Обезвоженность сама по себе она является причиной этих расстройств: ожирения, повышенного уровня холестерина, низкой плотности в системе кровообращения, коронарного тромбоза, формирования холестериновых бляшек в артериях, остеопороза, остеоартрита, сердечной недостаточности, многократных инсультов, рассеянного склероза, болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона, мышечной дистрофии, онкологических опухолей, СПИДа, а также астмы, аллергии, гипертонии, запоров, диабета II типа, туберкулеза кожи, изжоги, боли в пояснице, боли в желудке и кишечнике, ревматоидных болей в суставах, головных болей при мигрени, боли при колите, боли в мышцах, булимии (волчий голод), депрессии, сердечных приступов, подагры, почечных коликов.

Признаки обезвоженности (помимо перечисленных болезней): усталость, прилив крови к лицу, беспокойство, раздражительность, подавленность, вялость, острое желание чего-то, боязнь выйти из дома и оказаться в толпе, беспричинное нетерпение, тяга к кофе, алкоголю и другим искусственным напиткам, кожа старится и появляются глубокие морщины (омолодить кожу лица и тела можно с помощью достаточного приема воды).

Чтобы поддерживать нормальные физиологические функции, организм человека каждые 24 ч использует и возвращает в оборот примерно 40 тысяч стаканов воды. В рамках данной модели водного обмена и процесса циркуляции в зависимости от условий окружающей среды организму человека не хватает от 6 до 10 стаканов воды в день. Это недостающее количество необходимо принимать ежедневно (если вы думаете, что ваш организм не нуждается в таком объеме воды, то совершаете большую ошибку).

Воду следует принимать в течение дня порциями по 250–500 мл (вы не ждете, когда в вашем автомобиле закончится бензин; точно так же не ждите, когда в вашем организме будет не хватать воды).

Когда нужно пить воду:

? утром сразу после пробуждения (чтобы устранить обезвоживание, вызванное деятельностью организма во время сна);

? перед едой – оптимальное время за 30 мин до приема пищи (это позволяет подготовить пищеварительный тракт, особенно тем, кто страдает гастритом, изжогой, язвой, колитом и другими расстройствами пищеварения);

? после еды через 2,5 ч (чтобы завершить процесс пищеварения и устранить обезвоживание, вызванное расщеплением пищи);

? всегда, когда вы чувствуете жажду (даже во время еды);

? перед выполнением физических упражнений (чтобы создать запас свободной воды для выделения пота).

2–3 стакана воды утром сразу после пробуждения действуют как самое эффективное слабительное. Это необходимо помнить тем, кто подвержен запорам и потребляет недостаточно

фруктов и овощей.

Организму нужна вода – ее ничто не заменит. Кофе, чай, газированная вода, алкогольные напитки, даже молоко и соки не могут заменить чистую воду. Все эти популярные искусственные напитки меняют химический состав тела, и не в лучшую сторону. Кофеин (в кофе, черном чае, шоколаде) вредно воздействует на мозг, ослабляет способность к выживанию – люди старшего возраста и дети не должны употреблять кофеин. То же относится к газированным напиткам, которые содержат кофеин. Алкоголь вызывает обезвоживание – почки начинают активно выводить воду из организма. Кроме того, алкоголь может привести к импотенции, подавляет деятельность иммунной системы, увеличивает риск возникновения и развития онкологических заболеваний, обезвоживает клеточные мембраны, особенно у клеток мозга. К молоку и сокам нужно относиться как к пище. Апельсиновый сок, так широко распространенный у американцев, следует пить в ограниченном количестве – 1–2 стакана в день.

Человеческий организм постоянно испытывает потребность в воде, так как он теряет воду через легкие в процессе дыхания, с потом и испражнениями. Хорошим индикатором потребности организма в воде служит цвет мочи. Хорошо насыщенный водой организм выделяет почти бесцветную мочу. У человека с относительно обезвоженным организмом моча темно-желтая. В кровеносной системе дефицит жидкости ведет к сгущению крови, к снижению ее подвижности при прохождении через капилляры, к увеличению нагрузки на сердце и к развитию комплекса сердечно-сосудистых заболеваний. Кстати, при ограниченном потреблении жидкости курение и потребление в больших количествах густо заваренного черного чая становятся более вредными. Курение способствует образованию тромбов и варикозному расширению вен, а густо заваренный черный чай постепенно и неизменно дубит стенки сосудов, делает их хрупкими и ломкими, снижает проницаемость капилляров, ухудшает обменные процессы между кровью и клетками органов. Нарушение обмена веществ в организме напрямую связано с его старением. Засоренность организма продуктами распада – прямой путь к образованию и развитию опухолей.

Вода нужна организму для выработки желудочных соков. Этих соков часто не хватает, так как печень и поджелудочная железа из-за дефицита жидкости вырабатывают их в недостаточном количестве (норма 1,5 л в сутки), в силу чего пища, особенно густая, переваривается не до конца и задерживается в кишечнике на более длительный срок, еще больше уплотняясь и провоцируя запоры.

Организму нужно не менее 2,5 л воды, чтобы компенсировать естественные потери с мочой, дыханием и потом. Нехватка воды приводит к слишком большим нагрузкам на почки: им придется работать с повышенной интенсивностью, чтобы концентрировать мочу и выводить с небольшим количеством воды как можно больше токсичных отходов.

Людам крупного телосложения следует выпивать 14 г воды на каждые 450 г веса, то есть человеку весом 90 кг необходимо 2,8 л воды.

Воду лучше пить кипяченую, независимо от источника ее поступления. При кипячении вода освобождается от «камнеобразующих» солей, болезнетворных бактерий, хлорных и органических запахов. Если есть возможность, очищайте воду любыми стандартными фильтрами (возможна обработка воды серебром после кипячения).

Для людей, которые до настоящего времени пили воду в количестве намного меньшем чем 2 л, не следует резко увеличивать ее потребление. Достаточно начать с половины от нормы и постепенно через каждые 3–5 дней увеличивать потребление воды на 1 стакан. Сказанное касается людей, у которых в период потребления воды нормального объема может появиться отечность лица и ног, что свидетельствует о сильной засоренности мелких кровеносных сосудов

и снижении их пропускной способности. Иногда в таких случаях следует даже приостановить наращивание нормы потребления жидкости до исчезновения отечности.

Когда людям с большими почками предлагают пить воду в объеме 2 л и более, они обычно отказываются от этого, ссылаясь на совет врача ограничить себя в питье и применять мочегонные средства. В этом случае больные еще больше высушивают не только почки, но и весь организм, ускоряют процесс отложения солей, образования песка и камней. По настоящему эффективно можно вылечить почки (а также мочевыделительную систему), увеличивая потребление воды до нормы (2 л и более), употребляя арбузы и минеральные воды.

В России и за границей известны примеры оздоровления за счет регулирования количества потребляемой воды. Российский целитель П. Т. Борбат считает:

«Исходя из рекомендаций восточной медицины и собственного опыта целительства, берусь утверждать, что биологически необходимой нормой суточного потребления жидкости является ее количество, равное 4% собственного веса человека. При этом около 1% потребляется в составе пищи, а 3% – так сказать, дополнительно».

Значит, при весе человека 70 кг объем дополнительной жидкости составляет 2,1 л, причем по методу этого целителя к так называемой дополнительной жидкости относятся чай, кисель, компот, соки, квас и другие напитки, так что на чистую воду остается примерно 1,6 л в день. Это несколько меньше, чем предлагает Ф. Батмангхелиджж. И эти 1,6 л (8 стаканов воды) Борбат предлагает выпивать в течение дня с добавлением огуречного или помидорного рассола (на 1 л воды добавлять 100 г рассола). По его мнению, такая подкисленная вода способствует выработке пепсинов и правильной ферментации и, кроме того, рассол улучшает вкусовые свойства воды и не только: все самое полезное из овощей уходит именно в рассол.

Российский целитель убежден:

«Умышленное или неосознанное ограничение в потреблении жидкости, хотя и кажется совершенно безобидным для здоровья, на самом же деле очень вредно, так как неизбежно ведет к медленным, но прогрессирующим заболеваниям во всех системах».

Поэтому он предлагает неукоснительно следовать правилу: пить воду каждый день в объеме 8 стаканов. Причем он рекомендует равномерно потреблять воду в течение дня: по 1 стакану в час (а для людей с весом более 90 кг – по 1,5 стакана в час).

За рубежом в течение 6 лет проводилось исследование. Наблюдение за 20 000 людей было установлено: у тех, кто выпивал по крайней мере 5 стаканов воды в день, на 50% снижался риск сердечных приступов с летальным исходом по сравнению с теми, кто выпивал 2 или менее стакана или у кого ежедневная норма жидкости состояла из подслащенных газированных напитков, соков, кофе или молока. У женщин такой риск снижался на 40%. Доктор Ж. Чан, принимавший участие в этом исследовании, считает, что если человек не пьет в достаточном количестве воду, то это причиняет организму такой же вред, как и курение. Человек начинает ощущать благотворное действие воды, начиная с минимальной ежедневной нормы в 5 стаканов, но в большем количестве она будет еще полезнее (идеальная норма 8 стаканов). Ж. Чан подтвердил вышесказанное: вода в достаточном количестве (5–8 стаканов) делает кровь менее вязкой, снижает вероятность образования кровяных тромбов и уменьшает поэтому риск сердечных приступов. Другие же напитки способствуют повышению вязкости крови, поскольку вода в этом случае, выделяемая из кровотока, расходуется на усвоение компонентов, содержащихся в этих напитках; поэтому следует ограничить употребление соков и молока (с низким содержанием жирности) до 2 раз в день.

Ж. Чан говорит: «Люди могут не испытывать чувства острой жажды. Поэтому если организм сильно обезвожен, человек может и не подозревать об этом. Следовательно, хотите вы или нет, но старайтесь выпивать по стакану воды между приемами пищи, доведя ее количество

до 8 стаканов в день. И начинать пить воду нужно с утра (мелкими глотками, так как после ночного сна организм в значительной степени обезвоживается, а кровь становится вязкой». Ж. Чан считает, что вода должна быть охлажденной, но до определенного предела, не теплее комнатной температуры, но не ледяная – такая вода приятна для питья. На работе бутылку, наполненную водой дома, лучше держать на своем рабочем месте. Это и удобно и является визуальным напоминанием о том, что надо пить воду.

Лечебная вода с измененной структурой

Талая вода

Талая вода благоприятно влияет на организм человека: улучшает внутреннюю среду, восполняет энергетические запасы, улучшает обмен веществ, улучшает работу нервной и сердечно-сосудистых систем, способствует обновлению состава крови. Подмечено, что люди, пьющие талую воду, со временем избавляются от различных заболеваний, в том числе хронических.

Оздоровляющее воздействие талой воде придает малое содержание в ней газов. У дегазированной в результате замораживания воды изменяется электропроводность, увеличиваются плотность, вязкость, поверхностное натяжение, энергия межмолекулярного воздействия и внутреннего давления. Иными словами, по физическому состоянию она приближается к биологическим растворам живых клеток.

Талая вода оказывает на организм сильное омолаживающее воздействие. Ведь одной из главных причин наступления старости является снижение процента «связанной» в организме воды. Такая вода отличается по прочности химических связей молекул воды. Структура льда идеально подходит к структуре биомолекул, то есть крупных молекул белковых веществ и нуклеиновых кислот, выполняющих жизненно важные функции (живые молекулы могут быть вписаны в ледяную решетку при замораживании даже до абсолютного нуля без нарушения их жизненных функций после оттаивания). В организме живые молекулы могут быть вложены в ледяную решетку как в идеально подходящий к ним футляр. Талая вода отличается от обычной тем, что в процессе замораживания и последующего оттаивания в ней образуется много центров кристаллизации. При питье талой воды центры попадают в нужную зону в организме и стимулируют начало цепной реакции «замораживания» воды организма, то есть восстанавливается необходимая для течения жизни «ледяная структура», а с нею все полноценные жизненные функции.

Талая вода, по существу, очищенная вода и ее можно пить в сыром виде. Водопроводная вода отстаивается в стеклянных банках сутки, затем наполненные этой водой эмалированные емкости (кастрюли) ставят в морозильник, не закрывая, на время не менее 24 ч (медленно образуется лед по всей толщине воды). Потом медленно размораживают при комнатной температуре в течение 2–4 ч. Всю талую воду сливают в одну емкость и хранят под крышкой 6–12 ч.

Лучше всего выпивать талую воду, когда она имеет температуру 0°С (с маленькими льдинками). Но активна полностью оттаявшая за ночь вода (около рамы окна). Выпивать воду нужно сразу без передышки, и 1 ч после этого ничего не есть и не пить. Номинальная норма составляет 3/4 стакана 2–3 раза в день. Нестойкий, но заметный эффект может наблюдаться даже от 3/4 стакана 1 раз утром натощак. Можно пить такую воду по полстакана 1–2 раза в день, но при этом использовать ее для приготовления пищи и чая.

Живой пример

Светлана Владимировна: «Набираю в пол-литровую емкость воду из-под крана, ставлю в морозилку на сутки или двое. Достаю образовавшийся кусок льда и немного размораживаю на верхней полке холодильника, чтобы лед плавал в воде. И когда хочется пить, пью эту воду. Никогда от ледяной воды горло не болело, так что не бойтесь. Растаявшая вода очищена от примесей, почти дистиллированная. Употребляя ее, я забыла про хронический тонзиллит, фарингит, ларингит, перестала мучить ангина с хроническим удушьем».

Нина Владимировна получает талую воду, используя большое количество воды: «Зимой в морозные дни выношу несколько ведер воды, набранных из-под крана, на балкон и там оставляю на время. Жду, когда вода замерзнет, но полностью проморозить воду до самого дна не даю. Вношу в комнату: пробив во льду отверстие, сливаю незамерзшую воду, а ледышки складываю в эмалированный бачок. Вода в нем при комнатной температуре тает. Процеживаю воду через марлево-ватную салфетку. Вода получается кристально чистой без каких-либо тяжелых металлов. Простудные заболевания исключены при питье этой воды».

Нина, 40 лет. Использует облегченный вариант получения талой воды, используя пластмассовую бутылку. Отстоявшаяся вода из-под крана помещается в морозилку на ночь. Утром бутылка вынимается, снимается крышка, вода оттаивает. Талую воду пьет по 1/2–1 стакану в сутки, но при этом готовит овсяный кисель и воду для чая на талой воде.

Живая и мертвая вода

Живую и мертвую воду используют при воспалительных процессах, простудных заболеваниях, при различного рода болях, расширении вен, радикулитах, аденоме предстательной железы и т. д. При каждой болезни применяется своя методика лечения.

Используется только живая вода:

? при аденоме предстательной железы принимать по полстакана живой воды за 30 мин до еды 4 раза в день в течение 8 суток. Через 3–4 дня выделяется слизь на 8 день опухоль полностью исчезает;

? при радикулите пить по 3/4 стакана живой воды перед едой 3 раза в день. Боли прекращаются в течение суток.

Используется только мертвая вода:

? при ангине полоскать горло мертвой водой 3 суток, после каждого полоскания выпивать по 1/4 стакана мертвой воды. Температура снижается в первый день. На третьи сутки болезнь прекращается;

? при зубной боли прополоскать 1 раз мертвой водой полость рта в течение 3–10 мин;

? при боли в суставах пить по 1/6 стакана перед едой 3 раза в день в течение 2 суток. Боль пропадет в первый день принятия воды.

Используется живая и мертвая вода:

? при гриппе в течение суток 8 раз полоскать полости рта и носа мертвой водой. На ночь выпить 1/2 стакана живой воды;

? при экземе и лишае смазывать места поражения утром в течение 3–5 дней мертвой водой, а через 10–15 мин смачивать живой водой;

? при геморрое в течение 2 суток промывать трещины мертвой водой, затем прикладывать тампоны, смоченные живой водой, меняя их по мере высыхания. Кровотечения

прекращаются, трещины заживают;

? при воспалительных процессах, закрытых нарывах, фурункулах в течение 2 суток прикладывать к воспаленному участку тела компресс, смоченный в прогретой живой воде. Перед наложением компресса больной участок смочить мертвой водой и дать просохнуть. На ночь выпить 1/4 стакана живой воды;

? при расширении вен промыть вздувшиеся и кровоточащие участки тела мертвой водой, затем смочить марлю живой водой и приложить к пораженным участкам, принять 1/2 стакана мертвой воды, а через 2 ч начать принимать по 1/2 стакана живой воды с промежутком в 4 ч (4 раза). Процедуру повторять в течение 2–3 дней. Участки вздувшихся вен рассасываются, вены заживают;

? при воспалении печени принимать по 1/2 стакана активированной воды 4 раза в день в течение 4 дней: первый день только мертвую, остальные дни – живую;

? гигиена лица. Утром и вечером умыться водой из-под крана, затем умыться мертвой водой, а потом – живой. Лицо становится белым, пропадают прыщи.

Живая и мертвая вода получается путем электролиза воды: около анода образуется кислая среда (мертвая вода), а около катода щелочная среда (живая вода). Чтобы жидкости не перемешивались при выключении тока (из-за теплового движения молекул), в электролизной ванне ставится перегородка, пропускающая ток, но не позволяющая смешиваться продуктам электролиза (в простейшем случае – брезентовая перегородка). Устройство можно сделать в домашних условиях, причем такое, которое позволяет получить живую и мертвую воду любой крепости.

Омагниченная вода

Омагниченная вода получается путем пропускания обычной воды через магнитотрон – устройство, в которое вмонтирован магнит, выполненное в виде лейки.

Терапевтический эффект:

? лечит аденому предстательной железы;

? повышает проницаемость биологических мембран тканевых клеток;

? улучшает кровообращение; регулирует артериальное давление, снижает количество холестерина в крови и печени;

? улучшает общий обмен веществ;

? снижает утомляемость и укрепляет силы;

? положительно действует при нервных и психических расстройствах, обеспечивает хороший сон;

? лечит ревматоидный артрит;

? способствует выведению мелких камней и песка из почек.

Пить омагниченную воду нужно регулярно. Она подходит для приготовления пищи и чая. Некоторые люди употребляют жидкости только омагниченные.

Лечебная вода, содержащая полезные элементы

Серебряная вода

Серебряная вода является профилактическим средством и исцеляет от многих болезней.

Сама по себе она не портится, так как в ней погибают микробы, но очищает организм: ионы серебра угнетают любые, даже самые стойкие бактерии (они прекращают размножение и затем погибают).

Терапевтический эффект: лечит заболевания горла (ангина) и полости рта, язвы желудка и других органов. Обладает антимикробным действием (значительно сильнее хлора и карболовой кислоты).

Зная дезинфицирующее свойство серебра, многие люди стараются постоянно пользоваться серебряными чайными ложками. Для получения серебряной воды нужно какой-либо серебряный предмет (ту же ложку) положить в трехлитровую банку с водой на 3–5 ч (банку лучше закрыть крышкой). Для профилактики можно пить эту серебряную воду в любом количестве.

Для получения серебряной воды в лечебных целях используется самодельный прибор, с помощью которого приготавливается целебная жидкость для внутреннего и наружного лечения.

Для внутреннего лечения прибор работает в трехлитровой банке с водой 3 мин. Вода отстаивается 4 ч. Пить по полстакана за 15 мин до еды в течение месяца (затем перерыв на любое время).

Для наружного лечения прибор работает в литровой банке с водой 5 мин. Полученную жидкость при гриппе закапывать в нос по 2–3 капли 2–3 раза в день, использовать в примочках и клизмах при кожных заболеваниях, полоскать горло при ангинах, полоскать полость рта при кровоточивости десен.

Если нужно получить серебряную воду для профилактики, прибор в трехлитровой банке с водой работает полминуты. Полученную жидкость через 4 ч можно пить в любом количестве.

Прибор для получения серебряной воды очень прост: для получения первого электрода к плоской клемме со знаком плюс плоской квадратной батарейки присоединяется (через отверстие в клемме, проделанное шилом) предмет из чистого серебра высокой пробы. Для получения второго электрода к плоской клемме со знаком минус через отверстие присоединяется предмет из нержавеющей стали (чайная ложка или ее часть). Для того чтобы прибор заработал, концы обоих электродов (иногда и катода) опускают в воду на определенное время (на 3 мин, 5 мин или, если нужно, на 0,5 мин). Когда прибор находится в воде, серебряный электрод окутывается белесым облачком, что является признаком того, что от постоянного тока ионы серебра обогащают воду.

Серебряный электрод имеет свойство чернеть после работы в воде. Но эта чернота легко счищается зубной пастой.

Кремниевая вода

Кремний играет огромную роль в жизнедеятельности организма. Кремниевая вода лечит многие болезни, буквально восстанавливая организм.

Терапевтический эффект: восстанавливает иммунную систему, нормализует обмен веществ, что является залогом построения здоровой клетки и нормализации работы внутренних органов. Особенно успешно лечит кожные заболевания, желудочно-кишечные и глазные болезни.

Кремния не хватает в организме у многих людей, что приводит к заболеваниям. Поэтому в повседневной жизни нужно пить кремниевую воду, которая обеспечивает необходимый уровень этого элемента в организме. Кремний стимулирует усвояемость других химических элементов и особенно «усмиряет» кальций, заполнивший собой в отсутствие кремния все сосуды и суставы.

Кремниевая вода получается двумя способами: с помощью полевого хвоща и природного

минерала.

Рецепт

50–60 г хвоща (заготавливается в августе, когда в нем накапливается больше кремния) завязать в узелок и опустить в ведро с водой. Довести до кипения, настаивать 3–4 ч. Использовать для питья и приготовления пищи.

В емкость с водой (лучше всего эмалированное ведро с крышкой или эмалированная кастрюля с крышкой) опустить черный кремний (такой минерал по существу нерасходуемый – он может работать всю жизнь без замены). Для приготовления пищи воду нужно настаивать 2–3 дня при комнатной температуре, а для лечения – 5–7 дней.

Параллельно с кремниевой водой нужно периодически пить раствор: 1 чайная ложка глины на 1 стакан воды. По существу, этот раствор тоже является кремниевой водой.

Целебные свойства кремниевой воды сохраняются долго, но хранить ее нужно при комнатной температуре в закрытой посуде. Нижний слой в 3–4 см не используется, его нужно сливать. Верхний слой можно пить в неограниченном количестве.

Живой пример

Анатолий Иванович. Он уже 2 года пьет эту воду с целью лечения и профилактики: «Кремниевая вода и глина – суть одна, только несколько разнятся механизмы воздействия на болезни. С помощью этих животворящих веществ я избавился в первую очередь от кожных заболеваний и всевозможных нарывов, „жировиков“. Я закавычил это слово потому, что врачи их так называли, норовя ковырнуть скальпелем. Под воздействием глины и кремниевой воды „жировики“ испарились, причем в течение года. Я их вновь и вновь нагревал, пока не исчезли совсем. Нормализовались работа внутренних органов и сон, сократилось количество принимаемой пищи, исчезла полнота».

Хвойная вода

Хвойная вода оказывает очищающее воздействие – очищает сердечно-сосудистую систему, выводит радионуклеиды, а также помогает при инсульте, лечит почки, и вообще восстанавливает весь организм.

Рецепт

Вечером в трехлитровую емкость поместить литровую банку с еловой или сосновой хвоей с веточками, залить кипятком и кипятить 15 мин (для большего эффекта можно добавить понемногу разных трав: листья смородины и малины, спорыш). Настаивать до утра, после чего пить в любом количестве.

Такой отвар можно пить не подогревая, а можно подогревать и пить с лимоном как чай (лучше с медом, но при отсутствии меда – с конфетами, сахаром). Для того чтобы восстановить организм, нужен полный курс лечения хвойной водой – 4–5 месяцев.

Живой пример

Валентина Петровна, 64 года. Уже много лет пьет хвойную воду (чаще всего в качестве чая), большей частью используя хвою выброшенных новогодних елок, нарезаая с них веточки:

«Дома промываю каждую веточку в проточной воде, просушиваю на чистой простыне, поставив вокруг горящие церковные свечи (чтобы очистить эти целебные веточки от плохой энергетики). Высушенные веточки складываю в тканевый мешок. С тех пор как пью хвойный чай, не болею совсем, чувствую себя здоровой».

Урина

Уже давно существует уринотерапия, то есть лечение мочой. Этот метод направлен на исцеление всего организма и многих болезней: кожных, глазных, ротовой полости, желудочно-кишечного тракта, опухолей и т. д.

Самый простой метод в уринотерапии – пить свою мочу (каждый день), соблюдая хорошо сбалансированную диету. При этом не следует бояться пить мочу. Ее состав зависит гораздо больше от характера пищи и питья, принятых человеком, чем от любых ожидаемых и действительных условий болезни.

Урина используется для очищения носоглотки и гайморовых пазух. И это, пожалуй, самое сильное средство для очищения. В тарелочку наливают определенное количество свежей мочи и втягивают сначала одной ноздрей (закрыв вторую), затем другой, потом двумя ноздрями сразу. Такое очищение способствует профилактике гриппа и лечению гайморита и тонзиллита. Очищение мочой носоглотки и гайморовых пазух способствует лечению органов малого таза.

Болезни как бы спускаются сверху вниз – переходят от более значимых структур к структурам, условно говоря, низшего порядка. Болезнь высшей структуры становится как бы хозяином, а болезнь низшей структуры – рабом. Например, болезни в носоглотках и гайморовых пазухах приводят к заболеваниям мочеполовой сферы. Чтобы от них избавиться, нужно сначала избавиться от их хозяина – болезней носоглотки и гайморовых пазух.

Можно усилить очистительное и лечебное действие мочи с помощью голодания, длительность которого зависит от степени запущенности болезни. Голодая от 3 до 30 дней, больной принимает каждый день свою мочу, выпаривая ее как воду. При обычном голодании все тело натирается мочой. Растирать тело нужно 1 раз в день в течение 1–2 ч. Этим методом исцеляются многие серьезные заболевания, которые не поддаются обычному лечению. В результате происходит не только выздоровление, но и омоложение (разглаживаются морщины, кожа приобретает упругость).

В процессе исцеления мочу нужно выпивать всю до капли с первого до последнего дня голодания (какого бы качества по цвету, запаху, густоте она ни была). Для растирания можно использовать чужую мочу или часть своей мочи. Наиболее важными частями при растирании являются лицо, шея и ступни (включая подошвы). После растирания тело обмывается теплой водой.

Некоторые люди улучшают свое зрение с помощью мочи. Нужно промывать глаза теплой мочой и уже через неделю зрение может улучшиться.

Живой пример

Антонина Павловна, 75 лет, делится опытом оздоровления: «Встав утречком, промываю носоглотку и гайморовы пазухи, втягивая носом мочу. Тем самым освобождаю носоглотку от ночных залежей. Затем промываю глаза, полощу рот, уши. И чувствую, как самочувствие улучшается и дышится легко! Вылечила с помощью мочи грибок ногтя, удаляю сухие мозоли.

Одно условие: не брезговать и не лениться – и не будет ни гайморита, ни тонзиллита, ни гриппа».

Женщина в 82 года несколько раз в день промывает уриной глаза и до сих пор без очков читает и вяжет.

Татьяна Георгиевна рассказывает: «В результате инсульта стала плохо видеть, выпадали волосы, появилась перхоть. Зачерпнув ладошкой урину, промывала глаза один-два раза ежедневно, пользуясь утренней мочой. Зрение восстановилось, слезливость прошла. Каждую неделю перед мытьем головы я смачивала волосы уриной, повязывала косынку, надевала на голову целлофановый пакет и покрывалась сверху теплым платком. Через два часа мыла голову хозяйственным мылом или шампунем. В результате волосы перестали выпадать. Теперь прибегаю к этому способу два раза в месяц. Моча вскрывает нарывы. Если нарывает палец, нужно намочить платок в моче, намотать на палец, сверху надеть целлофановый пакет. Потом несколько раз повторить процедуру, пока не вскрыется нарыв».

Валентина Ивановна, 55 лет. Она считает, что прием мочи оказался ее спасением: «Стала болеть левая грудь. Принялась пить в любое время суток среднюю мочу (моча в середине мочеиспускания) без ограничений и выздоровела. Так что моча – сильное средство против болезней. Даже муравьи боятся мочи. Знаю по опыту работы на своем садовом участке».

Перекись водорода

Перекись водорода – прекрасное очистительное средство: уничтожает в организме все вредное (в том числе бактерии, вирусы), что мешает организму функционировать. В то же время перекись – прекрасное средство от любой болезни.

Терапевтический эффект: предупреждает инсульт – снижает риск кровоизлияния в мозг; восстанавливает память и четкую речь; восстанавливает зрение до 100% и слух; восстанавливает (полностью лечит) зубы и десны; снимает усталость, восстанавливает силу и энергию; лечит головную боль, аллергию, зубную боль; устраняет жировики, опухоли (при опухолях перекись принимать бессрочно), трофические язвы, раны; лечит простуду, ангину, астму, сердце и одышку; снимает любые боли, в том числе в суставах; останавливает маточное кровотечение; лечит лимфатические узлы и алкоголизм.

Предупреждение инсульта. В 0,5 чайной ложки питьевой соды капнуть 5–6 капель перекиси водорода (H₂O₂), размешать и нанести на марлевый или ватный тампон. Затем этим тампоном чистить зубы и слегка массировать десны в течение 4–5 мин. Делать это утром после сна; если есть необходимость, то можно и вечером перед сном.

Внутреннее применение. 10 капель перекиси на 50 мл воды принимать 3 раза в день, натощак за 20–50 мин до еды (или спустя 1,5 ч после еды). Пить 10 дней, перерыв 2–5 дней и т. д. (если перекись принимается впервые, то первые 10 дней ее количество постепенно увеличивается на 1 каплю в день). В некоторых случаях при лечении болезней на бокал тепловатой воды – меньше 1 чайной ложки перекиси. В остальных случаях (при простудах и т. д.) – 1 соловая ложка перекиси на 1 стакан воды. Через 3–4 дня жжение в желудке исчезает, нормализуется стул, появляется ощущение легкости, чистоты в теле.

Полоскания: 1 чайная ложка перекиси на 50 мл воды. Полоскать ротовую полость и горло, задержать во рту 15–20 сек и выплюнуть. Несколько полосканий в день в зависимости от самочувствия. Применяется для улучшения состояния десен и зубов и для улучшения общего состояния. Тот же раствор при насморке закапывать по 3–5 капель в нос, при простудных болях в ушах – в уши. Если болит горло: на 50 мл воды 1–2 чайные ложки перекиси и полоскать горло 3–5 раз в день. Через несколько дней наступает выздоровление.

Растирания. Раствор 1 чайной ложки перекиси на 50 мл воды втирать в любое больное место 15–20 мин. Использовать также в виде примочек.

Царская водка

Самая главная причина завершения жизненного пути человека – загустения крови. Царская водка разжижает кровь.

Рецепт

На 1 л воды 1 чайная ложка концентрированной соляной (38%) кислоты и 1 чайная ложка концентрированной серной кислоты, полстакана виноградного уксуса и 4 таблетки нитроглицерина, содержащего азотную кислоту. Последовательность приготовления царской водки: сначала в воду вливают уксус (можно использовать яблочный уксус, но при этом нужно добавить 1–2 столовые ложки сухого красного вина), затем серную кислоту, затем соляную кислоту и нитроглицерин. Принимать ежедневно 4 раза в день после еды, можно в чистом виде, можно с чаем, кофе и сразу после сна.

Вообще, дозировка кислот колеблется от 1 чайной ложки до 2 столовых ложек на 1 л воды. Украинский ученый Б. В. Болотов делает и пьет царскую водку, добавляя на 1 литр воды по 2 столовые ложки серной и соляной кислоты (включая, конечно, 1/2 стакана виноградного уксуса и 4 таблетки нитроглицерина). Получается сильноокислая смесь. 1 столовую ложку этой смеси Б. В. Болотов растворяет в чашке чая, кофе или кефира.

Б. В. Болотов является поклонником царской водки: «После нескольких месяцев приема царской водки у меня наладилась работа желудочно-кишечного тракта, пропали запоры, исчез геморрой и стала свежей голова. Посвежел и стал выглядеть моложе своих 60 лет». У Б. В. Болотова рядом с кроватью всегда стоит стакан с «царской водкой». Когда он просыпается (даже если это происходит среди ночи, он тут же выпивает 2–3 столовые ложки этой жидкости и обычно тут же засыпает. Болотов считает: «В процессе сна в организме скапливаются некоторые неблагоприятные вещества, из-за которых порой мы чувствуем вялость. Царская водка нейтрализует эти вещества и выравнивает самочувствие». Болотов также считает, что для достижения и сохранения хорошего здоровья, выпить чайную ложку «водки» (в чистом виде или с чаем, кофе) не только желательно, но и обязательно.

