

ВИКТОР  
ВОСТОКОВ

СЕКРЕТЫ  
ЦЕЛИТЕЛЕЙ  
ВОСТОКА



53.58 В  
78

Востоков Виктор.

Секреты целителей Востока.— Т.: Узбекистон,  
1993.— 304 с.

5-640-01452-0

Автор книги — Виктор Востоков — человек необычной судьбы. Прожив много лет в тибетском монастыре, он стал ламой. Востоков приобрел широкую популярность как знаток методов восточной медицины, которыми и делится в своей книге.

Книга имеет разделы, посвященные профилактике и лечению болезней, а также уходу за кожей, волосами и др.

Рассчитана на широкий круг читателей.

**ББК 53.58**

№ 345—93

Гос. б-ка Республики Узбекистан им. А. Навои.

Научно-популярное издание

*Виктор Федорович ВОСТОКОВ*

### **СЕКРЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ ВОСТОКА**

Редактор *И. Щетинина*  
Художник *Е. Мешкова*  
Худож. редактор *И. Кученкова*  
Техн. редактор *С. Сабирова*

Корректор *С. Латипова.*  
*ИБ № 5862*

Сдано в набор 08.12.92 г. Подписано в печать 20.06.93 г. Формат 84ХЮ8/32-Гарнитура «Балтика». Усл. печ. л. 15,96. Тираж: 2-ой завод 50 000 экз.

Заказ № 2466. Цена договорная. I Издательство  
«Узбекистон», 700129, Ташкент, Навои, 30. Изд. № 63-92  
Типография издательско-полиграфического концерна «Шарк». 700083. Ташкент,  
улица Буюк Турон, 41.

**410100000-53 М 351(04)93**

© Издательство «Узбекистон», 1993.

## **ВЕЧНЫЙ ОГОНЬ ИСТИНЫ**

С раннего детства, как только стал я себя осознавать, помню изречение "Хак-рост!" - удивительно короткое и на редкость емкое. Сказал кто-либо из ваших собеседников что-нибудь правдивое, верное, мудрое, тут же последует от внимательного, понимающего слушателя "Хак-рост!" - "Истинно, истинно так!". Словосочетание это имеет еще и другой смысловой оттенок, в зависимости от контекста, - "Да сбудется сказанное! Да свершится истина!".

С незапамятных времен, утверждая, что истина существует, мы ищем ее, стремимся к ней. Но истина - это вечность. Мы живем в ней, мы сами -реально существующая частица ее. Потому и изречение "Хак-рост!" остается верным на все времена. Все, что существует, то - истинно.

Когда мне было предложено написать предисловие к книге, которую вы держите в руках, я вновь задумался над смыслом того древнейшего словосочетания.

Символ современной медицины - чаша, обвитая змеей. Но почему именно чаша избрана символом?

А истоки там же, у древних наших предков. Алмазная чаша, вокруг которой обвилились золотая и серебряная змеи - это изначальное ритуальное изображение авестийской медицины. Два человека держат алмазную чашу - это Хаур-ватат и его брат-близнец Амиртат. Согласно древней легенде, Хаурватат -

покровитель растений, равновесия и гармонии в природе, дающей исцеление. Амиртат дарует бессмертие, но в то же время он и покровитель алхимии. А чаша, наполненная напитком бессмертия, - выражение сокровенных знаний, законов Вселенной, мировой гармонии, а также всех преобразований, происходящих под воздействием вечной и всемогущей Истины. Серебряная змея - символ путей становления и развития Человечества; золотая - мировой эволюции и гармонии. "Хак-рост!" - "Воистину так!" Чаша древнего Востока неиссякаема. Из нее и поныне черпают тайны знаний мыслители, философы, целители. Отец современной медицины Гиппократ опирался на учение Аюрведы, на знания древних индийских, иранских, туранских магов и жрецов. Он, например, видел причину многих болезней в тайных изменениях и движениях звездного неба. Священные знания зороастрийских жрецов и лекарей стали источниками и для учения Абу Али ибн Сино. Его "Канон врачебной науки" во многом основывается на астрологических наблюдениях, явлениях, происходящих в космическом пространстве, на связи их с гармоничным развитием человека. В этом бессмертном произведении описано воздействие лунных фаз на состояние человека, особо подчеркивается зависимость результатов лечения от времени применения различных лекарств. Кстати, нелишне будет напомнить, что не только символ медицины - чаша со змеей - заимствованы из учения Аюрведы, но даже современная форма одежды врача - белый халат, шапочка, брюки и маска на лице. Именно такой была ритуальная одежда атхарванов - древних зороастрийских целителей. Во время лечения больных или совершения обрядов они облачались в белое, как в символ чистоты. А повязка на лице служила тому, чтобы дыхание их не оскверняло священное творение - Огонь, источник всего живого и сущего, земного и небесного, горящий в каждом из нас. Авестийское наследие и традиции - это альма-матер не только сегодняшней медицины, но и всех религий, астрологических, философских школ мира. Самая древняя цивилизация человечества, которая родилась в легендарной Атлантиде, после гибели этой части Земли переместилась на склоны Гималаев, Тибета, в бескрайние просторы Туранской низменности, которую сегодня мы называем Средней Азией. Слившись с культурой

людей, обитавших на этих землях, обогатившись, эта цивилизация стала единой для всех. И родилась на этой основе та культура, те традиции, которые мы называем теперь зороастрийскими. По утверждению известного британского историка Мэри Бойс, основатель религии зороастризма - Заратуштра - был родом из низовьев Аму-дарьи, т. е. из древнего Хорезма. Она же в своей книге "Зороастрийцы. Верования и обычаи" сообщает, что зороастризм - самая древняя из мировых религий, откровений. И, по-видимому, она оказала на человечество, прямо или косвенно, большее влияние, чем какая-либо другая вера. Некоторые из ее доктрин заимствованы иудаизмом, христианством, буддизмом, исламом, а также гностическими сектами.

Например, основной закон авестийского учения - морально-этический закон Вселенной - лег в основу закона Кармы - воздаяния за все поступки, мысли и действия. Круг Воплощения, или Колесо Сансари - неоднократное рождение человеческой сущности, иными словами, переселение и бессмертие души.

А ведь, согласно учению Будды, после физической смерти душа человека переносится в мир умерших, остается там какое-то время, а затем переселяется в другое тело, обретая таким образом все новые возможности.

Великий мыслитель-исцелитель Ибн Сино писал:

В хранилище времен сохранены формы тел,

Которых ныне нет, их миновал удел.

Когда же снова станет таким же небосвод,

Их небытие пройдет и снова истина к жизни призовет!

Тут я не могу не вспомнить легенду из глубины веков,

услышанную от своей бабушки Нурмомо. Согласно преданию,

мудрый жрец по имени Рухитан спустился на землю с самого яркого и волшебного небесного созвездия, где сокрыты тайны не только благополучия и счастья, но и всех бед да болезней.

По велению Всевышнего, он появился в облике человека среди землян, чтобы избавить их от болезней, искоренить зло. А зло, как утверждает авестийское учение, торжествует там, где люди страдают такими пороками, как распри, раздоры, злоба, лживость, гордыня, жадность, стяжательство, пьянство. Долгие годы Рухитан избавлял людей от подобных пороков, от нашествия всевозможных болезней и недугов. Люди Земли тогда начали жить спокойно, избавились от хворей, очистились телом и душой. Но с течением времени вновь возгордились

они, предались наслаждениям, разгорелись между ними распри и раздоры. И, неблагодарные, забыв все доброе, благородное, что сделал для них атхарван Рухитан, обвинив его в тяжких грехах, люди бросили его тело в пылающий огонь. Но, превратившись в лучистое существо, душа Рухитана улетела на небо, в то божественное созвездие, откуда некогда, по воле Всевышнего, спустился он на Землю.

Как гласит легенда, атхарван Рухитан живет и поныне там. И когда земляне окажутся в страшной беде, когда их одолеют распри, раздоры да разного рода пороки и болезни, приняв человеческий облик, явится он как спаситель и снова избавит человечество от бедствий и несчастий.

Пересказал я эту древнюю легенду не только как одно из свидетельств учения огнепоклонников о бессмертии и перенесении человеческих душ. В наше трудное время, полное тревог, страха и опасностей, когда люди многогрешной Земли страдают и телесными, и духовными болезнями, когда угрожает опасность уничтожения всего сущего, земляне крайне нуждаются в благородном мессии, который избавил бы человечество от невзгод.

Волею судьбы, встретившись с человеком вроде бы земным, но весьма необыкновенным, вспомнил я эту легенду. Мой новый знакомый и собеседник Виктор Востоков, в свою очередь, тоже поведал мне быль, схожую с легендой о Рухитане: "Как в учении зороастризма, так и в буддизме главная доктрина заключается в том, что душа не умирает, она воплощается в другом человеке или отходит в сферу космического сознания", - подчеркнул Виктор Федорович. И рассказал любопытную историю, которая случилась в Тибете в недалеком прошлом. "Когда скончался верховный жрец Тибета и всех буддистов Далай-лама XV, было объявлено по всем странам, где распространена буддийская вера, чтобы зарегистрировали всех младенцев, родившихся в те мгновения.

Спустя 4 года тем же малышам устроили своеобразное испытание. Перед каждым положили кучу игрушек, среди которых были и любимые Далай-ламой. И один из малышей облюбовал игрушки, ранее принадлежавшие верховному жрецу. А значило это, что душа Далай-ламы переселилась в тело того младенца. И право стать Далай-ламой XVI выпало на его долю.

Буддийская философия утверждает: жизнь -это страдание,-

продолжал свой рассказ Виктор Востоков, - каждый из нас рождается, страдает и умирает на трех уровнях. У каждого есть 3 тела: физическое (рука), астральное (нагвал) и ментальное (атман).

физическое тело - это вся анатомия человека, то, что отживает. Астральное - психоэмоциональный контур, или аура. Каждый живой объект имеет светящийся контур. У человека он расположен вокруг головы. Свечение бывает разных цветов. Цвет зависит от природы человека, цвета его мыслей. Зеленый - цвет добродетели, благородства; голубой - сексуальной страсти; коричневый - зла, гнева; желтый - цвет учителя, священного. У Христа нимб был желтого цвета.

Третье - ментальное - тело - выражение духа, человеческого мышления. Оно связано с ноосферой (по Вернадскому) - сферой сознания, что окружает Землю. Душа не умирает - это главный тезис буддизма. Она остается в сфере всеобщего Разума".

Целых семь дней мне посчастливилось общаться с тибетским ламой, как ныне величают Виктора Востокова. Он не сразу пошел на откровение о своей жизни, о годах, проведенных в монастыре, что в Тибете, Туве и Монголии. Но, находя в себе настрой под успокаивающие звуки таинственной мелодии, невольно стал рассказывать о том трудном и тернистом, но весьма поучительном пути, по которому шел он к сегодняшнему дню: "Я, как и вы, - деревенский, или, как тут говорят, - кишлачный. Там, в Туве, где я родился, деревню называют кишлаком (тувинский входит в группу тюркских языков). Кишлак наш был расположен в глухой тайге. Отец мой, как и дед, были военными. Вернувшись тяжелораненым с Отечественной, отец вскоре умер. А едва исполнилось мне четыре года, не стало и матери. Остался я сиротой, жил в людях. Что это значит, сами понимаете. Одним словом, сирота есть сирота. И семи лет не было, ушел в тайгу, в горы. Жил, как дикарь, питался плодами различных съедобных растений. Судьба к кому мила, к кому сурова. Меня она бросила в среду диких животных. Что делать, куда деваться? Пришлось учиться их нравам, приспосабливаться к совместной жизни. Не только с мирными животными, но и хищниками. Нашел общий язык с ними, общался при помощи мимики, жестов, особых телодвижений.

Частенько, бывало, зайчики, которых я в свое время спас из

капкана, сообщали мне, что посторонний идет по дороге. Быть может вы спросите: каким образом? А вот как: подбегают ко мне и поворачивают голову в сторону тропы - и я получаю информацию о том, что в тайге чужой.

Вот так началась в моей жизни особая пора, пора общения с самой природой непосредственно. А там, в Туве, в Саянах дивные места. Наверное, не найти таких мест во всем мире. Они еще не тронуты цивилизацией. Оставить бы этот уголок земли в будущем нетронутым, как заповедник.

Общался я и с самыми разнообразными людьми. Со скитальцами, дервишами, ламами, пил с ними зеленый душистый чай, слушал их рассказы. Так постепенно постигал я тайны Востока.