Все блюда, содержащие сахар, требуют добавления царской водки, настоянной в течение 3 дней на перце и тмине (1 стручок горького перца и 1 столовая ложка тмина на 1 л царской водки), так как в этом случае сахар полностью расщепляется на полезные для организма формы с помощью кислоты, содержащейся в перце (в этом случае сахар не страшен диабетикам, а в чай или кофе можно класть сахар, не боясь его вреда).

Болотов делает специальные добавки, повышающие эффективность царской водки во много раз. Помимо упомянутых перца и тмина используется в качестве добавки 1 столовая ложка чистотела или 2 столовые ложки полыни (эти горечесодержащие добавки способствуют выработке в организме трипсинов и желчи, необходимых для рассасывания опухолей), 3–4 столовые ложки сухой морской капусты (эта добавка служит снижению мышечной усталости, поднятию бодрости и нормализует давление при гипотонии).

Яблочный уксус

Яблочный уксус способствует лечению многих болезней.

Терапевтический эффект: укрепляет иммунную систему, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям; лечит бронхолегочные заболевания, является средством от насморка; расстройства желудочно-кишечного тракта, используется для клизм (на 1 л воды 1 столовая ложка яблочного уксуса); оздоравливает кровеносные сосуды и способствует образованию красных кровяных телец; восстанавливает кислотно-щелочной баланс, улучшая пищеварительный процесс; используется против грибков; при ожогах (наносится на пораженные поверхности); отравлениях, судорогах и как жаропонижающее средство; как косметическое средство для кожи лица и как средство лечения кожных болезней.

Яблочный уксус используется в основном для приема внутрь 3 раза в день в составе следующих компонентов:

? утром перед завтраком: 1 стакан воды плюс 1–2 чайные ложки яблочного уксуса;

? обед (до, во время, после): 1 стакан воды плюс 2 чайные ложки яблочного уксуса плюс 2 чайные ложки меда;

? ужин (до, во время): 1 стакан воды плюс 2 чайные ложки яблочного уксуса плюс 2 чайные ложки меда.

Для профилактики нужно каждый день перед сном пить яблочный уксус в составе следующих компонентов: 1 стакан воды плюс 1 столовая ложка уксуса плюс 1 чайная ложка меда.

Косметическим средством для подтяжки лица можно смазывать и огрубевшую кожу на теле, болящие локтевые суставы, трещины на пятках.

Рецепт

Смешать яблочный уксус с оливковым, абрикосовым или персиковым маслом в пропорции 5:2 и взбить эмульсию.

Для оздоровления кожи тела нужно как можно меньше употреблять мыло и как можно чаще использовать яблочный уксус: после купания или душа (без мыла или с мылом) сполоснуть тело водным раствором яблочного уксуса. Можно принимать ванну с добавлением яблочного уксуса в течение 15 мин.

Яблочный уксус нужно делать самому (покупать в магазине не следует), причем из яблок экологически чистых (то есть не обработанных ядохимикатами) и без гнили. Одним из самых простых способов приготовления яблочного уксуса является следующий способ.

Рецепт

Яблоки любого сорта – 1 кг, кипяченая вода комнатной температуры – 2 л, мед или сахар – 200 г. Яблоки помыть, нарезать кусочками с кожурой, поместить в простерилизованную стеклянную банку с широким горлом, залить кипяченой водой с медом (или сахаром), прикрыть сверху марлей в 2–3 слоя и поставить в теплое место при комнатной температуре для сбраживания (если нет уверенности, что место достаточно теплое для брожения, следует добавить 5 г сухих дрожжей). Через 2 месяца процедить через 2 слоя марли, поставить на холод (можно в холодильник) для осветления на 2–3 дня. Слить осветленную часть и разлить по бутылкам. Это и есть яблочный уксус. Хранить его не обязательно в холодильнике, можно и при комнатной температуре на кухне.

В случае варикозного расширения вен и микозов нужно использовать яблочный уксус

комплексно – внутрь и внешним способом. При варикозном расширении вен нужно пить яблочный уксус до 5 стаканов до или после еды (1–2 чайные ложки уксуса и столько же меда на 1 стакан воды) и прикладывать к больным местам намоченную в уксусе с водой (соотношение 1:2) марлю. В случае грибка на ногах нужно пить 3 стакана яблочного уксуса с водой и медом по приведенной выше схеме и делать ножные ванны каждый день по 10 мин в неразведенном уксусе в течение нескольких месяцев. При этом обувь регулярно протирать уксусом, а носки замачивать в 2 л воды с 10 г уксуса.

Квас Болотова

Квасы Болотова (квас на банановых кожурках и квас на чистотеле) повышают иммунитет и являются противораковыми средствами. Пить квасы Болотова можно последовательно, чередуя их: сначала квас на банановых кожурках 1–2 месяца, затем несколько месяцев пить квас на чистотеле и т. д. Можно попить квас на банановых кожурках и затем остановиться на квасе на чистотеле.

Квас на банановых кожурках. Помогает прежде всего сохранить необходимый уровень кислотности. Это скорее профилактическое средство, но в совокупности с рациональным питанием оказывает сильное иммунно-укрепляющее действие. Кроме того, квас способствует восстановлению зрения.

Рецепт

На 3 литра кипяченой воды из-под крана 1 стакан сахарного песка, 2–3 стакана мелко порезанных кожурок банана и 1 чайную ложку сметаны. Настаивать от нескольких дней до 2 недель (в зависимости от температуры в комнате), завязав горлышко трехлитровой банки марлей в 3 слоя.

Пить квас по полстакана за полчаса до еды 4 раза в день. Причем пить нужно из литровой банки, куда отливается 1/3 трехлитровой банки, когда квас уже будет готов. Когда отлили 1 л кваса, долейте 1 л воды в трехлитровую банку и добавьте 1/3 стакана сахара. После того как выпили литровую банку, снова отлейте 1 л кваса и добавьте 1 л воды – так можно сделать 3–4 раза. Когда квас ослабеет, вы это определите по вкусу. Заквасьте его заново. Квас можно держать при комнатной температуре.

Квас на чистотеле. Сильное средство против многих болезней. Согласно Болотову защищенность организма от всех болезней (в том числе и очень серьезных – онкологических, СПИДа и прочих инфекций) определяется количеством мукополисахаридов, формирующихся из гликогена печени под воздействием серной кислоты, которая образуется в организме при употреблении горечи, содержащейся в чистотеле (а также в горьком перце). Поэтому чистотелом лечат даже раковые опухоли. Кроме того, у чистотела есть ярко выраженные противовоспалительные свойства. И если растение в чистом виде достаточно ядовито, то в составе кваса после обработки молочнокислыми бактериями чистотел утрачивает токсичность.

Рецепт

В трехлитровую банку налить кипяченой воды, высыпать 1 стакан сахара и размешать до растворения. Добавить 1 чайную ложку сметаны (жирностью не более 15%) или немного сыворотки (она должна быть получена не в результате створаживания, так как при нагревании бактерии погибают, а от сцеживания скисшего молока – в такой сыворотке молочнокислые бактерии живые). Сметана также тщательно размешивается. После этого на дно банки опустить марлевый мешочек с 1/2 стакана сухой травы чистотела, который удерживается на дне банки с помощью грузика. Горловину трехлитровой банки завязать марлей в 3 слоя и поставить в укромное место на 12–14 дней.

Нужно следить за процессом созревания кваса. Бактерии начинают перерабатывать сахар, и, вполне возможно, на поверхности банки может образовываться плесень, которую нужно периодически удалять (через 1–2 дня). Если же образуется осадок, например на 5-й день, нужно содержимое осторожно перелить в другую банку, осадок удалить, а количество воды дополнить до прежнего объема. Содержимое банки должно немного пениться, что обычно происходит на 12–14 день.

Начинать прием кваса нужно постепенно, увеличивая дозу (особенно больным с язвенным колитом): от 1 столовой ложки 3 раза в день за 30 мин до еды до полстакана в таком же режиме.

Отлейте для употребления из трехлитровой банки 1 л готового кваса, а в трехлитровую банку добавьте 1 л воды и 1/3 стакана сахара. Отлитый квас можно хранить на нижней полке холодильника. Так можно делать 3–4 раза, после чего квас готовится заново с заменой травы.

Квасы Болотова действительно работают на здоровье. Я знаю свидетельства людей: они значительно лучше стали себя чувствовать, появилось ощущение бодрости, энергии, значительно улучшилось зрение.

Живой пример

Раиса Григорьевна решила испытать квасы Болотова на себе и восстановила зрение на 100%: «Утром я уже не один год пью натоцак 10 капель перекиси водорода; через один час 4 чайные ложки смеси от гриппа (10 головок чеснока, 10 лимонов и 1 кг меда). Год назад стала принимать болотовский квас. Первый месяц делала квас на банановых корках. Приготовила четыре трехлитровые банки и пила сколько хотела. Этим квасом я закислила организм и теперь продолжаю пить по 10 г 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

А потом ем, что Бог послал с моей пенсии. И я поражаюсь этой энергии, которая во мне появилась, – столько силы и здоровья отродясь не было; а теперь мне для отдыха хватает всего 4–5 ч в сутки и опять пашу как вол. Пила я и квас на чистотеле, благо корова своя и сыворотки много. Выпила 6 банок 3-литровых за лето.

Два года подряд ем травяные салаты, но энергию и силу почувствовала после квасов. И восстановила зрение».

Чайный гриб

Настой чайного гриба имеет противовоспалительные и обезболивающие свойства. Постоянное употребление этого напитка делает фигуру стройной. Настоем чайного гриба можно полоскать волосы после мытья, что придает им шелковистость и блеск, а также для их укрепления и избавления от седины.

Терапевтический эффект: лечит кожные заболевания (в том числе и язвы), желудочно-кишечные болезни, атеросклероз, склероз, полиартрит; снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови; полоскание горла по утрам в течение месяца прекращает рецидивы ангины, тонзиллита, возвращает обоняние, устраняет насморк.

Рецепт

Взрослый гриб в 5–6 слоев заливают подслащенным раствором (10% сахарный раствор с добавлением чайного настоя) и настаивать в течение 7–8 дней при комнатной температуре, при хорошем доступе воздуха, без прямого попадания солнечных лучей. Стеклобанка, в которой находится гриб, должна быть накрыта марлей. При этом чайный гриб требует периодического подкармливания (все той же подслащенной водой и чайным настоем), в противном случае

жидкость в банке может превратиться в уксусную кислоту (эта кислота нам, конечно, ни к чему, но можно учесть, что гейши в Японии в давние времена этой кислотой выводили бородавки, коричневые пятна на лице и теле).

После недельного настаивания отлить из банки с грибом 1,5 л, процедить через фильтр в несколько слоев марли, разлить в бутылки и хранить в холодильнике, постепенно используя за 3–4 дня. После того как половину настоя отлили (1,5 л), гриб вынуть из банки и промыть, долить банку свежеприготовленным подслащенным раствором с чайным настоем и осторожно опустить гриб обратно в банку. Через 3–4 дня настой чайного гриба опять готов.

Чтобы настой всегда был вкусным, каждую неделю тело чайного гриба промывайте чуть теплой водой и меняйте среду его обитания: или отливайте 1,5 л настоя для лечебных целей и доливайте 1,5 л подслащенной водой или меняйте настой полностью на подслащенную воду с настоем чая.

Часть V

Очищение организма в профилактике и лечении заболеваний

Глава 1 Очищение от токсинов и шлаков

Виды комплексных последовательных очищений органов

Классическое очищение

Есть такой девиз, который люди все чаще и чаще берут на вооружение: «Хочешь жить – очищайся». Действительно, причина очень многих болезней – скопление токсинов в организме. И, естественно, чтобы вылечить себя, нужно прежде всего освободиться от них.

? Присутствие токсинов и шлаков в организме можно почувствовать, обратив внимание на свое состояние.

? Признаки токсической перегруженности печени: отеки, головокружение и тошнота, желудочно-кишечные расстройства, налет на языке.

? Признаки токсической перегруженности почек: потемнение или помутнение мочи, сокращение ее количества, боль во время мочеиспускания.

? Признаки токсической перегруженности желудочно-кишечного тракта: запоры, газы, вздутия.

? Признаки токсической перегруженности легких: насморк, частое чихание, синусит.

? Признаки токсической перегруженности лимфатической системы: частые простуды, повышенная утомляемость, отеки, темные круги под глазами, целлюлит.

Если перегружены токсинами определенная система или орган, значит, их нужно очищать. Если перегружены токсинами несколько систем или органов, нужно применить комплексное очищение.

1. Очищение кишечника. Клизма: в 1,5 л кипяченой воды комнатной температуры добавить 1 столовую ложку яблочного уксуса или сока лимона. Используется кружка Эсмарха. Встать на колени, опереться на локти, голову опустить чуть ниже таза. После введения шланга сделать несколько глубоких вдохов-выдохов медленно животом. В течение первой недели делать процедуру ежедневно, второй недели – через день, третьей недели – через 2 дня, четвертой недели – через 3 дня.

2. Очищение печени. В течение трех дней: утром клизма и питание только яблочным соком. На третий день в 19.00 положите горячую грелку на область печени и пейте через каждые 15 мин по 3 столовые ложки лимонного сока и оливкового масла (всего потребуется по 300 г лимонного сока и оливкового масла). Лучше всего наливать сок и масло в специальную размеченную рюмку.

Утром в туалете вы обнаружите зеленые камни различной величины. Промойте кишечник, позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами. Рекомендуется через 12 ч вновь промыть кишечник (сделать клизму) и неделю соблюдать вегетарианское питание.

3. Раздельное питание. Желательно белковые продукты (мясо, рыба, яйца, бульоны, орехи, фасоль, бобовые, грибы) и углеводные продукты (хлеб, мучные изделия, картофель, крупы, сахар, мед) не совмещать; время между употреблением тех и других – не менее 2 ч.

Молоко и молочные продукты желательно из рациона исключить. То же относится к манной крупе.

4. Борьба с бактериозом. Ежедневно за 1 ч до завтрака и через 1 ч после ужина съесть дольку чеснока (без хлеба и воды). Продолжительность лечения 1–2 недели. Это безвредно при любой болезни.

Чтобы не было запаха, можно растолочь дольку, завернуть ее в хлебный мякиш и проглотить. Первое время может быть жжение в области желудка и двенадцатиперстной кишки – потерпите.

5. Очищение почек. Семь дней питаться только арбузом и черным хлебом. На восьмые сутки ночью в горячей ванне есть арбузы (оптимальное время очищения почек и мочевого пузыря от камней и песка – 2–3 часа ночи). Мочеиспускание – прямо в ванне. Через 2–3 недели очищение можно повторить, пока не добьетесь существенного результата.

6. Очищение суставов. В течение трех дней пить настой лаврового листа. Вечером 5 г лаврового листа залить 300 мл воды и кипятить 5 мин, настаивать в термосе 3–4 ч, слить и отжать. Пить нужно маленькими глотками (больше 1 столовой ложки не принимать) в течение 12 ч, то есть по 1 чайной ложке через каждые 12 мин. В течение процедуры очищения вегетарианское питание. Через неделю эту трехдневную процедуру можно повторить.

7. Очищение сосудов. Смешать 1 стакан семени укропа, 2 столовые ложки молотого валерианового корня, 2 стакана натурального меда. Смесь помесить в термос и залить кипятком, при этом объем настоя должен быть равен 2 л. Настаивать одни сутки. Пить по 1 столовой ложке за полчаса до еды. Продолжительность процедуры – 20 дней.

8. Очищение лимфы и крови. В парной, или в сауне, или дома под теплым душем выпить 1 стакан воды с растворенной в ней глауберовой солью (дозировку смотрите на упаковке препарата). Начнется сильное потоотделение. Поэтому для восполнения влаги следует пить смесь из 900 г апельсинового сока, 900 г сока грейпфрута, 200 г лимонного сока и 200 г талой воды (с верха морозилки). Пить нужно по 100 г каждые полчаса. Эту процедуру проводить 3 дня подряд.

Очищение с помощью овса

Этим комплексным методом очищается кишечник, печень, почки (выводится песок), суставы (после трехмесячного приема очищающей жидкости прекращаются боли в коленях).

Рецепт

Промыть овес, высушить его на батарее, истолочь в ступке. 5 столовых ложек толченого овса поместить в литровую стеклянную банку, залить кипятком, закрыть крышкой, укутать шерстяной кофтой или шалью и поставить на батарею на 10 ч.

Каждое утро на 1 стакан процеженной овсяной жидкости (перед этим в банке все хорошо размешать) добавить 1 чайную ложку яблочного уксуса, 1 чайную ложку меда и 2 капли раствора Люголя.

Процеженную овсяную жидкость можно приготовить другим способом. Промыть овес в дуршлаге, высушить его на не очень горячей сковородке, измельчить в кофемолке. Вечером 2 столовые ложки измельченного овса поместить в термос емкостью 0,75 л, залить кипятком и настаивать до утра. Утром процедить через ситечко. Получается 3 стакана овсяной жидкости (3 дозы).

Очищение с помощью лука и подсолнечного масла

С помощью этого комплексного метода очищаются печень, почки, желчный пузырь, лимфа и лечатся гастрит, колит, ревматоидный артрит.

Рецепт

Промыть и обсушить 4 луковицы, вместе с шелухой порезать, добавить 2 столовые ложки подсолнечного масла. Затем подогреть на маленьком огне до размягчения лука. Добавить 2 л воды, довести до кипения, варить на маленьком огне 2 ч. Добавить 2 кубика постного бульона. Полученные 1,5 л бульона (вместе с луком и маслом) – доза на 1 день.

Принимать по схеме: 7 дней, 2 недели перерыв; 3 дня, 2 недели перерыв; 3 дня. Следует задерживать каждый глоток на 5 сек. После третьего дня очищения может появиться реакция: учащенное мочеиспускание и метеоризм.

Болгарская целительница Валентина Томова, предложившая это очистительное средство, советует во время курса очищения есть в основном овощи, фрукты и белое куриное мясо в небольших количествах.

Очищение с помощью урины

Этот комплексный метод эффективно очищает наиболее загрязняемые токсинами органы человека: гайморовые пазухи, легкие и кишечник. Такое очищение дает удивительный результат: оздоравливаются органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, улучшается кровообращение, обмен веществ; увеличивается половая потенция; человек омолаживается, становится бодрым и энергичным.

Курс такого комплексного очищения длится несколько месяцев, его нужно обязательно проводить 1 раз в 2–3 года.

Очищение гайморовых пазухах и легких. Исток многих заболеваний расположен именно в них. Налейте в тарелочку свежую урину, закройте пальцем одну ноздрю, а через другую втягивайте мочу. Подержите мочу 10 сек, затем выплевывайте ее через рот. Можно высморкаться. И так по 3–5 раз через каждую ноздрю. Для тех, у кого одышка, насморки и почти не бывает отхаркивания мокроты, более удобным будет использование медицинского шприца без иглы: одна ноздря закрывается пальцем, в другую вставляется шприц и урина всасывается до переносицы. Подержать урину 10 сек и высморкаться. То же сделать с другой ноздрей. Количество таких процедур в течение дня – 3–5, а продолжительность курса очищения – 3–5 месяцев.

В процессе курса очищения через 1–2 недели начинается сильное отхаркивание мокроты днем и ночью (поэтому ночью нужно иметь при себе носовой платок).

Очищение кишечника можно проводить параллельно с очищением гайморовых пазух и легких или после их очищения. Очищение кишечника проводится при помощи клизм с подсоленной мочой. Количество соли можно регулировать в зависимости от возраста человека и состояния кишечника, но в среднем это 1 столовая ложка без верха на 1 л мочи. Поскольку соль притягивает воду, то введение соленой мочи способствует всасыванию воды из брюшной полости в кишечник, что хорошо чистит его стенки.

Во время введения мочи, лежа на боку, нужно поработать животом для лучшего очищения: во время вдоха живот выпирает, во время выдоха – втягивается. Такие клизмы нужно делать 2 раза в день в течение 1–2 недель. Диета в это время весьма строгая: лучше всего чай с медом или яблоки.

Живой пример

Вера так говорит о пользе очищения кишечника уриной: «Кишечник, образно говоря, – это

сито, через которое в течение жизни мы цедим продукты питания в кровь. Любое сито за много лет засорится, тем более, если мы не соблюдали постов, перепадали или мучились запорами... После очистки кишечника вы сами почувствуете, что помолодели, взбодрились, забыли про сонливость, забитость, фригидность, лень. Желание летать, бегать, танцевать, влюбляться будет с вами!»

Очищение с помощью меда, яиц и молока

Этот метод очищения проводится в течение месяца, и лучшим временем для него является весна. После его процедур активизируются все системы организма; очищаются и оздоравливаются печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, почки, весь желудочно-кишечный тракт. Качество меда имеет большое значение: донниковый мед очищает сосуды, липовый мед лечит сердце, гречишный мед повышает гемоглобин.

Рецепт

В трехлитровую банку положить 300 г меда, сверху на него положить 6 сырых чистых яиц. Залить яйца 1,5 л некипяченого цельного коровьего молока (с рынка), закрыть банку марлей и поставить ее в теплое место на 10–12 дней. Когда яйца всплывут, снять сливки, содержимое банки откинуть на дуршлаг, покрытый марлей. Яйца проколоть и вытекший белок вместе с творогом повесить на марле, чтобы он стекал в сыворотку. Сыворотку с белком слить в банку и поставить в холодильник, предварительно процедив через 5–6 слоев марли. Пить по 2 столовые ложки по утрам натощак. Перед приемом взбалтывать.

Очищение с помощью травяных сборов

Очищение проводится в течение 21 дня. Очищает от токсинов все системы организма.

Рецепт

Почки березы – 50 г, мята перечная – 3 столовых ложки, кукурузные рыльца – 6 столовых ложек, цветы липы – 1 столовая ложка, корень солодки (измельчается в кофемолке) – 3 столовых ложки, корень валерианы (измельчается) – 1 чайная ложка, хвощ полевой – 2 столовых ложки, петрушка – 3 столовых ложки. Все тщательно измельчить и перемешать. Вечером 5 столовых ложек смеси поместить в термос, залить кипятком 0,5 л. Утром процедить, а днем всю дозу настоя выпить равными порциями в три приема за 20 мин до еды.

Вечером обязательно сделать очистительную клизму: на 2 л воды 1 столовая ложка сока лимона или яблочного уксуса.

Очищение с помощью геркулеса, чернослива и моркови

Очищение проводится без всяких ограничений – можно использовать этот метод в течение месяца, нескольких лет или иногда два раза в неделю. Способствует очищению печени, почек, желудочно-кишечного тракта.

Рецепт

По одной горсти геркулеса, чернослива и сырой тертой моркови залить 2 л кипятка и варить 15 мин на малом огне. Отвар (кисель) процедить. Выпить за 2 ч до сна вместо ужина. При этом желателно подержать грелку на области печени.

Утром в качестве завтрака съесть массу, оставшуюся после процеживания.

Можно немного изменить рецепт: добавить к основным компонентам горсть семени льна и вместо моркови использовать свеклу.

Иногда можно делать очищающий день, принимая только кисель, а на следующее утро съесть на завтрак массу, которая осталась после процеживания.

Комплексное очищение с помощью спорыша

Трава спорыш имеет еще другие названия: птичий горец, трава-мурава. С помощью этого метода очищается печень, выводятся камни из печени и почек (спорыш превращает камни в песок и они хорошо выходят), происходит очищение от солей в суставах, устраняется запор; лечится печень. Курс очищения не менее 2–3 недель.

Рецепт

2 горсти спорыша залить 0,5 л воды, и кипятить в течение 5–7 мин. Пить за 20 мин до еды и после еды, когда появляется жажда, в произвольных количествах.

Очищение с помощью луковой шелухи

С помощью этого метода выводятся шлаки из организма и оказывается благоприятное воздействие на работу сердца и почек. Очищение проводится в течение 30 дней, перерыв 10 дней, а затем курс повторить.

Рецепт

1–2 горсти луковой шелухи промыть холодной водой, залить 1 л воды и кипятить на медленном огне 3–5 мин. Настой пить по 1 стакану 3 раза в день за 15 мин до еды.

Очищение с помощью семени льна

С помощью этого метода выводятся все токсины после употребления таблеток, устраняется усталость и ломота в суставах. Очищение проводится в течение 18 дней.

Рецепт

1 стакан семени льна залить 3 л холодной воды (желательно родниковой), довести до кипения и поставить на водяную баню на 2 ч на очень маленький огонь. Из полученного отвара убрать семя льна. Выпивать по 1 л в течение дня, каждые 3 дня делать новый отвар.

Голодание и баня для очищения организма

Классическое голодание

Голодание применяется как профилактическое средство очищения организма от токсинов и шлаков и как средство лечения многих болезней, в том числе заболеваний головного мозга, крови, желудочно-кишечного тракта и артриты.

В качестве профилактического средства применяется однодневное голодание (1 раз в неделю), трехдневное голодание (1 раз в неделю), трехдневное голодание (1 раз в месяц), 7–10-

дневное голодание (1 раз в квартал). Во всех указанных случаях голодание прекрасно очищает организм от токсинов и шлаков. В качестве лечебного средства применяется голодание в пределах 5–30 дней.

При однодневном голодании нужно поужинать и не есть до следующего ужина. На ночь сделать клизму и принять душ. Утром также принять душ. В течение дня пить воду маленькими глотками. Выход из голодания: выпить сок 100–150 г и затем съесть пищу из следующего набора: овощи, фрукты, каши без масла, картофель без масла. В течение следующего дня не употреблять мясо.

При трехдневном голодании все три дня ставить клизмы (на 1,5–2 л воды 1 столовая ложка яблочного уксуса или лимонного сока). В течение каждого дня пить только воду (около 2 л воды). Выход из голодания – 3 дня: весь первый день только соки; в течение последующих двух дней – пища из набора продуктов: овощи, фрукты, каши без масла, картофель без масла.

При голодании от 5 до 30 дней выход из голодания 4 дня: первый день – только соки, причем при первом приеме принимается разведенный водой сок (соотношение сока и воды 1:1). Нужно помнить: длительное голодание проводится под наблюдением опытного специалиста. При длительном голодании в случае плохого самочувствия применять следующие меры: открыть форточку и глубоко подышать; принять душ.

Живой пример

Женщина пенсионного возраста, принявшая голодание как очистительное и лечебное средство, рассказывает: «Мы с мужем уже 20 лет не едим мясо, не употребляем соль и сахар. У меня и у мужа были камни в почках и желчном пузыре, нас мучили сильные болевые приступы. Мы начали регулярно голодать по 20 дней в году и проводить чистки печени. И теперь у нас все хорошо. Мы оба чувствуем себя живыми и здоровыми, полными сил. И никаких лекарств. Главное – избавиться от накопившегося мусора в душе и теле. Мы благодарны голоданию. Голодание не столько лечебный метод (хотя он нас и вылечил) сколько очистительно-профилактический. Но это тоже важно, так как болезни начинаются там, где много токсинов и шлаков. Поэтому если хотите с чего-то начинать путь к здоровью, то начинайте с чисток и прежде всего с голодания».

Свидетельство человека, которого я знаю много лет: «Случайно прочли книгу Поля Брэгга „Чудо голодания“. Приняла его. Сейчас регулярно голодаю раз в неделю уже 4 года. Сахар был – 10, холестерин 16,7. Сейчас эти показатели – 4,6 и 6,5».

Свидетельство человека после пятидневного голодания (голодала по 5 дней несколько раз): «Прошла слабость, появился зверский аппетит, зверская сексуальность, зверская жизнеспособность, иммунитет укрепился, зрение обострилось, волосы стали густыми, красивыми».

Сухое каскадное голодание

Некоторые люди используют так называемое сухое голодание, при котором вода не принимается внутрь. Это может быть однодневное, трехдневное или пятидневное голодание. Известно еще так называемое сухое каскадное голодание, при котором чередуются дни сухого голодания и дни приема пищи. Энтузиасты этого метода утверждают, что происходит полное очищение организма, исчезают все болезни и человек омолаживается.

Во время каскадного голодания полностью отсутствует контакт с водой. Нельзя умываться, чистить зубы (рот протирается сухим бинтом), мыть посуду, попадать под дождь. Все ступени каскада проходят в течение месяца, но практика показала, что чаще всего хватает 9 дней. Полное каскадное голодание заканчивается пятидневным голоданием и выглядит так: 1 сутки голодаем – 1 сутки едим, 2 суток голодаем – 2 суток едим, 3 суток голодаем – 3 суток едим, 4 суток голодаем – 4 суток едим, 5 суток голодаем – 5 суток едим.

Вариант полного каскадного голодания, так называемый сжатый каскад выглядит так: 1 сутки голодаем – 2 суток едим, 2 суток голодаем – 3 суток едим, 3 суток голодаем – 4 суток едим, 5 суток голодаем – выход из каскадного голодания.

Баня

Всем известно, что в парной через пот выходит большое количество токсинов и организм очищается. Для того чтобы это очищение было более эффективным нужно соблюдать следующие правила.

? Не ходить в баню натощак или после обильной трапезы. Съесть соленый огурец или немного соленой рыбы, тогда после бани вы будете чувствовать себя легко и бодро (с потом выходит много соли. И из-за солевого дефицита наступает упадок сил, вялость, неприятные ощущения в области сердца).

? Лучше париться утром в 9–10 часов – в это время организм легко переносит нагрузки. Перед парной нужно вымыться, но голову не мочить.

? Заходить в парную нужно не более чем на 6 мин, а перерыв между заходами должен быть не менее 15 мин.

? Непосредственно перед входом в парную нужно вытереться насухо простыней, так как влага препятствует потоотделению.

Кроме того, очистительный эффект увеличивается при использовании крапивы. Нужно положить в старую наволочку охапку крапивы и опустить в бак с водой, который стоит на печке. Вода нагревается или становится нежно изумрудного цвета (мыть такой водой одно удовольствие). Можно вместо крапивы использовать сено или хвою сосны.

Самая лучшая температура в парилке – 120°C. Более горячо – обжигает кожу паром, менее горячо – не позволяет получить удовольствие. Влажность должна быть оптимальной: слишком сухо – вредно для кожи, слишком влажно – влага обжигает или быстро испаряясь, охлаждает баню.

Шапку в бане лучше не надевать. В парную обычно делается 3 захода. После бани желательно не пить 1–1,5 часа (если пить воду сразу после бани, самочувствие будет хуже).

Комплексное очищение, тройчатки Иванченко

Причины многих болезней – паразиты (к которым относятся клещи, грибки, глисты), вирусы и бактерии. Американский доктор-натуропат Хельди Кларк одна из первых открыла тот факт, что в организме человека находится большое количество микробов, вирусов и паразитов, и она предложила тройчатку для очищения организма.

Профессор В. А. Иванченко разработал русский вариант тройчатки. Тройчатка Иванченко – три вида растений, своим действием устраняющих широкий спектр паразитов, вирусов и бактерий. Применяя тройчатку, мы очищаемся комплексно и становимся практически здоровыми и чувствуем себя прекрасно.

Тройчатка № 1: пижма обыкновенная (цветочные корзинки), трава полыни горькой, порошок гвоздики. Все эти компоненты оказывают сокогонное, глистогонное, антимикробное, антисептическое и жаропонижающее действие. Порошок из цветов пижмы: базовая доза – 1 г, суточная – до 3 г; порошок полыни горькой: базовая доза 200–300 мг на прием и до 1 г в сутки. Свежий порошок гвоздики: базовая доза 0,5 и суточная 1,5 г.

Лучше принимать все три компонента сразу, заложив их в капсулы для лекарств (капсулы иногда продают в аптеках) в противном случае можно купить самое дешевое лекарство в капсулах и самостоятельно заменить их содержимое. В крайнем случае можно принимать порошки и без капсул, запивая водой. В первый день нужно принимать по 1 капсуле (разовая доза) за 30 мин до еды. Во второй день по 1 капсуле перед завтраком и обедом. На третий день по 1 капсуле 3 раза в день (перед завтраком, обедом и ужином). Затем желательно принимать тройчатку (дневную дозу) 1 раз в неделю в течение нескольких месяцев, а иногда в течение года.

Не рекомендуется принимать тройчатку № 1 при язве и эрозивных гастритах; осторожно используется она и при гипертонии – гвоздика повышает давление.

Профессор В. А. Иванченко разработал тройчатку № 2 с учетом того, что не все могут длительно использовать тройчатку № 1. Действие ее несколько слабее, но как профилактическое и поддерживающее чистоту организма средство тройчатка № 2 – достаточно сильный препарат.

Тройчатка № 2: порошок тмина обыкновенного (разовая доза – 0,5 г, суточная – 13,5 г); порошок цветов календулы (разовая доза – 1 г, суточная – до 3 г); порошок корней и корневищ аира обыкновенного (разовая доза – 0,5 г, суточная – 1,5 г). Эти травы почти не токсичны, их можно применять даже без капсул за полчаса до еды, принимая по той же схеме, что и тройчатку № 1. Лечебная доза в граммах: 1,5 + 1 + 1,5. Спустя две недели ежедневного приема нужно вернуться к профилактической дозе 1 раз в неделю.