Когда мне исполнилось 8 лет, а это было в 1955 году, ламы забрали меня к себе в монастырь. Думал я по детской наивности, что там рай, а на самом деле оказалось все иначе. Отношение ко мне было беспощадным. От утренней до вечерней зари - тяжелый, изнурительный труд, питание было скудное. Но впечатление было детское. А сейчас скажу вам: это был порядок. Все в монастырях подчиняется строгому порядку. Я сказал, питание было скудное. Быть может, так и надо было. Обильное питание склоняет человека к безделью. Только лишь 2 раза в сутки, днем и вечером, питались мы. Утром - духовные и физические упражнения, медитация. После послушники отправлялись в горы на поиски снадобий.

Сами ламы занимались, оставшись в монастыре, лечением больных, обращавшихся к ним каждый день из окрестных селений.

Послушниками были не только тувинцы и монголы, а и дунганы, уйгуры, алтайцы, хакасы. Отбирали тщательно. После осмотра и испытаний оставляли только самых выносливых и преимущественно сирот. Потому что у сироты более высокая способность к выживанию.

Обычно европейцев в монастырь не принимали, но я-то азиат, хотя и русский; родился здесь, в Туве, к тому же - сирота. Да, да, сироты пользуются тут особыми правами, они - народ привилегированный для служителей религии. Словом, в монастырь меня приняли.

Однако послушники встретили иноверца враждебно. Каких только неведомых мне приемов они не применяли! Потом только узнал. Кунг-фу - отсроченные удары, таэквондо, кемпо.



Самый страшный из них - удар косой. Что это значит? Отрачивают волосы до пояса. Подходят к тебе вплотную, резко поворачиваются и - удар волосами. А волосы-то какие! Заряженные биоэнергией. Коса превращается в железную палку. Если бьют по руке - рука ломается, если по голове - сотрясение мозга. Каково?!

Но, слава Богу, меня по голове не били. Бывали случаи, когда меня ударили по плечу, и рука тогда повисала, как плеть".

- Какая жестокость! - невольно воскликнул я. - Неужели религия разрешает подобное, вписывается ли это в рамки философии буддизма?

"Все связано тут с понятием добра и зла, - отвечает Виктор Востоков, - буддийский монах весьма спокоен и мягок по натуре, но и жесток, когда это требуется. Все зависит от тебя самого. Если ты искренен, и это монах почувствует, то он к тебе благосклонен, проявляет мягкость. Если же ты лжешь, кривишь душой, он допускает по отношению к тебе жестокость, стало быть наказывает. И только тот выживал, кто, воспользовавшись своими сверхъестественными физическими возможностями, мог достойно ответить своим обидчикам. Если это вам не удастся, вы должны непременно покинуть монастырь.

Вот почему, бывало, не выдержав натиска своих противников, я убежал в горы. И в один из таких горестных дней, когда бродил по тайге в густых зарослях, вдруг услышал глухой выстрел. Побежал к горе, взобрался на гребень. На траве лежал застреленный барс. Пуля пробила тело животного насквозь.

"Это, должно быть, мать, а где отец, щенки?", - подумал я. Неподалеку в горной расщелине зияла пещера, а в ней что-то шевелилось. Это был щенок барса. Я унес его с собой. Выходил, выкормил парным молоком. Выдюжил щенок, стал настоящим барсом.

Почему так долго рассказываю об этом? Хочу подчеркнуть силу доброты. Будешь добрым к живой природе, к обиженным и униженным - получишь вознаграждение: добро вернется к тебе добротой.

Однажды старые мои противники - послушники напали на меня, стали избивать. А барс мой тут как тут, кинулся на обидчиков. Убрались они восвояси. Вот так, теперь был у меня защитник, хотя еще маленький, но грозный!

В монастыре я обучался восемь лет, потом отправился в

путешествие по странам Востока. Неизменным спутником моим был барс".

Задушевная мелодия, звучащая тихо и таинственно, создавала особую атмосферу уюта, успокаивала душу.

Тибетско-монастырская и русско-церковная, - пояснил Виктор Федорович. - Я сам соединил мелодии |.

- Вы и композитор, выходит?

- Да, немного. Каждый может быть им. У каждого из нас должна петь душа. Ведь музыка лечит.

Если хотите, она - первый исцелитель. Чудодейственные звуки природных явлений, ветра, бури, пение птиц - лечат. Только нужно уметь прислушиваться к их голосам.

- А как вы сами научились лечить? С каких лет?

- В монастырях нет учения в чистом виде. Хочешь - не хочешь, поневоле научишься. Сама обстановка способствует этому.

Навсегда, запомнился мне первый мой пациент, монгол по национальности.

Однажды, когда возвращался я с гор, где обычно собирал лекарственные травы, увидел, что в монастыре мой учитель Хомбо Лама Дарма беседует с посетителем. Увидев меня, распорядился, чтобы я лечил больного. Но я еще не умел лечить самостоятельно. Но и отказать тоже не мог. Помню, я заплакал.

- От радости?

- Куда там! От боязни, а вдруг не вылечу, а искалечу человека...

Понял учитель меня и сказал: "Все на этом свете наживное, начни и научишься". Но я заупрямился. Итог был плачевным.

Наказал учитель, поставил меня в угол на кулаках. Целый час так простоял. А потом снова последовало указание:

- Бери иголки, лечи по способу "шумо".

И я взял их, иголки, дрожащими руками. С тех пор не бросаю. Лечу людей, освобождаю их от различных недугов.

- А что за способ "шумо"?

- Шумо - самый доступный способ лечения.

Если выразиться иначе - первая помощь. Лечение по методу "шумо" восстанавливает равновесие в организме. А что такое болезнь? Это нарушение внутреннего равновесия. В японской армии, например, каждый солдат держит при себе три иглы.

Они - его первое оружие. Изнемог он по дороге или на поле боя

- немедленно иглы в ход. Они останавливают кровотечение, возвратят ясность сознанию, снимут боль и усталость...

Я частенько думаю и мечтаю о слиянии древневосточной и современной медицины. Народные способы лечения - бесценные сокровища человечества. А монастыри - своеобразные хранилища древних знаний, выработанных погибшими цивилизациями. Имея такой арсенал знаний, мы в основном прибегаем к химии. В наше время организм человека напичкан химией настолько, что уже, наверное, невозможно ее вывести. Около 70% людей страдают хроническими болезнями. У каждого по меньшей мере по 5-7 заболеваний. Как лечить, спасти их? Кто, какая божественная сила придет им на помощь? Отвечаю на этот вопрос сам: восточные народные способы излечения, соединенные с современной медициной. То есть главный упор в лечении нужно делать на средства естественного происхождения.

В своей практике я, например, применяю более 250 лекарственных трав, 300 средств, полученных из органов животных. В тибетской медицине существует свыше 40 методов нелекарственной терапии. Многими из них владею и я - знаю 12 видов массажа, лечу магией слова, гипнозом, внушением, снимаю сглаз...

- А существует сглаз?

- Уверен, да. Есть люди, могущие сосредоточить свою мысль в единый сгусток. И то, что они задумали в эти мгновения, воплощается в действительность.

Потому и не перестаю советовать своим близким и друзьям не показывать до 6-8 месяцев, а лучше до года своих младенцев, беречь от чужих глаз.

- Вот и у нас в древнем Туране и Согдиане тоже не показывали новорожденных посторонним, даже членам своей семьи, кроме матери и бабушки. Существовали ограничения во времени, запреты. Кому-то из членов семьи до 40 дней не показывали. Этот пе

риод запрета называли "чилля", что означает "сорок дней". Для чужих существовали другие сроки запрета. И поныне кое-где соблюдают эти правила, считая их незыблемыми.

- Вот видите, как. Перекликаются обычаи и нравы. Восток есть Восток. Умудрен опытом, жизненным и поучительным. Восточная народная медицина может предсказывать, диагностировать по психическому состоянию заболевания человека в прошлом, настоящем и будущем. Я, например, пользуюсь 108 способами диагностики: по языку, зубам, ушам,

ногтям, по ирису, позвоночнику, по ауре, по "окнам" тела, по точке "сю-вей", по чакрам. Все это описано в моих книгах "Тайны тибетской медицины", "Советы ламы Востокова". Вот они. Я привез их в страну древней цивилизации, на родину бессмертного Авиценны, великого целителя всех стран и времен.

- Что такое болезнь? - продолжает Востоков после непродолжительной паузы. И сам отвечает: - Болезнь - это потеря энергии. То же самое - старость и смерть. Человек должен набирать жизненную энергию, а не тратить ее попусту; бережно расхаживать. Только в таком случае он будет жить долго, не болея, избавляться от хворей быстрее и легче.

Почему в большинстве случаев спортсмены подвержены депрессии? В чем причина их частого плохого настроения? В растроченной нервной энергии, психотравме. Телодвижения, физкультура, спорт не должны проявляться в уродливых формах, какие существуют у нас, их задача морально и духовно возвышать человека.

В Китае, например, спортивные занятия направлены в основном и прежде всего на умение управлять энергией, а не растрачивать ее. На первом месте - нравственно-этический комплекс, а потом телодвижения. Спорт должен быть одним из видов искусства.

- Но ведь каратэ - тоже растрата энергии, если в корень смотреть?

- Да, вы правы. Восточные мудрецы изрекли: напряжение - это смерть. Болезненные удары, жестокость приносят только вред. В восточных школах боевых искусств строго запрещается драться на улице. Если ты ввязался в драку, тебе не место в школе.

- Л что это за шарики вы все время катаете?

- Шары успокоения. Подобными шарами тренируются тибетские ламы, монахи. Массажируют точки ладони, связанные с внутренними органами. Еще предотвращают отрицательные эмоции. Мудрые ламы знают тайны природы. Они - хранители древних знаний, которые не должны погибнуть. Я тоже являюсь ламой. Мне присвоено монастырем такое звание, высоко почитаемое в странах Юго-Восточной Азии. И, как лама, считаю своим предназначением нести людям древние знания,

накопленные чело  
вечеством. Мною уже созданы в Санкт-Петербурге, Харькове  
центры по изучению тибетской народной медицины. Думаю,  
удастся открыть подобную школу и в Средней Азии, которую  
называли в древности Тураном, на родине целой плеяды  
великих мысли  
телей мирового масштаба. Что значит один только Авиценна!  
Это глыба, вселенский исполин. А владеют ли бессмертным  
учением своего предка его соотечественники? Забыты тысячи и  
тысячи лекарственных трав, которые он знал и использовал для  
лечения земляков. Ведь они растут не на вершинах  
Гималайских гор, а в вашем крае, в горах и степях Средней  
Азии. Я знаю, Авиценна собирал целебные травы возле  
таинственного колодца, недалеко от своего родного кишлака  
Афшона. Ищу и отбираю молодых одаренных людей, потомков  
Авиценны. Развивая их способности, буду стараться  
направлять их по пути света и добра, по пути их великого  
соотечественника.

В последнее время работаю над книгой - методическим  
пособием по духовной практике тибетской медицины для своих  
будущих учеников. И не только медицины, а также по образу  
жизни и мышления Востока. Здесь начало всего - медитация.  
Она держит равновесие, духовное, психическое и физическое  
здоровье человека. Сейчас нас, наряду с нехваткой  
продовольствия и товаров, подстерегает более опасная болезнь  
- духовная. Да, духовная нищета и отсутствие милосердия. В  
таких условиях только медитация чистит людей от черноты,  
воспитывает духовность, благородство.

Я категорически не согласен с утверждением, что религиозные  
учения - это догма. Религия - это философская система  
воспитания, саморазвития человека. Все религии: и буддизм, и  
иудаизм, ислам и христианство - аккумулируют в себе  
жизненную мудрость, приобретенную в течение многих веков.  
Все сущее достойно уважения. Я с одинаковым почтением  
отношусь ко всем религиям, верованиям.

Изменяя себя, изменяю мир - говорили древние атхарваны.  
Девиз этот вечен и неизменен. Болезней у человека множество,  
потому что различны причины. Различно и их лечение. В  
разных странах используют для этой цели психическую  
энергию человека, гипноз, внушение, физические методы  
(массаж, иглотерапия, йога), всякого рода порошки, травы,

эликсиры, вытяжки, минералы... Но главное среди них - внушение, активизация и мобилизация внутренних и духовных сил самого человека на подавление недуга. Иначе не помогут ни травы, ни порошки, ни вода, ни воздух, ни диета, ни йога. Поэтому мой совет всем желающим быть здоровыми: осваивая опыт лечения болезней, что оставлен нам нашими предками, самим осознать причины своих недугов и найти способы избавления от них.