Перед менструацией и во время обильных кровотечений тройчатку № 1 лучше заменить на тройчатку № 2, так как полынь и пижма «гонят месячные». Однако полностью тройчатку № 2 заменить тройчатку № 1 не может.

Тройчатки в совокупности с очищением от экологических токсинов искоренят многие причины хронических болезней. Но нужно помнить, что во всех случаях, когда после лечения человек позволяет себе нарушение диеты (недоваренные мясо и рыба, консервы, полуфабрикаты) симптомы заболеваний и паразиты появляются вновь. Кроме того, нужно

избегать плесени в продуктах и очищать воду фильтрами.

Комплексное очищение с помощью смеси трав

Это очищение от вредных микроорганизмов и глистов в кишечнике, печени, поджелудочной железе, легких и других органах (ведь там где паразиты присосутся, там орган и болит).

Гельминты (глисты) – это паразитические черви. В человеческом организме встречаются следующие виды:

? плоские черви: трематоды – сосальщики (наиболее известное заболевание – описторхоз, вызванный кошачьей, или сибирской, двуусткой);

? цестоды – ленточные черви (бычий цепень, свиной цепень, карликовый цепень, широкий лентец, эхинококк, альвеококк);

? круглые черви: аскариды, власоглавы, острицы, анкилостомиды, трихинеллы и другие; скребни – у людей паразитируют редко;

? кольчатые черви – у людей паразитируют редко;

? лямблии – паразиты класса жгутиковых, размером 10–20 мм.

Для профилактики гельминтоза нужно соблюдать следующие правила:

? гигиена: мыть руки перед едой, никогда не есть немытые овощи и фрукты;

? быть очень осторожным при контактах с собаками и кошками;

? блюда из мяса и рыбы должны проходить очень тщательную тепловую обработку;

? лечиться от глистов нужно только тогда, когда вы сами увидели паразитов в стуле или их обнаружили при лабораторном исследовании.

Комплексное очищение от паразитов, прежде всего от глистов, можно провести в течение 7 дней. В течение 6 дней нужно принимать настой из смеси трав.

Рецепт

В равных частях взять кору дуба и крушины, белую полынь и пижму, смолоть и перемешать. Вечером 1 чайную ложку смеси залить 0,5 л кипятка, поместить в термос. Утром процедить настой и выпить полстакана натощак. Оставшуюся часть хранить в холодильнике до следующего утра, при этом пить по полстакана перед едой в течение 2 дней. На второй день вечером заварить новую порцию.

Питание во время лечения должно быть вегетарианским. Для очищения кишечника 2 раза в день делать клизму (2 л кипяченой холодной воды, 1 столовая ложка яблочного уксуса и 1 чайная ложка соли). По утрам до этой клизмы сделать чесночную микроклизму. Чтобы не произошло самозаражения нужно соблюдать санитарные правила – пользоваться резиновыми перчатками, хозяйственным мылом, кипятить наконечник и т. д.

Каждый день проводить генеральное очищение. Утром натощак съесть 200 г тыквенных семечек (их чистят накануне, сохраняя зеленую оболочку – яд для глистов. Заранее не чистят). Через 2 ч принять раствор английской соли (25 г на полстакана воды). Клизму делать через 2–2,5 ч. Жидкость не пить: питание в этот день ограничивается яблоками, кашей и хлебом в любом количестве. На ночь выпить 1 стакан кипяченой воды с лимоном. Такое очищение нужно периодически (1 раз в 2–3 года) повторять.

Простые методы изгнания глистов

Основные признаки наличия глистов:

? на ногтях большого и указательного пальцев частые бороздки в виде зигзагов;

- ? неравномерный аппетит;
- ? приступы тошноты;
- ? усталость без причины.

Самые простые методы освобождения организма от глистов.

1. Среднего размера луковицу мелко порезать и высыпать в стакан (а еще лучше в термос) и залить кипяченой водой комнатной температуры (или кипятком в объеме одного стакана для термоса). Настаивать в течение ночи. Пить натошак и в течение дня перед едой.
2. Взять горсть полусырого вареного риса и еще горсть, состоящую наполовину из чеснока и лука, а наполовину из сырых зерен тыквы или подсолнечника. Все это хорошо пережевать, проглотить и запить водой. Повторять 2 или 3 дня.
3. Выпить 80 г коньяка, а следом 80 г касторки и 80 г кефира, смешанных в стакане. Выйдет много грязи. Это средство не только очищает от глистов, но и хорошо очищает кишечник и способствует лечению колита.
4. 2 столовые ложки коры дуба залить 200 мл кипятка, настоять 4–6 ч, отцедить и выпить натошак.
5. 1 стакан очищенных тыквенных семечек, 2 сырых желтка (желательно от яиц домашних кур), небольшой кусочек сельди – все это съесть утром натошак. Полежать 2 ч с грелкой на правом боку и через каждые 2 ч съедать по кусочку сельди (всего 4 кусочка). Лечиться так 5–6 дней. Этим способом можно лечить и лямблиоз.
6. 2 стакана сырых тыквенных семечек. Не завтракать, не пить воду, употреблять только семечки (лущить самостоятельно).

Живой пример

Виктор, 42 года. Делится опытом по изгнанию гельминтов: «Через 3–4 ч, как только одолел тыквенные семечки, солитер вылетел с шумом и быстро и больше никогда не возвращался. По моему совету другие люди таким способом избавились от глистов. Каких именно – не интересовался, но может быть от большинства видов глистов. И вреда от этого метода никакого».

Изгнание солитера

1. Утром натошак съесть целую селедку, очень соленую, и не пить воды до вечера. К вечеру глист должен выйти.

Живой пример

Вера в борьбе с гельминтозом поступила следующим образом: «3 дня ела обыкновенную сельдь. Утром поем без хлеба, а потом только пью воду. Больше ничего в эти дни не ела и не пила. На 4-й день солитер вышел – навсегда».

2. Сварить тыкву с семечками и съесть. На следующий день глист выйдет (в виде лапши).

Лечение описторхоза

Этот способ помогает избавиться от возбудителя заболевания – кошачьей двуустки и

применим также при изгнании из организма лямблий.

1. 1 стакан очищенных тыквенных семечек, 2 сырых желтка, 1 столовая ложка меда, 1 стакан теплой кипяченой воды – съесть все утром натощак за 1 прием. Под правый бок положить горячую грелку на 2 ч. Через 10 дней процедуру повторить (эту процедуру сделать за месяц 3 раза).

2. Перед сном натереть на терке яблоко или морковь, смешать 1 чайную ложку этого пюре и 1 г березового дегтя и проглотить, запив водой.

На ночь положить на печень компресс: нанести на марлю несколько капель дегтя и положить ее на область печени, закрыть мягкой тканью и сверху положить грелку на 2 ч (можно и на всю ночь). Выпить горячей воды и проглотить 5–6 таблеток измельченной сены, чтобы помочь организму избавиться от паразитов.

Изгнание остриц и власоглавок

1. В 1-й день выпить 1 коробку английской соли; 2-й день – натощак за 1 ч до еды выпить 50 г коньяка и 2 столовые ложки касторки (подогретой); 3-й день – натощак выпить 60 г коньяка и 2 столовые ложки касторки; 4-й день – натощак выпить 70 г коньяка и 2 столовые ложки касторки; 5-й день – натощак выпить 70 г коньяка, вечером (на ночь) – коробочку английской соли. Через 11 дней сдать анализы.

2. Съесть 2–3 стакана земляники и перед сном небольшую селедку с луковицей среднего размера. Перед сном и ночью не пить.

Был случай, когда ребенок съел только землянику, лук – не смог. Но и при таком варианте из него в течение 6 дней выходили глисты. Сделали ему клизму, и из него вышло еще много паразитов. Через месяц сделали анализы – они были хорошие.

Этот способ, скорее всего, эффективен и при изгнании других видов глистов.

Лечение лямблиоза

Одним из признаков лямблиоза – постоянная горечь во рту.

1. Щепотку травы пижмы заварить 1 стаканом кипятка и пить по 100 г 3–4 раза в день. Через 1–3 дня лямблии выходят мертвые (в пижме содержится яд, убивающий паразитов).

2. 1 столовая ложка полыни, 200 мл кипятка, настаивать 20–30 мин, процедить и выпить натощак за 1 ч до еды. Пить в течение 3 дней.

Этот метод используется не только для лечения лямблиоза, но и для выведения глистов из печени, желчевыводящих протоков, двенадцатиперстной кишки и поджелудочной железы.

3. С вечера 2–3 зубчика мелкого или 1–2 зубчика крупного чеснока измельчить в ступке, залить 200 мл кипятка, настаивать до утра. Утром процедить через марлю и ввести в прямую кишку.

Этот метод применим для выведения остриц и других мелких паразитов из прямой кишки.

Часть VI

Универсальные комплексы и средства в профилактике и лечении заболеваний

Как уже было сказано выше, можно предупреждать и лечить заболевания с помощью одного какого-либо универсального средства (бега, ходьбы, упражнений, лечебного питания и т. д.). Но значительно быстрее мы можем достигнуть желаемого результата, применяя сразу несколько универсальных средств, организуя таким образом свою жизнь. Самый высокий уровень оздоровления наблюдается тогда, когда человек использует комплекс разноплановых универсальных средств, например, бег, лечебное питание, очищение и т. д.

Набор универсальных средств должен быть достаточно разнообразным (но и усердствовать слишком не стоит; каждый человек должен учитывать свои индивидуальные склонности, состояние здоровья и возраст). Но иногда, например, когда нет времени для полноценных занятий, можно применять тибетский набор универсальных средств. Тибетцы предлагают, чтобы быть здоровым, нужно пить каждое утро натощак 2 стакана горячей воды и каждый вечер перед сном в течение 15 мин держать в горячей воде ступни ног.

Пить воду утром нужно для того, чтобы быстрее вывести продукты жизнедеятельности клеток, то есть токсины, которые накапливаются во время сна в организме. А горячую воду нужно пить потому, что она очень быстро усваивается организмом и так же быстро выходит из него, выводя шлаки и яды.

Даже 1 стакан горячей воды утром натощак хорошо очищает и лечит желудок, колит, восстанавливает кислотность, улучшает работу кишечника, улучшает общее самочувствие.

Некоторые люди, имея опыт оздоровления горячей водой, говорят: нужно пить по утрам и вечерам – на ночь не менее 1 стакана горячей воды. Температура воды должна быть такой, чтобы приятно было пить. Если вода обжигает язык, то она выводит из строя нежные нервные окончания на его поверхности. Ну а если говорить о ледяной воде, она вообще неприемлема, так как приводит к воспалению слюнных желез и притупляет чувственность языка. Недаром йоги категорически против применения очень горячей и очень холодной воды.

Вода обладает свойством воспринимать окружающую информацию. Во время кипячения эта бесполезная, хаотическая информация пропадает. Поэтому пить воду нужно сразу же, как только она остынет. Перед тем как выпить воду, можно вложить в нее полезную для вас информацию. Например, глядя на воду, скажите такие слова: «Эта вода очищает мой организм от шлаков и токсинов и оздоравливает меня».

Горячая вода для ступней ног способствует улучшению кровообращения в организме во время сна, что, в свою очередь, способствует лучшему выведению шлаков и токсинов из организма. Температура воды должна быть такой, чтобы вода была приятной и не обжигала кожу ног. В течение процедуры нужно поддерживать постоянную температуру, подливая в тазик горячую воду.

Система П. К. Иванова

Имя Порфирия Корнеевича Иванова известно многим людям в России. Он был прекрасным целителем. В своей системе оздоровления он использовал три универсальных средства: закаливание, очищение от шлаков и токсинов и самопсихотерапию. Порфирий Корнеевич создал систему взглядов на отношения человека с окружающими людьми и природой. Сам он ходил по улицам только в одних шортах в любое время года; а перед тем, как выслушать пациента, обливал его водой.

У Порфирия Иванова много последователей. Его учеников отличает легкая верхняя одежда, отсутствие головного убора и вместо теплой обуви даже зимой пляжные тапочки или летние босоножки (правда, в последнее время таких радикальных последователей Иванова я встречаю очень редко). Он не был высокообразованным человеком, но важно ведь не это. Важно то, что его называют Учителем, а также то, что он был человеком великой доброты, человеколюбия и милосердия. Сама его жизнь была нелегким экспериментом, принесенным в подарок людям, подвижническим поиском прочных принципов здорового образа жизни в единстве телесных и духовных сил на основе естественных природных факторов, упрощенно нашедших отражение в его своде заповедей, ласково названном «Детка».

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если и возможно, совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1–2 минуты, вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси себе и пожелай всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18–20 часов до 12 часов воскресенья. Если трудно, держись хотя бы сутки.

5. В 12 часов воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. После этого можешь есть, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь здоровье у себя, здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь друга и поможешь делу мира.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал – хорошо, но самое главное – делай.

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Одна из последовательниц П. К. Иванова имеет опыт освоения «Детки»: «С лета стала жить по системе Иванова – обливаться и голодать 36 часов в неделю. Причем обливаюсь в любое время и в любой мороз, и даже за 30 градусов мороза. Набираю 2 ведра воды и ставлю на ночь. На улице обтираюсь двумя полотенцами, под ногами хлопчатобумажная тряпочка. Захожу в дом и одеваюсь и чувствую себя прекрасно».

Система И. П. Неумывакина

И. П. Неумывакин – профессор, доктор медицинских наук, ученый и писатель (автор многих книг). Его книги по здоровью пользуются большим спросом, а его методы профилактики и лечения болезней (особенно «хождение на ягодицах» и «питье» перекиси водорода) известны всем энтузиастам здорового образа жизни.

В свою систему здорового образа жизни профессор включил универсальные средства профилактики и лечения болезней: упражнения (и массажи в том числе), дыхательные упражнения, лечебное питание, очищение организма от токсинов и шлаков. Физические упражнения нужны для работы с сосудистой системой, чтобы нормализовать функцию капилляров. Наиболее эффективными, как считает сам И. П. Неумывакин, являются следующие упражнения (обязательный их минимум).

1. Утром, после туалета, лежа на полу или на любой твердой поверхности сокращайте и расслабляйте мышцы всего тела и отдельных его частей.

2. Растирайте всю кожную поверхность, чтобы она отделялась от подлежащих слоев (помните, что под ней находится лимфатическая система, ответственная за сбор отходов деятельности клеток). Массируйте стопы, на которых проецируются все органы тела. Тем самым вы активизируете работу всех органов тела. Кроме того, особое внимание обратите на массажирование ушей и головы.

В составе массажа тела применяйте следующий массирующий прием: согнуть немного ногу, ступню на себя. А другой ступней массировать ее со всех сторон. Помассировать икроножную мышцу (если нет варикоза, трофических язв) и даже мышцы бедра как с одной, так и с другой стороны. То же самое сделать и с другой ногой.

3. Соединив стопы, двигать ими к себе и от себя, колени стараться прижимать к полу. Это упражнение (а также предыдущее – массажирование ступнями) исключает застой в нижних конечностях, устраняет плоскостопие, коксартроз, остеопороз; предупреждает варикоз, трофические язвы, отеки.

4. Ходите на ягодицах; как вперед, так и назад. Тем самым устраняются застойные явления в тазовой области, ногах; усиливается мышечный каркас ног, таза, спины, живота.

5. Танцуйте, используя элементы твиста; делайте махи ногой в стороны, вперед, назад; делайте вращение тазом.

В качестве дыхательных упражнений предлагаются два вида дыхания: дыхание животом с коротким вдохом и продолжительным выдохом (с задержкой на вдохе) и задержка дыхания на выдохе.

В очистительных процедурах нужно уделять внимание желудочно-кишечному тракту, так как очень многие болезни (в то числе рассеянный склероз, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона и т. д. вплоть до онкологии) возникают от нарушений в системе пищеварения. В желудочно-кишечном тракте находится:

? три четверти элементов иммунной системы;

? брюшной мозг (о котором мало знают даже врачи);

? более 20 собственных гормонов, от функции которых зависит вся гормональная

система в целом;

? более 500 микробов, ответственных за переработку, синтез необходимых организму веществ и утилизацию отходов.

Существует тесная взаимосвязь всех органов тела с определенными участками толстого кишечника, нарушения в которых приводят к различным заболеваниям. При любом заболевании наблюдается расстройство одной или, как правило, всех указанных функций, не восстановив которые, вылечить человека невозможно.

В качестве лечебного питания необходимо включить в свой рацион как можно больше натуральных растительных продуктов, хорошо пережевывать пищу, есть часто, но понемногу. И. П. Неумывакин советует применять Т-активин – препарат, обладающий широким спектром действия, основным из которых является нормализация функции иммунной системы.

Предлагается оригинальный способ улучшения общего состояния: взять медную проволоку, сделать 5–7 витков по диаметру головы и носить этот обруч, находясь дома. Если удобно, то с ним можно даже спать.

Система Б. В. Болотова

Б. В. Болотов – ученый, целитель, автор оригинальной системы взглядов на здоровье человека. Он считает (и доказал это на практике), что можно выздороветь при любых болезнях, если соблюдать пять правил.

I правило: увеличивать количество молодых клеток в организме и соответственно снижать число старых и больных клеток.

В течение жизни, например, за 50 лет, количество старых клеток в организме возрастает до 40–50%. Эти старые клетки и больные клетки со сниженной функцией нужно вывести из организма. Для этого в желудке должен выделяться фермент пепсин. Для стимуляции его синтеза Болотов через полчаса после каждой еды, а также через 1 ч после приема пищи принимает примерно по 1 г поваренной соли – в течение дня такую процедуру можно делать до 10 раз (в сутки получается до 10 г соли). Для этой же цели употребляются травы (подорожник, укроп, щавель).

II правило: превращать шлаки в соли.

В организме накапливается много солей не только в почках, мочевом пузыре, желчном пузыре, но и в соединительной ткани. Превратить шлаки в соли помогают кислоты, образующиеся в результате жизнедеятельности микроорганизмов животного происхождения в кислой среде. Болотов рекомендует употреблять в пищу как можно больше овощных и фруктовых солений и квашений (огурцов, помидоров, капусты, моченых яблок и т. д.), а также портвейн, кагор, каберне, молочнокислые продукты. Фруктовые уксусы желательно принимать вместе с прикисленным молоком, для чего в стакан прокисшего молока добавляют 1 столовую ложку фруктового уксуса и 1 чайную ложку меда.

III правило: выводить соли из организма.

Речь идет о щелочных, минеральных и жирных солях, которые сами по себе полностью не выводятся из организма. Если в течение года эти соли собирать путем отстаивания мочи, то у взрослого человека их наберется 2–3 кг. Только часть их выводится с мочой, а остальное оседает в тканях организма, поэтому нужно позаботиться о выведении нерастворимых солей. Для этой цели Б. В. Болотов предлагает пить чай из корней подсолнуха, из травы спорыша и полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, а также соки корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

Наиболее действенным считается чай из корней подсолнуха (растворяет многие виды солей

в организме).

Рецепт

Запасти стержневые (толстые) части корней подсолнуха, срезая побочные (мелкие) корешки, вымыть и высушить. Размельчить корни (на части размером с фасолинку) и кипятить 1–2 мин в эмалированном чайнике в пропорции: на 3 л воды 1 стакан корней. Выпить за 2–3 дня. Эти же корни прокипятить 5 мин в 3 л воды и выпить за 2–3 дня. И еще раз эти же корни прокипятить 15 мин в 3 л воды и выпить за 2–3 дня. После этого приготовить новый отвар. Чай пить в течение 1 месяца (можно и больше).

Соли начинают выходить только через 2 недели (в моче осаждаются соли). Когда они перестают выходить, моча становится прозрачной как вода. Во время этой процедуры пища должна быть приятно соленая, но не кислая и большей частью растительная. Исключаются острые блюда и сильно соленые (например, сельдь) и уксусы.

Чаи из других растительных средств, перечисленных выше, также хорошо растворяют соли. Можно использовать 3-литровый чайник, но растительное средство заваривается кипятком и настаивается 10 мин. Пропорция такая: 1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка.

IV правило: бороться с болезнетворными бактериями.

Раковые клетки подобны клеткам растительного происхождения. А поскольку растительные клетки могут существовать только в щелочной среде, то и болезнь органа возникает лишь при ощелачивании его среды. Значит, эту среду нужно окислять. Если организм надежно окислен, болезнетворных процессов в нем не будет. (Кроме того, нужно помнить о том, что смерть наступает, как правило, от загрязнения крови, что происходит при ее ощелачивании и при неправильном питании; кровь надо разжижать, что делается ее окислением.)

Для окисления рекомендуются следующие средства.

1. Квас на банановых кожурках и квас на чистотеле (исходя из вышесказанного, эти квасы могут использоваться для профилактики и лечения легкой фазы онкологических заболеваний).
2. «Царская водка» или ее упрощенный вариант: 1 столовая ложка соляной кислоты на 1–2 л воды.
3. Горечь – перец, хрен, горчица (а также лук, чеснок, чистотел в малых количествах).
4. Простейший способ окислить кровь – употреблять регулярно молочнокислые продукты, особенно молочную сыворотку, всевозможные квасы и ферменты на ее основе.

V правило: восстановить ослабленные органы.

Для этой цели Б. В. Болотов рекомендует использовать парилку, потогонные чаи и квасы, принцип «подобное лечится подобным». При всех процедурах по восстановлению органов употребляется специальный квас.

Рецепт

На 3 л воды 1 стакан девясила (или: фиалки трехцветной, листьев эвкалипта, сосновой хвои), 1 стакан сахара, 1 чайная ложка сметаны – все это бродит при доступе кислорода не менее 2 недель.

Подобное лечится подобным: например, при болезнях сердца за час до парилки нужно съесть 30–100 г вареного сердца животного (а после парной сделать массаж тела, чтобы частично снять с сердца нагрузку по обеспечению кровообращения). Для восстановления легких за час до парилки съесть 50–100 г вареного легкого животного.

Б. В. Болотов утверждает, что основополагающий принцип устройства живых систем – лидерность. В любом сообществе есть лидер. Например, в аквариуме одна рыбка – лидер; без лидера рыбки начинают болеть и угасать. Подобных примеров можно привести много. Лидер в любом сообществе обладает большим запасом энергии. Это касается и человеческого сообщества и сообщества клеток, образующих любой человеческий орган, конгломерата клеток

под названием человек. Отсюда два вывода:

? не отыщешь клетку-лидера в заболевшем органе – очень сложно его лечить;

? если научиться обновлять клетку-лидера человека (находящуюся в районе солнечного сплетения) каждые 50–70 лет, человек будет радикально омолаживаться и может, в принципе, не умирать.

Несколько рекомендаций Б. В. Болотова

1. Основа здорового иммунитета – хорошо действующий желудочно-кишечный тракт. Его работу нужно наладить в первую очередь – принимать капустный жмых по 2–3 столовые ложки утром натощак в течение 3–4 недель.

2. Слегка закислять организм нужно не только питая организм изнутри (употребляя соли до 10 г в сутки, соленых овощей, белковой пищи животного происхождения – мяса, рыбы, птицы, яиц с солью и приправами, кефира, простокваши, ряженки, различных квасов), но и снаружи через кожу:

? обязательными ежедневными уксусными обтираниями всего тела;

? нанесением на разогретую после парилки кожу рыбьего жира (для чего можно использовать жирную селедку).

3. Соль полезна не только при внутреннем применении, но и при наружном:

? если чистить зубы соленой водой, то можно забыть о зубной боли и визитах к стоматологу (кит и акула имеют отменные зубы до самой смерти);

? при пародонтозе следует растирать десны мелкой солью, особенно хорошо – йодированной. Хотя бы перед сном, но каждый вечер. Быстро забудете о кровоточащих деснах;

? солевая ингаляция избавляет от кашля;

? от перхоти можно избавиться, если натереть голову солью. Кстати, тогда и волосы выпадать перестанут;

? очень ценна морская капуста: 2–4 столовых ложки в день – и вы избавитесь от тромбозов, атеросклероза, флебита, гангрены, облитерирующего эндартериита.

Методы оздоровления Б. В. Болотова становятся все более популярными.

Живой пример

Ольга делится своим опытом: «Когда прочитала материалы Б. Болотова – решила попробовать. Сделала квас на чистотеле, ем жмыхи, соблюдаю диету, добавляю в чай настой полыни на уксусе. Все это начала пить с опаской, но с верой в выздоровление. И вот результат: уже через месяц ушли боли, восстановилась работа желудочно-кишечного тракта, перестал беспокоить желчный пузырь, исчез геморрой и т. д.»

Елена сначала привыкла класть соль на язык и проглатывать, а потом перешла к кислотам: «Искала в аптеках соляную и серную кислоту. Дали только „Ацидин-пепсин“, в таблетке которого 1 часть соляной кислоты и 4 части оцидина (его применяют при пониженной кислотности желудка). Болотов считает, что в организме никогда не бывает достаточно кислоты. Я стала принимать такую соляную кислоту: по 2 таблетки по 0,25 г развести 1/2 стакана воды и выпить во время еды (или после) 3–4 раза в день. И вот результат: кишечник заработал прекрасно (2 раза в день), появилась замечательная легкость во всем организме, просто фантастика!»

Система Батмангхелиджа

Имя Ф. Батмангхелиджа, профессора, автора книг о значении воды и соли в организме человека, достаточно известно в Америке и странах Западной Европы. В своих работах Батмангхелидж выражает свой взгляд на применение универсальных средств здорового образа жизни (лечебные жидкости, лечебное питание, физические упражнения). Суть его системы под названием «Четыре простых шага к отменному здоровью» сводится к следующим аспектам:

? поддержание баланса воды и соли;

? физические упражнения с целью повышения эффективности работы мозга;

? сбалансированный рацион питания, содержащий 20% белков и 80% овощей, зелени и фруктов при максимально малом употреблении крахмала и сахара;

? исключение напитков, вызывающих обезвоживание организма (чай, кофе, газированные напитки, алкоголь).

Батмангхелидж утверждает, что если человек будет следовать этим рекомендациям, то он будет очень редко болеть и проведет долгую и продуктивную жизнь.

Причина многих болезней, в том числе сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта, суставов, а также диабета, аллергии, опухолей и т. д. – обезвоженность организма. Для его деятельности нужно минимум в 6–8 стаканов воды в день (имеется в виду только чистая вода, то есть чай, кофе, соки и т. д. относятся к разновидностям пищи). А в среднем суточная потребность человека в воде – 10 стаканов, то есть 2 л (в случае комплекса болезней можно пить до 3 л воды ежедневно).

Приспосабливая соотношение воды и еды к потребностям организма, человек предотвращает сгущение крови. В процессе пищеварения кровь становится концентрированной и поглощает воду из клеток.

С точки зрения Батмангхелиджа, обыкновенная вода (если она не содержит химические вещества, в том числе тяжелые металлы вроде свинца) – прекрасный источник здоровья. Регулярное и правильно рассчитанное употребление воды помогает предотвратить развитие тех болезней, которые повергают в ужас современное общество. Кроме всего прочего, вода является хорошим мочегонным средством, поэтому мочегонные средства лучше не употреблять.

Живой пример

Многим людям помогает питье воды согласно рекомендациям Батмангхелиджа. Среди них известный французский киноактер Ален Делон. А один из неизвестных последователей системы Батмангхелиджа рассказывает о результатах регулярного питья воды: «Через неделю, в течение которой я выпивал по 2–3 л воды ежедневно, боль от поврежденного нерва в позвоночнике исчезла, и я смог вернуться к обычным физическим нагрузкам. Несварение в желудке и газы стали беспокоить меня гораздо реже, у меня больше не возникало навязчивое желание курить или злоупотреблять алкоголем; я как будто зарядился новой энергией, повысилась работоспособность и улучшились мыслительная деятельность и память».

Ключевым фактором в системе здорового образа жизни, разработанной Батмангхелиджем, является поваренная соль и соотношение суточной нормы воды и соли.

Соль нужно обязательно принимать в качестве пищевых добавок, особенно если вы встали на путь оздоровления с помощью воды. После первых нескольких дней приема 6–8 стаканов воды в день, следует в обязательном порядке добавлять к своей диете соль, так как, если количество потребляемой воды увеличивается, организм начинает терять соль, участвующую в обменных процессах.

Ежедневный прием соли: на 10 стаканов воды – 1/2 чайной ложки соли, то есть 3 г

(обычная чайная ложка содержит 6 г соли). Более простой способ расчета – это 1/4 чайной ложки на 1,2 л воды. Это ориентир. В некоторых случаях нужно принимать около 1 чайной ложки и более: если вы занимаетесь физическими упражнениями и потеете, вам, естественно, понадобится больше соли; в жарком климате, когда вы теряете воду с поверхности кожи, не замечая этого, вам следует принимать еще больше соли (в таких климатических зонах соль может означать границу между выживанием и хорошим здоровьем, с одной стороны, и истощением и смертью – с другой).

Очень важно соблюдать данное выше соотношение воды и соли для потребностей организма. Принимая соль, старайтесь не переборщить и в то же время не забывайте заботиться о том, чтобы выпивать достаточно воды для вымывания излишков соли. Если ваш вес заметно увеличился в тот день, когда вы ели совсем немного, это значит, что вы приняли слишком много соли. Тогда воздержитесь от нее в течение 1 дня и выпейте как можно больше воды, чтобы повысить производство мочи и избавиться от прибавки в весе.

Соль принимают после приема воды, частое использование соли без воды может вызвать кровотечение из носа.

Принимать соль нужно не только после приема воды, но и перед физической тренировкой. Дело в том, что избыточный калий (слишком много апельсинового сока, бананов и других калиесодержащих продуктов) может спровоцировать приступ астмы, если принимать их перед физической тренировкой. Поэтому для исключения таких приступов нужно принять немного соли, которая повысит воздухообменные способности легких и уменьшит чрезмерное потоотделение.

Очень полезно добавлять немного соли в апельсиновый сок, чтобы сбалансировать действие натрия и калия. С этой же целью можно добавлять соль в арбузы и другие фрукты, которые содержат очень много калия.

Соль, можно сказать, древнейшее из лекарств. Помимо регулирования содержания воды в организме соль выполняет много других функций.

1. Соль играет важную роль в процессе очищения легких от сгустков слизи и мокроты (особенно при астме, эмфиземе). Соль на языке помогает остановить сухой кашель. Она крайне необходима для очищения дыхательных путей и пазух носа. Соль – сильный естественный антигистамин. Ее можно использовать для облегчения приступов астмы: положите соль на язык после того, как выпьете 1–2 стакана воды.

2. Соль помогает предотвратить варикозное расширение вен и образование сосудистых «звездочек» на ногах и бедрах.

3. Соль участвует в процессе поддержания полового влечения. Она способствует развитию чувства уверенности и формированию позитивного представления о себе. Соль необходима для поддержания тонуса и силы мышц (ослабление мышц мочевого пузыря связано с недостаточным потреблением соли).

4. Соль – сильное средство для борьбы со стрессами. Она участвует в передаче и обработке информации нервными клетками. Соль – природное снотворное: если вы выпьете 1 стакан воды, а потом положите на язык несколько крупинок соли и позволите им рассосаться, то заснете естественным глубоким сном (а вообще, регулярный прием воды и добавление небольшого количества соли в рацион быстро поможет нормализовать ваш сон). Соль – необходимый элемент лечения депрессии.

5. Соль поддерживает уровень серотонина и мелатонина в мозгу (выполняет вместе с водой роль естественных антиоксидантов, очищая организм от токсичных отходов).

6. Соль нужна для понижения кислотности внутри клеток, особенно клеток мозга (если не хотите стать жертвой болезни Альцгеймера, не используйте бессолевую диету и не принимайте

мочегонные препараты). Соль необходима для производства гидроэлектроэнергии в клетках.

7. Соль – жизненно важный элемент для диабетиков. Она помогает сбалансировать уровень содержания сахара в крови и снижает потребность в инсулине у тех, кому приходится регулярно делать инъекции инсулина для нормализации уровня сахара. Вода и соль могут уменьшить степень вторичного поражения глаз и кровеносных сосудов, связанных с диабетом.

8. Чтобы сохранить должный уровень соли в крови, организм извлекает ее из костей. Поэтому соль необходима для придания прочности костям (остеопороз, возможно, является результатом дефицита воды и соли). Соль помогает в предотвращении подагры и подагрического артрита.

9. Соль нужна для абсорбции частиц пищи в кишечном тракте, а также почкам для уменьшения кислотности и выведения кислоты с мочой и для предотвращения чрезмерного образования слюны.

10. Соль эффективна при лечении аритмии. Соль нормализует кровяное давление.

11. Соль помогает избавиться от второго подбородка.

Старайтесь не употреблять рыхлую поваренную соль, она может содержать добавки типа силиката алюминия (алюминий был признан одним из главных виновников болезни Альцгеймера). Самый лучший вариант – неочищенная морская соль, так как она содержит около 80 необходимых организму минеральных веществ (часть из них нужна в очень малых дозах), которые не присутствуют в обычной столовой соли.

В отношении других продуктов в лечебном питании Батмангхелиджа существуют следующие рекомендации.

1. Нужно значительно уменьшить (по сравнению с обычными нормами) потребление чая и кофе, так как организм в случае употребления кофеиносодержащих напитков лишается гидроэлектрической энергии в мозгу. В то же время к употреблению жидкостей полезно добавлять немного апельсинового сока, поскольку он содержит калий. Но употреблять нужно 1–2 стакана апельсинового сока в день, не более, так как избыток калия ведет к повышенной выработке гистамина, а это вредно.

2. Организму необходимо присутствие определенного количества жира в рационе. Нельзя, отказавшись от употребления жиров, надеяться на долгие годы жизни. Жир – абсолютно необходимый ингредиент рациона питания, особенно сливочное масло – богатый источник жирорастворимых витаминов (К, А, Е и др.), а также кальция и фосфора.

3. Яйца, рыба северных широт и водоросли являются богатыми источниками полезных веществ.

4. Сыры – хороший источник белка, а йогурты содержат много витаминов и полезных бактерий.

5. Морковь – благодаря содержанию бета-каротина должна быть основным элементом рациона. Она незаменима для процессов метаболизма печени, имеет огромное значение для улучшения зрения.

6. Фрукты, овощи и зелень – это идеальные источники натуральных витаминов и минералов. Они играют значительную роль в поддержании оптимальной кислотности в организме.

Желательно принимать 1 таблетку мультивитаминов в день, особенно если нет физической нагрузки или в рационе недостаточно фруктов. Если вы страдаете от простудных язвочек (проявление герпеса на губах) или генитального герпеса, обязательно введите в свой рацион цинк и витамин В6 (вирусные язвочки могут быть результатом дефицита цинка и связанного с этим осложнением).

Если человек выпивает каждый день достаточное количество воды, принимает необходимое количество соли и дает организму хорошую физическую нагрузку (предпочтительно на свежем воздухе и под ярким солнцем), то организм сам регулирует потребности в белках, углеводах и жирах в соответствии с количеством используемой энергии. Потребности в белках возрастают, а потребности в углеводах уменьшаются.

В соответствии с вышесказанным рекомендуется увеличить физическую нагрузку, поскольку мышечная активность способствует поступлению воды в кровотоки и некоторое количество соли выходит с потом и мочой. Желательно больше ходить. Совершайте прогулки 2 раза в день по 1 ч (1 прогулка каждые 12 ч).

Не сидите и не стойте слишком долго в одном положении.

Система В. А. Копылова

В этой системе основным, стержневым элементом является универсальное средство здорового образа жизни – бег. Эффективность бега значительно усиливается, если его дополняют определенные процедуры. Совокупность этих мер образует систему оздоровления, которую Копылов назвал «Метод внешнего болевого воздействия» и которая основана на раскрытии собственного защитного потенциала и возможностей организма человека.

Врач В. А. Копылов выявил закономерность живого организма восстанавливать и повышать функциональные возможности своих органов и систем под влиянием дозированных болевых воздействий и вызванных ими ответных напряжений.

В. А. Копылов считает, что единственный способ сохранения и «наработки» здоровья – это гармонизация жизни путем «задаваемых» организму различных необходимых ему духовных и физических напряжений. Постоянно стремиться к расслабленному комфортному состоянию опасно. Здоровье приходится добывать и поддерживать «в поте лица своего». Для здоровья «на здоровье» нужно постоянно работать, и немало. И другого пути нет, таблетки не помогут.

Свою систему оздоровления врач закодировал как «4Б + КВ», что означает «Бег – Баня – Банки – Битум + Керосин – Водка». Если при беге определенные напряжения создаются естественным образом, то в случае бани Копылов искусственно создает определенное напряжение. Шапку в бане и после бани он не надевает (даже зимой), считая, что и голова и тело под действием пара и холода должны напрягаться.

В формуле здоровья Копылова третья буква «Б» обозначает применение банок. Медицинские банки ставятся только на спину и только на грудную клетку. Банки – великолепное средство от простуды. Более того, банки можно применять при острой пневмонии, не используя ни антибиотиков, ни других лекарств. Даже астму можно вылечить при умелом использовании банок.

Четвертой букве «Б» соответствует применение битума, который используется для решения проблем с зубами и деснами (для профилактики). Берется кусочек битума (примерно 1 см в диаметре), желательно достаточно твердый, и жуется часа полтора – два. Жевать битум нужно 3 раза в неделю. Если очень плохие десны, нужно корень каждого зуба по очереди сильно, до боли, с двух сторон продавливать двумя пальцами; вначале может быть кровотечение, потом оно

уменьшится, а затем и совсем прекратится. Это хорошая профилактика пародонтоза.

Буква «К» соответствует керосину, который используется для профилактики и лечения любых неприятностей с горлом: ангин, катаров и прочих. При использовании керосина желательно не дышать им. Сделать вдох, задержать дыхание, взять в рот глоток керосина, 2–3 сек «пробулькать» в горле, затем выплюнуть, выдохнуть через рот и подышать немного ртом. Эту маленькую процедуру следует провести перед сном, на ночь, чтобы потом не есть и не пить, иначе она теряет смысл. Повторить процедуру в течение 5–7 дней.

Эффект действия керосина заключается в том, что он – самая проникающая жидкость на свете и при полоскании «достаёт» все слабые места, заставляя их напрячься и окрепнуть.

Буква «В» соответствует водке, которая в данной методике используется только в лечебных целях. Например, 100 г водки с перцем или солью помогают при сильном кишечном отравлении.

Глава 2 Системы здорового образа жизни знаменитых долгожителей

Система художника Бориса Ефимова

Знаменитому художнику-карикатуристу Борису Ефимову в 2007 году исполнилось 107 лет. В основе его здорового образа жизни – универсальные средства.

Бег на месте. Опираясь на книжную полку, Б. Ефимов сначала бежит в одну сторону, потом в другую.

Физические упражнения. На них уходит 40 мин (включая 5 мин бега). Упражнение «велосипед» он делает в постели, как только проснется. Далее, открыв форточку, делает основные упражнения. Иногда он просто растирает поясницу (100 раз), делает несколько самых элементарных движений руками в сторону, вверх, вниз. Но в целом его зарядка содержит (помимо бега на месте) упражнения с наклонами, растяжкой и отжиманием. Каждое упражнение старается выполнять не менее 12 раз. Завершает комплекс упражнений приседаниями. Четыре года назад выполнял 450 приседаний. Сейчас немного увеличил их количество – 456 приседаний;

Закаливание. Перед завтраком принимает прохладный душ.

Лечебное питание. На ужин выпивает только стакан кефира, а в остальное время питается просто («без всяких изысков», как он говорит), не употребляет колбас и сосисок, встает из-за стола с чувством легкости, что дает ему возможность сразу после завтрака эффективно работать (за письменным столом). На завтрак у Б. Ефимова в основном стакан кефира, чашка кофе; в обед – овощной суп, рыба или курица.

Умственная тренировка. Это создание положительного духовного настроения. Б. Ефимов говорит: «Самое главное – любить жизнь, верить в добро, улыбаться людям и не думать о возрасте. Может, это и есть здоровый образ жизни?»

Кроме того, он соблюдает определенный режим дня. Немного смотрит телевизор (только после ужина), затем определяет порядок дел на следующий день и в спокойном состоянии духа до 12.00 укладывается спать. Встает каждый день в 7.30. Такой образ жизни способствовал тому, что он никогда не болел (обращался только к офтальмологам) и никогда не принимал лекарств.

Система академика Ф. Г. Углова

Знаменитому хирургу академику Ф. Г. Углову повезло: с самого детства мама, которая воспитывала его одна, помогала ему приобретать навыки универсальных средств здорового образа жизни.

Закаливание. В детстве он вместе с братьями и сестрами выбегал босиком на улицу, обтирался снегом и обливался холодной водой. И так поступает до сих пор: берет 2 ведра воды, выходит на улицу в одних плавках и опрокидывает холодную воду на себя. Он на своем опыте убедился, что закаливание эффективно влияет на организм в двух направлениях:

1. Фундаментально укрепляет иммунную систему, позволяя преодолевать очень сложные заболевания. Когда Ф. Г. Углов был еще студентом, он заразился брюшным тифом и 24 дня пролежал без сознания. Как осложнение началось воспаление легких и гнойное воспаление уха (врачи пробивали кости черепа, после чего студент проболел почти полгода). После этого Ф. Г. Углов ни разу в жизни не болел ни простудными, ни другими заболеваниями, используя свои методы оздоровления. Правда, несколько лет назад он попал под проливной дождь во время

похода в лес за грибами и почувствовал приближение простудного заболевания. Но не сдался и обратился к испытанному методу, чтобы помочь иммунной системе: сначала вылил на себя 2 ведра воды, выпил горячего чая и лег спать, а затем ночью 2 раза выходил в сад обливаться холодной водой. И утром чувствовал себя уже здоровым.

2. Тренирует механизм преодоления стрессов. За счет повседневного привыкания к микрострессу (легкому испугу) во время резкого воздействия холодной воды воспитывается стойкое отношение к другим видам испуга и стресса. Тренирует нервную систему настолько, что человек меняется в психологическом отношении, начинает управлять своими эмоциями, включать в необходимые моменты психологический тормоз.

Физические упражнения. Специальной гимнастикой не занимался, но старался в течение всей жизни третировать свои суставы и мышцы: убирал снег, выполнял любую физическую работу по дому, а самое главное – занимался плаванием в свое удовольствие (купался с ранней весны до поздней осени) и закаливающим самомассажем – обтирался зимой снегом.

Лечебное питание. Он ест все, не соблюдая никаких диет, но лечебный фактор его питания состоит в том, что он никогда не переедает (не заполняет желудок до отказа, до появления отрыжки). Конечно, ему иногда хочется съесть еще столько же, но сила привычки сказывается – он не потекает минутной слабости. А минут через пять чувство голода проходит, и остается ощущение легкости: нет усталости от переедания, желания полежать после приема пищи. Поэтому от обеденного стола он сразу может переходить к рабочему.

Умственная тренировка. К позитивному настрою к себе и к окружающим людям его приучили родители. Как он считает, главное в этой жизни – делать людям добро и работать творчески. А свое поведение, особенно в сложные моменты жизни, когда преследуют неудачи и разочарования, он тоже выстраивает позитивно и творчески: вместо того чтобы без толку прокручивать в голове неприятности, он размышляет, как ему вести себя в дальнейшем, чтобы избежать подобных неудач.

Ф. Г. Углов считает, что спокойный, логический анализ любых неприятностей продуктивнее самокопания и безвреден для психического здоровья, в то время как заикливание на проблемах и самокопание вредят ему.

Несмотря на то что академик перешел столетний рубеж, он хорошо себя чувствует и даже позволяет себе заниматься сексом с молодой женой 2 раза в неделю.

Живой пример

Наталья, 47 лет. Каждый день делает зарядку (выполняет физические упражнения), а перед сном делает массаж стоп в течение 15 мин. При этом не пропускает ни одного участка на ступнях ног, зная, что каждая частичка ступни связана с внутренними органами. Если на стопе при массаже иногда появляется слабая колющая боль, массаж продолжает, но более нежно. После такого массажа нужно обязательно помыть руки холодной водой. Наталья любит ходить и одновременно закаливаться через стопы ног: весной, летом и осенью часто ходит босиком (за городом), а зимой заменяет ходьбу катанием на лыжах в выходные дни.

К лечебному питанию относится серьезно: весной и летом на завтрак в обязательном порядке готовит салаты из трав, куда входят крапива, одуванчик, листья репы и редиски, липы, березы, подорожника. Добавляет к перечисленному одно вареное яйцо и нерафинированное подсолнечное масло. В качестве добавки к основному питанию употребляет в пищу яичную

скорлупу, чисто вымытую, высушенную и истолченную в ступке: 1/2 чайной ложки скорлупы запивает лимонной кислотой, разведенной в воде, и делает это 3 раза в день за полчаса до еды. В составе ежедневного меню, по ее мнению, должны быть овощи и фрукты, при этом желательно избегать мясных продуктов.

Употребляет очень мало соли, так как считает, что в избыточном количестве соль вызывает задержку жидкости. К жидкостям тоже относится серьезно: пьет только травяные чаи, причем травы собирает сама.

Прилагает усилия, чтобы изменить себя в лучшую сторону.

Виталий Петрович, 73 года. Чувствует себя хорошо. Основное внимание уделяет физическим упражнениям и обращению к Богу. Еще лежа в постели начинает делать упражнения: массаж лба, глаз, головы (по 33 движения на каждую точку). После крестного знамения, сопровождаемого словами «Слава Отцу и Сыну и Святому Духу во веки веков. Аминь!» (произносится трижды), выполняются велосипед, ножницы, мостик, взмахи руками и ногами, извивание змеей (каждое упражнение выполняется по 33 раза) и затем 99 кругов массажа живота по часовой стрелке. После молитвы «Отче наш» наступает время основной 30-минутной физической зарядки на свежем воздухе: на перекладине провисает и раскачивается (делает растяжку позвоночника). После перекладины выполняет взмахи руками вправо-влево-вверх-вниз, мельницу, взмахи ногами вверх-назад до отказа, круговые движения тазом, затем взмахи и круговые движения головой. И в конце отжимается 21 раз от земли.

В выходные дни физическая нагрузка увеличивается. В воскресенье (а также и в среду) ходьба в горы совмещается с приятными занятиями: в сезон собирает грибы, ягоды, лекарственные растения, а в остальное время – просто физически и морально отдыхает на свежем воздухе. Эти прогулки отключают от домашних дел и повседневных проблем, от городского шума и дают возможность помечтать.

Виталий Петрович не забывает о закаливании: каждый раз после обмывания теплой водой обливается холодной.

Уделяет большое внимание сну: спит 8 часов ночью и 1–1,5 ч днем. Ложится спать после информационной программы «Время» в 22.00, но подъем ежедневно (даже в выходные и праздничные дни) в 6.00.

Старается быть сдержанным и честным по отношению к людям.

Михаил Васильевич, 75 лет. Считает, что здоровый образ жизни – это комплекс мероприятий: постоянные посильные физические нагрузки, дыхательная гимнастика, рациональное питание и, самое главное, желание и вера в идею быть здоровым!

На физическую зарядку тратит достаточно много времени – 1 ч 40 мин ежедневно.

Не меньшее внимание уделяет лечебному питанию. На завтрак ест каши, в основном овсяную. Овсяную крупу предварительно замачивает (на ночь), утром варит ее на воде, в конце добавляет 1/3 стакана молока для улучшения вкуса. Хлеб ест только ржаной крупного помола или с отрубями. Каждый день съедает 2–3 зубчика чеснока и лук. Старается питаться отдельно, то есть не смешивать белки и углеводы, разделив их потребление с интервалом в 2 ч.

Пьет талую воду: утром перед зарядкой 1 стакан воды с 2 чайными ложками яблочного уксуса и 1 чайной ложкой меда (яблочный уксус готовит сам).

Не забывает про очищение от токсинов и шлаков: каждую неделю проводит 36-часовое голодание, а летом и осенью для очистки почек – арбузную диету.

Сейчас в 75 лет чувствует себя лучше, чем 30 лет назад. Уважительное отношение к любому человеку – это для него очень важно.

Федор Федорович, 80 лет. Уделяет большое внимание физическим упражнениям. Как только проснулся в постели, выполняет упражнения Кацуцдо Ниши и делает массаж всего тела

от пальцев ног до ушей и головы (по току крови). Встает и делает гантельную гимнастику из нескольких упражнений для профилактики и лечения простатита и аденомы предстательной железы (упражнения способствуют активизации кровообращения в малом тазу, улучшают работу тазобедренных суставов, улучшают обмен веществ и общее самочувствие): 1) ложится на спину и делает «велосипед»; 2) кистями рук раздвигает и сдвигает колени (в положении «велосипеда»); 3) руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол; делает повороты тазом влево и вправо; 4) волевым усилием напрягает и расслабляет мышцы ягодиц; 5) руки вдоль туловища, одну ногу тянет к себе, а другую – от себя – поочередно. Все пять упражнений выполняет в положении лежа на спине. Затем выполняет еще 4 упражнения с гантелями, заведенными за спину. Далее следует ускоренная ходьба и бег на 5 км с отработкой эндогенного дыхания на природе.

Количество движений в каждом упражнении в постели (постель у него жесткая) соотносится с его установкой подсознанию на желаемую продолжительность жизни – 102 года, и 102 раза выполняется каждое упражнение. С гантелями повторения каждого упражнения – по 50 раз, а перед телевизором (на табуретке) – сколько успеваешь (перед телевизором во время рекламных пауз делает сам и советует делать другим вращение тазом, наклоны корпусов влево-вправо-вперед-назад).

Воздушные и водные закаливающие процедуры делает обычно после ходьбы и бега. В то же время он следует совету Залманова принимать горячие ванны с температурой до 42°C. Такие ванны обладают большой оздоровительной силой: температура тела повышается на 2–2,8°C и в результате этого разные болезнетворные организмы погибают и прекращаются воспалительные процессы в суставах. Чтобы добиться полного излечения коксартроза тазобедренных суставов, он систематически принимал такие горячие ванны, а также носил (и продолжает носить) шерстяные трусы и белье. Так он выражает свою заботу о теле, и сейчас его суставы исправно работают. Федор Федорович говорит: «Я забочусь о своих суставах, мы любим друг друга и поэтому живем радостно и счастливо».

Не забыто и очищение. Недавно он провел дважды в течение года пятидневное сухое голодание, во время которого потерял 2 кг в весе и 3 л жидкости с различными солями, вредными для организма. Он избавился не только от значительного количества солей мочевиной кислоты, но и от лишних жировых отложений, воспалительных процессов, от больных и ослабленных клеточных структур.

Он заботится о питании, богатом злаками, овощами, фруктами, без употребления соли и твердых жиров.

Он считает, что 80 лет – не время дряхлой старости. Он овладел искусством быть здоровым прежде всего благодаря знаниям и высокой физической активности и сейчас здоров и бодр. Весь прошлый год трудился на нескольких земельных участках. 2 раза в неделю ходил к источнику за водой, который находится на расстоянии 10 км и приносил воду объемом в 20 л. И это в 80 лет. А чтобы проверить силу своего здоровья (а также для профилактики) в течение 2 месяцев провел 2 курса тренировки в приседаниях. Первый курс: на 13-й день тренировки выполнил 750 приседаний за 25 мин; второй курс провел через 3 недели: на 6-й день тренировки выполнил 820 приседаний за 32 мин. При этом самочувствие было хорошее.

Осознает, как важно в отношениях с близкими людьми, с собеседниками проявлять тактичность и порядочность.

Николай Васильевич, 75 лет. Использует универсальные средства здорового образа жизни: физические упражнения (выполняет стойку на голове в течение 15 мин 3 раза в неделю, причем без всяких вспомогательных средств; ежедневно выполняет упражнения тибетских лам), закаливание (каждый день принимает холодный душ).

Он считает, что любой человек должен распоряжаться своим здоровьем очень ответственно. Четверть века назад он поставил себе цель стать здоровым и изменить себя в лучшую сторону. К настоящему времени он это сделал, как ему кажется, на 99%.

Ирина, 48 лет. Основными универсальными средствами для нее стали закаливание (купается зимой в море), лечебное питание (6 месяцев в году занимается сыроедением – сырые овощи и фрукты, орехи, шампиньоны).

Кроме того, она изменилась духовно: «Благодаря тому что я все и всех полюбила, стала открыто произносить слово „любовь“, стала купаться зимой в море – все изменилось. Мир для меня теперь другой и я тоже».

Ольга Михайловна, 108 лет. Основными универсальными средствами для нее являются ходьба (она много ходит, и в церковь, в том числе, ходит только пешком). В качестве очищения организма – пост 2 раза в неделю – в среду и пятницу. И также 2 раза в неделю советует принимать теплую ванну с топинамбуром и крапивой – очень хорошо и полезно.

Держит корову. В питании использует в основном свое молоко, творог, сметану. Чувствует себя хорошо. Выполняет все хозяйственные работы и вяжет без очков.

Примеры омоложения

Николай Николаевич, 74 года Чувствует себя сильным и молодым. Он говорит, что с 70 лет колесо отсчета своей жизни повернул вспять и с каждым следующим годом на год становится моложе. И в самом деле показатели здоровья сейчас, по существу на идеальном уровне: давление 120/80 (а было несколько лет назад (220/120), вес 77 кг (был 98 кг). В движении легок – по лестнице бегаёт через ступеньку вверх и вниз, на даче выполняет все работы, косит сено без отдыха по 5 ч. Иными словами, выносливость на высоком уровне.

Как только просыпается, сразу делает «велосипед» – 3000 оборотов в течение 33–35 мин, затем 2 мин тряска рук и ног по системе упражнений Кацудзо Ниши, после чего сползает на пол выполняет «хождение на ягодицах» – 100 шагов. Затем он очищает весь организм с помощью растительного масла (жуёт масло, то есть гоняет как конфетку до тех пор, пока жидкости в ротовой полости ни скопится столько, что ее необходимо выплюнуть). Пока жуёт масло, убирает комнаты, пылесосит или делает что-то на кухне. Очищение ротовой полости осуществляет зубной щеткой с мылом и солью – небо, щеки, десны, зубы. Затем промывает рот кипяченой водой с солью и йодом (на 0,5 л воды 1 чайная ложка соли и 8–10 капель 5% йода). Он говорит, что такое очищение ротовой полости уже более 10 лет спасает его от всякой простуды (в том числе от гриппа, ОРЗ и т. д.).

Следующий элемент очищения – выпивает 2 стакана горячей воды. По его мнению, это очень полезная процедура, так как она промывает пищевод, желудок, двенадцатиперстную кишку, продвигает массы в тонком кишечнике и поступает в толстую кишку, где жидкость и должна быть.

Затем в определенное время наступает опорожнение кишечника – в 7 часов утра. Следующее опорожнение кишечника в 7 вечера. И он уверен, что такая двухразовая в определенное время очистка кишечника обязательна. Считает, что человек должен отладить работу кишечника до совершенства (особенно это касается пенсионеров, у которых достаточно времени для этого). Он говорит: «Поражаюсь, как можно ложиться спать, не освободив кишечник: ведь в тебе все гниет, идет отравление всего организма токсинами! А некоторые люди и вообще затарены под завязку. Сколько же этих нерадивых, безалаберных и ленивых людей!»

Он умеет радоваться жизни, встречам с природой и интересными людьми.

И еще, что очень важно: режим дня у него на высоте. Встает в 5.00 (это выработано годами), а ложится в 22.00. Он считает, что 2 ч сна до 24.00 равны 4 ч, да еще 5 ч сна после 24.00 – получается в итоге 9 ч отдыха во сне, то, что нужно.

Эмма Константиновна, 58 лет. Хотя ей около 60, она выглядит на 40 лет. И действительно, она молодая, красивая, энергичная, с красивой фигурой. Появилась куча болезней к 45 годам, но теперь она счастливый, здоровый человек: давление 120/80, желудочно-кишечный тракт работает как часы, исчезли головные боли, геморрой и другие болезни. И все это без единой таблетки – просто стала вести здоровый образ жизни (в том числе и активный образ жизни) и использовала травы (сама их собирает, научилась ими пользоваться).

Работала над собой год, но активно: в качестве физической гимнастики использовала гимнастику Кацудзо Ниши, в качестве средства очищения использовала голодание по Брэггу и очищение организма по Семеновой (чтобы не тошнило при чистке печени, применила йоговский метод), иммунитет поднимала по Болотову.

Она призывает людей делать так, как делает она: стараться быть здоровым, не отчаиваться при неудачах, искать свой метод лечения, быть терпимым к себе и к окружающим.

Василий Власович, 80 лет. Он бодр, энергичен, у него хорошее самочувствие, чувствует себя молодым; кажется, горы может свернуть (а позади ведь трудная жизнь, почти всю войну прошел фронтовыми дорогами). А помогает ему сохранить здоровье оптимизм и хорошее настроение, физические упражнения – зарядка в постели, в основе которой самомассаж и «велосипед»: 1) растирает хорошо ладони, обжимает кисти, крутит каждый палец (они должны хрустеть в суставах). Растирает поверхность обеих рук до плеч и плечи. Пальцами сдавливают локти; 2) накладывает кисти рук с растопыренными пальцами на лицо, синхронно массирует раковины ушей, мочек, подбородок, скулы; 3) круговыми движениями ладоней растирает грудь; 4) сгибает левую ногу в колене, а правую резко сжимает до ягодицы и, выпрямляя, выбрасывает вперед. Одновременно левой рукой массирует снизу вверх поверхность левой ноги. Сгибает в колене правую ноги и ставит на колено левой ноги. Захватывает большой палец правой ноги, крутит его до хруста (это убеждает его, что палец в порядке и шишка сбоку не образуется). Затем растирает ногу до колена и выше, массирует икру и пальцем массирует точку жизни под коленкой справа во впадинке. Повторяет то же самое с левой ногой; 5) повернувшись на правый бок, захватывает левой рукой всю стопу и несколько раз ударяет пяткой в левую ягодицу (вначале было трудно, появлялась боль в колене, но он переборол себя). Повторить то же самое на левом боку; 6) в течение некоторого времени выполняет «велосипед» – ногами и руками; 7) поднимает и опускает диафрагму живота – 10 раз. Затем отдыхает минут 5, встает, немного разминается в виде разнообразных легких движений.

В настоящее время живет по строгому режиму дня: встает обязательно в 6.00, а просыпаясь – радуется жизни.

Надежда Степановна, 70 лет. Чувствует себя здоровой и молодой, и считает, что это благодаря ее грамотности в области здорового образа жизни и практическому выполнению физической гимнастики и массажа, то есть зарядка и массаж – вот главные составляющие ее здорового образа жизни. Она говорит: «Благодаря тому что много читала (и использовала) в свои 70 лет я подвижна, стройна и красива. Раньше мне казалось, что 70 лет – это старость. Ничего подобного».

Помимо обычного самомассажа она делает массаж точек на лице и на руках.

Внимательно относится к чистке языка (по языку можно проверять состояние внутренних органов) и каждое утро его чистит.

Галина Алексеевна, 50 лет. Чувствует себя хорошо и бодро. Применяет универсальные

средства – закаливание, очищение. И кроме того, применяет универсальные средства народной медицины: «Применяя рецепты, ориентируюсь на оздоровление всего организма. В результате чувствую себя хорошо и выгляжу молодо». (Причем из большого количества рецептов выбирает с помощью маятника те, что нужны ей в данный момент).

Если возникает грипп (а он бывает у нее редко), обливается на улице несколько раз водой из ведра, пьет травяной отвар и – через два дня все проходит.

По утрам избавляется от шлаков с помощью жевания растительного масла, а зубы чистит березовой золой – и к стоматологу стала реже ходить.

Она поняла, что для избавления от болезней нужно много работать над собой, исправлять свой характер, убирая негативные качества: «Я стараюсь следовать примеру своих родителей: хотя и они были простыми крестьянами, но никогда никого не обсуждали из соседей, не перемальвали никому косточки».

Кроме того, она никогда не смотрит подолгу телевизор, считая долгое сидение у телевизора вредным занятием. Жалко времени и здоровья. Лучше потратить время на чтение.

Глава 3 Универсальные средства народной медицины

В этой главе сначала по пунктам перечисляются заболевания, которые можно лечить с помощью указанного средства, а затем способы лечебного применения с указанием пункта.

Средства для внутреннего применения

Лопух

Терапевтический эффект

Растение оказывает следующие действия:

- 1) лечит герпес, воспаление (увеличение) темных родинок, уплотнения на теле при воспалительных процессах, нарывы, фурункулы, абсцесс;
 - а) экземе, нагноения, зуд, эритему; красные угри, огневище кожи лица, плешивость;
 - б) гнойные раны и трофические язвы;
- 2) простатит, скудость мочеиспускания, узлы фиброзные в матке, камни в желчном пузыре и почках, болезни почек, диабет;
- 3) кашель горловой с закладыванием носа (аллергическую реакцию в период цветения);
- 4) язву желудка, хронические запоры, гастрит, колит; отеки голеностопных суставов;
- 5) подагру, ревматизм суставов; гипертонию, ишемическую болезнь сердца.

Лечебное применение

Пункт 1: жевать корень лопуха. Утром выпить 1 стакан настоя: 1 столовая ложка размельченных корней на 1 стакан кипятка.

Пункт 1а: растереть 100 г корня, добавить 500 г нутряного сала, настоять 3 суток, подогреть до 70–80°C, процедить, отжать и втирать в пораженные места.

Пункт 1б: накладывать повязки и примочки из сока листьев лопуха и пить сок или настой корня.

Пункт 2: 2 столовые ложки сухих листьев на 0,5 л кипятка, настаивать ночь. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 10 мин до еды.

Пункт 3: 20 г корней залить 0,5 л кипяченого молока, томить на водяной бане 2 ч. Пить по 50 мл 5–6 раз в день.

Пункт 4: 2 столовые ложки плодов лопуха залить 0,5 л кипятка. Пить по 1 стакану утром натощак и вечером пред едой.

Пункт 5: 2 столовые ложки корня залить 0,5 л кипятка. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Полынь

Терапевтический эффект

Растение оказывает следующие действия:

- 1) устраняет жировики, опухоли; очищает от гельминтов, от бактерий;
- 2) лечит кашель;
- 3) повышает тонус (исчезает вялость, безразличие, апатия, слабость);
- 4) нормализует вес;
- 5) лечит запор.

Лечебное применение

Пункты 1–5: есть полынь (доза – величина пшеничного зерна): 3 дня по 1 разу в день, 3 дня по 2 раза в день, 3 дня по 3 раза в день, 3 дня по 2 раза в день, 3 дня по 1 разу в день. Сделать перерыв 15 дней, а затем повторить прием полыни по той же схеме, увеличив дозу в 2 раза. Сделать еще один перерыв в 15 дней и еще раз повторить прием полыни по той же схеме, увеличив ее прием в 3 раза.

Периодически 1–3 раза в неделю делать настой: 1 чайную ложку полыни высыпать в кипящую воду (объем 1 л), кипятить около 30 сек. Утром и на ночь спринцевать настоем мочевой канал, капать в глаза, уши, полоскать рот.

Кипрей (иван-чай)

Терапевтический эффект

Растение оказывает следующие действия:

1) повышает иммунитет (снимает упадок сил и общую слабость, напряженность, беспокойство), лечит обморожения;

а) борется с бактериями, вирусами, лечит простуду;

б) лечит раны, порезы, обморожения;

2) аденому предстательной железы (увеличение простаты прекращается);

а) оказывает противоопухолевое действие;

3) лечит кровоточивость десен;

4) запор, дисбактериоз;

5) болезненные менструации, боли и другие женские заболевания.

Лечебное применение

Пункты 1–5: пить чай из кипрея вместо китайского чая. 1 чайную ложку сухой травы заварить 2 стаканами кипятка, прокипятить 5 мин, настаивать 1 ч. Пить отвар: 10–15 г сухой травы (3 чайные ложки) залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 15 мин. Принимать по 1 столовой ложке перед едой 3 раза в день.

На базе кипрея создан противоопухолевый препарат «Ханероя».

Зверобой

Терапевтический эффект

Некоторые травники утверждают, что зверобой лечит 99 болезней. Но прежде всего он используется:

1) для восстановления нервной системы;

2) лечения гипертонии;

3) как противовоспалительное средство.

Лечебное применение

Пункты 1–3: заваривать вместо чая сбор: зверобой, мята, малина, листья черной смородины, листья земляники – в равных частях. Заваривать зверобой: 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой, нагреть на водяной бане 30 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана за 30 мин до еды.

Терапевтический эффект

Растение оказывает следующие действия:

- 1) чистит сосуды;
- 2) чистит печень;
- 3) повышает тонус – появляются новые силы;
- 4) лечит аритмию, запор;
- 5) лечит грипп.

Лечебное применение

Пункт 1–4: есть цветки одуванчика.

Пункт 5: в литровую банку положить 200 цветков одуванчика и залить водой; настоять 1–2 месяца. При появлении симптомов гриппа этим составом натереть голову, виски, переносицу, смазать полость носа. Затем закутать голову тонким платком, а сверху еще чем-нибудь теплым. Снять все, когда высохнет голова. Повторять процедуру до выздоровления. Если першит в горле, выпить глоток настоя; если не помогает, еще глоток.