В школах, создание которых я задумал, постараюсь воспитывать своих учеников на основе законов Земли и Космоса, этики и морали, в духе уважения общечеловеческих ценностей. Прежде всего: не вреди ничему живому - ни мыслью, ни словом, ни делом...

Виктор Востоков рассказывал, забывая об окружающих, погружаясь в глубинные мысли, как будто бродил по Тибету, Гималайским горам, в глухой тувинской тайге. Быть может, бродил он и вокруг того волшебного колодца, что на стыке Каракумов и Кызылкумов, недалеко от кишлака Афшона, откуда родом Абу Али ибн Сино...

- Я преклоняюсь перед священной землей, родившей гениев с мировым именем, - будто читая мои мысли, заговорил вновь Виктор Востоков. - Не верю тому, что эта земля больше не родит подобных гениев. Быть может, согласно древней доктрине, что душа не умирает, а переселяется в другое тело, светлый дух Рухитана перевоплотится в облик тех, кому суждено в скором времени родиться.

- Хак-рост! - воскликнул я невольно. - Да сбудется сказанное, да свершится истина!

Юлдаш Мукум оглы Оташ





## ТАЙНЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Корень древа тибетской медицины - средневековый трактат "Чжуд-ши".

Начинается он с описания места, в центре которого находится медицинский Будда - Мангла (Бхай-шаджья-гуру), то есть Учитель-врач. Это хозяин мифологической страны - родины всех целебных растений, минералов и животных. Из них и готовят лекарства, предназначенные для болезней "жара", "холода", болезней "плотных" и "полых" органов.

Цели медицины, которые указаны в "Чжуд-ши", сводятся к главному: жизнь без болезней; продление жизни; достижение совершенства в познании и благополучия в жизни; избавление от болезненных страданий всех живых существ...

Правители Тибета строго следили за тем, чтобы сохранить знания в тайне, чтобы они не смогли попасть в руки каких-либо безумцев или невежественных людей. Ученикам лам приходилось выучивать наизусть огромные талмуды и сдавать весьма сложный экзамен на врачей-лечителей, который продолжался порой до двух суток.

Тибетский лама - это прежде всего духовный учитель, помощник, который обязан прийти на помощь любому человеку в любой точке земного шара. Лечение медик начинает прежде всего с перестройки мышления (сознания), с формирования здоровых понятий и добролюбия, то есть доброжелательного отношения



к людям и окружающей среде.

Если пациент приходит к ламе, значит он доверяет ему во всем, - с этого момента начинает работать психотерапия.

Диагностика длится от нескольких часов до двух-трех суток.

Психическое состояние определяется после осмотра "окон" тела - глаз, ушей, языка, причем обращается внимание на внешний вид, запах, цвет кожи.

В тибетской медицине нет понятия заболевания: весь организм находится в патологическом состоянии, его нужно привести в равновесие, нормализовать внутренний гомеостаз, восстановить потенциал нервной системы, жизненную энергию Чи.

Что такое Чи? Это энергия, получаемая в результате процессов дыхания и еды. Здоровье, жизнь и смерть целиком зависят от энергии Чи в нашем организме. Если человек научится управлять этой энергией, он будет жить долго и без болезней. "Имеющий Чи - цветет, а теряющий ее - умирает", - гласит тибетская мудрость.

Состояния жизни и смерти, по мнению древней медицины, связаны с циркуляцией, накоплением и потерей Чи. Именно то, что современный цивилизованный человек не способен извлекать Чи из воздуха (космоса), природы (тайга, горы), пищи и воды, является причиной болезней и ранней смерти. Организм, таким образом, триедин: космос - природа - человек и работает как единое целое.

В тибетской медицине существует 40 методов диагностики и 108 методов нелекарственной терапии. Это такие методы, как: биокоррекция, коррекция психоэмоционального контура, психокоррекция, метод наложения рук, снятие вставок и блокировок позвоночника, тентрация пупка относительно белой альба-линии, бесконтактный массаж, линейный массаж с помощью собственной биоэнергетики, тибетский массаж, точечный массаж, лечение белой глиной, минералотерапия, лечение мыслью на любом расстоянии, лечение взглядом, заговаривание крови.

Существуют лечебные молитвы. При прочтении их увеличивается биоэнергетика. Молитва - это божественный стих, вызывающий определенные виды энергии из Космоса. Молитвы читают в зависимости от вероисповедания. Но все могут читать тибетскую маха-мантру "ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ" от 3 до 108 раз. Вообще существуют магические числа:

3, 5, 7, 9, 12, 22, 41, 42, 54, 108 (13 - магическое число для черных магов).

Можно лечить также методом передачи трансконтакта через ладонные или ножные чакры.

Можно лечить во сне, существует так называемая "йога сна". Перед сном следует внушать себе определенную программу на исцеление какого-либо органа или заболевания

Ламы сами готовят лекарственные средства, при этом применяя микродозы. Единичной дозой является драхма - 0,2 г. Ламы принимают всю жизнь яды в микродозах. Микроскопическая доза яда каракурта излечивает паралич, тяжелые онкологические заболевания.

Лечение проводят также, заменяя программу болезни в нашем организме на программу здоровья. Некоторые люди очень любят жалеть себя, лелеют свои болезни. От этого надо избавляться.

Можно лечить звуком. Нужно взять за практику проводить у себя дома лечебные сеансы музыкой Баха, Бетховена, органной и колокольной музыкой.

Лекарственные растения имеют свою биоэнергетику, их нельзя рассматривать как набор физических компонентов. Растения имеют свой психологический код и человеческий организм может принимать или не принимать отдельные травы. Многие растения имеют противопоказания. Например, зверобой (имеется 5 видов) можно принимать не больше 2 недель, затем он разрушает печень. Валериановый корень (имеется 12 видов) также можно принимать в микродозах не более 2 недель, затем 2 недели перерыва, так как он отрицательно влияет на зрение. Срок целебного действия любых трав 1 -1,5 года. Корни можно хранить 3-4 года, настойки - 2 года.

Каждый человек имеет свое созвездие, свою планету, свой камень, минерал, число, цвет, ноту, длину волны, талисман, цветок, предмет культа, животное, дерево. Эти предметы и изображения необходимо держать у себя дома.

Не держите комнатные растения, которые забирают у вас энергию. Нужно держать дома такие растения, как вереск, артыш, пион, мята, валериана, можжевельник, сандал, самшит, герань - магические растения.

У каждого человека есть свои три минерала: магический, лечебный и счастливый. Нужно найти свой минерал и подпитываться от него энергией. Это нужно делать, сидя в позе

дза-дзен или восточной 15-30-45-50 мин. Минерал не должен иметь трещин, которые свидетельствуют о применении к данному минералу астрального каратэ.

Можно также подпитываться энергией от своего дерева.

Деревья, которые дают энергию: кедр, лиственница, сосна, пихта, чинара, баобаб, дуб, ливийский кедр. Береза - нейтральное дерево. Клен, ольха, рябина забирают энергию.

Чтобы определить, подходит ли вам определенное дерево, применяют биолокационную рамку. Подходишь к дереву, неся впереди рамку. Если рамка начинает двигаться - то дерево вам не подходит, если же стоит на месте -это ваше дерево.

Женщины подпитываются через меридиан зачатия жэнь-май, мужчины - через заднесрединный меридиан. Соответственно нужно становиться к дереву лицом или спиной и обнимать его. Можно подпитываться энергией от рек и водопадов, применяя мягкий цигун.

Центр жизни, по мнению тибетских медиков, -это лучевая артерия с ее пульсом, расположенная в нижней трети предплечья. По состоянию пульса они судят о работе внутренних органов, о настоящих и будущих заболеваниях, о продолжительности жизни (так называемые пульсы жизни и смерти). При этом учитывается принцип пяти махабуд, связанных с четырьмя временами года. Махабуда - это пять природных явлений: огонь, воздух, вода, земля, дерево, по законам которых, с точки зрения восточной медицины, и развивается вся живая и неживая природа.

Установив пульсовую диагностику, тибетские медики таким образом распознают причину болезни, предполагают характер ее протекания, а значит, соответственно и назначают лечение, которое, согласно древним заповедям, должно быть безвредным.

В арсенале восточных врачей пять основных лекарственных форм растительного происхождения: порошки, кашицы, отвары, пилюли и масла.

К "второстепенным" формам относились зольные лекарства, лечебные вина, приготовленные с использованием драгоценных камней и металлов, лекарственные экстракты. Когда принимать лекарство, как чередовать его с едой - это целая система.

## **МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ**

На протяжении многовекового развития народной медицины восточные целители разработали своеобразные методы обследования больных и диагностирования болезней. Многие из этих методов используются и в современной медицине. Вначале их было четыре: распрос; вслушивание в звуки, издаваемые больным при дыхании, разговоре; осмотр внешнего вида больного, его манер, походки, "окон" тела и языка; исследование пульса. Позже к перечисленным методам добавились еще: обоняние запахов, издаваемых больным и его выделениями, и иногда ощупывание отдельных частей тела, в частности, живота.

### **Общий осмотр больного**

До недавнего времени осмотр больного тибетским врачом допускался не всегда. Нельзя было осматривать женщину: врачу позволялось судить о степени поражения больной лишь по ее внешнему виду, манерам, походке и по открытым частям тела. К осмотру мужчин врачи тоже допускались лишь в случае крайней необходимости: переломы, раны, опухоли, геморрой и др.

В последнее время положение изменилось, но и сейчас народные врачеватели в силу традиций в большинстве случаев исследуют больных, почти не раздевая их. Этим объясняется, почему они столь пристальное внимание уделяют осмотру отдельных частей тела, в частности "окон", и почему такого совершенства достигла пульсовая диагностика.

Врач начинает осмотр больного с момента его появления. Он обращает внимание на походку, манеру двигаться, бодрость или вялость, выражение лица, упитанность, состояние кожи (цвет, влажность, тур-гор) и на другие внешние проявления состояния организма.

В настоящее время существует 40 методов восточной диагностики: иридодиагностика (диагностика по глазам); арикулодиагностика (диагностика по ушам); лицевая диагностика (на лице человека расположено 600 биоактивных точек); диагностика по языку; диагностика по зубам; диагностика по точкам тревоги ио-вей; ауридиагностика (диагностика по ауре); диагностика по чакрам; по позвоночнику; по сновидениям; по анализу мочи; методика

"шумо" диагностика наговоров, порчи, сглаза и др. С особой тщательностью врач исследует "окна" тела. Они позволяют заглянуть в глубь организма, отражая в значительной степени общее состояние и состояние отдельных органов.

Так, исследование носа позволяет судить о состоянии легких, о состоянии всей дыхательной системы организма.

Губы и язык являются прежде всего зеркалом пищеварительного тракта.

Язык характеризует состояние сердца, т. е. функцию кровообращения, с которой так тесно связано функциональное состояние всех других внутренних органов, и в т. ч. психическая деятельность человека.

Уши отражают главным образом состояние почек, всей гуморальной системы организма, его водно-солевой обмен и функцию мочеотделения.

Наконец, глаза - это зеркало печени.

Внимательно заглядывая в эти "окна", многое можно увидеть.

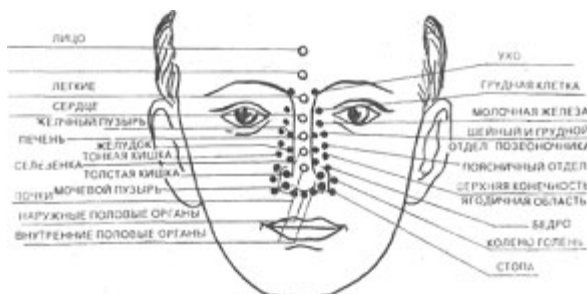
Скрупулезное собирание в течение веков мельчайших черточек проявления различных состояний организма, бесконечное сопоставление и проверка найденного в последующем, учет характерных сочетаний отдельных признаков болезни позволили тибетской медицине научиться правильно распознавать болезни и глубоко понимать индивидуальность больного.

### **Лицевая диагностика**

На лице можно диагностировать и лечить заболевания.