Живой пример

Одна из последовательниц здорового образа жизни говорит, что ее мать удивляет своей трудоспособностью в свои 83 года, и все потому, что она с некоторых пор стала есть цветы одуванчика.

Календула

Терапевтический эффект

Календула применяется:

- 1) для полоскания горла при ангине;
- 2) при заболеваниях печени и желчного пузыря, селезенки; при спазмах желудка;
 - а) камнях в мочевом пузыре;
 - б) кашле, гипертонии, сердечном неврозе, ожогах;
 - в) золотухе, рахите;
 - г) головной боли, расстройстве сна, низкой работоспособности;
 - д) эрозиях, трещинах в анусе, конъюнктивите;
- 3) для лечения тромбоза и варикоза;
- 4) при гнездовом облысении, обморожении.

Лечебное применение

Пункты 1, 2: в трехлитровую кастрюлю с кипящей водой бросить полную горсть цветов календулы, накрыть и оставить на ночь на горячей плите. Утром процедить и весь настой выпить за день вместо воды. Для некоторых людей достаточно пить по полстакана 3 раза в день.

Пункт 3: приготовить масляный экстракт календулы. 50 г свежих цветков календулы залить 0,5 л растительного масла, настаивать 12 ч, нагреть на водяной бане 30 мин, процедить и хранить в холодильнике. Втирать легкими движениями масляный экстракт в пораженные места, затем накладывать марлевую повязку, смоченную в масляном экстракте. Сверху положить

полиэтиленовую пленку и забинтовать на ночь.

Пункт 4: использовать спиртовую настойку, разведенную водой в пропорции 1:3. Сложенные в четверо полоски полотна смочить в растворе и наложить на кожу головы в виде компресса. Делать каждый день в течение месяца. Так же использовать настойку при обморожении.

Звездчатка (мокрица)

Терапевтический эффект

Некоторые люди очень ценят мокрицу и называют ее «чудо-травой», которая лечит:

- 1) варикозное расширение вен;
- 2) заболевания щитовидной железы (зоб, узлы);
- 3) улучшает зрение;
- 4) омолаживает, выводит яды из организма;
- 5) лечит болезни печени, поджелудочной железы;
- 6) шум в ушах;
- 7) артриты, артрозы.

Лечебное применение

Пункт 1: на определенный узел (при варикозе) прикладывать траву мокрицы, фиксировать свежим листом лопуха и бинтом (лопух прикладывать не более чем на 2 ч; менять и мокрицу). Курс лечения – 7 дней, после чего появляется легкость в ногах.

Пункты 2–6: добавлять мокрицу в свежем или сушеном виде в супы, борщи, салаты, травяные чаи.

Пункт 7: в трехлитровую банку набить траву мокрицы, вылить туда 0,5 л водки, долить холодной кипяченой водой, настаивать 2 недели. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 10–15 мин до еды.

Подорожник

Терапевтический эффект

Растение оказывает следующие действия:

- 1) положительно влияет на мужские половые железы, помогает при лечении импотенции;
- 2) предупреждает и лечит атеросклероз (устраняет холестериновые бляшки);
- 3) онкологические опухоли желудка и легких;
- 4) кашель;
- 5) кровотечения;
- 6) язву желудка; помогает избавиться от привычки курения;
- 7) зубной боли;
- 8) лечит раны, фурункулы и язвы.

Лечебное применение

Пункты 1, 4, 6: 1 столовую ложку сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин. Эту суточную дозу выпить в течение часа небольшими глотками.

Пункт 3: смешать мелко нарезанные листья с сиропом в соотношении 1:1 и в темном теплом месте настаивать 2 недели. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 3 недель. Через 3 месяца повторить.

Пункт 5: 2 столовые ложки подорожника смешать с 2 столовыми ложками крапивы и заварить 2 стаканами кипятка. Это суточная норма – выпить в течение дня.

Пункт 7: положить в ухо с больной стороны корешок растения. Через полчаса боль проходит.

Пункт 8: на пораженное место приложить целые или смятые листья, фиксировать теплым компрессом.

Семя льна

Терапевтический эффект

Растение оказывает следующие действия:

- 1) лечит заболевания желудочно-кишечного тракта;
- 2) рассасывает спайки кишечника;
- 3) рассасывает спайки маточных труб.

Лечебное применение

Пункт 1: вскипятить 1 чайную ложку семени в 1 стакане воды. Принимать отвар вместе с семечками.

Пункт 2, 3: 2 столовые ложки семени льна завернуть в марлю, опустить в кипящую воду и кипятить 2–3 мин. Остудить семя (в этой воде) до температуры тела, отжать содержимое марли и ложкой распределить семя на участке тела, которое нуждается в лечении (в случае спайки маточных труб на низ живота). Держать всю ночь. Делать по 7 таких процедур в течение каждого месяца – до получения результата.

Сабельник болотный

Терапевтический эффект

Растение оказывает следующие действия:

- 1) лечит опухолевые заболевания;
- 2) суставы (выводит соли, снимает отечность);
- 3) желудочно-кишечные заболевания;
- 4) способствует обновлению клеток организма;
- 5) является общеукрепляющим средством.

Лечебное применение

Пункты 1–5: 100 г корневищ и стеблей сабельника залить 1 л водки, плотно закрыть крышкой, настаивать 40 дней. Затем сырье отжать и процедить. Принимать по 1 столовой ложке за 1 ч до еды 3–5 раз в день. Отжатое сырье после получения настойки можно использовать как чай. Наружно настойка используется при компрессах и массажах. Эффективность использования сабельника повышается, если настойку одновременно применять внутренне и наружно.

Чистотел

Терапевтический эффект

Растение оказывает следующие действия:

- 1) лечит доброкачественные и недоброкачественные опухоли;
- 2) дисбактериоз;
- 3) язву желудка и язву двенадцатиперстной кишки;
- 4) полипоз кишечника;
- 5) заболевания женских половых органов:
 - а) фиброму матки,
 - б) кисту яичников;
- 6) аутоиммунный тиреоидит, болезни печени и желчного пузыря;
- 7) папилломы.

Лечебное применение

Пункт 1: пить сок чистотела. Собранную траву с корнями измельчить и пропустить через мясорубку, отжать через марлю – лучше через капрон; в незакрытой посуде в темном месте в течение 1 месяца происходит ферментация. Консервированный сок: после отжима смешать с сахаром 1:1 по весу и добавить спирт, чтобы чистого алкоголя в смеси было 8–10%, то есть приблизительно 70 мл спирта на 500 г сока и 500 г сахара. Еще вариант: чистый сок смешать с водкой в соотношении 4:1. Принимать «горочкой» по схеме – первый день 1 капля, второй – 2, третий – 3 и так далее до 30 капель. Потом в обратном порядке. Пить нужно так: капать в 50 мл теплой воды 3 раза в день за 30 мин до еды. Сделать перерыв в 1 месяц и повторить курс лечения. Всего – 5 курсов.

Сухой чистотел измельчить на кофемолке и принимать на кончике чайной ложки за 30 мин до еды, запивая теплой водой, 3 раза в день (при этом не есть острого). Курс лечения – 1 месяц.

Пункт 2: сок чистотела смешать с водкой 1:1 и на 10 дней поставить в холодильник. Принимать за 1 ч до еды по 1 чайной ложке 3 раза в день, запивая 100 мл холодной кипяченой воды. Можно уменьшить дозы приема: 1-я неделя по кофейной ложке, 2-я – по чайной, 3-я – по десертной, 4-я – по столовой. Потом 28 дней перерыв, и повторить курс по этой же схеме.

Пункты 3 и 4: на 400 мл кипятка 1 чайная ложка травы чистотела (сухого), настоять 45 мин и процедить. Принимать по 130 мл за 30–45 мин до еды 3 раза в день. Курс 3 недели.

Пункт 5 и 5а: 1 стакан чистотела (сухого) залить 1 стаканом кипятка и несколько секунд прокипятить, 40 мин настаивать и процедить. На 1 стакан воды добавить 1 столовую ложку настоя. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 10 дней. Сделать 10 дней перерыв. Всего 3 курса. Одновременно желательно спринцеваться тем же настоем (2 раза в неделю в течение 3–4 месяцев): на 1 стакан теплой воды 1 столовая ложка настоя.

Пункт 5 и 5б: в кипящую воду объемом 0,5 л бросить измельченный по 0,5 см свежий чистотел в объеме 1 стакана, прокипятить 1 мин, настоять 20 мин. Пить утром и вечером по 50 мл за 30 мин до еды и спринцеваться утром и вечером. За 10 дней киста с кулак может исчезнуть. Можно использовать сухой чистотел в объеме чуть больше 1/2 стакана.

Пункт 6: залить водкой бутылку (или банку) из темного стекла, заполненную мелко нарезанным чистотелом вместе с цветками, настаивать 2 недели и процедить. Принимать натощак утром 1 раз в день, начиная с 2 капель на 50–70 мл кипяченой воды, прибавляя по 2 капли каждый день довести до 16 капель и продолжать пить 1 месяц. Сделать перерыв 7–10 дней, а дальше пить по 16 капель каждый день натощак в течение 1 месяца. Если пить чистотел 4 месяца, узлы значительно уменьшатся. Если же пить больше года (порядка 1 год 3 месяца), патология в щитовидной железе полностью исчезнет.

Пункт 7: папилломы смазываются соком свежесорванного листа чистотела. Сам лист желательно смочить слюной и приложить на папиллому, закрепить пластырем. Через 2 дня все должно пройти.

Терапевтический эффект

Растение оказывает следующие действия:

- 1) лечит аденому предстательной железы;
- 2) опухоли;
- 3) мочекаменную болезнь органов;
- 4) заболевания щитовидной железы (зоб);
- 5) нормализует кровообращение, в том числе мозговое;
- 6) лечит алкоголизм;
- 7) артрит.

Противопоказано применять крапиву при тромбозах, высоком уровне протромбина в крови. В этих случаях крапиву можно применять только вместе с донником желтым: на 10 частей крапивы 3 части донника.

Лечебное применение

Пункт 1: две веточки крапивы длиной 30 см нарезать ножницами и запарить в 1 л кипятка, остудить и процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 10 дней. После перерыва в 2 недели курс повторить (в зависимости от самочувствия).

Пункт 2: настой свежей крапивы применяется в малых дозах. Оптимальная (и безопасная) доза: 1,5 столовых ложки крапивы на 230–300 мл кипятка. Выпить в течение дня.

Пункт 3: смешать 50 г сушеных семян крапивы и 100 г меда. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день перед едой.

Пункт 4: 3 веточки крапивы по 20 см нарезать и бросить в 2,5 л крутого кипятка, тут же выключить огонь (кипятить ни в коем случае нельзя), 1 ч настоять. Пить как чай, пока настой горячий, а в течение дня пить, когда захочется, не подогревая. После того как закончится весь настой, сделать 5 дней перерыв. Лучше всего нарезать крапиву серпом осенью и пить в течение всей зимы.

Пункт 5: залить кипятком кастрюлю, заполненную на одну треть листьями крапивы, настоять до температуры, которую можно терпеть, перелить в таз. Держать в настое ноги в течение 7–10 мин, можно с короткими перерывами.

Пункт 6: пить настой так же, как при лечении щитовидной железы (зоба). Прекрасно помогает отвыкнуть от алкогольной зависимости.

Пункт 7: смешать 100 г свежесжатого сока крапивы, 100 г спирта и 100 г меда; поставить в холодильник на нижнюю полку на 2 недели. Принимать по 30 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 6 месяцев. Очень эффективное средство.

Ряска малая

Терапевтический эффект

Ряска растет в воде (в основном в прудах); способствует лечению:

- 1) витилиго (одно из лучших средств в этом плане);
- 2) заболевания крови;
- 3) простуды, гриппа.

Лечебное применение

Пункты 1–3: наполнить бутылку (лучше темного цвета) ряской и залить водкой в соотношении 1:1. настаивать в темном месте 30 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 мин до еды. При появлении симптомов простуды или гриппа достаточно 2–3 столовых ложек настоя, чтобы стать здоровым. Если момент наступления болезни упущен, то прием настоя значительно облегчит течение болезни.

Чага, алоэ, коньяк и мед

Терапевтический эффект

Это очень сильное, замечательное средство, которое лечит многие заболевания, в том числе тяжелые и трудноизлечимые:

- 1) онкологические заболевания, доброкачественные опухоли;
- 2) гинекологические заболевания;
- 3) аллергию;
- 4) глазные болезни;
- 5) болезни сердца.

Лечебное применение

Пункт 1–5: по 50 г тысячелистника, зверобоя, полыни (майской), шиповника, сосновых почек (собирать лучше в марте, апреле), по 200 г чаги, сока алоэ, коньяка (или спирта) и 500 г меда. Травы мелко порезать, алоэ пропустить через мясорубку и поставить в холодильник на 12 дней до того, как влить в состав. Все травы (кроме алоэ) положить в эмалированную посуду, залить 3 л остуженной кипяченой воды и греть на медленном огне в течение 2 ч, не допуская кипения. Затем закутать кастрюлю в одеяло и поставить в теплое место на 24 ч. Процедить, добавить мед, коньяк, алоэ и поставить на 3 дня в темное место. Принимать первые 6 дней по 1 чайной ложке за 30 мин до еды, затем по 1 столовой ложке за 30 мин до еды. При лечении женских болезней (фиброма, миома) первые 2 месяца может болеть низ живота. После курса лечения опухоль перестанет расти, а через 6–7 месяцев начинает убывать и исчезает полностью.

Смола сосны или ели (живица)

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит гинекологические заболевания (фиброма матки, придатки, эрозия шейки матки, заболевания влагалища);
- 2) язву желудка и другие заболевания желудочно-кишечного тракта;
- 3) улучшает общее состояние;
- 4) помогает при онемении пальцев;
- 5) лечит заболевания мужских половых органов;
- 6) варикоз и трофические язвы.

Лечебное применение

Пункты 1, 3, 5: сосать шарики из живицы (использовать жидкую и тягучую смолу; желательно, старой сосны), предварительно их подсушив. Для исключения тошноты, нужно стараться не прижимать шарики к зубам, а перекачивать их по небу), при этом смола постепенно превращается в обыкновенную жвачку. Стараться сосать живицу с утра до ночи: проснувшись, сразу положить ее под язык, также и после еды – сразу положить смолу в рот.

Продолжительность процедуры – до улучшения состояния.

При эрозии шейки матки и болезнях влагалища на несколько часов вставлять тампон, пропитанный живицей.

Пункт 2: 1–3 живицы шарика растворить в стакане горячего молока и выпить за 30 мин до еды. Повторить 3 раза.

Пункт 4: 1 раз в день на полчаса накладывать на пальцы живицу.

Пункт 6: на несколько дней накладывать на пораженные места марлевые повязки, пропитанные живицей.

Хвоя

Терапевтический эффект

Наибольшую ценность представляют концы боковых веток хвойных деревьев, особенно пихты. Хвоя применяется при лечении многих заболеваний, а наиболее эффективна для:

- 1) восстановления зрения;
- 2) очищения организма от шлаков и токсинов.

Лечебное применение

Пункт 1–2: заготовить хвою (сосновую, еловую, пихтовую) можно в начале осени (в конце сентября). Приготовить отвар: 5 столовых ложек измельченных иголок залить 0,5 л кипятка, выдержать на водяной бане 20–30 мин. Оставить на ночь на плите, а утром процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день после еды. Пить в течение всей зимы, после чего почувствуете результаты: организм очистится от шлаков и токсинов, а зрение восстановится.

Сосновые почки

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит хронический бронхит;
- 2) простудные заболевания верхних дыхательных путей.

Лечебное применение

Пункт 1–2: 50 г почек варить в течение 20 мин с 0,5 л молока. После остывания выпить в течение дня.

Другой вариант: 50 г почек залить 2 стаканами кипятка и настаивать в теплом месте 2 ч. Процедить, добавить 0,5 кг сахара и варить сироп (или процеженный настой смешать с 50 г меда). Принимать в течение дня 5–6 ложек.

Березовая зола

Терапевтический эффект

Березовая зола способствует оздоровлению организма:

- 1) нормализует вес тела;
- 2) нормализует работу кишечника (стул может быть 2 раза в день);
- 3) очищает организм от шлаков;

4) омолаживает.

Лечебное применение

Пункт 1–4: 3 столовых ложки золы залить 1 л кипятка, настаивать 2 ч. Пить по 1 стакану за 1 ч до еды в течение месяца. Перерыв 1 месяц. Затем курс повторить.

Мухомор красный

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит злокачественные и доброкачественные опухоли;
- 2) кисты яичника;
- 3) простуду, грипп.

Лечебное применение

Пункт 1–3: 3–4 красных мухомора средних размеров (только свежие шляпки) залить 0,5 л водки (или спирта), настаивать 3 дня в темном месте, процедить. Пить в зависимости от состояния организма (одним нужна 1 капля в день, другим до 3 столовых ложек) пред едой. В любом случае начинать пить настой нужно осторожно с маленькой дозы, спиртовую настойку разбавлять водой.

Живой пример

Некоторые люди начинают пить по 0,5 чайной ложки 1 раз в день и на этом останавливаются в течение всего времени лечения. После месяца приема такой дозы они освобождаются от болезни (например, от кисты яичника).

Такая настойка должна быть в доме постоянно: ее оперативно применяют при появлении симптомов простуды.

Кора осины

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит диабет и ожирение;
- 2) сердечно-сосудистые заболевания;
- 3) болезни почек;
- 4) укрепляет десны и зубы;
- 5) нервную систему;
- 6) лечит аденому предстательной железы.

Лечебное применение

Пункты 1–5: небольшое количество коры залить 1 л воды, довести до кипения, укутать, остудить, процедить. Пить в течение дня по несколько глотков до выздоровления.

Осиновый квас: трехлитровую банку заполнить размельченной корой на 1/2 объема, залить водой, добавить 1 стакан сахара и 1 чайную ложку сметаны и завязать горлышко банки марлей. Поставить в темное место на 2 недели. Отлив из банки стакан кваса, сразу же добавьте в нее стакан воды и 1 столовую ложку сахара. Пить по 2–3 стакана в день. Курс – 2–3 месяца. Вместо

кваса можно пить чай, заваривая кору или листья осины.

Пункт 6: 100 г сушеной коры размельчить и залить 200 г водки, настаивать в темном месте 2 недели, процедить, кору отжать, а жидкость разлить по флакончикам. Пить 3 раза в день: накапать 20 капель в 20–25 г воды и выпить перед едой. Курс 3–4 месяца. Как утверждают те, кто использовал это средство, кончится лекарство – уйдет и болезнь.

Тополиные почки

Терапевтический эффект

Растение оказывает следующие действия:

- 1) лечит аллергию;
- 2) простудные заболевания;
- 3) грибок на коже и на ногтях;
- 4) укусы, ранки;
- 5) прыщи, нарывы;
- 6) снимает отеки в носовой полости (заложен нос).

Лечебное применение

Пункт 1–6: приготовить настойку. 1/2 стакана почек залить 0,5 л водки, настаивать 10 дней в темном прохладном месте, встряхивая каждый день. Эта настойка весьма высоко оценивается теми, кто ею пользуется, заготавливая ее каждой весной. Некоторые называют ее «творящая чудеса настойка».

Пункты 1, 2: пить по 15–20 капель настойки, растворив в 1 столовой ложке воды, за 30 мин до еды 3 раза в день. Растирать настойкой грудь (минимум 1 раз за сутки на ночь).

Пункт 3: на ночь на ноготь сделать примочку с настойкой, сверху положив плотную бумагу или целлофан и забинтовав. Утром размягченный ноготь хорошо состригается. Такие примочки делать в течение недели, пока старый ноготь весь не сойдет и не появится новый. При грибке на коже делать примочки на пораженные места.

Пункт 4, 5: делаются примочки настойкой на пораженные места.

Пункт 6: сделать примочку на переносицу, положить сверху целлофан и подержать 1 ч. За одну процедуру нос освободится.

Рябина

Терапевтический эффект

Растение оказывает следующие действия:

- 1) лечит атеросклероз;
- 2) гипертонию, болезни сердца;
- 3) диабет;
- 4) геморрой;
- 5) растворяет камни в почках и желудочном пузыре;
- 6) лечит истощение, авитаминоз;
- 7) простудные заболевания.

Лечебное применение

Пункты 1–6: 1 чайную ложку сухих плодов залить 2 стаканами кипятка и настоять 4 ч (лучше в термосе), процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до улучшения состояния.

Пункт 7: смешать 300 г сухих плодов рябины, 50 г высушенных плодов малины, 25 г сухих листьев черной смородины. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка. Пить как чай.

Лавровый лист

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит астму;
- 2) гастродуоденит;
- 3) болезни сердца;
- 4) артрит.

Лечебное применение

Пункты 1–3: вымачивать в теплой воде листья в течение 3 ч, затем довести жидкость до кипения. Накрывать голову одеялом и, склонившись над емкостью, дышать парами (когда отвар остынет, довести до кипения еще раз и снова дышать). Листья можно класть в носки.

Пункт 4: лавровый лист (1 упаковка) кипятить в 500 мл воды в эмалированной кастрюле 5 мин, настаивать 3 ч (накрыв кастрюлю). Жидкость слить и выпить в течение дня в произвольных дозах.

Сирень

Терапевтический эффект

Растение оказывает следующие действия:

- 1) нормализует давление, улучшает кровообращение;
- 2) лечит тромбоз;
- 3) болезни суставов;
- 4) простатит, цистит, болезни почек.

Лечебное применение

Пункт 1: осторожно снять цветочки с высушенного букета сирени, неплотно засыпать их в бутылку до плечиков, залить водкой и плотно закупорить. Поставить в темное место на 10 дней и ежедневно встряхивать. Затем процедить, лепестки отжать. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Пункт 2: опустить ноги в горячую воду и обложить их мятыми листьями сирени, сорванными во время цветения. Дополнительно можно делать теплые ножные (или общие) ванны в настое травы сушеницы.

Пункт 3: приготовить настойку как указано выше (пункт 1). Натирать больные места, делать компрессы. Принимать внутрь с 10 до 20 капель (каждый день увеличивая дозу на 1 каплю), растворяя в небольшом количестве воды, 2 раза в день в течение 2–4 недель.

Пункт 4: веточки сирени порезать на кусочки размером 5–6 см, заварить 10 штук в 1 стакане крутого кипятка и настоять 10 мин. Пить теплый настой. Средство очень эффективное: 2–3 стакана – и все проходит.

Корень подсолнуха

Терапевтический эффект

Как утверждают энтузиасты лечения корнем подсолнуха, «применяя периодически это средство, можно стать полноценным человеком, так как все болезни исчезнут». Чаще всего корень подсолнуха используют для:

- 1) вывода камней из почек, поджелудочной железы, печени, желчного пузыря;
- 2) очищения суставов от солей;
- 3) восстановления потенции.

Лечебное применение

Пункты 1–3: 10–11 стаканов измельченных сухих корней подсолнуха (только главный корень, побочные тонкие корешки удалить). 1 стакан корней залить 3 л воды и кипятить 2 мин. Выпить отвар в течение двух дней. Эти же корни снова залить таким же количеством воды, но кипятить 5 мин и выпить за 2 дня. Эти же корни снова залить таким же количеством воды, но кипятить 15 мин и выпить отвар за 2 дня. В четвертый раз заварить новую порцию корней (то есть второй стакан) по схеме, описанной выше. И так используются все 10–11 стаканов корней. Курс лечения – 2 месяца или чуть больше. Сделать перерыв на полгода, и потом курс можно повторить.

Во время лечения исключить острые блюда, приправы, уксус, селедку, соленья и маринады.

Чеснок

Терапевтический эффект

Чеснок – замечательное лечебное средство. Люди, которые употребляют чеснок, живут на 15 лет больше, и у них сосуды моложе и эластичнее. Помимо всего прочего, само растение излучает фитонциды, которые оздоравливающе действуют на организм. Чеснок лечит следующие заболевания:

- 1) бронхит, простуду, грипп;
- 2) укрепляет иммунную систему, омолаживает и улучшает самочувствие;
- 3) улучшает зрение;
- 4) лечит атеросклероз, очищает сосуды;
- 5) очищает суставы, способствует очищению кишечника;
- 6) улучшает работу мозга и память, снимает сердечные и мозговые спазмы;
- 7) лечит сердечно-сосудистые заболевания;
- 8) предупреждает онкозаболевания;
- 9) лечит ногтевой грибок;
- 10) зубную боль;
- 11) дисбактериоз.

Лечебное применение

Пункт 1: в трехлитровую банку поместить 1 кг нарезанного чеснока и 1,5 л воды, закрыть полиэтиленовой крышкой и настаивать 15–30 дней. Принимать по 1 чайной ложке на 1 стакан молока за 20 мин до еды утром. При простудных заболеваниях вдыхать фитонциды из кашицы чеснока.

Пункты 2, 3: в трехлитровую банку поместить 1 кг измельченного чеснока и 0,35 л водки, закрыть полиэтиленовой крышкой и настаивать 15–30 дней. Принимать каждый день натощак по 1 чайной ложке, запивая кипяченым молоком.

Пункты 4, 5: в трехлитровую банку поместить 4 головки чеснока и лимон, измельченные на мясорубке, залить 2,5 л воды, закрыть полиэтиленовой крышкой и оставить на 3 дня. Через 3 дня процедить и хранить в холодильнике на нижней полке. Принимать утром по 50 мл за 30 мин до еды.

Пункт 6: размельченную на мелкой терке головку чеснока смешать с 200 г нерафинированного подсолнечного масла и настаивать 1 сутки. 1 чайную ложку чесночного масла хорошо размешать с 1 чайной ложкой лимонного сока (деревянной ложкой!) до получения массы белого цвета. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды маленькими глотками.

Пункт 7, 8: 1 часть измельченного чеснока, 3 части водки, 4 части лимонного сока, 4 части меда. Бутылку емкостью 0,5 л на 1/4 заполнить чесноком, натертым на крупной терке, и залить по горлышко водкой. Закрывать пробкой и поставить в темное место на 3 недели. Потом отжать и процедить. Поместить в трехлитровую банку и добавить такое же количество сока лимона и столько же меда. Размешать до полного растворения меда, поставить в темное место. Пить по 2 столовые ложки (один большой глоток) на ночь.

Пункт 9: втирать под ногти свежую чесночную кашу со сливочным маслом в течение 10 дней. На ночь одевать носки.

Пункт 10: хорошо разжевать дольку чеснока.

Пункт 11 (дисбактериоз): смешать кашу чеснока с небольшим количеством нарезанных крапивы (предварительно ошпарить кипятком) и укропа. Добавить растительное масло, сок лимона и измельченное яйцо. Такой салат нужно употреблять каждый день в течение нескольких недель. Курс лечения с октября по май.

Лук

Терапевтический эффект

Лук, так же как и чеснок, прекрасное лечебное средство. Фитонциды лука (размельченного на мелкой терке) уничтожают практически всех возбудителей человеческих болезней. Лук лечит следующие заболевания:

- 1) кашель;
- 2) атеросклероз;
- 3) долго незаживающие раны, фурункулы;
- 4) запоры;
- 5) предупреждает онкозаболевания;
- 6) укрепляет волосы;
- 7) лечит сепсис (общее заражение крови);
- 8) аденому предстательной железы;
- 9) гипертонию.

Лечебное применение

Пункт 1: тертый лук смешать с медом и принимать несколько раз в день.

Жаренный в сливочном масле лук употребляют несколько раз в день.

Мелко нарезанный лук поместить в стакан, посыпать сахарным песком, чтобы образовался сок лука. Сок пить несколько раз в день.

Пункт 2: 3–4 раза в день принимать по 1 чайной ложке смеси, составленной из свежего лука и меда, взятых в равных частях.

Пункт 3: испеченную горячую луковичу разрезать пополам, приложить к больному месту и забинтовать. Менять через 4 ч.

Пункт 5: в банку 0,5 л поместить луковую шелуху, залить кипятком. Принимать по 50 мг 1 раз в день.

Пункт 6: 25 г луковой шелухи залить 0,5 л кипятка. Через 15 мин после мытья головы нужно сполоснуть волосы этим настоем.

Пункт 7: на поверхность бинта нанести мелко натертый лук (из нескольких луковиц) и забинтовать ногу.

Пункты 8, 9: 2 горсти луковой шелухи промыть, залить 700 мл воды и кипятить 5 мин на малом огне в эмалированной кастрюле. настоять 1 ч, процедить. Настой должен иметь цвет крепкого чая, если цвет будет много гуще, нужно разбавить настой кипяченой водой. Принимать по 1 стакану 3 раза в день натощак за 30 мин до еды. Курс лечения 1 месяц. При необходимости повторить курс через 7 дней.

Хрен

Терапевтический эффект

Растение оказывает следующие действия:

- 1) снимает хроническую усталость, сонливость; восстанавливает хорошее самочувствие;
- 2) лечит болезни печени, в том числе цирроз;
- 3) выводит камни из желчного пузыря;
- 4) изгоняет лямблии.

Лечебное применение

Пункты 1–3: в июне нарвать листьев хрена и набить ими 6 литровых банок; залить все банки водкой так, чтобы полностью закрыть листья. Закрывать банки крышками и поставить на неделю на нижнюю полку холодильника. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Пункт 4: пропустить через мясорубку листья или корни хрена (или и то и другое). Полученный сок разбавить водкой в соотношении 4:1. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Можно пить и чистый сок.

Горький красный перец

Терапевтический эффект

Горький перец, по существу, является природным антибиотиком. Растение оказывает следующие действия:

- 1) лечит простудные заболевания;
- 2) проявляет антимикробные свойства;
- 3) лечит остеохондроз, снимает боли в ногах и в любой части тела;
- 4) улучшает состав крови, предотвращает развитие атеросклероза;
- 5) снимает усталость, повышает тонус, укрепляет иммунную систему.

Лечебное применение

Пункты 1, 2: 5–6 стручков перца положить в пол-литровую бутылку, залить водкой, настаивать 8 дней. При появлении первых симптомов простуды выпить в течение дня несколько столовых ложек настойки.

Пункт 3: мягкой тканью, смоченной в настойке, протирать больные места, в том числе при болях в позвоночнике и шейном остеохондрозе. Той же тканью протираться, чтобы не болели

ноги.

Пункты 4, 5: небольшой кусочек красного перца (величиной с ноготь) вскипятить в 1 стакане молока и выпить на ночь.

Облепиха

Терапевтический эффект

Ягоды облепихи содержат много полезных веществ. Растение оказывает следующие действия:

- 1) очищает сосуды и лечит сердце;
- 2) лечит заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва, геморрой);
- 3) шизофрению, депрессию, лучевую болезнь;
- 4) воспаление десен и слизистой оболочки рта;
- 5) печень, гепатиты;
- 6) кожные болезни;
- 7) заболевания органов дыхания (бронхит, кашель, туберкулез);
- 8) глазные болезни и отит;
- 9) женские болезни;
- 10) улучшает состояние волос.

Лечебное применение

В основном используется облепиховое масло, которое можно приготовить в домашних условиях, но лучше купить в аптеке.

Пункты 1–6: принимать облепиховое масло по 1 столовой ложке 2 раза в день до еды. Максимального эффекта можно достичь, если масло не просто проглотить, а до получаса держать во рту, «побулькивая». Масло превращается в плотную пастообразную массу, при этом залечивается воспаление десен и слизистой оболочки рта, воспалительные процессы в желудочно-кишечном тракте (вплоть до ануса).

Пункт 7: облепиховым маслом растирать область бронхов и легких.

Пункт 8: в глаза закапывать 2 капли облепихового масла, предварительно закапав 1 каплю аптечного глицерина.

При отите закапывать в ухо 1–2 капли облепихового масла и смачивать им ткань для согревающего компресса.

Пункт 9: вводить во влагалище тампоны, смоченные в масле, на ночь в течение 10 дней.

Пункт 10: для того, чтобы получить красивую густую шевелюру, нужно после промывания головы в теплой воде, и, не вытирая полотенцем голову, смочить ватку в облепиховом масле и втирать его в корни волос. Надеть на голову полиэтиленовый пакет, завязать махровым полотенцем и держать от 0,5 до 1 ч. Промыть голову шампунем, сполоснуть, добавив в воду ромашку и луковую шелуху. Делать это хотя бы 2 раза в месяц.

Яблоки

Терапевтический эффект

Яблоки – очень ценное средство оздоровления (в любом виде – сыром, вареном, запеченном, в виде компота). Плоды оказывают следующие действия:

- 1) пектины яблок нейтрализуют и выводят из организма токсические вещества и соли

тяжелых металлов (кобальта, свинца, никеля);

2) предупреждают камнеобразование;

3) лечат малокровие (анемия), желудок, кишечник (желудочно-кишечные расстройства), предупреждают первичные запоры, колиты;

4) лечат водянку, отеки;

5) склероз, подагру, хронический ревматизм, приступы почечно-каменной болезни;

6) простудный кашель, хрипоту;

7) ожоги, трещины на губах, руках, сосках, долго не заживающие язвы;

8) поставляют организму витамин С;

9) заболевания печени, почек, сердца, дизентерии;

10) лечат сахарный диабет, ожирение;

11) атеросклероз, холецистит, артрит;

12) снижают влияние радиации, уровень холестерина, артериальное давление.