Женщины очень хорошо себя чувствуют после косметического массажа. На лице представлены проекции всех внутренних органов. Вокруг рта расположен толстый кишечник, поэтому люди, у которых спазмирован рот, имеют и спазмированный кишечник. Трещины в уголках рта говорят о наличии гидронефрита, т. е. в почках имеются водяные пробки. Слизь в носу засоряет легкие, появляются фронтиты. Слизь способствует размножению патогенной флоры, бактерий. Бронхиальная астма связана с состоянием носовых пазух. Поэтому если образовалась слизь в носу, ее следует сразу вымывать. Зубы связаны с внутренними органами: резцы - с

желудком, премаляр - с кишечником, маляры - с сердцем.  
Нужно регулярно делать санацию рта и зубов.



**Рис. 1. Проекция внутренних органов и участков тела на лице**

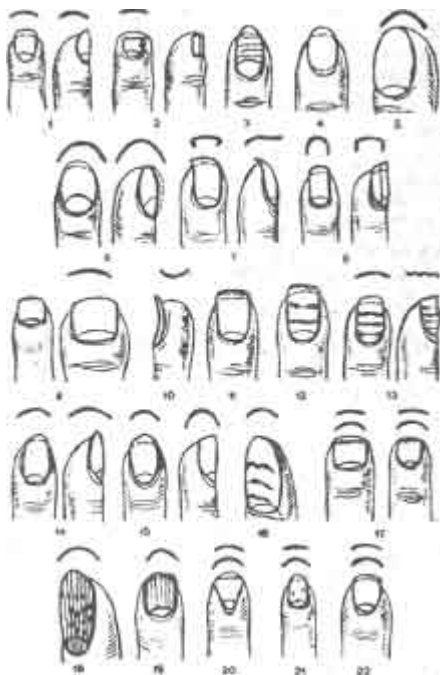
### Диагностика по языку

На языке также представлены проекции всех внутренних органов. Диагностировать по языку нужно утром натощак. Примерно на 3 см от кончика языка - проекция сердца, затем слева - левое легкое, справа - правое. Корень языка - это кишечник. Если в определенном месте языка белый налет - значит болен этот орган. Далее у корня языка с левой стороны - левая почка, а с правой - правая. С правой же стороны, между проекцией почки и легкого, имеется еще проекция печени. Желтый язык свидетельствует о болезни печени, красный - о болезни сердца.

### Диагностика по ногтям

1. Нормальная форма ногтя. 2. Короткий плоский ноготь - органическое заболевание сердца. 3. Большой размер полумесяца - тахикардия. 4. Отсутствие полумесяца - невроз сердца. 5. Большой выпуклый ноготь - туберкулез легких. 6. Выпуклый ноготь с большим полумесяцем - врожденная форма туберкулеза. 7. Плоский искривленный ноготь - врожденная форма астмы, бронхита. 8. Трубковидный, высокий ноготь - рак. 9. Булавочная ногтевая фаланга - врожденные психические

заболевания, жестокость, агрессивность, бешенство. 10.  
Вогнутый ноготь - наследственная форма алкоголизма. 11.



**Рис. 2. Диагностика по изменениям формы и рельефа ногтя (скрбки сверху пальцев обозначают кривизну ногтевых пластинок)**

**Сплюсненно-раздробленный ноготь**---глистная инвазия. 12.  
Ломкие желобки на ногте - отложение извести. 13. Шлаковые (солевые) слои на ногте-заболевания желудочно-кишечного тракта. 14. Удлиненные ногти - сахарный диабет. 15. Ноготь безымянного пальца в виде полукруга - патология почек. 16. Миндалевидные прожилки (волны) на ногте - ревматизм, тиф. 17. Обгрызанный ноготь -неврозы, гастриты, половые дисфункции у женщин. 18. Полоски и вкрапления на ногте - заболевания селезенки и тонкого кишечника. 19. Полоски на ногте - заболевания кишечника. 20. Треугольный ноготь - заболевания позвоночника и спинного мозга. 21. Дырчатый

ноготь - патология селезенки. 22. Плоский ноготь с возвышением на указательном пальце - патология селезенки.

### **Опрос больного и его близких**

Восточный целитель обычно не спеша, соблюдая такт и сохраняя собственное достоинство, длительно и подробно беседует с больным или его близкими. Получив сведения о возрасте, условиях жизни, семье, роде занятий больного и составив на этой основе общее впечатление, врач стремится точно установить время начала заболевания, причины болезни и дальнейшее ее течение, меры, предпринятые больным, и результаты этих мер; врач интересуется состоянием больного в ранний момент и на основании всего этого старается решить вопрос, чем можно помочь. Этот метод неторопливого анализа дает ощутимые результаты.

### **Ощупывание больного**

Тибетские врачи редко прибегают к этому методу. Исключение составляет лишь исследование пульса. В некоторых случаях производится ощупывание живота. Это делается не столько для диагностики заболевания, сколько для определения общего состояния больного.

Дряблая брюшная стенка при любом заболевании является одним из слагаемых "синдрома слабости" (инь) и указывает на необходимость укрепляющего лечения; напряженная брюшная стенка при любых заболеваниях входит в "синдром силы" (ян), когда требуются расслабляющие и слабительные средства. Кроме внешнего осмотра живота, вначале прощупывают его поверхность, а потом все глубже. При этом необходимо обращать внимание на форму живота, состояние кожи, толщину брюшной стенки, подвижность при дыхании, напряженность и эластичность мышц, их защитную сокращенность, шум движения жидкости, наличие плотных узлов в брюшной полости и пр. Это наиболее детальное обследование имеет значение для распознавания заболевания.

### **Диагностика по запахам**



Этот метод исследования весьма важен при диагностике. Врач стремится ощутить запахи, окружающие больного: запах изо рта, запах пота, гноя и т. д. В необходимых случаях исследует также запахи мокроты, мочи, кала.

Больной оспой распространяет резкий мышиный запах; при диабетической коме у больного изо рта пахнет ацетоном, при уремической коме - мочой; при абсцессе и особенно гангрене легкого больной распространяет гнилостный запах и т. д.

### **Вслушивание в звуки**

Врач, исследующий больного, обращает внимание не только на то, что тот говорит, но и как говорит, в каких выражениях и каким голосом (возбужденным, громким, подавленным, тихим, чистым или хриплым). Врач слушает, как больной дышит (часто или редко, легко или с затруднениями, что ему трудно - вдыхать или выдыхать воздух), не клокочет ли мокрота в горле, не кашляет ли больной? Нет ли у больного икоты, отрыжки, рвотных звуков, урчания в животе и т. д.

"Кто кричит, тот страдает болезнью тела или "селезенки" (органы пищеварения); кто стонет-страдает "печенью" (нервная система); у кого тихий голос, тот страдает "сердцем" или "легкими"; при болезнях "почек" голос нередко осипший".

### **Пульсовая диагностика**

Мировой славой пользуется учение тибетской медицины о пульсе. Лама владеет как минимум 72 пульсами. Пульс - это информационная волна, которая передается через кровь от всех органов.

Еще в III веке до н. э. в "Ней-цзине" было сказано: "Без пульса невозможно распределение крови по большим и малым сосудам. Циркулирующие в организме соки скапливаются в одном месте, "пневма" не достигает костей и сухожилий и внутренние органы цзан (плотные) и фу (полые) погибают. Именно пульс обуславливает круговорот крови и "пневмы". Все идет от пульса. Пульс - это внутренняя сущность ста частей тела, самое тонкое выражение внутреннего духа...". Тибетские врачи очень удачно избрали в качестве равнодействующей функционального состояния организма

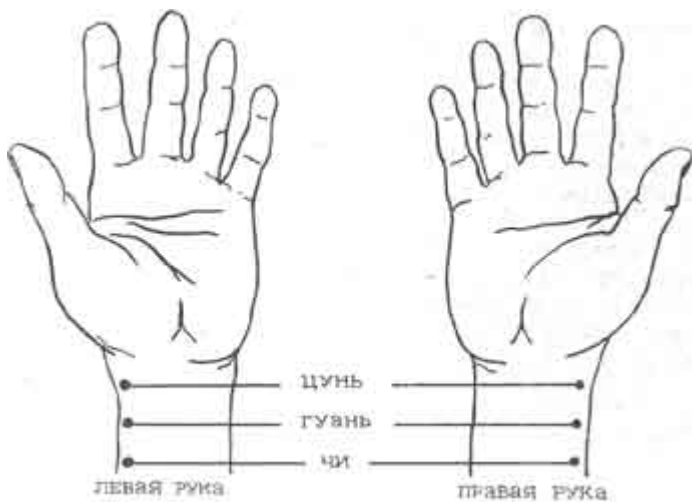
именно пульс, т. к. функция кровообращения и аппарат кровообращения настолько интимно связаны с состоянием всех других функций и органов тела, что любые изменения, происходящие в них, неизбежно вызывают ту или иную реакцию и со стороны кровообращения, и со стороны пульса. До сих пор, если с человеком случается что-либо, врач прежде всего берет его за руку и исследует пульс.

**Таблица Распределение пульсов на участке Цунь-коу**

Точка пульса	Пульс	Меридианы у мужчин		Меридианы у женщин	
		левое запястье	правое запястье	левое запястье	правое запястье
ЦУНЬ	Поверхностный	тонкой кишки (ян)	толстой кишки (ян)	толстой кишки (ян)	тонкой кишки (ян)
	Глубокий	сердца (инь)	легких (инь)	легких (инь)	сердца (инь)
ГУАНЬ	Поверхностный	желчного пузыря (ян)	желудка (ян)	желчного пузыря (ян)	желудка (ян)
	Глубокий	печени (инь)	селезенки-поджелудочной железы (инь)	печени (инь)	селезенки-поджелудочной железы (инь)
ЦИ	Поверхностный	мочевого пузыря (ян)	трех обогревателей (ян)	мочевого пузыря (ян)	трех обогревателей (ян)
	Глубокий	почек (инь)	перикарда (инь)	почек (инь)	перикарда (инь)

Большое применение нашло учение о пульсе, созданное Бянь Цяо. В книге "Бянь-цзин" говорится, что каждый орган в организме и каждый процесс имеет отражение на периферии и свою "концептар-ную точку". Такой точкой пульса является лучевая артерия руки, на которой имеется 3 места для исследования пульса. На ладонной стороне предплечья ниже линии лучезапястного сустава на уровне основания шиловидного отростка лучевой кости находится точка Гуань. Выше ее на один цунь (т. е. на расстояние, равное протяженности между складками кожи средней фаланги указательного пальца больного), располагается точка Цунь. Ниже точки Гуань, приблизительно на таком же расстоянии

или примерно на 10 цуней от локтевого сгиба, находится точка Чи.



**Рис. 3. Традиционные точки прощупывания пульса на лучевой артерии**

Исследование пульса производится наложением 3 пальцев на эти точки, причем на точку Цунь накладывается указательный палец, на точку Гуань - средний, на точку Чи - безымянный. Обследование рук больного производят отдельно. Руку для этого укладывают на специальную подушечку так, чтобы обследуемая область несколько выступала кверху. Исследование пульса в разных точках и на разных руках распознает состояние различных органов: на месте Цунь левой руки снаружи - сердца, кнутри - мозга и его сосудов, на месте Цунь правой руки снаружи - легких, кнутри - груди; на месте Гуань левой руки снаружи - печени, кнутри - диафрагмы; на месте Гуань правой руки снаружи - желудка, кнутри - селезенки; на месте Чи левой руки снаружи - почек, кнутри - брюшной полости, на месте Чи правой руки - то же самое. Состояние разных органов при исследовании пульса может быть определено путем различной степени (силы) наложения пальцев - легкой, средней, сильной. Считается, что легкое прикосновение дает представление о поверхностных частях

тела, о "поверхностном синдроме"; наложение средней степени - о состоянии сердечно-сосудистой системы и функции кровообращения, о "среднем синдроме"; сильное наложение пальцев - о состоянии глубоких внутренних органов, о "глубоком синдроме".

В зависимости от характера пульса насчитывается восемь основных его видов. По глубине локализации различают поверхностный и глубокий пульс, по частоте - редкий и умеренно частый, по характеру пульсовых волн - свободный и вяжущий, по наполнению - большой и скрытый.

Поверхностный пульс. Его особенность в том, что он хорошо выявляется при легком надавливании (при сильном - напротив, он нащупывается нечетко). Этот пульс характерен для "наружного синдрома".

Глубокий пульс. Прощупывается хорошо только при сильном надавливании (при поверхностном почти не ощущается) и характерен для "внутреннего синдрома".

Редкий пульс. Выявляется тогда, когда за период одного дыхательного цикла можно пальпировать до 4-х пульсовых волн. Этот пульс характерен для "синдрома похолодания".

Умеренно частый пульс. Выявляется, когда за то же время насчитывается более шести-семи пульсовых волн. Он характерен для "синдрома лихорадки".

Свободный пульс. По характеру свободный, гладкий. Считают, что такой пульс возникает, когда в организме много крови. Он бывает при лихорадочных и простудных заболеваниях.

Вяжущий пульс. По характеру медленный, тонкий, короткий и несвободный. Характерен при анемии.

Большой пульс выявляется тогда, когда приход пульсовой волны сильный, уход - слабый. Этот вид пульса характерен для гиперфункции определенного органа с повышением температуры.

Скрытый пульс. Очень слабый и прощупывается с трудом. Характерен для сильного ослабления ян.

Причинами болезней могут быть семь страстей: радость, гнев, плач, печаль, забота, боязнь, испуг.

О действиях этих причин можно судить по пульсу в точке Цунь на правой руке. Радость поражает сердце. При болезни сердца от радости пульс бывает слабым. Забота вредит селезенке. Этот род болезни узнается по перемещаемому неровному пульсу.

Печаль действует на легкие. Пульс при этом становится

негладким. Гнев вредно действует на печень. Его влияние узнается по слабому пульсу. Боязнь действует на почки. В этом случае пульс поверхностный, Испуг вредит желчному пузырю - пульс "четко-образный". Плач поражает сердечную оболочку - пульс "веретенообразный".

### **Диагностика биолокационной рамкой и маятником**

Биолокационную рамку изготавливают из красной меди диаметром 2-3 мм, длиной ручки 15 см, ствола - 30 см.

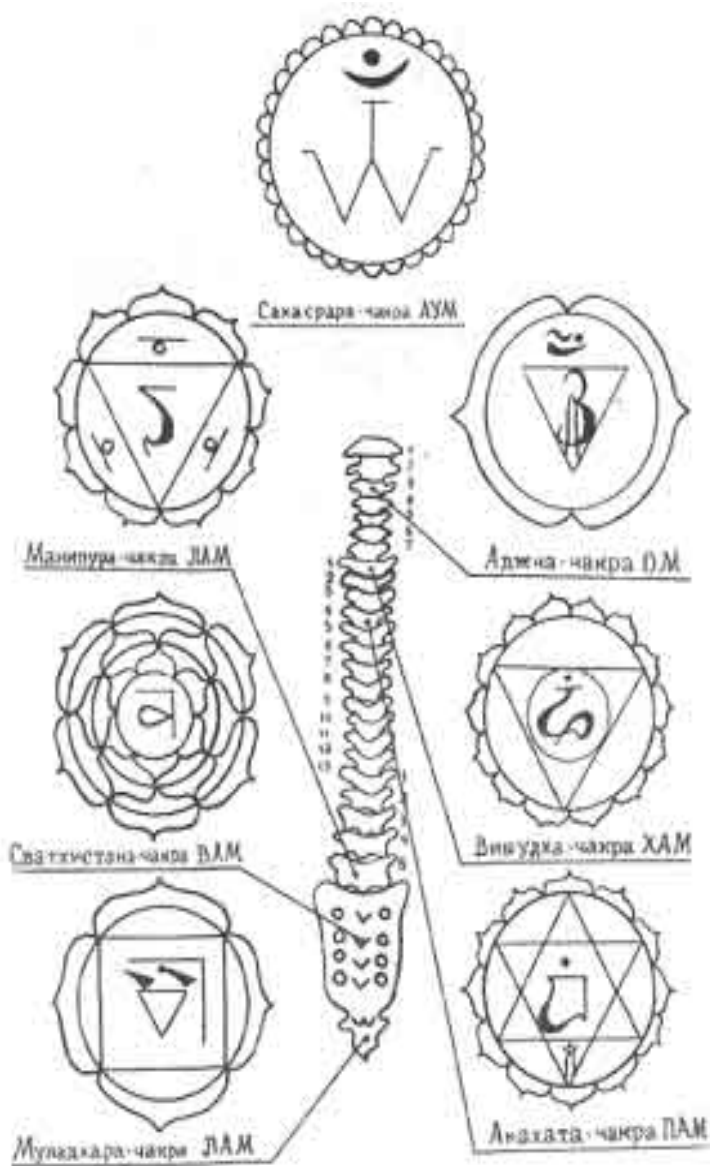
С помощью биолокационной рамки вы можете продиагностировать больного, определить биоконтур человека, чакры, психоэмоциональный контур, блокировки позвоночника и чакр. Нужно взять рамку в правую руку и проводить ею вдоль туловища. Отклонения рамки влево-вправо свидетельствуют о наличии заболевания. Зная анатомию и физиологию человека, можно определить заболевание.

Как изготовить маятник? Берем нитку длиной 20 см и подвешиваем на нее натуральный янтарь или золотое кольцо.

Работать маятником нужно так: приблизьте к предмету маятник, если он качается от предмета к вам - то он вам подходит, это " + " о

Сглаз - это передача энергий и трансформация мысли. Если на человеке есть сглаз, то у него наблюдается вялость, упадок сил, а рамка при приближении начинает сильно вращаться.

Если у больного есть хронические заболевания, то рамка начинается качаться вправо-влево. Если орган воспален, то рамка отклоняется вправо.



Р и с. 4. Чакры и их субстрат на позвоночнике

## **БИОЭНЕРГЕТИКА ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ - ЧАКРЫ**

Слово "чакра" в переводе с санскрита означает "колесо" - биоэнергетический центр. Оно отражает локальность и мультиконцентричность динамического процесса в жизни и пространстве. В древних текстах Востока Вселенная состоит из большого числа концентрических энергетических полей. Чакры в человеческом теле отражают свертывание универсальной космической энергии на уровне микрокосмоса, подтверждая справедливость древнего изречения: "То, что над Вами, то и ниже Вас!".

Итак, первая чакра - Муладхара. Мантра - ЛАМ, 4 лепестка, форма - квадрат, красный цвет. Внутри квадрата имеется треугольник: слон, на спине слона лежит змея Кундалини, свернувшись в 3,5 оборота. Она спит. Своей головой она закрывает главный канал вашего тела - Сушумна.

Слева от позвоночника проходит канал Ида, справа - Пингала. Существуют специальные методики пробуждения змеиной силы Кундалини, которая в виде огня поднимается по Сушумна вверх, доходит до основания черепа, до первого шейного позвонка, затем опускается вниз. Когда пробуждается змеиная сила Кундалини, человек приобретает способность к левитации. Муладхара-чакра связана с органами движения и все заболевания - паралич ног, ДЦП невралгия и др. заболевания опорно-двигательного аппарата связаны с Муладхара-чакрой.

Анатомическая проекция - копчик.

Энергия от Муладхара-чакры переходит ко второй чакре - Сватхистана. Она оранжевого цвета, мантра - ВАМ.

Анатомическая проекция Сватхис-тана-чакры - это предстательная железа у мужчин и яичники у женщин. Эта чакра является практически самой главной в жизни любого человека. Имеются тантрические монастыри в Гималаях и Тибете, в которых специально занимаются обучением управлению и аккумуляции энергии в Сватхистана-чакре. С помощью этой чакры можно управлять половой энергией, проектировать деторождение. С ней же связан вампиризм. Критерии очень простые: после коитуса вы чувствуете долгое время себя обессиленным, опустошенным, вялым, обессиленным. Это говорит о том, что происходит откачка

энергии через Сватхистана-чакру.

Бесплодие мужчин и женщин связано с Сватхис-тана-чакрой, с половой чакрой. Можно этой чакрой управлять на расстоянии.

Это также чakra творческой энергии. Сексуальная энергия сублимируется поэтами, философами, учеными в творческую.

Третья чakra - это чakra физической энергии -Манипура.

Мантра - ЛАМ. Манипура-чakra -желтого цвета, треугольник

опущен вершиной вниз. Она находится выше пупка на два

пальца, анатомический субстрат - солнечное сплетение. Это

центр физической энергии, физической силы и эмоций. И все

удары в у-шу и кунг-фу идут от Манипура-чакры. От нее

зависят все болезни живота: гастрит, язва желудка и

двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, заболевания

печени, поджелудочной железы. У женщин во время

беременности происходит опущение Манипура-чакры:

опущение кишечника, желудка и т. д. Поэтому многие из них

полнеют, страдают хроническими запорами.

Каким образом диагностировать опущение Манипура-чакры. У

вас есть альба-линия, средний меридиан. Ставите (утром,

натощак) средний палец в центр пупка и, если почувствовали

пульсацию в центре пупка, это означает, что чakra находится

на месте (пациент при диагностике находится в горизонтальном положении).

Если у вас часты запоры - Манипура опущена вниз, если

поносы - Манипура поднята вверх.

Четвертая чakra - сердечная - Анахата. Два треугольника,

наложенных друг на друга, как звезда Давида,

символизирующие женское и мужское начала. Мантра

Анахата-чакры - ПАМ, цвет - зеленый. У каждого из вас

имеется три сердца: физическое, которое находится слева;

Анахата - центр души, находится посередине, между сосками;

лимфатическое сердце, которое находится под правой

лопаткой. Как вы знаете, женщина чувствует мужчину сердцем.

Поэтому женщина живет чувственным познанием.

Сердечная чakra раскрыта и очень большая у добрых людей,

добрые люди обычно страдают сердечными болезнями. Однако

они нарушают космический закон: нужно быть добрым не со

всеми, не всем нужно делать добро, а только тем, кто его

заслужил. Нужно лечить людей, которые выстрадали свои бо-

лезни, которые очистились в процессе заболевания.

Нужно беречь свою Анахата-чакру, беречь свое сердце и



относиться ко всему спокойно. Что бы ни происходило в мире, вы должны помнить: что ни происходит - все к лучшему. Не огорчаться, не обижаться. Особенно нужно быть вежливым и тактичным с женщинами в силу того, что каждая третья из них - колдунья или ведунья.

Энергия от Анахата-чакры переходит в Вишудха - горловую чакру. Находится чуть выше яремной ямки. Треугольник, обращенный вниз, в треугольнике - круг. Это символ храмов Египта. Атлантида получила этот знак из Космоса.

Вишудха - центр женской любви, имеет голубой цвет. Мантра - ХАМ. Если у женщины теплеет гордо - значит она влюбилась. Анатомический субстрат Вишудха-чакры - это щитовидная железа.

Энергия от Вишудха-чакры переходит в Аджна-чакру, третий глаз. Мантра - ОМ. Треугольник, обращенный углом вниз, цвет - синий. Ваша близорукость от этой чакры, которая находится в точке Инь-тан. Анатомический субстрат чакры - шишковидная железа внутри головного мозга. Проецируя вибрацию с помощью мантры ОМ, вы раскрываете свой третий глаз.

Мантра ОМ - священная. Если раскрыт третий глаз, то вы становитесь ясновидящим. Можно повторять мантру ОМ про себя. Правый лепесток чакры называется ХА, левый - ТХА. Правый лепесток - солнечный, ян, плюс, тепло. Левый - лунный, инь, минус, холод. Правая ноздря -ян, левая - инь. Правая ноздря - солнечное дыхание, левая - лунное дыхание. Третий глаз можно раскрыть, пробивая его с помощью энергии, которая находится в указательном пальце. Монахи тренируются для того, чтобы выделять энергию из пальца, 20-30 лет.

Седьмая чакра - Сахасрара, тысяче лепестковый лотос. Мантра - АУМ. Цвет - фиолетовый. Это сухожильный шлем на голове, в центре которого находится зарощенный родничок - дыра Браммы. Чакра ответственна за внимание, мышление, речь.

У каждого из вас имеются три "я": истинное, личностное и суперэго. Происходит постоянная борьба двух "я" - истинного и личностного. У каждого из вас имеется родовая капсула и ваш двойник. Вы находитесь во взаимосвязи со вторым "я" через восьмую чакру, которая расположена на расстоянии 15 см над головой. Родовая капсула всегда отвечает за вашу сохранность, за вашу безопасность. Вы можете задать родовой капсуле вопрос -и она ответит на него.

Можно спросить с помощью маятника или биолокационной рамки. Спрашивать следует в состоянии медитации. Она всегда вам даст правильный ответ в любой жизненной ситуации. Сели в позу дза-дзен, отключились от действительности и спрашиваете родовую капсулу. Родовая капсула - это ваша родословная, ваш род, с которым вы всегда связаны, хотя многие из вас отрицают это и не знают своей родословной.