Лечебное применение

Пункты 1–6: идеальная норма потребления яблок – по 3–5 штук 2–3 раза в день. Пить яблочный сок или компот по 1 стакану 3–4 раза в день.

При желудочно-кишечных расстройствах, водянке и отеках яблоки в свежем, вареном, печеном виде принимать натощак. Для предупреждения запора принимать перед едой 2–3 яблока, очищенных от кожуры.

Употреблять яблочный чай в течение длительного времени: 3–5 неочищенных яблока порезать на кусочки, залить 1 л воды, кипятить 15 мин, принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды. Особенно полезен такой чай при простудном кашле и хрипоте.

Готовить чай из высушенной кожуры яблок: 1 столовую ложку кожуры залить 1 стаканом кипятка и настаивать как чай. Принимать по полстакана 5–6 раз в день до еды. Это особенно эффективно при почечных камнях и камнях мочевого пузыря (даже при сильно выраженной каменной болезни).

При сильных подагрических болях помогает сок, вытекающий при жарении и запекании яблок. Его принимают внутрь. При хроническом колите нужно есть сладкие яблоки.

Пункт 7: кашлицу свежих яблок прикладывать для ослабления воспалительных процессов к обожженным и обмороженным частям тела или к долго не заживающим язвам.

Для заживления трещин на губах, руках и сосках груди готовит мазь из яблок, протертых со свежим сливочным маслом или жиром в соотношении 1:1.

Пункт 8: как источник витамина С свежие яблоки лучше использовать в виде компота (термическая обработка уничтожает вещества, способные связывать витамин С).

Пункты 9–11: пить свежеприготовленный сок яблок сорта «антоновка». Особенно полезен он при дизентерии (убивает микробы, вызывающие эту болезнь), а также при артритах и ожирении.

Пункт 12: употреблять в пищу 2–3 яблока ежедневно.

Алоэ (столетник)

Терапевтический эффект

Алоэ лечит широкий спектр заболеваний, в том числе оказывает следующие действия:

1) лечит тонзиллит (гнойные миндалины), воспаление горла, ангину;

2) кариесный зуб (снимает боль);

3) мозоли;

- 4) усиливает половую потенцию;
- 5) изгоняет глисты;
- 6) лечит насморк;
- 7) улучшает кровообращение (разгорячает кровь);
- 8) разжижает мокроты, очищает бронхи и легкие;
- 9) лечит колиты, холециститы;
- 10) онкозаболевания, туберкулез, заболевания крови, паралич;
- 11) женские болезни;
- 12) болезни желудка, печени;
- 13) болезни сердца;
- 14) головные и зубные боли;
- 15) язву желудка и двенадцатиперстной кишки.

Лечебное применение

Пункты 1–3: использовать кусочки листьев алоэ.

При тонзиллите, воспалении горла, ангине, а также при колите и холецистите, прополоскав горло ромашкой, календулой или другим противовоспалительным средством, положить за щеку кусочек алоэ (вытянет гной). Почаще меняйте кусочек – несколько раз в день. Курс – несколько месяцев. Куст алоэ должен быть трехлетним.

При снятии боли в кариесном зубе в его полость положить кусочек листа алоэ.

На мозоли прикладывать несколько дней подряд свежие листья (мякоть листа).

Пункты 4–9: пить 3 раза в день до еды сок алоэ – выдавить его на чайную ложку, развести в 1 стакане сладкой воды.

При насморке закапывать сок алоэ в каждую ноздрю по 5–8 капель 2–3 раза в день.

Пункты 10–14: 1,5 кг измельченного алоэ в возрасте от 3 до 5 лет (предварительно 5 дней не поливать растение), 2,5 кг майского меда, 0,5 л красного вина крепостью 16–18° (лучше всего использовать кагор) перемешать в стеклянной посуде (лучше темного цвета) и поставить в темное прохладное место на 5 дней. Посуду (банку) хорошо закрыть. Первые 5 дней принимать по 1 чайной ложке в день, а все последующие – по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения 2–3 недели (но еще лучше 1,5 месяца). Следует учесть, что из-за увеличения аппетита может увеличиться вес.

Пункт 15: 1/2 стакана измельченного алоэ смешать с 1 стаканом сахара (или 3/4 стакана меда) и настаивать в темном месте 1 сутки. Добавить 1 стакан красного вина и настаивать еще 1 сутки. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 1–2 месяцев.

Каланхоэ

Терапевтический эффект

Существуют 2 вида каланхоэ: у одного листья длинные, у другого округлые. Каланхоэ называют чудесным цветком или домашним доктором (считается, что он обладает 25% свойств Женьшеня). Каланхоэ лечит:

- 1) пародонтоз, зубную боль;
- 2) жировики;
- 3) тромбофлебит;
- 4) кисты на почке и камни в почке, кисты во рту;
- 5) кашель, насморк;
- 6) ангину (хроническую в том числе);

7) ожоги (небольшие).

Лечебное применение

Пункты 1, 7: прикладывать лист каланхоэ (предварительно сняв пленку с внутренней стороны и помяв) на десны на ночь, таким же образом прикладывать лист каланхоэ на место ожога.

Пункт 2: прикладывать свежий лист, прикрепив пластырем ежедневно (сняв пленку с внутренней стороны). Через неделю жировик будет уменьшаться и постепенно исчезнет.

Пункт 3: листья промыть, обсушить, мелко порезать, заполнить ими половину банки, залить ее до верха водкой. Настаивать в темном месте 7 дней, периодически встряхивая. Растирать этой настойкой ноги от пальцев до бедра на ночь – убираются даже сеточки. При необходимости можно смазывать ноги яблочным уксусом: снимаются боли, уменьшаются отеки.

Пункты 4, 5: пожевать несколько листьев каланхоэ. При кисте во рту жидкость не глотать, а полоскать ею рот минут 10–15.

Пункт 6: съесть несколько листиков каланхоэ.

Золотой ус

Терапевтический эффект

Золотой ус – очень популярное лечебное средство. Лечебными свойствами обладают все элементы золотого уса, то есть не только усы, но и листья, стебли и даже корни. По сложившемуся мнению он оказывает действия широкого спектра на организм, в том числе:

1) лечит все заболевания желудочно-кишечного тракта, мочекаменные болезни, панкреатит, заболевания поджелудочной железы;

2) бронхи и легкие, туберкулез, астму;

3) всевозможные опухоли, диабет;

4) глазные заболевания, болезни горла;

5) женские заболевания: спайки, полипы, фибромы, миомы, кисты яичников;

6) выводит шлаки из организма;

7) лечит кожные заболевания, раны, трофические язвы, шпоры, мозоли.

Лечебное применение

Пункты 1–6: 7–14 коленец (отростков) срезать, пропустить через мясорубку или мелко нарезать, положить в поллитровую банку, залить водкой, настаивать в темном месте 12 дней. Принимать внутрь по такой схеме: сначала в течение 10 дней принимать по 1 десертной ложке утром, затем в течение 10 дней по 1 чайной ложке 1 раз в день. Сделать перерыв неделю и повторить курс.

Пропускают все элементы золотого уса через мясорубку. Из полученной массы через марлю выжать сок. Пить по схеме: в течение первых 10 дней принимать по 1 десертной ложке утром, затем в течение последующих 10 дней принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день за 20 мин до еды.

Можно жевать листья растения по 1,5–2 см 2 раза в день за 20 мин до еды. Глотать желательнее только сок, так как волокна могут повредить голосовые связки.

Пункт 7: принимать внутрь золотой ус по одному из трех вариантов, описанных в пункте 6, и прикладывать листочки золотого уса на пораженные места. Для ликвидации мозолей нужно попарить ноги, а затем приложить листочек золотого уса на 2–3 дня.

Терапевтический эффект

Прополис – сильный природный антибиотик, действует на клеточном уровне против вирусов. Если шарик прополиса в воде идет ко дну, значит он качественный, то есть чистый. Средство оказывает следующие действия:

- 1) повышает иммунитет;
- 2) в совокупности с медом используется вместо антибиотиков, убивает все микробы;
- 3) оказывает успокаивающее и общеукрепляющее действие, нормализует содержание холестерина;
- 4) лечит раны, порезы, ожоги;
- 5) кожные заболевания (в том числе экзему);
- 6) грибковые заболевания ног и рук;
- 7) воспаления желудочно-кишечного тракта; панкреатит, боли в желчном пузыре;
- 8) язву желудка и двенадцатиперстной кишки;
- 9) бронхит, воспаление легких, туберкулез;
- 10) простуду;
- 11) воспаления женских половых органов, нормализует менструальный цикл.

Лечебное применение

Пункты 1–7: аптечную 20% настойку прополиса принимать 2–3 раза в день. Начать с 5–6 капель, разводя в 1 столовой ложке воды, и можно постепенно довести дозу до 15 капель. При ранах, порезах, ожогах, а также при кожных заболеваниях помимо приема внутрь пораженные места смазывать настойкой. При грибке делать примочки (за 3 дня все проходит).

Пункты 8–11: использовать аптечную 10% настойку прополиса или приготовить в домашних условиях – 5 г прополиса на 45 мл спирта 96%-ной крепости, настаивать 10 дней, 1 раз в день встряхивая. Принимать по 20 капель на полстакана молока перед сном после чистки зубов.

При бронхите, простуде, воспалении легких и туберкулезе помимо приема внутрь использовать внешнее воздействие: небольшой кусочек ткани смачивать в настойке и прикладывать на грудь. Сверху накладывать полиэтиленовую пленку, а далее шаль или платок – и в постель. А для профилактики 1 раз в неделю растирать грудь.

При высокой температуре пить по 1 столовой ложке утром и вечером, закусывая кислым продуктом.

Если нет спирта, можно приготовить настойку на водке: 30 г прополиса мелко покрошить, сложить в бутылку и залить водкой. Поставить в прохладное место, несколько раз взбалтывая. Как только появится коньячный цвет, значит, настойка готова. Слить в другую бутылку, а в использованный прополис можно снова залить водку, но на 100–200 г меньше.

Синий йод

Терапевтический эффект

Синий йод – это лечебный кисель, приготовленный на основе 5%-ного йода, приобретенного в аптеке. Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит болезни мочеполовой системы (предстательной железы и т. д.);
- 2) практически все острые и хронические заболевания;

- 3) предупреждает йодную недостаточность;
- 4) лечит ревматизм;
- 5) дизентерию, колит, ожоги;
- 6) тонзиллит, воспаление среднего уха, ангину;
- 7) изгоняет глистов, применяется при отравлении;
- 8) лечит женские заболевания воспалительного характера;
- 9) предохраняет от склероза;
- 10) омолаживает организм.

Лечебное применение

Пункты 1–5, 9, 10: в 1/4 стакана теплой воды развести 1 чайную ложку крахмала, добавить для вкуса несколько кристаллов лимонной кислоты и 1 чайную ложку сахара. Влить все это в 3/4 стакана кипятка. После охлаждения добавить в стакан 1 чайную ложку 5%-ного йода. Желательно, чтобы кисель (синий йод) получился очень жидким – для питья и спринцевания. В закрытом виде средство хранится достаточно долго. Начальная доза: 1 чайная ложка натощак (ничем не запивать). При необходимости увеличить прием до 2 или 3 чайных ложек. При дизентерии пить кисель не менее 7 дней.

Употреблять синий кисель нужно аккуратно. Не рекомендуется применять это средство в течение длительного времени, но при острых и хронических заболеваниях синий йод незаменим.

Пункты 6: синий йод принимать по 2–3 глотка и полоскать им горло.

Пункт 7: выпить 1/3 или даже [1]/2 стакана синего йода на голодный желудок.

Пункт 8: выпивать каждый день по 1–2 ложки синего йода и одновременно спринцеваться в течение 7 или 10 дней.

Морская соль

Терапевтический эффект

Морская соль более полезна, чем обычная поваренная соль, так как содержит соли всех существующих в природе металлов. Механизм оздоровления у нее работает по такому же принципу, как и у обычной соли, но более эффективно. Средство оказывает следующие действия:

- 1) предохраняет от онкозаболеваний;
- 2) предотвращает старение;
- 3) облегчает течение простатита и других подобных заболеваний;
- 4) улучшает пищеварение;
- 5) улучшает состояние десен и зубов.

Лечебное применение

Пункты 1–4: перед едой положить на язык 1 г морской соли, подержать во рту и соленую слюну проглотить. После еды (сразу, а лучше через полчаса) проделать то же самое.

Недостаточное содержание соли в рационе питания ведет к атрофии желудка и снижению выработки соляной кислоты. Человек в 60 лет выделяет ее в 5 раз меньше, чем в 20 лет – в этом одна из причин старения. Соль содержит хлор, из которого желудок производит соляную кислоту.

Пункт 5: чистить зубы и массировать десна морской солью. После этого рот хорошо прополоскать.

Яичная скорлупа

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) поставляет в организм природный кальций (за счет чего укрепляются зубы и кости), а также 27 микроэлементов, необходимых организму (фосфор, йод и т. д.);
- 2) выводит из организма радионуклеиды, препятствует накоплению стронция в костном мозге;
- 3) улучшает зрение;
- 4) защищает от многих болезней.

Лечебное применение

Пункты 1–4: снять скорлупу с вареных яиц, удалить пленку и измельчить в кофемолке, или в ступке, или на листе бумаги бутылкой (считается, что измельчение в кофемолке делает продукт менее ценным, чем в других случаях). Скорлупу сырых яиц, перед тем как измельчить, тщательно очистить от пленки, промыть и кипятить 5–10 мин. Существует три варианта приема скорлупы.

Скорлупа с лимоном. Доза: от 1,5 до 3 чайных ложек в день. В столовую ложку насыпать от 0,5 до 1 чайной ложки скорлупы, выдавить туда сок лимона. Принимать 3 раза в день или 1 раз с утренней едой (с творогом или кашами).

Скорлупа с водой (кальциевая вода). Размельченную (лучше бутылкой) скорлупу от 3 яиц (лучше сырых) засыпать в трехлитровую банку с водой (лучше талой или пропущенной через магнитотрон), размешать и настаивать 10–15 мин. Такую воду можно пить в любом количестве, добавлять в чай, кофе, супы.

По мнению многих специалистов, в период потребления кальциевой воды нужно принимать рыбий жир (по 1 столовой ложке в день), так как кальций без витамина Д (которым богат рыбий жир) плохо усваивается или вообще не усваивается.

Скорлупа с водой и соком лимона. 1 чайную ложку измельченной скорлупы (лучше сырых яиц) растворить в 1 стакане воды и выжать туда сок 1 лимона. Процедить через салфетку и выбросить осадок (который может способствовать образованию камней).

По мнению многих специалистов, кальций усваивается только вечером, а днем, по их мнению, может отложиться в организме в виде камней.

Учитывая этот факт, перед сном нужно выпить 1 столовую ложку рыбьего жира и через 1 ч выпить предварительно подготовленный напиток, состоящий из скорлупы, воды и сока 1 лимона.

Употреблять скорлупу нужно, ориентируясь на самочувствие и интуицию. Ориентировочная схема: пить 1 месяц, сделать перерыв 1 месяц, потом повторить и т. д.

Смесь водки с маслом

Терапевтический эффект

Это универсальный метод лечения, который также называется методом Шевченко, охватывает широкий спектр болезней. По существу, как считают многие, с его помощью можно вылечить любую болезнь, в том числе:

- 1) онкологические заболевания;
- 2) доброкачественные опухоли, болезни крови, диабет, инсульт, туберкулез;
- 3) гинекологические заболевания (фиброма, миома матки, киста яичника);
- 4) простатит, аденома предстательной железы;
- 5) хронический бронхит, кашель;
- 6) тромбоз;
- 7) заболевания желудочно-кишечного тракта.

Лечебное применение

Пункт 1–7: 30–40 мл нерафинированного подсолнечного масла смешать с 30–40 мл водки, плотно закрыть крышкой и активно потрясти пару минут до образования белой пены (в какой либо стеклянной посуде). Принимать сразу, как только получилась белая пена: сделать выдох и как можно быстрее все выпить. Принимать (лучше всего по 30 мл) 3 раза в день за 15–20 мин до еды и по возможности через равные промежутки времени, например, в 9.00, 14.00 и 19.00. Минимум 2 ч до приема смеси ничего не есть. Курс лечения по схеме: пить 10 дней, 5 дней перерыв, пить 10 дней, 5 дней перерыв, пить 10 дней, 2–3 недели перерыв. Далее можно повторять цикл до полного излечения. В тяжелых случаях это средство нужно принимать не менее двух (лучше трех) лет.

Автор метода Шевченко считает, что в период лечения следует исключить молочные продукты, сладости и любые греющие процедуры (бани, лечение глиной, компрессы, мази на опухоли), а также специальные виды дыхания, противоопухолевые лекарства и уринотерапию. Этот метод лечения не всем подходит, но многим людям действительно помогает. Например, по свидетельству женщины, которая пила смесь для лечения бронхита, понадобилось всего 2 недели, чтобы мокрота отошла (она еще дополнительно пила сладкий чай, подогретое молоко с медом, а также валерьяновые капли с пустырником). Некоторые пьют смесь 1 или 2 раза в день для профилактики заболеваний.

Черный перец

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит бронхиты, кашель с мокротой, ангину; регулирует менструальный цикл (при задержке или отсутствии месячных);
- 2) усиливает мужскую потенцию, повышает тонус;
- 3) лечит кожные болезни и лишай;
- 4) витилиго;
- 5) выводит камни из почек;
- 6) лечит подагру, остеохондроз, радикулит, поражение лицевого нерва, суставные боли, ломоту;
- 7) помогает в начальной стадии аденомы предстательной железы;
- 8) предупреждает выпадение волос;
- 9) выводит жидкость из клеток мозга (снимает отеки, снижает внутричерепное давление).

Лечебное применение

Пункт 1: 1 столовую ложку черного молотого перца смешать с 1 стаканом меда. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день. Одновременно использовать как мочегонное средство.

Пункт 2: порошок черного перца смешать с сахаром – в равных частях. Принимать по 1/2 чайной ложки смеси, растворенной в стакане молока, в течение 1 недели (эффект появляется после первого приема).

Пункт 3: порошок черного перца смешать с хной – в равных частях. Нанести на пораженные места.

Пункт 4: порошок черного перца смешать с соевой и гороховой мукой – в равных частях, добавить куриное сало до получения консистенции мази. Смазывать на ночь белые пятна в течение 40 дней.

Пункт 5: из изюма черного винограда вынуть косточки и вместо них поместить горошины черного перца (в каждую изюминку 1 горошек). Принимать по 1 штучке перед обедом между 12.00 и 13.00 в течение 1 недели.

Пункт 6: взять 1 стакан оливкового масла, добавить 1 столовую ложку порошка черного перца, довести на медленном огне до кипения, кипятить 5–10 мин, охладить, процедить. Использовать для натираний.

Пункт 7: смешать 1 часть черного перца, 2 части чернильных орешков (можно купить на рынке среди специй) и 2 части сухих гранатовых корок. Смесь мелко растолочь в ступке или размельчить в кофемолке. Принимать полученный порошок (лучше всего с настоем шиповника и медом) перед едой по 1 чайной ложке 2 раза в день. Курс 1 месяц.

Пункт 8: порошок черного перца смешать с солью в равных частях. Добавить сок лука до образования жидкой кашицы. Этой кашицей за 20–30 мин перед мытьем головы хорошо натереть корни волос.

Настойка: 2 столовые ложки черного перца положить в пол-литровую бутылку и залить водкой, настаивать в темном месте 7 дней. Этой настойкой за 20–30 мин перед мытьем головы хорошо натирать корни волос.

Пункт 9: жевать горошки перца с изюмом (можно в изюминки вместо косточек вставить горошины перца). Лишняя влага будет выходить вместе со слюной, которую нужно периодически сплевывать в процессе жевания. Такое жевание проводить по 5–10 мин ежедневно в течение месяца.

Применение черного перца противопоказано при следующих заболеваниях: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, анемия, аллергические заболевания, острые воспаления мочевого пузыря, почек.

Грецкие орехи

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) убирает узлы щитовидной железы;
- 2) лечит зоб щитовидной железы;
- 3) бронхит;
- 4) болезнь суставов (отложение солей);
- 5) гипертонию;
- 6) кисту яичников.

Лечебное применение

Пункт 1: 1 стакан перегоронок грецкого ореха положить в бутылку 0,5 л, залить водкой, настаивать 8 дней в темном месте. Принимать по 1 столовой ложке утром натощак (желательно рано утром). После этого отдохнуть 1–2 ч в постели.

Пункт 2: банку 0,5 л засыпать перегородками на 1/3 объема, долить водкой, настаивать 21 день, процедить, перелить в темную бутылку. Пить по 1 столовой ложке до еды. Курс лечения 1 месяц, перерыв 1 неделя, затем можно повторить курс.

Пункты 3–6: скорлупу 16 грецких орехов разбить молотком на мелкие части, сложить в литровую банку, залить 0,5 л водки, закрыть крышкой поплотнее и поставить в теплое место на 1 неделю. Пить по утрам натощак по 1 столовой ложке, пока не кончится настойка.

Водные процедуры

Ванна с настоем из сбора трав

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит генитальные воспалительные процессы;
- 2) артрит, радикулит;
- 3) бронхит;
- 4) повышает тонус, улучшает самочувствие.

Лечебное применение

Пункты 1–4: взять в равных частях: ветки березы с листьями, хвою, стебли хрена, листья и корни лопуха, корни пырея, крапиву двудомную (жгучую). Все растения поместить в эмалированное ведро, кипятить 10–15 мин, настаивать 3–4 ч. Перед сном положить на дно ванны березовые ветки с листьями или крапиву слоем 5–10 см, заполнить ее горячей водой, положить в воду 2–3 горчичника, а через полчаса вылить в ванну содержимое ведра, после чего поддерживать температуру в воде до 37°C. Сидеть в ванной, делая массаж ног. Выйти, закутаться и лечь в постель.

Лечебный курс – 10 ванн. Эффект будет весьма ощутимым, хотя полное выздоровление наступит не сразу.

Обертывания с уксусом и морской солью

Терапевтический эффект

Эта процедура создает на поверхности тела и внутри организма среду, губельную для патогенной микрофлоры. Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит простудные заболевания, грипп;
- 2) бронхит, пневмонию;
- 3) кожные болезни;
- 4) астму, артрит, подагру, нефрит, стенокардию;
- 5) расширяет и очищает сосуды.

Лечебное применение

Пункты 1–5: в таз вылить бутылку 6–10%-ного уксуса, добавить вдвое больше воды и морскую соль из расчета 1 столовая ложка на 1 л раствора. Вода должна быть холодной.

Приготовить постель: на ней должны лежать стопкой 4–6 одеял, желательно

чистошерстяных, хотя бы два верхних. На ногах больного хлопчатобумажные носки без резинок и сверху несколько пар шерстяных носков, на голове сухая шерстяная шапочка, под головой 2 подушки.

Опустить в приготовленный раствор большую простыню, для того чтобы завернуть в нее больного полностью. Слегка отжатую простыню положить на два одеяла, положенных на постель. Больной ложится на простыню спиной, руки вдоль туловища. Помощник заворачивает его, причем каждая нога заворачивается отдельно, и горло тоже покрывается простыней (она обворачивает больного до щек). Для большего прилегания простыни к телу плечи и шея обворачиваются шерстяным шарфом. Затем завернуть больного в одеяло и связать его поясом, чтобы зафиксировать. Завернуть еще одним одеялом, сверху положить остальные одеяла и шубу. Продолжительность процедуры – 3–4 ч, то есть лежать нужно 3–4 ч.

В острых случаях достаточно 2–3 процедур. При хронических заболеваниях процедуру повторять много раз. Если нет помощника, можно самостоятельно провести процедуру: надеть на тело намоченные в растворе хлопчатобумажную рубашку и длинные штаны, сверху шерстяные вещи (свитера, кофты, рейтузы и т. д.), надеть шубу, а на голову – шерстяную шапку.

Промывание носа холодной водой

Терапевтический эффект

Эта процедура требует некоторого времени, чтобы к ней привыкнуть. Нужно только быть терпеливым, потому что такая привычка весьма полезна. Холодная вода

закаливает слизистую носа и сужает сосуды, удаляет слизь и воздействует на биологически активные точки, расположенные в носу. Человек перестает простывать, исчезают гайморит и фронтит, и открывается свободное дыхание. Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит простуду, грипп;
- 2) гайморит, фронтит;
- 3) бронхит, воспаление легких;
- 4) успокаивает нервную систему.

Лечебное применение

Пункты 1–4: процедура выполняется двумя способами.

Налить в тарелку холодной воды (без соли или с солью) и втягивать ее носом поочередно левой и правой ноздрей и затем двумя ноздрями.

Налить холодную воду в чайник с резиновой соской на носике (в соске на кончике вырезается отверстие в полсантиметра диаметром). Над ванной поочередно вставлять соску в ноздри и выливать воду из чайника. Рот широко открыт. Вода, проходя через носоглотку, выливается через другую ноздрю.

Гипертонический раствор

Процедура обычно делается на ночь и рассчитана на 7–8 ч. Концентрация соли в растворе не должна превышать 10%, но и не должна опускаться ниже 8% (концентрация более 10% действует разрушительно на капилляры в тканях). Раствор использовать только в повязке, но не в компрессе. Материал для повязок должен быть гигроскопичным – многократно стиранные хлопчатобумажные полотенца (используются в 3–4 слоя) или марля (используется в 8 слоев). Выжимать повязки следует не до конца (средне). Повязка прибинтовывается. Количество процедур – 7–10.

Гипертонический раствор лечит почти все болезни. Что очень важно, раствор перед употреблением нужно обязательно подогреть – он должен быть почти горячим.

Противопоказание: гипертонический раствор нельзя использовать при склерозе головного мозга. Глазные болезни и болезни ушей с помощью гипертонического раствора лечить нельзя.

Гипертонический раствор при головных болях, простудных заболеваниях, а также после инсульта

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) снимает головную боль, вызванную воспалительными процессами;
- 2) головную боль, вызванную опухолевыми образованиями в мозгу;
- 3) лечит инсульт;
- 4) простудные заболевания, насморк;
- 5) гайморит, фронтит.

Лечебное применение

Пункты 1–3: солевые повязки 9%-ного гипертонического раствора (90 г соли на 1 л дистиллированной воды) в виде шапочки или широкой полосы в 8–10 слоев марли, несильно выжатой и наложенной вокруг головы. Обязательно бинтуется вокруг повязки один марлевый бинт. Поверх повязывается сухая в 2 слоя старая шалевая повязка. Делать на ночь, на 8–9 ч до высыхания. Затем повязочный материал хорошо прополоскать, а с головы смыть раствор. Количество процедур – до выздоровления (от 1 до 10).

Пункты 4, 5: солевая повязка 9%-ного гипертонического раствора в 6–7 слоев марли накладывается вокруг головы в области носа (на крылья носа подкладываются ватные тампончики). Обязательно бинтуется вокруг повязки малым марлевым бинтом в 2–3 оборота. Делается на ночь на 8–9 ч до высыхания. Повязочный материал хорошо прополаскивается. Кроме применения повязок нужно полоскать рот и промывать нос более слабым раствором. Количество процедур – до выздоровления.

Другой способ можно использовать при любых простудных заболеваниях, особенно при насморке и связанной с ним головной боли. Он отличается только местом наложения солевой повязки – на лоб и затылок. Через 1,5 ч насморк проходит, а к утру исчезает и головная боль.

Если инфекция проникла уже в глотку и бронхи, то делается одновременно полная повязка на голову и шею (из 3–4 слоев мягкого тонкого полотна) и на спину (из 2 слоев влажного и 2 слоев сухого полотна), обычно на всю ночь. Выздоровление наступает после 4–5 процедур.

Гипертонический раствор при сердечно-сосудистых расстройствах

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит гипертонию (если она вызвана нервными переживаниями и потрясениями);
- 2) варикозное расширение вен;
- 3) воспаление сердечной мышцы и оболочек сердца (миокардиты, эндокардиты);
- 4) повышает уровень гемоглобина в крови, снимает последствия радиационного облучения.

Лечебное применение

Пункт 1: повязка из полотенца (бывшего в употреблении) в 3–4 слоя смачивается в 9%-ном гипертоническом растворе и кладется на поясницу. Бинтовать одним большим бинтом.

Пункт 2: классический способ применения повязки, описанный в начале раздела.

Живой пример

Валентина использовала гипертонический раствор несколько нестандартно (соли положила в воду, как говорится, на глаз и использовала целлофан, что уже приравнивается к компрессу и делать не рекомендуется). Но тем не менее средство помогло: исчезли боли, ноги приобрели нормальный вид, выпученные вены исчезли. Валентина советует быть терпеливым и некоторым, может быть, сделать и более 10 процедур, чтобы вылечиться. Она очень ценит это средство, ведь до этого чем только не лечила – ничего не помогало. И вообще, для нее соль – панацея от всех бед. Допустим, заболел живот. Она советует сделать узелок с солью и положить на пупок – боль сразу проходит. Главное, чтобы узелок всегда был влажным.

Вот как Валентина провела лечение. Кусок марли, размером 1 м, разделила пополам (для обеих ног), свернула каждую половину в несколько слоев шириной в ладонь, сделала солевой раствор: в полстакана горячей воды засыпала 1 столовую ложку соли (морская соль лучше). Обмакнула повязки, слегка отжала и обернула ноги, покрыла сверху целлофаном и укутала. Сделала это очень быстро, чтобы не остыла марля. Держала компресс, пока не высохла марля. Процедуры делала на ночь.

Пункт 3: 9%-ный гипертонический раствор подогревается до 70°C, смачиваются лишь концы вафельного полотенца, сложенного по длине в 3 слоя. Полотенце перебрасывается через левое плечо, и его концы покрывают область сердца спереди и сзади (между лопатками). Концы бинтуются одним широким марлевым бинтом вокруг грудной клетки. Повязку делать на ночь, через сутки в течение 2 недель.

Пункт 4: 9%-ный гипертонический раствор подогревается до 70°C. Повязка из вафельного полотенца в 3–4 слоя или из марли в 8 слоев накладывается на грудную клетку и область печени и селезенки. Бинтуется широким бинтом. Процедуры делать в течение 2 недель: 1-ю неделю – каждый день, 2-ю неделю – через ночь.

Гипертонический раствор при заболеваниях позвоночника и суставов, а также при болезнях горла и дыхательной системы

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит артриты, полиартриты, бурситы, ревматизм крупных суставов (коленных, голеностопных, локтевых);
- 2) остеохондроз;
- 3) воспаление слюнной железы и щитовидной железы (зоб);
- 4) бронхит, плеврит, пневмонию, эмфизему, опухоль легкого.

Лечебное применение

Пункт 1: в качестве повязок используются большие марлевые бинты и 10%-ный гипертонический раствор (100 г соли на 1 л дистиллированной воды). Делать повязки на ночь ежедневно в течение 2 недель. Повязка охватывает суставы и участки, расположенные на 10–15

см ниже и выше сустава.

Пункт 2: пользоваться рекомендациями пункта 1.

Живой пример

Станислав делал процедуры несколько нестандартно. Кусок марли, размером 2 м, он складывал в 5 слоев по 40 см и прошивал. В середине куска делал разрез для головы. Использовал солевой раствор: на 1 стакан воды 1 чайная ложка (с горкой) соли. Смачивал повязку так, чтобы на груди она была сухая, а на спине влажная. Фиксировал (восьмеркой) повязку помощник с помощью широкого бинта. Высыхала она через 25–30 мин. По его словам после 2–3 процедур температура падает, в позвоночнике появляется легкое приятное покалывание и болезни конец.

Пункты 3, 4: повязка с 10%-ным гипертоническим раствором в виде шали прикрепляется к шее (марля в 6–7 слоев) на всю ночь. Сверху бинтуется одним марлевым бинтом через подмышку, который заканчивается на шее.

Пункт 5: повязка из 2 вафельных полотенец, сложенных в 2 слоя, смоченная в 10%-ном гипертоническом растворе накладывается на всю спину, обязательно на очаг болезни, а также на всю грудь.

Повязка из 1 полотенца смачивается в несильно подогретом растворе (выжать в банку – раствор не портится). На влажное полотенце накладывается такое же сухое в 2 слоя. И оба полотенца прикрепляются 2 большими марлевыми бинтами. Верхняя половина спины, плечевой пояс бинтуются в виде поперечной восьмерки через подмышки обеих рук, нижняя половина спины – вторым бинтом вокруг нижней половины грудной клетки. Повязки держать 10 ч до высыхания 1 раз в сутки. Курс 7–10 повязок.