### **Диагностика руками**

Сначала нужно подготовить к работе руки: нельзя диагностировать холодными руками. Вы растираете ладони. Затем разминаете пальцы по часовой стрелке: сначала правой рукой от мизинца до большого пальца обходите все пальцы левой руки, а затем наоборот.

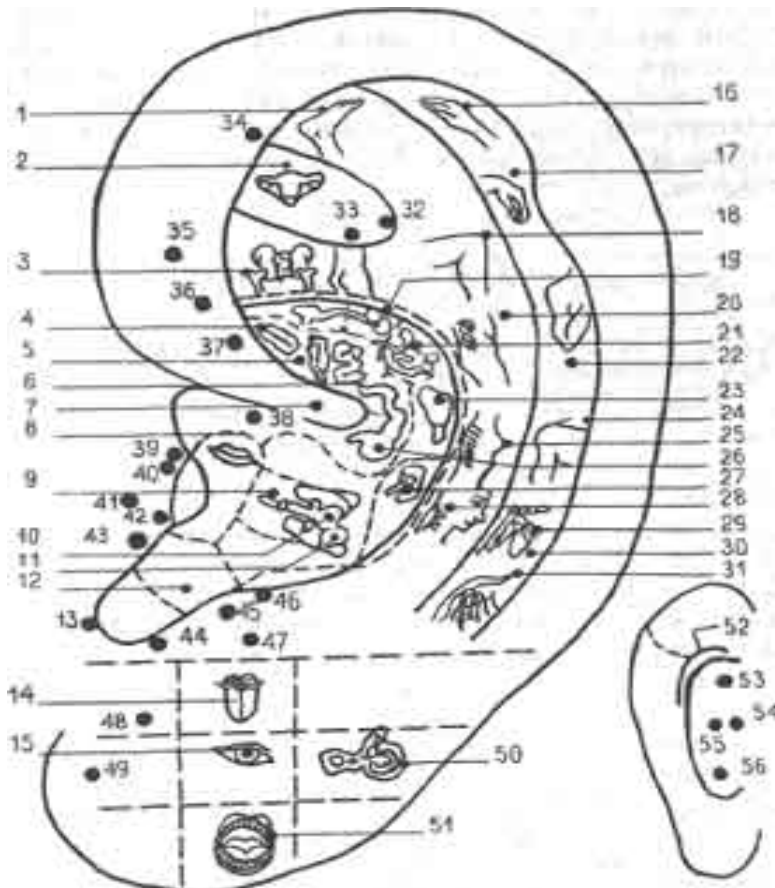
Проверяете выход основной чакры Сахасрары: вы должны почувствовать выход тепла, как бы теплый столбик над головой пациента. Если есть тепло, значит у человека нет сглаза, порчи и крупных органических нарушений. Хронические заболевания отпечатаны лучше, острые процессы - хуже.

Далее пытаетесь почувствовать преграду вокруг человека, нащупать РГО биоконтур.левой рукой ставите экран к полю, контуру человека, а правой рукой (передатчиком, рукой " + ") проводите диагностику На лице, руке, стопе человека есть проекции всех внутренних органов.

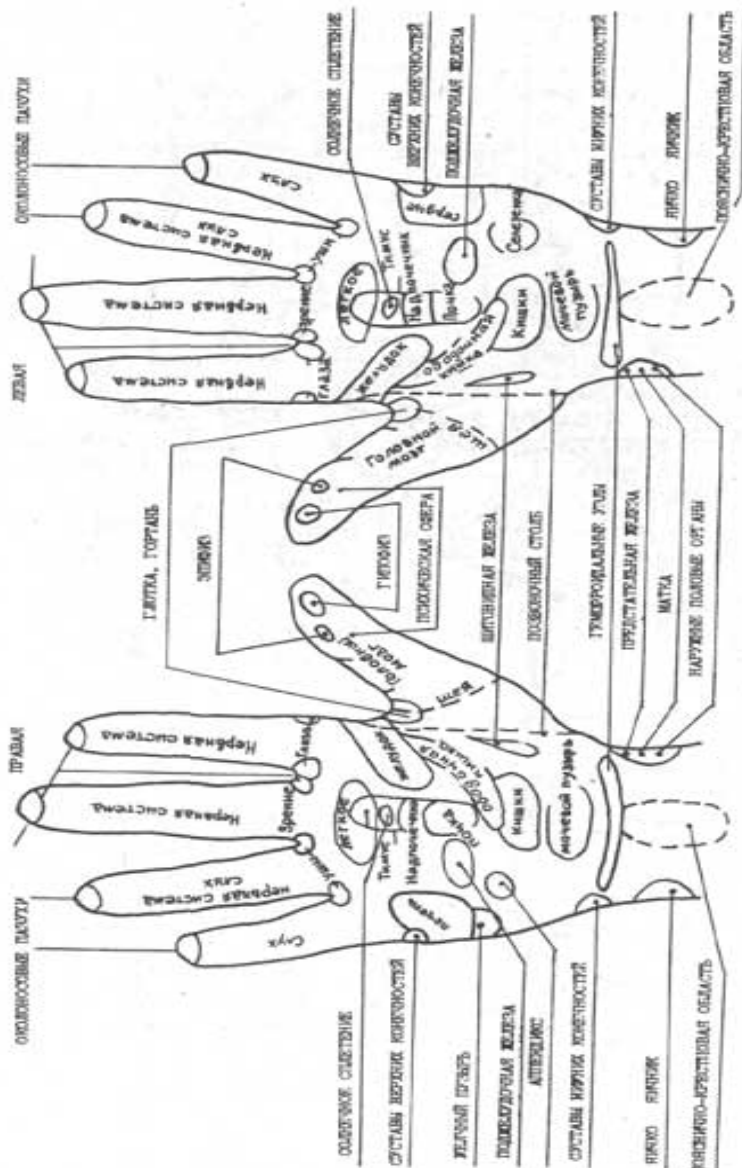
Воспалительные процессы дают влажный сигнал.

Органические нарушения - легкое покалывание в руке, как будто отсидели руку.

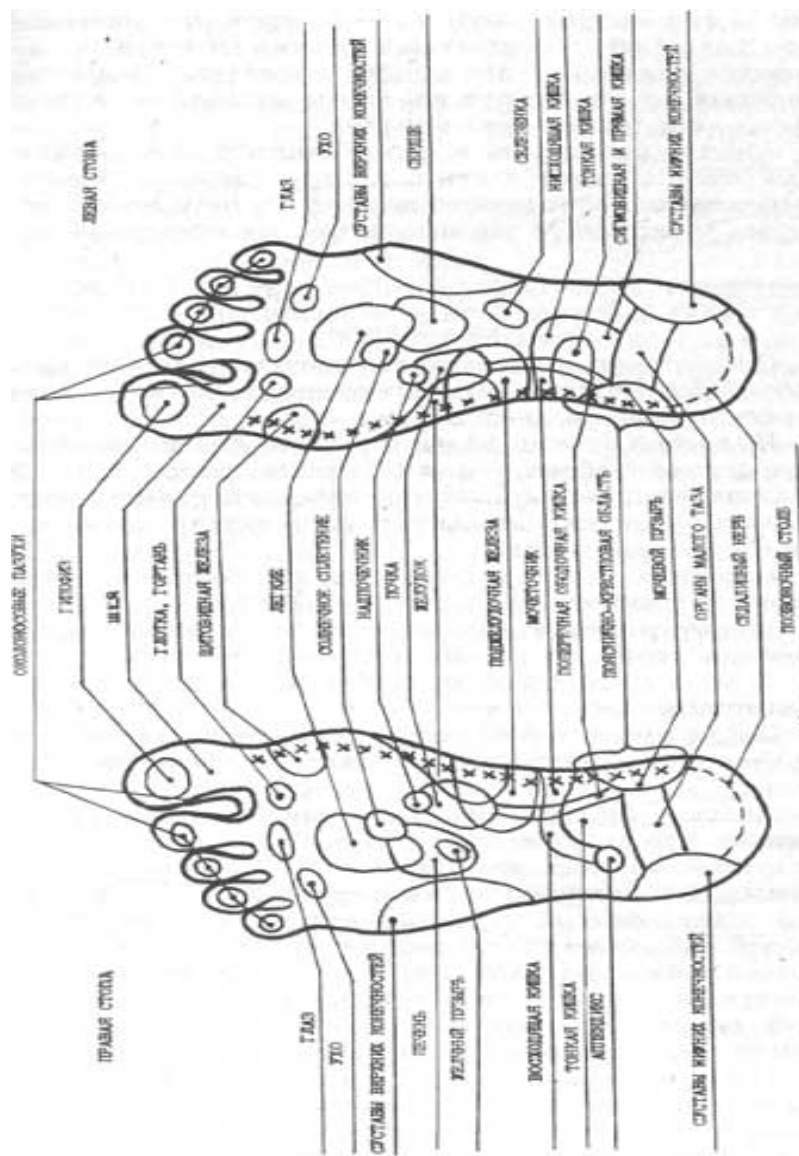
Если у больного язва желудка, двенадцатиперстной кишки, кишечника то возникает ощущение воронки. Если у больного сердечные нарушения, к" в области сонной артерии вы как бы проводите пальцами по струне. Обширные процессы (например, гастриты) дают сигнал по всей ладони, такое легкое покалывание. Если есть камни в желчном пузыре, то вы почувствуете на пальцах сигнал уплотнения. При дискинезии желчевыводящих путей вы ощущаете покалывание четко в области желчных протоков и как бы шарик, который катается по ладони.



5. Проекция внутренних органов и участков тела человека на ушной раковине. Передняя поверхность: 1 - пальцы стопы, голеностопная область 2 - матка. 3 - седалищный нерв 4 - толстая кишка, 5 - аппендикс, 6 - тонкая кишка 7 - диафрагма; 8 - рот; 9 - трахея; 10 - сердце; 11 - легкие; 12 - три части туловища; 13 - зрение I \ 4 - язык. 15 - глаза; 16 - пальцы, кисти, 17 - запястье; 18 - колено; 19 - почки, 20 - живот; 21 - поджелудочная железа. 22 - локоть; 23 - печень; 24 - плечо; 25 - область груди; 26 - желудок. 27 - селезенка; 28 - шейный отдел позвоночника 29 - плечевой сустав; 30 - лопатка; 31 - шея; 32 - точка тхакмон: 33 - ягодица; 34 - геморрой. 35 - наружные половые органы; 36 - мочеточник; 37 - нижняя часть прямой кишки; 38 - пищевод. 39 - вершина козелка; 40 - горло; 41 - нос. " - надпочечники. 43 - носовая полость; 44 - зрение II; 45 - яичко (мошонка); 46 - точка, регулирующая дыхание; 47 - лоб; 48 - точка анальгезии при удалении верхних зубов; 49 - точка анальгезии при удалении нижних зубов; 50 - внутреннее ухо; 51 - миндалины Задняя поверхность: 52 - гипотензивная канавка. 53 - точка воздействия при головной боли; 54 - почки, 55 - сердце, 56 - нижняя конечность.



Р и с. 6. Проекция внутренних органов и участков тела на ладонях.



Р и с. 7. Проекция внутренних органов и участков тела на подошвенной поверхности стопы

При швах, коллоидных рубцах - ветерок по пальцам. При раке сигнал необычный - рука мгновенно становится ледяной. Аппендицит, воспаление женских половых органов дают влажный сигнал. Остеохондроз - ощущение покалывания. Можно развить свои способности к диагностике. Для этого следует взять больных с заранее известным диагнозом и просто запомнить ощущения, которые у вас будут возникать при их обследовании.

## **МЕДИТАЦИЯ**

Существует два важных пункта выполнения восточной медитации: регулирование положения тела и регулирование дыхания.

Положение тела. Медитация должна проводиться в спокойном месте или в спальне, дверь которой должна быть закрыта, чтобы избежать помех извне, но окна - широко открыты (чтобы впустить побольше свежего воздуха).

Подушка для медитации должна быть мягкой и толстой, удобной для долгого сидения.

Медитирующий должен сидеть в удобной позе, одежде, чтобы избежать застойных явлений.

Тело выпрямлено, позвоночник - в вертикальном положении.

После медитации глаза должны открываться медленно и конечности должны быть релаксированы.

Лотос - наилучшее положение для медитации, потому что прижимает боковые стороны колен к подушке, обеспечивая тем самым устойчивое выпрямленное положение тела. Это, однако, нелегко для начинающих и очень трудно для пожилых людей.

Медитирующий может принять позу полулотоса, поместив либо левую ногу на правую, либо правую на левую - как ему удобнее. У начинающих обычно немеют ноги, но если потерпеть, то неприятное ощущение вскоре исчезнет.

Грудь должна быть слегка наклонена вперед, чтобы понизить желудочную впадину, релаксируя тем самым диафрагму.

Обычно, когда центр тяжести неустойчив, жизненная энергия (прана) поднимается к желудочной впадине, которую начинающие ощущают блокированной и испытывают от этого

неудобства. В этом случае медитирующий должен сосредоточить свое внимание на нижней части живота, чтобы релаксировать диафрагму. Со временем желудочная впадина будет приходить в нужное положение без каких-либо усилий для этого со стороны занимающегося.

Ягодицы должны быть слегка выпячены назад, чтобы выпрямить позвоночник. Позвоночник выгнут как лук в области ягодиц.

Нижняя часть живота должна быть устойчива, чтобы стабилизировать центр тяжести тела. Для этого медитирующий должен изгнать все мысли и зафиксировать свое внимание на точке примерно на четыре пальца ниже пупка, центр тяжести тем самым опустится самостоятельно.

Кисти должны быть положены одна на другую в расслабленном состоянии близ нижней части живота, на скрещенные стопы.

Голова и шея должны быть расположены прямо и обращены вперед. Уши свободны от посторонних звуков. Глаза полуприкрыты.

Рот закрыт, причем язык касается нёба, образуя мост (вдоль которого прана двигается от носа к горлу). Медитирующий должен дышать носом и избегать открывания рта при дыхании.

Медитирующий должен стереть в сознании все мысли и пресекать возникновение новых. Однако воздержание от мыслей есть также мысль. Поэтому следует обратиться к следующему методу. Если мысль возникнет, следует посмотреть в нее, чтобы помешать ей привязаться, и она исчезнет. Таким образом мысли постепенно иссякнут.

Медитирующий должен избегать нетерпения быстро получить результат. Он должен иметь беспредельную веру в свое занятие, подобно тому, как благочестивый человек верит в Бога. Он должен быть настойчив в тренировке и должен продолжать ее непрерывно. С течением времени его медитация станет эффективной. Успех зависит только от веры. Когда эффективность медитации достигает своей глубокой стадии, ее следует проводить постоянно, во время ходьбы, стоя, лежа и т. д. Однако начинающим следует продолжать медитировать в более благоприятных условиях, после вставания с постели утром и перед отходом ко сну вечером. Чем дольше продолжается медитация, тем эффективнее ее результаты. Рекомендуется всем медитировать 40 мин. Если

дольше - результаты будут еще лучше.

Утро и вечер - самое благоприятное время. Однако, если практикующий занят и может медитировать лишь один раз в день, то рекомендуется утром. Вечером же, перед отходом ко сну, следует выполнить краткую медитацию в течение 25 мин. Таким образом, главная медитация - утром, второстепенная - вечером.

Регулирование дыхания. Дыхание является самой важной функцией жизни. Человек знает только, что пища и питье сохраняют жизнь, и что отсутствие их приводит к смерти. Он не осознает, что дыхание важнее, чем еда и питье. Однако без пищи он может прожить две недели, тогда как без воздуха умрет почти мгновенно. Поэтому дыхание важнее, чем еда. Естественное дыхание. Вдох и выдох составляют полное дыхание. Обычное дыхание человека не расширяет и не сокращает легкие в полную силу, затрагивая только их верхние части, в то время как нижние остаются нетронутыми. Кровь не очищается полностью, и это является причиной многих болезней.

Естественное дыхание состоит из вдоха, который достигает нижних частей легких, и выдоха, который начинается от нижней части легких. При таком дыхании воздух наполняет все легкие, расширяя их внизу и надавливая на диафрагму. Грудь таким образом релаксируется, живот расширяется. При выдохе живот сокращается и толкает диафрагму вверх к легким, изгоняя этим весь отработанный воздух. Этому методу дыхания надлежит следовать не только во время сидения в медитации, но и всегда: при ходьбе, стоя, сидя, лежа.

Дыхание следует регулировать так:

При вдохе свежий воздух входит через ноздри, медленно наполняя легкие и прижимая диафрагму, причем нижняя часть живота при этом расширяется. При выдохе нижняя часть живота, ниже пупа, сокращается, толкая диафрагму вверх и сжимая грудь.

Вдох и выдох должны быть плавными, глубокими и непрерывными, достигающими нижней части живота, которая тогда будет тугой и полной. Опытные могут задерживать дыхание на несколько секунд, но начинающие не должны так делать.

Вдохи и выдохи должны быть медленными и непрерывными, и это следует практиковать, пока дыхание не станет незаметным.



Когда означенный результат будет достигнут, то дыхание покажется исчезнувшим. Практикующий чувствует, будто его дыхание происходит через поры всего тела. Это - высочайшее достижение в искусстве дыхания.

### **Практическая медитация**

В буддийских монастырях большое внимание уделяется тренировке ума, т.е. методикам "управления мыслью". С этой целью проводится медитация для преодоления "омраченности сознания". В сознание вводятся красивые двуступишия, которые приводят в равновесие весь организм. Созерцание используется для достижения состояния просветления.

Стихи медитации (поэт Лю Чунь-Сюй)

Дорогу из-за белых облаков не видно, Весна течет подобно горному ручью.

И иногда опавшие цветы приносят Аромат, потоком издалека текущий.

Чудесно освещается солнцем день каждый, Сияющий блеск освещает одежду.

Выберите подходящий вам метод, практикуйте его 21 день, а то и месяца три, ежедневно, в одно и то же время, тогда эффект будет очевиден и метод либо станет частью вас самих, либо отпадет автоматически.

Лучше практиковать активную медитацию утром, пассивную - ночью или вечером. Практикуйте с полной отдачей, но не торопитесь. Не надо ставить перед собой цели, просто делайте и наслаждайтесь.

### **Динамическая медитация**

Практикуется группой или самостоятельно, но в группе выше энергия. Делать натошак, в минимуме одежды, глаза лучше закрыть повязкой.

1 стадия: 10 мин. Глубокое, учащенное, хаотическое дыхание через нос. Забудьте тело, ум, станьте самим дыханием, предоставьте тело самому себе.

2 стадия: 10 мин. Давайте себе волю, будьте как сумасшедший. Кричите, визжите, плачьте, прыгайте, ряситесь, танцуйте, смейтесь. Слейтесь с энергией.

3 стадия: 10 мин. Подпрыгивайте с поднятыми руками, громко крича: "Ху-у! Ху-у!". Пусть этот звук ударяет по сексуальному центру.

4 стадия: 15 мин. Остановитесь! Застыньте, где вы есть, в какой бы позе ни пребывали. С внутренним безмолвием будьте свидетелями энергии.

5 стадия: 15 мин. Танцуйте", пойте, веселитесь, празднуйте и благодарите. Если шуметь нельзя, дается альтернативный способ, в котором все звуки производятся и сдерживаются внутри, не выходя наружу.

Кто проникается целиком, войдет в весьма глубокую медитацию.

Во второй стадии позвольте телу взорваться в беззвучном катарсисе, в котором очищение, освобождение происходит исключительно через телодвижения.

В третьей стадии бейте звуком "Ху-у! Ху-у! Ху-у!" глубоко внутри.

**Кундалини-медитация**

Эта медитация будит большую внутреннюю потенциальную энергию. Если динамическую медитацию хорошо делать на восходе солнца, то эту, ее прекрасную сестру, - лучше на закате дня.

Все стадии по 15 мин.

1. Расслабьтесь, начните трястись всем телом, чувствуя как энергия поднимается по телу снизу вверх. Отдайтесь этому процессу и станьте самой, вибрацией, дрожанием. Глаза при этом могут быть открыты или закрыты.
2. Танцуйте, как хотите, и пусть тело движется само, как хочет.
3. Успокойтесь, перестаньте двигаться, стоя или сидя... наблюдайте.
4. Ложитесь... успокойтесь.

### **Мандала-медитация**

Каждая стадия этой сильнодействующей и энергичной медитации длится 15 мин.

1. Бегайте на месте с открытыми глазами, поднимая колени как можно выше, дышите глубоко и ровно. Это пробуждает энергию внутри.
2. Сядьте с закрытыми глазами, рот не напряжен и открыт. Мягко покачивайтесь. Ваша возбужденная энергия попадает в

нужный центр.

3. Лягте на спину и вращайте открытыми глазами, но делайте это как можно быстрее. Ваш рот должен быть открыт и расслаблен. Голова же совершенно неподвижна, дыхание легкое, спокойное. Тогда концентрированная энергия направится к третьему глазу.

4. Закройте глаза и пребывайте в спокойствии.

### **Медитация "Круг"**

В первоисточнике эта концентрированная техника является медитацией суфийских дервишей. Не есть и не пить за 3 часа до медитации. Быть в свободной одежде и босиком.

Кружение производится на месте в направлении против часовой стрелки, но направление может быть изменено, если это окажется нелегким.

Правая рука собирает энергию с неба, а левая возвращает ее в землю.

Начинайте медленно, наращивая скорость, пока это не захватит вас полностью. Ваша периферия движется, но центр остается спокойным. В конечном итоге тело упадет само. Лежите, животом прижавшись к земле, как будто вы покоитесь на материнской груди. Лежите спокойно, как бы погружаясь в землю, минимум 15 мин. Определенного времени кружения нет, оно может продолжаться часами.

### **Натарадж-медитация**

Большинство медитационных техник использует танец, потому что, "когда есть танец, танцор исчезает". "Натарадж" - это медитация танца.

1. 40 мин: танцуйте, как одержимый. Совершенно перейдите на бессознательный уровень. Не контролируйте ваши движения, целиком отдайтесь танцу, станьте танцем.

2. 20 мин: быстро ложитесь, тишина, спокойствие.

Пусть вибрации, созданные танцем и музыкой, проникнут в ваши самые темные слои.

3. 5 мин: танцуйте радостно, получая удовольствие.

### **Аджна-медитация**

Эта медитация "Третий глаз" состоит из двух стадий, повторяемых трижды, что в итоге составляет шесть десятиминутных стадий.

1. Сядьте спокойно, совершенно спокойно. Сосредоточьте взгляд на синем свете. Повторяйте мантру ОМ (1000 раз).

2. Закройте глаза. Мягко и медленно раскачивайтесь из стороны в сторону. Повторите это трижды.

Лучше всего использовать свет, который постепенно меняет свою яркость от слабого к сильному и снова к слабому. Так должно повторяться трижды в каждой стадии. Идеальным вариантом была бы 300-ваттная лампа с реостатом, но подойдет и обычная голубая (синяя) лампа.

### **Медитация на огонь**

Огонь - это живое существо. Существует магия огня. Поэтому вы должны относиться к огню, как к божеству. Огонь спасал человечество от гибели и смерти, защищал от врагов, хищников и холода. Нельзя тыкать в огонь вилкой или ножом. Ругать огонь, оправдывая этим собственную безалаберность и глупость. Будьте вежливы и осторожны с огнем!

На огонь нужно молиться и медитировать.

Для медитации вы выбираете сухое, безветренное, чистое место. Лучше всего место "силы". Разводите костер из толстых бревен. Присаживайтесь к костру на расстоянии 2 м. Примите восточную позу со скрещенными ногами. На огонь нужно смотреть через прикрытые веки. Медитация длится 2-3 часа.

Вы выставляете руки ладонями к костру и читаете молитву: "О, дух Огня, я преклоняюсь перед твоим могуществом! Ты защищаешь людей от хищников и холода. Тебя создал космический разум. Ты послан Богом Огня на Землю для спасения землян. Ты сильный и могущественный! Я благодарю тебя за твою помощь и очищение души человеческой! Ты исцеляешь болезни и сжигаешь врагов. Ты сильный и могущественный! Спасибо тебе, Огонь!". (Повторить молитву от 7 до 108 раз). Вообще очень полезно сидеть у костра и смотреть через прищуренные веки на пламя. Огонь очищает душу, восстанавливает зрительный пурпур на сетчатке глаз,

успокаивается нервная система, снимается стресс. Человек становится лучше и чище.

### **Солнечная медитация**

Солнечная медитация проводится на восходе или на заходе Солнца. Время проведения солнечной медитации примерно 5 часов утра, когда восходит Солнце.