Гипертонический раствор при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и болезнях органов малого таза

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит язву желудка и двенадцатиперстной кишки, грыжу, рубцы, спайки, заворот кишок;
- 2) отравление;
- 3) холецистит, гастрит, гепатит, цирроз, панкреатит;
- 4) полипы, опухоли органов брюшной полости;
- 5) простатит, аденому предстательной железы;
- 6) фиброму, миому матки, кисту яичников;
- 7) воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря;
- 8) воспаление тазобедренных суставов.

Лечебное применение

Пункты 1–4: повязка из вафельного полотенца в 3–4 слоя, смоченная в 10%-ном гипертоническом растворе, накладывается на весь живот. Бинтуется 1–2 широкими бинтами. Процедура проводится на ночь и длится в течение 9–10 ч. Курс лечения – 7–10 повязок, но при отравлении достаточно 3–4 процедур, при полипах и опухолях органов брюшной полости лечение проводится в течение 3 недель: первую неделю – ежедневно, остальные – через ночь.

Пункты 5–8: процедура проводится с использованием двух вафельных полотенец. Одно,

сложенное в 2 слоя по длине, смачивается в подогретом 10%-ном растворе, выжимается средне (не до конца), накладывается на тазовый пояс, покрывается таким же полотенцем (сухим), сложенным также в 2 слоя, и оба достаточно плотно бинтуются двумя широкими марлевыми бантами. В паховых ямках подбинтовываются одним оборотом бинта плотные валики, которые прижимают повязку к телу в этих углублениях и закрепляются к бинту булавками. Покрывается низ живота от пупка до лобка включительно и от середины поясницы до ануса сзади.

Курс лечения при болезнях воспалительного характера – 2 недели, опухолевого характера – 3 недели. В обоих случаях в 1-ю неделю процедуры делать каждый день на ночь, а в следующие недели – через ночь.

Другой вариант лечения аденомы предстательной железы: процедура проводится с использованием старого вафельного полотенца (или куска шерстяной ткани, или марли в 8 слоев). Вафельное полотенце (или другой материал) смачивается в подогретом 10%-ном растворе соли крупного помола (не йодированной), отжимается, остужается (чтобы терпела рука), затем прикладывается на низ живота и между ног. Выдержка 50 мин. Такую процедуру нужно сделать 2–3 раза в сутки. Проводится ежедневно в течение 7–10 дней.

Гипертонический раствор при болезнях ротовой полости

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит пародонтоз;
- 2) кариес зубов;
- 3) зубную боль;
- 4) большие полости в зубах.

Лечебное применение

Пункты 1–3: марлевая повязка смачивается в 10%-ном растворе, повязывается на всю челюсть с больным местом (зубом, десной) и бинтуется в 2–3 оборота малым бинтом вкруговую. Процедура делается на всю ночь. Курс 1–2 недели. Если есть дырка в зубе, зуб необходимо запломбировать.

Можно перед сном подержать во рту глоток 10%-ного гипертонического раствора в течение 5–7 мин и сплюнуть, после чего в рот ничего не брать. При зубной боли, даже под зубной коронкой, эту процедуру можно несколько раз повторить.

Пункт 4: закладывать в большие полости зубов ватные тампончики, смоченные в 10%-ном гипертоническом растворе. После каждого приема пищи тампончики заменять свежими. Курс лечения до 2 недель, после чего зуб необходимо запломбировать.

Лечебные жидкости и масла

Смесь керосина со скипидаром

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит насморк, боль в ухе;
- 2) кашель, невралгию;
- 3) стенокардию, ревмокардит;

- 4) боли в горле;
- 5) остеохондроз; боли в руках и ногах;
- 6) затвердения от ушибов и уколов;
- 7) зубную боль.

Лечебное применение

Керосин смешать со скипидаром в пропорции 1:1.

Пункт 1: при насморке растереть смесью переносицу; при боли в ухе натереть область вокруг уха.

Пункт 2: растереть смесью грудь и смочить первую фалангу указательного пальца. Повторить 2–3 раза.

Пункт 3: натереть смесью грудину и особенно левую часть (площадью с ладонь) – указательный палец макнуть в смесь и растереть ею нужные места.

Пункт 4: широко открыть рот и смазать только железы ватным тампоном с керосином, намотанным на карандаш.

Пункт 5: растереть болевые точки на позвоночнике и на груди при остеохондрозе, а при болях в конечностях растереть болевые точки на конечностях.

Пункт 6: натереть так же, как при стенокардии, то есть грудину, особенно левую часть – указательный палец макнуть в смесь и растереть ею нужные места.

Пункт 7: намочить смесью подушечку пальца и слегка прикоснуться к десне (смазать) около больного зуба и сам зуб. Боль после этого прекращается.

Йод

Терапевтический эффект

Воздействие йода при наружном применении очень эффективно:

- 1) ликвидирует недомогание и плохое самочувствие;
- 2) лечит варикоз, разжижает кровь;
- 3) предупреждает йодную недостаточность;
- 4) лечит все органы;
- 5) щитовидную железу;
- 6) шейный остеохондроз.

Лечебное применение

Пункт 1: достаточно нарисовать йодом 3 вертикальных и 3 горизонтальных черты на спине.

Пункт 2, 4: при заболевании любого органа нужно нарисовать йодом сетку на ночь на области этого органа и следить за насыщением – если утром полоски видны, значит, лечение заканчивается.

Пункт 3: на ночь нарисовать жирную йодовую сетку на пятках и обводить кружок вокруг щиколотки. Если утром полоски видны, значит, курс лечения можно закончить, если йод рассасывается – продолжать рисовать сетку. Желательно это делать 2 раза в год (например, в феврале и октябре).

Пункт 5: пятки смазывать полностью (на ночь). Закончить курс, когда йод перестанет впитываться.

Пункт 6: смазывать йодом в течение 7 дней больное место и область вокруг него. После 3 процедур боль обычно проходит.

Терапевтический эффект

Обычно используется дальневосточное пихтовое масло. Это масло простое в употреблении, но нужно помнить, что любое лечение будет действенным, если проводить его целенаправленно и регулярно. При лечении пихтовым маслом не следует употреблять спиртные напитки. Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит бронхит, кашель;
- 2) зубную боль, пародонтоз;
- 3) ОРЗ;
- 4) хронический отит, шейный остеохондроз, боли в сердце, боли в суставах;
- 5) грибок на ногах;
- 6) шум в ушах;
- 7) делает чистым лицо;
- 8) лечит герпес (на губе и генитальный);
- 9) простуду, железу под челюстью.

Лечебное применение

Пункт 1: при бронхите используется горячий отвар картофеля в мундире для ингаляции с добавлением пихтового масла – делается 80–100 вдохов. Всего провести 6–8 ингаляций. При кашле закапать в рот 2–3 капли масла. Повторить через 4–6 ч и на ночь.

Пункт 2: положить на десну вблизи больного зуба кусочек ватки, смоченной маслом, на 15–20 мин. Через 4–6 ч повторить. При пародонтозе намочить маслом бинт и приложить к деснам под губу.

Пункт 3: втереть несколько капель масла в кожу вокруг носа, в подчелюстную и затылочную области (там много биологически активных точек).

Пункт 4: масло нанести на больное место или сделать компресс. В результате улучшается общее состояние и проходит боль (сразу или через 2–3 дня).

Пункт 5: делать примочки маслом на 25–30 мин. Лечение длится 5–10 дней.

Пункт 6: регулярно втирать масло в ушную раковину и вокруг нее (капать масло в ушную раковину нельзя).

Пункт 7: систематически протирать лицо пихтовым маслом. Лицо станет чистым и свежим.

Пункт 8: при появлении симптомов герпеса ватку смочить маслом и приложить на пораженное место. Пузырьки не раскрываются или раскрываются, но заболевание проходит безболезненно.

Пункт 9: при простуде использовать полоскание для горла – 2–3 капли масла на полстакана теплой воды. Если заболела железа под челюстью (лимфатический узел) – смазать ее пихтовым маслом, и боль пройдет.

Растительное масло

Терапевтический эффект

С помощью этого универсального метода – «жевания» подсолнечного масла можно избавиться от многих болезней или предупредить их наступление. Если жевать масло (гонять во рту как конфету), то острое заболевание проходит быстро, в течение 3 дней, а лечение устаревших, хронических болезней может быть длительным, рассчитанным на годы, но все

равно с положительной динамикой. Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит головные и зубные боли;
- 2) тромбоз;
- 3) заболевание крови;
- 4) паралич, ДЦП (церебральный паралич);
- 5) радикулит;
- 6) экзему;
- 7) эпилепсию;
- 8) опухоли (онкологические заболевания и доброкачественные опухоли);
- 9) заболевания желудка, печени, сердца, легких;
- 10) женские заболевания;
- 11) энцефалит;
- 12) простуду, грипп.

Живой пример

Есть примеры эффективности этого средства: женщина преодолела онкозаболевание – вылечилась полностью; у мужчины с церебральным параличом (в легкой форме) после 107 дней жевания масла наступило улучшение. По его словам «помогло лучше, чем уколы и иглоукалывание, грязи, массажи и прочее: изменилась походка, улучшился почерк, стал лучше думать и т. д.».

Это универсальное средство оздоравливает весь организм и одновременно предупреждает и устраняет начальную стадию онкозаболевания и инфаркта. Радикулит можно вылечить за 3 дня. Метод прост и эффективно используется при лечении расстройств различного характера.

При использовании метода жевания подсолнечного масла следует учесть, что временное обострение болезни является результатом рассасывания ее очагов.

Лечебное применение

Пункты 1–12: 1 столовую ложку растительного масла (лучше подсолнечного или кукурузного) взять в рот и жевать (гонять во рту как конфету, но не глотать!). Процесс должен быть легким и свободным, без напряжения. Длительность жевания 15–20 мин, иногда больше. Главный критерий окончания процедуры: масло становится жидким и белым, после чего его следует выплюнуть. Желтый цвет масла во рту свидетельствует о том, что надо еще немного пожевать его. После окончания процедуры нужно прополоскать рот. Соблюдайте правила гигиены, так как слюна в этот момент содержит большое количество инфекций. Эту процедуру нужно делать 1 раз в день, лучше утром натощак, можно вечером перед сном, а при интенсивном лечении – несколько раз в день. Курс лечения можно закончить, когда появится в организме бодрость, сила, спокойный сон; после пробуждения человек чувствует себя хорошо отдохнувшим, в течение дня у него хороший аппетит и хорошая память.

Мазь Бальниных

Терапевтический эффект

Авторами рецепта приготовления мази считаются сестры Бальнины из города Павловский

Посад. Мазь приобрела популярность и оказывает следующие действия:

- 1) снимает боли в суставах, лечит гноящиеся раны (хирургические швы), ожоги, гайморит, раздражение мочевого пузыря, ангину;
- 2) насморк;
- 3) сильные ушибы, гнойные заболевания, фурункулы, панариций, воспаление надкостницы, предотвращает развитие гангрены;
- 4) лечит зубную боль;
- 5) воспаление почек (пиелонефрит);
- 6) боли в животе.

Лечебное применение

Приготовить мазь: 100 мл елея – деревянного масла (аналог – дешевое оливковое масло зеленоватого цвета), 40 г пчелиного воска, 1/3 чайной ложки сахарного песка положить в эмалированную посуду, греть на тихом огне, помешивая, чтобы все растворилось и смешалось. Когда все растает, снять с огня. И после охлаждения мазью можно пользоваться. Хранится она долго, не меньше года (в прохладном месте в стеклянной посуде).

Пункт 1: мазать (не втирая) больное место 5–6 раз в день.

Пункт 2 (насморк): слегка смазывать мазью носовые проходы 5–6 раз в день.

Пункт 3: положить мазь на чистую плотную ткань, сложенную в несколько слоев (толщина должна быть 3–4 мм), прибинтовать к больному месту. Повязку менять 3 раза в день после еды: в 9.00, 14.00 и 21.00.

Пункт 4: несколько раз в день накладывать мазь на лицо в той области, где ощущается боль.

Пункт 5: накладывать мазь на спину от края ребер и на 10–12 см вверх.

Пункт 6: мазать живот несколько раз в день.

Мазь Дельги

Терапевтический эффект

После эффективного применения эту мазь стали называть «чудесной». Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит бронхиты, боль в желудке и кишечнике, а также нарывы, чирьи, ячмени;
- 2) кисту яичников, фиброму размером до 10 недель;
- 3) трофические язвы, гангрену;
- 4) ожоги, раны, воспаление на коже;
- 5) зубную боль;
- 6) больные коленные суставы.

Лечебное применение

Приготовить мазь: 1 стакан подсолнечного рафинированного масла и натуральный воск (объемом со спичечный коробок) поместить в эмалированную кастрюлю и поставить на тихий огонь, чтобы воск растаял. Постепенно опускать в кипящую смесь маленькие порции растертого желтка сваренного вкрутую яйца. Масло тут же начинает пениться. Следует быстро снять кастрюлю с огня (пусть «побушует» в стороне), и все это время помешивать содержимое. Затем, когда успокоится, поставить на огонь и бросить новую порцию желтка и т. д. Процедить через капроновую ткань. Хранить в холодильнике. Перед употреблением немного подогреть.

Пункт 1: принимать по 1/2 чайной ложке внутрь 3 раза в день до еды.

Пункт 2: вставлять тампоны с мазью во влагалище, меняя утром и вечером.

Живой пример

Вот свидетельства женщины, которая применяла мазь для лечения гинекологических заболеваний: «Через неделю от кисты только воспоминание останется, а с фибромой нужно побольше времени».

Пункт 3: прикладывать к пораженным местам салфетки, пропитанные мазью, сверху – бумагу или целлофан для компресса. Менять через 2 ч.

Пункт 4: применять мазь в виде компрессов.

Пункт 5: на десну прикладывать ватку с мазью.

Пункту 6: ставить компресс с мазью на больные колени.

Дегтярная мазь

Терапевтический эффект

Мазь очень эффективна, поэтому ее называют «мазью на все случаи жизни». Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит незаживающие свищи;
- 2) туберкулез кости;
- 3) абсцесс;
- 4) фурункулез;
- 5) панариций.

Лечебное применение

Приготовить мазь: сосновая живица, медицинский деготь, деревенское сливочное масло, мякоть листа алоэ, цветочный мед, взятые в равных частях, положить в эмалированную кастрюлю, поставить на водяную баню и все хорошо перемешать. Если смесь получится очень густая, добавить немного водки или спирта.

Пункты 1–5: накладывать мазь на пораженные места, сверху прикрывать полиэтиленовой пленкой и бинтовать.

Лечебные элементы и предметы для наружного применения

Глина

Глина, по существу, лечит все болезни. Механизм ее действия основан на излучении микроколебаний, идентичных частотам излучений здоровых клеток. Таким образом клетки с патологией настраиваются на частоту волновых колебаний здоровых клеток. Кроме того, глина вытягивает из больной ткани токсические вещества. Это безвредное средство, оно универсально и не имеет противопоказаний. Глину можно купить в аптеке, а можно накопать самостоятельно.

Глина не должна соприкасаться с металлическими и синтетическими предметами (добывать глину можно только деревянными инструментами). Глину нельзя нагревать выше 40–42°C.

Можно использовать глину любого цвета, но начинать лечение лучше с самой

универсального средства – глины голубого (серого) цвета, и при улучшении состояния переходить на цвет, оптимальный для конкретного заболевания.

Голубая глина лечит заболевания дыхательной системы и ЛОР-органов; заболевания сердечно-сосудистой системы; поражения периферических сосудов (ангиопатии, ангиопатических состояний, варикозной болезни, тромбофлебита) и обусловленных ими трофических поражений кожи; все другие болезни, если под рукой нет глины других цветов.

Красная глина лечит болезни опорно-двигательного аппарата (суставов, мышц, связок, позвоночника).

Белая или розовая глина лечит болезни кожи.

Желтая глина лечит расстройства нервной системы (радикулиты, плекситы, невриты, болевые синдромы).

Зеленая глина лечит болезни почек, печени, поджелудочной железы, мужской и женской половой сферы, в том числе гормонозависимые доброкачественные опухолевые процессы (фибромиома матки, мастопатия).

При лечении заболеваний используют в основном аппликации из глины непосредственно на кожу или через марлю, тонкую ткань (ткани применяют в том случае, если после процедуры больного по каким-либо причинам невозможно помыть). Аппликации делают в основном на больное место, накрывают ее хлопчатобумажной или льняной тканью, сверху пуховым платком или одеялом.

Аппликация – использование глиняной лепешки толщиной не менее 1–1,5 см: сухую глину, измельченную в керамическом горшке или эмалированной кастрюле, залить водой на 10–12 ч, слить избыток воды, размешать до состояния однородной массы. Оптимальная температура – 27–30°C. Если требуется усилить тепловое воздействие, разогреть глину (на водяной бане) до 38°C, не больше. Длительность ежедневных процедур (аппликации) 2–3 ч (при острых воспалительных и болевых синдромах аппликация проводится 2–3 раза в день). Лечебный курс (в зависимости от заболевания) 10–15 дней.

В некоторых случаях, в частности при распространенных поражениях кожи, сосудистых нарушениях и полиартритах, в течение 2 ч принимать ванны с глиняной водой (на стандартную ванну 200 г глины при температуре 38°C или 30°C, если имеются противопоказания к тепловым процедурам). Кроме аппликаций и ванн с глиняной водой можно также применять влажные обертывания простыней, смоченной в глиняной воде, или местные примочки, компрессы.

Для большего эффекта нужно сочетать наружное и внутреннее применение глины, то есть пить глиняную воду (на 0,5 л воды 1 чайная ложка сухой глины) небольшими порциями в течение дня. Курс, так же как и при аппликациях, 10–15 дней.

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит аденому предстательной железы, жировики и опухоли, слабую эрекцию, заболевания сосудов и сердца, бронхит;
- 2) радикулит, гнойный остеохондроз, межпозвоночную грыжу;
- 3) бельмо-катаракту;
- 4) пародонтоз;
- 5) сосудистые нарушения, поражения кожи, полиартрит;
- 6) предупреждает выпадение волос.

Лечебное применение

Пункт 1: использовать аппликации. Курс 10–15 дней.

Пункт 2: разведенную слегка горячей водой глину завернуть в тряпочку или марлю и приложить к больному месту, сверху обернуть теплый шарф и лечь под одеяло на 2–3 ч. Причем

при межпозвонковой грыже хорошо чередовать глину с пихтовым маслом (глина убирает отек, опухоль, боль, а масло рассасывает наросты).

Пункт 3: делать примочки из глиняной воды на глаза (в течение 10–15 мин), затылок и лоб – попеременно. Перед примочками желательно промывать глаза намагниченной водой. Достаточно 5–6 процедур.

Пункт 4: 1 чайную ложку глины закладывать за щеку к деснам.

Пункт 5: использовать ванну с глиняной водой при температуре воды 38°C в течение 2 ч.

Пункт 6: так как глина (любого цвета) содержит большое количество микроэлементов, которые питают луковицы волос, очень эффективно мыть голову глиной. Эффект еще более усилится, если глину смешивать с пчелиной обножкой в любой пропорции, которая подпитывает корни волос необходимыми ферментами.

Медь

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит варикозное расширение вен;
- 2) гайморит;
- 3) глухоту, отит;
- 4) стук в ушах;
- 5) фиброму матки;
- 6) воспаление легких;
- 7) трахеобронхит.

Лечебное применение

Пластинку величиной с 5-копеечную монету перед употреблением очистить от окиси, ополоснуть в подсоленной воде, вытереть насухо и приложить к больному месту, закрепив лейкопластырем на 3–4 дня. Два дня отдохнуть и снова приложить, пока болезнь не исчезнет совсем. После каждого применения пластинки (или монеты до 1961 года изготовления) хорошо промыть любым моющим средством и ополоснуть соленой водой.

Пункт 1: не следует класть пластинку на вздутую вену, нужно разместить медь чуть выше или чуть ниже варикозного узла.

Пункт 2: медь прикладывать на глаза.

Пункт 3: пластинку или двухкопеечную монету до 1961 года прикрепить пластырем к выпуклой кости за ухом, а другую – к уху со стороны лица.

Пункт 4: медь прикладывать сзади на шею.

Пункт 5: медь прикладывать к низу живота.

Пункт 6: медь наложить на ночь на область легких (температура к утру снизится).

Пункт 7: наложить медные пластинки на область шеи.

Магнит

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит варикозное расширение вен, ревматоидные шишки на ногах, судороги ног;
- 2) боли в суставах, остеохондроз; боли в желудке, кишечнике;

3) аденому предстательной железы, простатит;

4) зубную боль, воспаление десны;

5) любые боли или воспаления.

Лечебное применение

Применяют магниты малого размера. Большой по размеру магнит слишком сильный (при наличии только большого магнита его нужно разбить на маленькие фрагменты). Чаще всего применяются маленькие круглые магниты диаметром 3–5 см из приемника или телевизора или магниты размером 2 ? 0,5 см, используемые в мебели в качестве магнитных защелок. Использовать этот вид терапии можно несколько недель или месяцев до излечения.

Пункт 1: на ночь прикладывать на икроножные мышцы магнит 2 ? 0,5 см. Можно прикрепить скотчем на весь вечер и на ночь. Поскольку магниты – сильное мочегонное средство, придется вставать ночью в туалет. Процедуры проводятся в течение 2 недель. Наступит значительное улучшение: исчезнут отеки, вены станут намного лучше, судороги тоже исчезнут.

Пункты 2, 5: прикрепить 2 магнита 2 ? 0,5 см туда, где есть боли или воспаления. Как правило, за 6–8 ч обострение проходит полностью, исчезают боли в суставах, позвоночнике, желудке, кишечнике.

Пункт 3: утром и вечером закладывать в промежность, ближе к заднему проходу, кольцевой магнит диаметром около 5 см на 15–20 мин в течение 1–1,5 месяца. После этого болезнь должна исчезнуть.

Пункт 4: в течение нескольких дней нужно прикреплять кольцевой магнит к челюсти. Можно оставлять магнит на ночь.

Живой пример

Вот что говорит Николай о своем излечении: «Второй раз я положил магнит на всю ночь. И через 3 дня забыл о своей болячке».

Вещи и предметы красного цвета

Терапевтический эффект

По свидетельству многих людей красный цвет одежды и предметов способствует оздоровлению организма. Этот метод цветотерапии оказывает следующие действия:

1) стимулирует кровообращение, улучшает кровоток и функцию сосудов;

2) лечит сосудистую недостаточность в конечностях (мерзнут ноги);

3) стимулирует работу печени;

4) лечит кашель;

5) депрессию, подавленность, меланхолию;

6) снимает стресс;

7) лечит щитовидную железу (узлы).

Нужно учитывать, что красный цвет вызывает легкое волнение и в некоторой степени усиливает нервное напряжение, поэтому носить красную одежду (куртку или рубашку, брюки) следует кратковременно, то есть не целый день (по крайней мере вечером костюм снимать).

Лечебное применение

Пункты 1, 5: носить красную одежду.

Пункт 2: носить красные носки (хлопковые или шерстяные).

Пункты 3, 4: носить красную майку.

Пункт 6: ежедневно по утрам включать красную лампу или фонарь, подставляя подошвы ног к его свету на 30 сек. Повторять эту процедуру в течение 2 недель.

Пункт 7: каждый день на 2 ч прикладывать хлопчатобумажную красную ткань, смоченную в собственной урине. Курс – 4 месяца. При этом красную ткань в течение всего курса не стирать.

Лечебные средства на основе продуктов

«Шапка Димкова»

Терапевтический эффект

«Шапка Димкова» – эта методика известного болгарского целителя. Она несколько необычна, но очень эффективна. Даже если это средство применяется в качестве профилактики, человек после 10 сеансов чувствует себя великолепно. Методика «шапка Димкова» оказывает следующие действия:

- 1) лечит онкологические заболевания, доброкачественные опухоли;
- 2) вегетативную дистонию, сердцебиение, неврозы;
- 3) некоторые формы депрессии;
- 4) проявляет антистрессовые свойства, нормализует вегетативную нервную систему;
- 5) нормализует процесс образования гормонов.

Лечебное применение

Пункты 1–5:

1 кг натертого сырого картофеля смешать с 50 мл натурального сырого молока, оставить на 30 мин, затем хорошо отжать и нанести равномерным слоем на шапочку из тонкой натуральной ткани и наложить ее на голову, а сверху надеть шерстяную шапку (или вывернутую мехом внутрь). Держать 1 ч, лучше перед сном, через день. Курс – 10 процедур. Через 1–2 недели можно провести еще один курс, смотря по самочувствию.

Мука с медом и птичьим жиром

Терапевтический эффект

Средство оказывает следующие действия:

- 1) лечит чирьи, фурункулы, порезы;
- 2) трещины на руках, псориаз;
- 3) ожоги, обморожения;
- 4) опухоли;
- 5) тромбы на ногах;
- 6) после снятия гипса ускоряется процесс восстановления ткани.

Лечебное применение

Пункты 1–6: замешать мед с мукой так, чтобы полученная лепешка не рассыпалась и имела вязкую консистенцию, добавить чуть-чуть птичьего жира (куриного, гусиного, утиного). Хранится такая лепешка в целлофане, но не в холодильнике.

Больное место обмыть теплой водой с хозяйственным мылом, затем положить лепешку, разминая ее, на тело или на чистую бумагу, подобную промокашке, завязать чистой тканью, сверху желательно обернуть еще чем-нибудь теплым. Если лечится гнойная открытая рана, то нужно менять лепешку 3 раза в день. Использовать средство до тех пор, пока рана не очистится и не зарастет. После этого только смазывать жиром.

Как найти наиболее эффективное средство здорового образа жизни

Все приведенные в книге лечебные средства здорового образа жизни являются в той или иной степени универсальными, то есть способны лечить большое количество заболеваний. Но у каждого лечебного средства есть определенный акцент на эффективность лечения какой-либо группы заболеваний. Поэтому есть резон, и во многих случаях даже необходимость, обратиться к наиболее действенным средствам, что и предлагает приведенная ниже схема. Для удобства работы с этой схемой лечебные средства обозначены определенными цифрами в I списке, которые являются порядковыми номерами лечебных средств во II списке.

I. Список заболеваний (а также положительных процессов, способствующих устранению заболеваний) и соответствующие им универсальные средства здорового образа жизни

Кожные заболевания

- Аллергия – 53, 63, 76
- Вялая пористая кожа лица – 70
- Волосы на голове (оздоровление) – 16
- Волосы (придание блеска) – 53
- Волосы (исчезновение седины) – 43, 44, 45, 46
- Волосы (против выпадения) – 12, 75
- Грибок на пальцах ног – 78, 80
- Грибковые заболевания кожи – 78, 80
- Кожа лица и тела (упругость, эластичность) – 36
- Кожные заболевания – 36, 60, 73, 75, 78, 81
- Кожный зуд – 80
- Лишай – 36, 70
- Морщины (разглаживание) – 12, 53, 57, 78
- Перхоть – 12
- Экзема – 36, 70
- Язвы – 81
- Язвы ног трофические – 76

Заболевания эндокринной системы

- Диабет – 10, 11, 34, 43, 44, 45, 46, 63 Диабет (предотвращение развития) – 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 43, 44, 45, 46
- Гормональное нарушение при недостатке секса – 12
- Нормализация веса (стройная фигура) – 81
- Обмен веществ (стимулирование) – 20, 30, 69, 71, 73
- Ожирение – 28, 34, 52, 53, 56, 63, 67

Подагра – 2

Эндокринная система (стимуляция функций) – 43

Худоба – 30, 34

Заболевания крови и лимфатической системы

Атеросклеротические бляшки (растворение) – 63 Гематома (рассасывание) – 39
Гемоглобина в крови (увеличение) – 34

Красные кровяные тельца (стимуляция образования) – 78

Крови заболевания – 38

Крови состав (улучшение) – 34, 69

Кровотечения – 39

Лейкемия – 67

Лимфаденит – 38, 76

Лимфагрануломатоз – 65

Малокровие (анемия) – 39

Селезенки заболевания – 1, 16

Холестерин в крови (снижение содержания) – 2, 43, 44, 45, 57, 58, 63, 71, 81

Инфекционные болезни

Грипп – 22, 34, 36, 70

Вирусные заболевания – 20, 34, 36, 80

СПИД – 64

Заболевания суставов и мышц

Артралгия (боли в суставах) – 25, 70, 76

Артрит (воспаление суставов) – 2, 36, 58, 67

Артроз кистей рук – 56

Боль – 76

Боли и хруст в коленях – 13, 15

Боли в пояснице – 10, 11, 67

Боли в ногах – 13

Мышечная масса (наращивание) – 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11

Мышцы ягодиц, спины и живота (укрепление) – 9

Отложение солей в суставах – 3, 6, 7, 8, 10, 11

Остеопороз – 2, 3, 4, 5, 56, 59

Остеопороз (профилактика) – 3, 6, 7, 8, 10, 11

Остеоартрит – 2

Полиартрит – 43, 44, 45, 46, 65, 81

Усталость мышечная – 10, 11 Усталость ног – 25 Усталость и отечность ног – 20 Удержание
воды в мышцах – 3, 6, 7, 8, 10, 11 Хронические заболевания суставов – 3, 6, 7, 8, 10, 11, 69
Энергия, необходимая для мышечной активности – 3, 6, 7, 8, 10, 11

Заболевания из области хирургии

Геморрой – 9, 70, 77
Гангрена – 43, 44, 45, 46
Грыжа межпозвоноквая – 10, 11
Нарывы – 70, 75
Ожоги – 78
Обморожение – 36
Остеохондроз – 3, 4, 5, 10, 11, 13, 21, 34, 36, 63
Повреждение межпозвоночных дисков – 3, 4, 5
Раны, порезы – 80
Радикулит – 3, 4, 5, 19, 70
Тромбофлебит (предотвращение) – 3, 6, 7, 8, 10, 11
Фурункулы – 70
Шейный радикулит – 3, 4, 5
Шпора пяточная – 1, 2
Язвы внутренние – 76, 80

Опухоли, онкологические заболевания

Жировики – 76
Новообразования – 38, 39, 76
Опухоль (предотвращение роста клеток) – 63
Онкологические заболевания – 10, 11, 36, 38, 39, 43, 44, 45, 46, 53, 56, 64, 66
Онкологические заболевания (профилактика) – 2, 57, 58, 67
Опухоли доброкачественные – 38, 39, 66 Опухоли злокачественные – 38, 39, 53, 56, 80
Опухоли твердые (рассасывание) – 38, 39

Заболевания уха, горла, носа

Ангина – 69, 70, 72, 76, 81, 114 Боль в ушах – 24 Воспаление горла – 72, 114 Воспаление гортани – 114 Восстановление обоняния – 21 Восстановление певческого голоса – 34 Гайморит – 34 Глухота – 12, 17, 20, 76 Насморк – 18, 22, 34, 36, 78, 81 Речевые расстройства – 76 Тонзиллит – 114
Тонзиллит хронический – 69, 81, 114 Фарингит (в том числе острый) – 114 Фарингит хронический – 69, 114 Шум в ушах – 17

Глазные заболевания

Воспаление век – 75
Болезни глаз (рябь, дрожание век, боль) – 24, 73
Восстановление зрения – 17, 73, 75, 76, 79
Глаукома – 12, 67

Катаракта – 12, 32

Острота зрения (повышение) – 73, 75

Улучшение зрения – 20, 32

Заболевания ротовой полости

Боль в деснах – 50, 75 Воспаление полости рта – 72, 75

Гингивит (воспаление десен) – 72

Зубная боль – 70, 76

Зубная боль острая – 24

Кариес зубов – 50, 75, 76

Пародонтоз – 50, 72, 75, 76

Профилактика заболеваний десен – 50, 72, 75, 76

Профилактика здоровья зубов и десен – 114

Укрепление десен и зубов – 12, 50, 76

Язва слизистой оболочки рта – 75

Заболевания органов дыхания и туберкулез

Астма бронхиальная – 10, 11, 26, 34, 36, 39, 56, 63, 76, 78, 114

Абсцесс легких – 39

Бронхит – 34, 36, 78

Бронхопневмония – 39, 78

Кашель – 26

Катар бронхов – 22

Катар верхних дыхательных путей и бронхов хронический – 69

Легочная недостаточность – 26

Оздоровление органов дыхательной системы – 38, 39

Отек легких – 34

Пневмония (воспаление легких) – 39, 114

Простуда – 15, 16, 17, 18, 19, 21, 34, 39, 76, 114

Трахеобронхит – 38, 78

Улучшение работы легких – 16, 36

Туберкулез легких – 36, 63

Сердечно-сосудистые заболевания

Атеросклероз – 19, 81

Гипертония (высокое кровяное давление) – 10, 11, 12, 23, 34, 49, 58, 81

Гипертония (низкое кровяное давление) – 23, 77

Грудная жаба (стенокардия) – 13

Боли в области сердца – 12, 23, 32, 33, 58, 76

Закупорка кровеносных сосудов – 67

Инсульт – 10, 11, 54, 65, 74

Инсульт (предупреждение) – 2, 76
Инфаркт – 65
Ишемическая болезнь сердца – 33, 63
Капилляры в мышечных тканях (открываются) – 1, 3, 6, 8, 10, 11, 36, 110
Кровоснабжение суставов – 3, 5, 6, 8, 10, 11
Кровяное давление (нормализация) – 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 16, 20, 48, 52, 71
Нарушение кровообращения (слабый кровоток) – 23
Ноги (улучшение кровоснабжения, перестают мерзнуть) – 13, 20
Общая слабость и расстройство сердечной деятельности – 53
Одышка – 26, 76
Очищение кровеносных сосудов – 20, 55, 74
Облитерирующий эндартериит – 63
Оздоровление кровеносных сосудов – 78
Отеки ног (уменьшение) – 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 36
Порок сердца – 1
Ревматический порок сердца – 13
Разжижение крови – 67, 77
Расширение вен варикозное – 70
Сердечная деятельность (функциональные расстройства) – 9, 10, 30, 36
Сердечно-сосудистые заболевания – 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 33, 36, 53, 67, 69
Сердечно-сосудистые заболевания (профилактика) – 2, 67
Стимуляция коры головного мозга – 17
Спазмы сосудов – 17, 31
Спазмы сосудов головного мозга – 63
Улучшение работы сердечно-сосудистой системы – 1, 20, 36, 49
Усиление деятельности сердечной мышцы – 13
Усиление кровообращения – 2, 43, 44, 45, 63, 71, 81
Усиление кровотока в конечностях – 1, 3, 6, 8, 10, 11, 36
Улучшение микроциркуляции – 54
Улучшение венозного кровообращения – 10, 11, 36
Улучшение кровообращения мочевыделительных органов – 16
Улучшение кровообращения во всем теле – 13, 16, 20, 54, 71, 107

Ревматизм

Ревматизм – 65
Ревматизм суставной – 25, 65, 71 Ревматизм хронический – 65 Ревматические артриты – 65

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Атония желудка – 31, 51
Атония кишечника – 31, 51
Боль в животе – 27
Выпадение прямой кишки – 9
Воспаление кишечника – 51, 57

Воспаление пищевода – 51
Воспаление толстой кишки – 50, 51
Воспаление желудочно-кишечного тракта – 50, 51
Гастрит – 50, 51, 53
Гастрит с повышенной кислотностью – 107
Гастрит с пониженной кислотностью – 107
Диспепсические явления (изжога, тошнота, отрыжка, рвота) – 51
Дизбактериоз – 36, 65
Желудочно-кишечные заболевания – 1, 50, 53, 57, 60, 73, 81
Желудочно-кишечные расстройства – 27, 78
Запоры – 9, 31, 50, 54, 60, 67
Запоры хронические – 1, 50, 54, 57, 77, 107
Катар желудка – 53
Колит – 107
Очищение кишечника – 31
Панкреатит хронический – 69
Поджелудочная железа (расстройство) – 1
Улучшение пищеварения – 20, 50, 54, 78
Улучшение работы желудка – 16, 50, 53
Улучшение работы желудочно-кишечного тракта – 50, 54, 55, 107
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки – 58, 63

Заболевания почек, мочевого пузыря и мочеточников

Воспаление мочевого пузыря (цистит) – 1, 12
Воспаление мочевыводящих путей – 70
Воспаление почек хроническое – 16
Воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря – 16
Задержка мочи – 31
Камни в почках – 55, 71
Мочевого пузыря заболевания – 1, 16
Недержание мочи (энурез) – 9
Почек заболевания – 16, 74
Уретрит – 70

Заболевания печени и желчевыводящих путей

Атония желчного пузыря – 16, 27, 31
Воспаление желчевыводящих путей – 70
Воспаление желчного пузыря – 27
Гепатит (воспаление печени) – 70
Гепатит вирусный (болезнь Боткина) – 63
Желчные колики – 27
Печени заболевания – 1, 16
Очищение печени – 55
Камни в печени (растворение) – 55
Хронические заболевания печени и желчного пузыря – 1, 59, 60
Цирроз печени – 55

Заболевания половых органов и сексопатология

Аденома предстательной железы – 1, 9, 12, 33, 38, 39, 70, 71
Аденома предстательной железы (профилактика) – 1, 12
Атония матки – 16, 31
Бесплодие у женщин и мужчин – 38, 39
Воспаление влагалища и шейки матки – 70
Воспаление матки – 70
Воспаление маточных труб – 70
Воспаление яичников – 70
Заболевание половых органов – 1
Импотенция – 1, 12, 29, 43, 44, 45, 46, 67
Климакс – 1
Киста яичника – 38, 39
Кровотечения маточные – 1, 76
Мастит – 70
Менструальный цикл (регулирование) – 58, 67
Менструация болезненная – 67
Миома матки – 38, 39
Нормализация количества эстрогенов в крови у женщин – 43, 44, 45, 46
Нормализация количества тестостерона в крови у мужчин – 43, 44, 45, 46
Непроизвольное семяизвержение – 16
Ослабление полового влечения – 16
Простатит – 1, 9, 12, 38, 39, 70
Простатит хронический – 38, 39
Повышение половой потенции – 1, 12, 13, 20, 38, 39, 43, 44, 45, 46
Спазмы влагалища – 26
Слабая эрекция – 16, 29, 38, 39, 43, 44, 45, 46
Фригидность – 29, 43, 44, 45, 46

Неврологические и психические заболевания

Алкоголизм – 67, 76
Альцгеймера болезнь (профилактика) – 67
Астено-депрессивное состояние – 36, 37, 38, 39, 47
Беспокойство – 47, 49
Бессонница – 28, 32, 40, 65, 67
Беспокойный сон – 20, 40, 67, 71
Вялотекущая шизофрения – 36, 48, 49
Восстановление душевного равновесия – 47, 48
Головные боли – 12, 16, 17, 22, 34, 41, 76
Головные боли в затылочной части – 22
Головокружение – 17, 82, 90
Депрессия – 32, 36, 45, 67
Душевные расстройства – 35, 46
Заикание – 39, 43, 44, 45, 46
Истерия – 36, 46
Мнительность – 47

Мигрень – 22, 44, 63
Межреберная невралгия – 43
Наркотическая зависимость – 48, 67
Настроение (улучшение) – 35, 43
Невроз – 36, 44
Невралгия – 46
Неврастения (нервное расстройство) – 36, 47, 63, 71
Неврит – 38
Нервное возбуждение – 47
Нервное потрясение – 47, 48
Ночные кошмары – 47, 48
Общая психо-эмоциональная возбудимость – 44, 47
Паралич – 38
Паркинсона болезнь (профилактика) – 67
Плаксивость – 47
Полиомиелит – 38
Подавленное настроение – 41, 42, 47, 53
Психические заболевания с навязчивыми состояниями – 36, 39, 71
Раздражительность – 47, 48, 49
Рассеянный склероз (профилактика) – 63, 67
Расстройства возрастные (переходный возраст) – 28
Страх – 47, 48, 49
Стрессовые состояния – 2, 16, 45, 48, 67
Склероз – 12, 39
Склероз, сопровождающийся шумом в голове – 39
Судороги – 13, 78
Табачная зависимость – 20, 34, 67
Тревожное состояние – 45, 47, 67
Успокоение центральной нервной системы – 36, 40, 47
Укрепление нервной системы – 35, 36, 45, 46
Успокоительные средства – 2, 20, 35, 47, 48, 49
Функциональные расстройства нервной системы – 36, 69

Очищение и оздоровление организма

Выносливость – 54
Восстановление кислотно-щелочного баланса – 73
Восстановление всего организма – 74
Восстановление упругости тела в послеродовой период – 36
Жизненный тонус – 1, 13, 36, 37, 38, 53, 54, 67, 71, 80, 114
Застойные явления – 9
Иммунная система – 10, 11, 16, 20, 21, 34, 43, 44, 45, 46, 48, 73, 78, 79
Массаж внутренних органов – 9
Недомогание общее – 36
Оздоровление всего организма – 7, 8, 9, 13, 32, 35, 36, 52
Оздоровление на клеточном уровне – 13

Омоложение организма – 7, 35, 36, 43, 44, 45, 46, 52, 54
Очищение от солей – 61, 62, 109
Очищение носоглотки и гайморовых пазух – 75
Очищение от радионуклеидов – 74
Очищение от шлаков и токсинов – 16, 20, 61, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 107
Очищение от паразитов, вирусов и бактерий в комплексе – 94, 95, 96
Очищение от всех видов глистов в комплексе – 97, 98, 99, 100, 101, 102
Очищение от солитера – 103
Очищение от кошачьей двуустки – 104
Очищение от остриц и власоглавов – 105
Очищение от лямблий – 106
Профилактика заболеваний – 36, 37, 41, 42, 61, 62, 73, 77, 108, 112
Переутомление – 8, 17
Походка (легкая и принужденная) – 9
Продолжительность жизни (увеличение) – 3, 6, 7, 8, 10, 11, 35, 48
Прилив энергии – 16, 17, 71, 80
Реабилитация организма после тяжелых заболеваний – 41
Улучшение общего состояния – 16, 31, 43, 44, 45, 46, 49, 61, 115, 116
Утомляемость – 71
Ускорение выздоровления – 37, 38, 41, 42, 43, 44, 114
Улучшение самочувствия – 8, 32, 52, 54, 107, 111
Хорошее настроение – 53
Физическая и умственная усталость – 17, 28, 45, 46, 67, 76, 77
Функциональные расстройства организма – 36, 109
Эндорфины (увеличение производства) – 3, 6, 7, 9, 10, 11
Целительные силы (пробуждение) – 37, 38

Укрепление психического здоровья и облагораживание души

Агрессивность – 41, 42
Гармонизация внутри себя и с окружающим миром —
35, 43, 44, 45, 46, 108
Восстановление и мобилизация внутренних сил для
решения жизненных проблем – 37
Облагораживание души – 35, 43, 44, 45, 46 Отношения с людьми (на позитивном уровне) –
47, 54 Повышение работоспособности – 36, 54, 55, 57
Повышение умственных способностей – 43, 44, 45, 46, 77
Старость (снижение темпа старения) – 35, 36, 48, 53, 57
Страх смерти – 47
Улучшение работы мозга – 20
Улучшение памяти – 20, 43, 44, 45, 46, 67, 76
Уверенность в себе – 37, 115
Чувство неполноценности – 37
Характер (выработка положительных качеств) – 38, 54, 108

Жаропонижающие – 78 Тонизирующие – 36, 73 Обезболивающее – 72 Против отравления – 78, 114 Противовоспалительные – 70, 80, 81 Противомикробные – 67, 72, 76, 80

II. Список универсальных средств здорового образа жизни

- 1 – Оздоровительный бег
- 2 – Оздоровительная ходьба, лыжные прогулки
- 3 – Йооговские упражнения
- 4 – Тибетская гимнастика для позвоночника
- 5 – Специальные упражнения для позвоночника
- 6 – Кратковременный комплекс упражнения для мышц
- 7 – Тибетская гимнастика омоложения
- 8 – Тибетская гимнастика для лечения широкого круга болезней
- 9 – Хождение на ягодицах
- 10 – Приседания
- 11 – Приседания с задержкой дыхания
- 12 – Тибетский массаж
- 13 – Массаж пластмассовой палочкой и гимнастической палкой
- 14 – Массаж катанием
- 15 – Медовый массаж
- 16 – Энергетический массаж
- 17 – Рефлексотерапия (БАТ в области уха)
- 18 – Рефлексотерапия фольгой
- 20 – Рефлексотерапия с помощью шипов и магнитов (магниторефлексотерапия)
- 21 – Рефлексотерапия стоп
- 22 – Акупрессура при головных болях и простудных заболеваниях
- 23 – Акупрессура при сердечно-сосудистых заболеваниях
- 24 – Акупрессура при болезнях ушей, глаз, зубов
- 25 – Акупрессура при заболеваниях суставов, ревматических болях и усталости ног
- 26 – Акупрессура при заболеваниях дыхательной системы, а также при курении
- 27 – Акупрессура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря
- 28 – Акупрессура при ожирении и заболеваниях нервной системы
- 29 – Акупрессура при заболеваниях половой системы
- 30 – Полное дыхание йогов
- 31 – Дыхание животом с коротким вдохом и медленным выдохом
- 32 – Вдыхание запаха настойки валерьяны
- 33 – Задержка дыхания после выдоха
- 34 – Дыхательная гимнастика Стрельниковой
- 35 – Пение
- 36 – Закаливание холодной водой (контрастный душ, холодный душ, обливание холодной водой, моржевание)
- 37 – Умственное упражнение «Вера в исцеление и положительный настрой»
- 38 – Умственное упражнение «Лечение волей и словом»
- 39 – Умственное упражнение «Мысленно-волевое сжигание болезни»

- 40 – Умственное упражнение «Оптимизм на базе философского взгляда на жизнь»
- 41 – Умственное упражнение «Улыбка»
- 42 – Умственное упражнение «Смех»
- 43 – Умственное упражнение «Самопрограммирование исцеления через представление самого себя в молодом возрасте»
- 44 – Умственное упражнение «Самопрограммирование исцеления через ощущение чистоты и здоровья»
- 45 – Умственное упражнение «Самопрограммирование исцеления через ощущение счастья»
- 46 – Умственное упражнение «Самопрограммирование исцеления через внутреннюю улыбку»
- 47 – Медитация
- 48 – Молитва
- 49 – Общение с природой и животными
- 50 – Тщательное жевание пищи
- 51 – Не переедать
- 52 – После 18.00 ничего не есть
- 53 – Пророщенные злаки и семена
- 54 – Овсяный кисель
- 55 – Настой овса
- 56 – Луковый суп по Бройсу
- 57 – Оздоровительный салат: смесь круп, жареные помидоры
- 58 – Цельные зерна, приготовленные в пароварке
- 59 – Цельные продукты животного происхождения (некоторые молочные продукты, сало с чесноком)
- 60 – Лечебная смесь различной муки и кефира
- 61 – Циклическое питание (до 12.00 ничего не есть)
- 62 – Натуропатическая система питания
- 63 – Лечебная жировая диета
- 64 – Лечебная система питания Ревега
- 65 – Лечебная система питания на базе кремниотерапии
- 66 – Лечебная система питания Болотова
- 67 – Чистая вода (в количестве 8–10 стаканов в день)
- 68 – Поваренная соль (в пропорции 0,5 чайной ложки на 10 стаканов воды, но пища не должна быть пересоленной при лечении варикоза и геморроя)
- 69 – Талая вода
- 70 – Живая и мертвая вода
- 71 – Намагниченная вода
- 72 – Серебряная вода
- 73 – Кремниевая вода
- 74 – Хвойная вода
- 75 – Урина
- 76 – Перекись водорода
- 77 – Царская водка
- 78 – Яблочный уксус
- 79 – Квас на чистотеле
- 81 – Настой чайного гриба
- 82 – Классическое комплексное очищение (8 шагов очищения)

- 83 – Комплексное очищение организма с помощью овса
- 84 – Комплексное очищение с помощью лука и подсолнечного масла
- 85 – Комплексное очищение с помощью урины
- 86 – Комплексное очищение с помощью меда, яиц, молока
- 87 – Комплексное очищение с помощью набора трав
- 88 – Комплексное очищение с помощью геркулеса, чернослива, моркови
- 89 – Комплексное очищение с помощью спорыша
- 90 – Комплексное очищение с помощью семени льна
- 91 – Классическое голодание
- 92 – Сухое каскадное голодание
- 93 – Парная (баня)
- 94 – Комплексное очищение от паразитов, вирусов и бактерий – тройчатка Иванченко № 1
- 95 – Комплексное очищение от паразитов, вирусов и бактерий – тройчатка Иванченко № 2
- 96 – Комплексное очищение от паразитов, вирусов и бактерий с помощью смеси трав
- 97 – Комплексное изгнание глистов с помощью лука
- 98 – Комплексное изгнание глистов с помощью риса, чеснока, лука, зерен тыквы
- 99 – Комплексное изгнание глистов с помощью коньяка, касторки и кефира
- 100 – Комплексное изгнание глистов с помощью коры дуба
- 101 – Комплексное изгнание глистов с помощью тыквенных семечек, желтка яиц, сельди
- 102 – Комплексное изгнание глистов с помощью тыквенных семечек
- 103 – Изгнание солитера
- 104 – Лечение описторхоза
- 105 – Изгнание остриц и власоглавок
- 106 – Выведение лямблий
- 107 – Тибетская минисистема здорового образа жизни – 2 стакана горячей воды утром и горячая ножная ванна перед сном
- 108 – Система здорового образа жизни И. П. Неумывакина
- 110 – Упражнения утренней зарядки по Неумывакину
- 111 – Обруч на голове из медной проволоки в 5–7 витков (предложенный Неумывакиным)
- 112 – Система здорового образа жизни Б. В. Болотова
- 113 – Система здорового образа жизни Батмангхелинджа
- 114 – Система здорового образа жизни врача В. А. Копылова. Медицинские банки, битум, керосин
- 115 – Система здорового образа жизни художника Бориса Ефимова
- 116 – Система здорового образа жизни академика Ф. Г. Углова

Как найти наиболее эффективное средство народной медицины

Эта схема составлена, исходя из тех же принципов, что и в отношении средств здорового образа жизни: универсальные средства народной медицины также имеют акцент в эффективности применения в какой-либо определенной совокупности заболеваний. В первом списке каждому заболеванию (или рекомендации по улучшению состояния того или иного органа) соответствуют номера. Эти номера во втором списке обозначают порядковый номер средства народной медицины.

I. Список заболеваний (а также положительных процессов, способствующих устранению заболеваний) и соответствующие им универсальные средства народной медицины

Кожные заболевания

- Аллергия – 1, 14
- Витилиго (депигментированное пятно) – 13, 40
- Водянка – 31
- Воспаление темных родинок – 1, 21
- Воспаление кожи лица – 55
- Волосы на голове (выпадение) – 27, 30, 40, 57
- Волосы (гнездовое облысение) – 6
- Волосы (плешивость) – 1
- Грибок на пальцах ног – 21, 26, 52
- Грибок между пальцами – 35
- Золотуха – 6
- Зуд кожный – 1
- Кожные заболевания – 30, 34, 35, 40, 43, 57
- Лишай – 40
- Нагноение – 1
- Мозоли – 32, 34
- Огневище кожи лица – 1
- Папилломы – 11
- Прыщи – 21
- Псориаз – 61
- Свищи незаживающие – 56
- Трещины на коже рук, ног и на губах – 31, 61
- Чистое лицо – 52
- Угри красные – 1
- Экзема – 1, 35, 53
- Эритема (покраснение кожи) – 1
- Язвы – 8
- Язвы трофические – 1, 15, 34, 55

Заболевания эндокринной системы

Аутоиммунный тиреоидит – 11
Диабет – 1, 20, 22, 31, 34, 39
Заболевание щитовидной железы (узлы) – 7, 41, 51, 62
Зоб (базедова болезнь) – 7, 12, 41, 47, 57
Истощение – 22
Йодная недостаточность (профилактика) – 36, 51
Нормализация веса – 2, 18
Ожирение – 20, 31
Подагра – 1, 31, 40, 43

Заболевания крови и лимфатической системы

Гемоглобин в крови (повышение) – 46
Крови заболевания – 13, 32, 39, 53
Крови состав (улучшение) – 29
Малокровие (анемия) – 31
Селезенки заболевания – 6
Сепсис – 27
Снижение содержания холестерина в крови – 31, 35
Холестериновые бляшки – 8

Инфекционные заболевания

Грипп – 5, 13, 19, 26, 43, 44, 53
Дизентерия – 31, 36
Острые инфекционные заболевания – 52
Энцефалит – 53

Заболевания суставов и мышц

Артралгия (боли в суставах) – 40, 52, 54, 59
Артрит (воспаление суставов) – 5, 7, 12, 23, 31
Артрит (соли, отечность) – 10, 25, 31, 41
Артроз – 7, 51
Болезни суставов – 24
Боли – 29
Боли в ногах – 29, 50
Боли в руках – 50
Боли в коленях – 51, 55
Боли в пояснице – 51
Боли в спине – 51

Боли в позвоночнике – 51
Бурсит – 47
Голеностопные суставы (отеки) – 1
Ломота в суставах – 40
Онемение пальцев – 15
Полиартрит – 47, 57
Укрепление костей – 38

Заболевания из области хирургии

Абсцесс – 1, 57
Воспаление надкостницы – 51, 52, 54
Грыжа – 48
Грыжа межпозвонковая – 57
Гангрена – 55
Гангрена (профилактика) – 54
Геморрой – 22, 30
Затвердения от ушибов, уколов – 50
Заворот кишок – 48
Кровотечения из ран – 8
Нарывы, чирьи – 21, 55, 61
Ожоги – 6, 31, 33, 35, 36, 54, 55, 61
Обморожение – 3, 6, 31, 61
Остеохондроз – 29, 40, 47, 50, 59
Остеохондроз шейный – 57
Панариций – 54, 56
Полипы – 48
Раны, порезы – 3, 8, 55, 66
Радикулит – 40, 42, 53, 57
Рахит – 6
Рубцы, спайки – 48
Раны долго незаживающие – 27
Раны гнойные – 1, 54
Тромбофлебит – 6, 24, 33, 39, 53, 61
Ускорение процесса восстановления после снятия гипса – 61
Ушибы – 54
Укусы, ранки – 21
Фурункулы – 1, 8, 27, 54, 56, 61
Швы гноящиеся – 54
Шпора пяточная – 34, 51
Язвы – 31
Язвы внутренние – 3

Опухоли, онкологические заболевания

Жировики – 2, 33, 57

Затвердения на теле – 11

Опухоли доброкачественные – 3, 10, 11, 12, 14, 19, 34, 39, 53, 57, 60, 61

Онкологические заболевания – 14, 32, 39, 53, 59, 60

Онкологические заболевания (профилактика) – 26, 27, 37

Болезни уха, горла, носа

Ангина – 6, 32, 33, 36, 40, 47, 54

Ангина хроническая – 33

Боли горла – 50

Боли в ушах – 50

Воспаление горла – 34

Гайморит – 44, 45, 54, 58

Глухота – 58

Заложен нос – 21

Ларингит – 47

Насморк – 32, 33, 45, 50, 54

Отит – 30, 36, 58

Отит хронический – 52

Стук в ушах – 58

Тонзиллит – 32, 36

Шум в ушах – 7, 52

Фарингит (в том числе острый) – 32

Фронтит – 44, 45

Глазные заболевания

Болезни глаз – 14, 30

Воспаление слизистой оболочки глаза (конъюнктивит) – 6

Восстановление зрения – 7, 16

Катаракта – 57

Улучшение зрения – 26, 38

Ячмень – 55

Заболевание ротовой полости

Большие полости в зубах – 49

Боль кариесного зуба – 32

Воспаление слизистой оболочки рта и десен – 30, 59

Воспаление слюнной железы – 47

Воспаление десен – 30

Герпес – 1, 52

Зубная боль – 8, 32, 49, 50, 52, 53, 55, 55, 59

Зубная боль острая – 26, 54, 55
Кровоточивость десен – 3
Киста в ротовой полости – 33
Кариес зубов – 49
Пародонтоз – 33, 44, 52, 57
Укрепление десен и зубов – 20, 37, 38

Заболевания органов дыхания и туберкулез

Астма – 23, 34, 43
Абсцесс легких – 34
Бронхит – 26, 30, 32, 34, 35, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 51, 52, 55, 57
Бронхит хронический – 17, 36, 39
Воспаление верхних дыхательных путей – 17
Выведение мокроты (очищение бронхов и легких) – 32
Кашель – 2, 6, 8, 27, 30, 31, 33, 39, 50, 52, 62
Кашель с мокротой – 40
Кашель горловой (в период цветения растений) – 1
Опухоль легкого – 47
Плеврит – 47
Пневмония – 35, 43, 44, 47, 58
Трахеобронхит – 47, 58
Туберкулез легких – 30, 32, 34, 35, 39
Туберкулез костный – 56
Хрипота – 31
Эмфизема легких – 47

Сердечно-сосудистые заболевания

Аритмия – 5
Атеросклероз – 8, 21, 26, 27, 31, 36
Атеросклероз (профилактика) – 29
Болезни сердца – 14, 22, 23, 30, 31, 32, 57
Боли в области сердца – 52
Варикозное расширение вен – 6, 7, 15, 46, 58, 59
Внутричерепное давление (профилактика) – 40
Гипертония (высокое кровяное давление) – 4, 6, 21, 27, 41, 46
Гипотония (низкое кровяное давление) – 1
Ишемическая болезнь сердца – 1
Инсульт – 39, 45
Кардионевроз – 6
Миокардит – 46
Нормализация кровообращения, в том числе мозгового – 12, 24, 36
Очищение кровеносных сосудов – 5, 26, 39, 43
Ревмокардит – 50

Спазмы сердечные и мозговые – 26
Стенокардия (грудная жаба) – 43, 50
Сердечно-сосудистые заболевания – 20, 26
Сосудистая недостаточность (мерзнут ноги) – 62
Сосудов заболевания – 57
Улучшение кровообращения – 24, 32

Ревматизм

Ревматизм – 36
Ревматизм суставно-мышечный – 59
Ревматизм суставной – 1, 47
Ревматизм хронический – 31, 32

Болезни желудочно-кишечного тракта

Болезни желудка и кишечника – 9, 10, 15, 32, 34, 39, 51
Боль в животе – 54, 55, 59
Воспаление поджелудочной железы (панкреатит) – 7, 34, 35, 48
Воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника – 35
Гастрит (воспаление слизистой оболочки желудка) – 1, 30, 48
Желудочно-кишечные расстройства – 31
Запоры – 2, 3, 5, 27
Запоры хронические – 1, 18
Колит – 31, 32, 36
Нормализация работы кишечника – 18
Очищение кишечника – 26
Отравление – 36, 48
Панкреатит хронический – 36
Первичные запоры (предупреждение) – 31
Полипоз желудка и кишечника – 11, 34
Расстройство поджелудочной железы – 34
Спазм желудка – 6
Спайки в кишечнике – 9, 32, 35
Улучшение работы желудочно-кишечного тракта – 36
Улучшение пищеварения – 37
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки – 1, 8, 11, 15, 30, 48

Заболевания почек, мочевого пузыря и мочеточников

Воспаление мочевыводящих путей – 36
Киста на почке – 33
Камни в почках – 1, 25, 40, 41
Камни в мочевых путях – 25

Камни в почечных лоханках – 25
Камни и песок в мочевом пузыре и почках – 6, 22, 33
Мочекаменная болезнь – 12, 25, 34
Нефрит – 43
Пиелонефрит (хронический) – 54
Почек и мочевого пузыря заболевания – 1, 20, 24, 31, 51
Скудость мочевыделений – 1
Цистит – 24, 36, 48, 54

Заболевание печени и желчевыводящих путей

Атония желчного пузыря – 35
Гепатит – 30, 48
Желчекаменная болезнь – 25
Желчного пузыря заболевания – 6, 11, 51
Камни в желчном пузыре – 1, 28
Камни в желчевыводящих путях – 25
Печени заболевания – 6, 7, 11, 28, 30, 31, 32, 51, 62
Холецистит – 31, 32, 48
Цирроз печени – 28, 48

Заболевания половых органов и сексопатология

Аденома предстательной железы – 3, 12, 20, 27, 34, 36, 37, 40, 48, 51, 57, 59
Атония матки – 34
Воспаление влагалища и шейки матки – 36, 42
Воспаление матки – 35, 36, 42
Воспаление маточных труб – 35, 36, 42
Воспаление яичников – 35, 36, 42
Воспалительные поражения половых органов – 36, 42
Гинекологические заболевания – 14, 15, 30, 32, 34, 39, 53
Генитальный герпес – 1, 52
Задержка менструации – 40
Импотенция (половая слабость) – 8, 19, 25, 34, 36, 41, 48, 51, 55
Киста яичников – 11
Мастит – 35, 36, 42
Менструация болезненная – 3, 35
Миома матки (опухоль из мышечной ткани матки) – 34, 36
Мочеполовой системы заболевания – 36
Мужских половых органов заболевания – 15
Отсутствие менструаций – 40
Половая потенция – 32
Простатит (воспаление предстательной железы) – 1, 24, 36, 48
Простатит хронический – 37, 39
Спайки маточных труб – 9, 34

Слабая эрекция – 57
Трещины в анусе – 6
Фиброма матки – 11, 34, 48, 55, 58
Фиброзные узлы в матке – 1

Неврологические и психические заболевания

Апатия – 2
Алкоголизм – 12
Бессонница – 6
Головные боли – 6, 32, 45, 53
Депрессия – 30, 60, 62
Вегетативная дистония – 60
Меланхолия – 62
Невроз – 60
Невралгия – 50
Нормализация вегетативной нервной системы – 60
Паралич церебральный – 53
Поражение лицевого нерва – 40
Подавленное настроение – 62
Стрессовые состояния – 60, 62
Склероз – 31
Склероз (профилактика) – 36
Судороги – 39
Табачная зависимость – 8
Улучшение работы мозга – 26
Улучшение памяти – 26
Шизофрения – 30

Очищение и оздоровление организма

Выведение радионуклеидов – 38, 46
Жизненный тонус (повышение) – 2, 5, 29, 40, 42
Камнеобразование (профилактика) – 31
Лучевая болезнь – 30
Накопление стронция в костном мозге (предотвращение) – 38
Оздоровление всего организма – 53
Общеукрепляющее средство – 10, 35
Обновление клеток организма – 10
Омоложение организма – 7, 18, 20
Очищение организма от шлаков – 7, 16, 18, 34
Очищение от токсинов – 31
Очищение от солей тяжелых металлов – 31
Очищение от лямблий – 28
Очищение от вирусов, бактерий – 2, 3

Очищение от глистов – 2, 32, 36
Работоспособность – 6
Радиация (устойчивость к влиянию) – 31
Старение (предотвращение) – 37
Улучшение общего состояния – 15, 51
Укрепление иммунной системы – 3, 26, 29, 35, 38
Улучшение самочувствия – 26, 42, 51
Упадок сил – 3
Хроническая усталость – 28
Устойчивость к заболеваниям – 34, 39
Успокоительное средство – 3, 35, 44

II. Список универсальных средств народной медицины

- 1 – Лопух
- 2 – Польшь
- 3 – Кипрей (иван-чай)
- 4 – Зверобой
- 5 – Одуванчик
- 6 – Календула
- 7 – Мокрица
- 8 – Подорожник
- 9 – Семя льна
- 10 – Сабельник болотный
- 11 – Чистотел
- 12 – Крапива
- 13 – Ряска малая
- 14 – Сочетание трав с другими компонентами
- 15 – Живица
- 16 – Хвоя
- 17 – Сосновые почки
- 18 – Березовая зола
- 19 – Мухомор
- 20 – Кора осины
- 21 – Тополиные почки
- 22 – Рябина
- 23 – Лавровый лист
- 24 – Сирень
- 25 – Корень подсолнечника
- 26 – Чеснок
- 27 – Лук
- 28 – Хрен
- 29 – Горький красный перец
- 30 – Облепиха
- 31 – Яблоки
- 32 – Алоэ (столетник)
- 33 – Каланхоэ

- 34 – Золотой ус
- 35 – Прополис
- 36 – Синий йод
- 37 – Морская соль
- 38 – Яичная скорлупа
- 39 – Смесь водки с маслом
- 40 – Черный перец
- 41 – Грецкие орехи
- 42 – Ванна с настоем из комплекса растений
- 43 – Обертывания с уксусом и морской солью
- 44 – Промывание носа холодной водой
- 45 – Гипертонический раствор при головных болях, простудных заболеваниях, а также после инсульта
- 46 – Гипертонический раствор при сердечно-сосудистых расстройствах
- 47 – Гипертонический раствор при заболеваниях позвоночника и суставов, а также болезни горла и дыхательной системы
- 48 – Гипертонический раствор при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и болезнях органов таза
- 49 – Гипертонический раствор при болезнях глаз, ушей, зубов
- 50 – Смесь керосина со скипидаром
- 51 – Йод
- 52 – Пихтовое масло
- 53 – Жевание растительного масла
- 54 – Мазь Бальниных
- 55 – Мазь Дельги
- 56 – Мазь дегтярная
- 57 – Глина
- 58 – Медь
- 59 – Магнит
- 60 – Картофель с молоком
- 61 – Мука с медом и птичьим жиром
- 62 – Вещи и предметы красного цвета