Находите возвышение. Принимаете позу лотоса, лицом к Солнцу. Читаете молитву. Руки покоятся на бедрах ладонями вверх. Произносите про себя на ментальном уровне свою мантру или молитву поклонения богу Солнца. У каждого из вас есть реинкарнация - память поколений. Возможно, что из глубины веков вы услышите "зов" предков.

Итак, вы приняли позу лотоса и мысленно читаете молитву:  
"О, Великий и Всемогущий Бог Солнца!

Я поклоняюсь и склоняюсь перед твоим могуществом...

Ты - источник жизни на земле.

Я купаюсь в твоих целебных и животворящих лучах.

О, Великий и Всемогущий Бог Солнца!

Я - твоя пылинка, твоя частица.

Дай мне один целебный луч... (о болезнях не говорите!)

Все мое тело от макушки (Сахасрара-чакра) до кончика (Муладхара-чакра) наполняется золотистым цветом, целебным светом, очищающим и исцеляющим все мое тело!"

Восстанавливается нервная система, зрительный пурпур на сетчатке глаза, заживляются раны и язвы. Смотрите на Солнце через полуприкрытые веки, созерцайте его во всем великолепии.

Да здравствует Солнце!

### **Медитация Вселенской молитвой**

Состояние вашего физического, эмоционального (психического) здоровья.

Исходное положение: поза лотоса, руки на коленях ладонями вверх, глаза полуприкрыты.

1. Руки шире плеч, ладони вперед и, направляя их слегка вверх и вперед, не выпрямляя до конца, говорить:

"Всем, всем, всем!" (3X3 = 9 раз).

2. Руки на уровне плеч и, направляя их вперед и вверх с меньшей амплитудой: "Слушайте меня!  
Я обращаюсь к вам! Слушай меня, Космос! Слушай меня, Вселенная! Слушай меня, Единый разум Земли!  
Слушайте меня, Земляне! Слушай меня, каждый отдельно Человек!"
3. Правая ладонь на левую часть большой грудной мышцы, что соответствует верхушке левого легкого, а пальцы, кроме большого, на межреберных мышцах:  
"Мое сердце...".  
Левая рука на правую часть большой грудной мышцы, что соответствует верхушке правого легкого, а пальцы, кроме большого, на межреберных мышцах:  
...и душа принадлежит вам". (3X3=9 раз).  
При этом, слегка надавливая руками на грудь, делать небольшие наклоны вперед ("поклон согласия").
4. Руки скрестно на нижний отдел грудной клетки, что соответствует нижнему отделу легких. С большим наклоном вперед говорить: "Мое чрево и дух с вами". (3X3=9 раз).
5. Руки скрестно на низ живота в районе позвоночных костей: "Я обладатель чистых и истинных знаний!" (3X3=9 раз) с еще большим наклоном вперед ("поклон покорности").
6. Руки скрестно (можно не скрещивать, если трудно) на шею, на "зону вины", локтями вперед (соответственно в стороны), слегка надавливая: "Я свободный Человек! Я ни в чем не виноват!" (3X3=9 раз).
7. Положить руки на затылочные бугры, локти развернуты, и затылок упирается в ладони, спина и шея прямые: "Я прощаю себе все прошлые ошибки!". (3X3=9 раз).
8. Ладони доходят до висков, растягиваются, описывают полукруг и оказываются на лбу, рука на руку. Локти развернуты, напряжены, лоб давит на ладони. Спина и шея прямые: "Я всех прощаю!".  
(3X3=9 раз).
9. Руки на темени, ладонью на ладонь, локти разведены, пружинистые движения ладонями так, чтобы импульс по позвоночнику от шеи дошел докрестца. Это будет проверкой рессорности позвоночника: "Я еще раз обращаюсь к Вечному Космосу, Бескрайней Вселенной, Матери Земле, ее единому Разуму и к вам, Земляне, к каждому отдельно Человеку, достоин ли я Реализации?"

10. Круговые движения ладонями по темени, по часовой стрелке, слегка надавливая, и, при получении самореализации, руки непроизвольно выпрямляются и тянутся вверх.

Проговаривать про себя:

"Я получаю свою Реализацию!".

Когда вы почувствуете легкий ветерок, холодок или дуновение, это и есть самореализация. Здоровье ваше в данный момент в порядке.

Если вы правильно сделали самомассаж, глубокий дренаж грудной клетки и брюшной полости, самомассаж головы и шеи, а также коррекцию позвоночника, плечевых и локтевых суставов, это улучшит ваше состояние и поможет выйти в самореализацию.

## МАНТРЫ

Магические заклинания, звуковые вибрации, вызывающие в человеке состояние добра и покоя. Они соединяют человека с Космосом через Сахас-рару (головная чakra), освобождают от болезней и зла. Мантры - это магия слова. Звуком можно лечить, как и словом. Пойте, чтобы быть здоровым. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Она помогает укреплению здоровья. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать железы, железы и понуждает их очищать организм от отходов. К сожалению, в наше время исчезло пение как проявление чистой радости. Где поет житель больших городов? Разве что в ванной. Обычно мы просто включаем радио и слушаем.

Мантры основаны на определенных комбинациях гласных, которые поются особым образом, чтобы вызвать колебательный эффект во всем организме человека, в нервной системе, железах внутренней секреции, в мозгу. Это пение гласных производится легко и спокойно, однако с полной энергией глубокого дыхания. Попробуйте, и вы почувствуете себя вскоре полным новой энергией.

Итак, попробуйте издать сильный и пронзительный звук И-И, раздвинув губы, как в улыбке. Делайте это не в виде пения, а, скорее, в виде крика издали. Звук должен быть ровным и одной высоты в начале, середине и в конце. Нельзя начинать мощно, а заканчивать слабым писком; остановитесь раньше,

чем вам не хватит дыхания, т. к. перед концом звука всегда должен оставаться небольшой запас воздуха. Отдохните и повторите 2-4 раза. Вначале не больше. Постепенно вы заметите воздействие колебаний на голову, возникают очень приятные ощущения. Это помогает очистить мозг, глаза, нос, уши и создает впечатление выдоха.

Есть звуки, основанные на других гласных, которые оказывают воздействие на различные органы:

И-И-И - вызывает колебания в голове; О-О-О - в средней части груди; Э-Э-Э - в железах, мозгу, СУ-СУ-СУ - в нижней части легких; О-О-О - в диафрагме; А-А-А - в голове; У-У-У - в глотке, гортани; М-М-М - в легких.

Сердечники должны сначала укрепить сердце коротким МММПОММ и более продолжительным ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ (на одном дыхании).

Вот еще одно упражнение: вдохните и задержите дыхание. При этом мысленно сконцентрируйте внимание на гласном звуке, представляя его зрительно, затем вдохните, напевая гласный звук и думая о нем. Попробуйте таким образом сочетание ПООООО...-ХООООО, подчеркивая переходное "х". Для начала не рекомендуется брать более 3-4 гласных подряд. Позже, привыкнув, можете увеличить количество гласных и время. Лучше добавлять по одному звуку каждый раз. Если вам неудобно делать это в комнате, практикуйте в ванной или в саду, лесу, на пляже - где будет удобно. Это очищает голову после сна.

Восточные врачеватели считают, что если позволить природе работать беспрепятственно, наше тело будет чище и красивее. Если заставлять орган колебаться, громко произнося звуки, и глубоко дышать при этом, можно избавиться от многих болезней.

### **Лечебный сеанс**

Отключитесь от действительности. Мир, добро, покой внутри вас. Мир, добро, покой вокруг вас. Мир, добро, покой во всем мире. ОМ МАНИ ПАД-МЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Мыслей в голове нет. Вы настраиваетесь на целебный сеанс. Расслабляете ноги, ваши ноги полностью расслаблены. Расслабляете таз, поясницу, живот, спину, грудь. Ваше туловище полностью расслаблено.



Расслабляете мышцы лица, шеи. Ваше лицо освещает прекрасная улыбка. Ваши глаза мягкие, расслабленные, молодые. Расслабляете глазное дно, восстанавливается зрительный пурпур на сетчатке глаза. Зубы разжаты. Представьте себе, что в вас входит желтый целебный солнечный луч. Желтый цвет - целебный цвет, как и солнце, оказывает терапевтический эффект на ваш организм. Желтый луч заполняет кору больших полушарий; исчезает головная боль. Желтый луч опускается ниже, в лицевой череп, исчезают фронтиты, ангина. Желтый луч опускается ниже, в область горла; успокаиваете щитовидную железу. Желтый луч опускается ниже, в область грудной клетки. Почувствовали слева под соском свое сердце. Сердце работает ровно, ритмично, спокойно. Исчезает ишемия, невроз сердца, боли в сердце. Желтый луч заполняет область живота. Живот поднимается вверх, вверх, уменьшается в размерах, вы худеете. Меньше кушаете - худеете. Я даю установку на похудение. Желтый луч опускается ниже, в центр пупка; излечиваются заболевания печени, колиты, энтероколиты. Желтый луч опускается ниже, заполняет низ живота, излечиваются простатиты, воспаления придатков, остеохондрозы. Желтый луч опускается ниже; излечиваются заболевания вен. Венозная кровь поднимается вверх, вверх. Вы - г полый проводник, все болезни уходят в землю. Вы стоите под душем, который смывает все болезни, неприятности; они уходят в землю. На счет раз - пошевелили пальцами ног, на счет два - пошевелили пальцами рук, на счет три - открыли глаза. Вместе со светом, в вас вливается энергия, болезни уходят. Вы бодры, энергичны.

## ИСКУССТВО РАССЛАБЛЕНИЯ

Напряжение - основа болезней. Быстрый ритм, высокая интенсивность современной жизни и неумение управлять собой приводят к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Напряжение - главный недостаток в культуре современного человека. Поэтому расслабление - главное условие его исцеления.

В тибетских монастырях учеников обучают расслаблению (ментальной релаксации), и прежде всего - искусству падать. Нужно уметь падать так, чтобы вставать красиво и без переломов. Почему маленький ребенок падает очень часто, но в большинстве случаев обходится без переломов? Потому что он расслаблен.

Наблюдения за европейцами убеждают, что они полностью утратили способность расслабляться. Даже якобы "здоровому" человеку, прежде чем он встанет на путь физического и духовного совершенства, то есть управления мыслью, необходимо тренироваться в выработке состояния внутреннего покоя. Согласно восточной философии, для выработки состояния внутреннего покоя необходимо достичь равновесия инь-ян, гармонии космос - природа - человек. Но мы постараемся не углубляться в мир восточных понятий, незнакомых большинству читателей. Скажем просто: должное спокойствие и отдых - первые условия, необходимые для того, чтобы восстановить здоровье. Этот первый барьер - самый важный, для его преодоления нужна тренировка.

В повседневной жизни человек обычно сталкивается с умственным и физическим напряжением. Естественным расслаблением является сон. Еще в древности мудрецы Индии заметили, что находящиеся в работе и под напряжением мышцы образуют продукты распада, что в конечном счете вызывает чувство утомления. А расслабленная мышца позволяет крови нейтрализовать токсины. Это наблюдение навело ученых древней Индии на мысль путем специальных упражнений произвольно добиваться мышечного и психического расслабления. И йоги в этом преуспели.

**Что такое расслабление?**

Это такое состояние сознания, при котором ваша энергия никуда не движется - ни в будущее, ни в прошлое, она просто присутствует в вас. Вы погружаетесь в безмолвную теплоту вашей собственной энергии. Этот момент - все! Нет других моментов, время остановилось. Если время останавливается - это и есть релаксация. Если оно движется, релаксации нет. В этом моменте заключено все. Вам больше ничего не нужно, вы просто наслаждаетесь. Можно наслаждаться обычными вещами, потому что они прекрасны. Мысленно бродить по лужайке, когда роса еще не высохла. И пребывать там всем своим существом. Прохлада росы освежает босые ноги, утренний ветерок целебным ароматом наполняет легкие, восходящее солнце согревает космической энергией. Что вам нужно еще для счастья?

Ночью, когда вы лежите в прохладной и чистой постели, ощущая плотность и свежесть ткани, вы чувствуете, как постель становится все теплее и теплее. Вы скрываетесь в темноте и безмолвии ночи и с закрытыми глазами ощущаете самого себя.

Что вам еще нужно? И этого уже слишком много - в вас возникает глубокое чувство благодарности. Это и есть та самая релаксация - расслабление ума и тела. В состоянии релаксации того, что есть в данный момент, более чем достаточно. Вам ничего не надо, у вас всего больше, чем вы могли бы пожелать. Вы остановили бег времени, все часы остановились в безмолвии.

Запомните это состояние сознания. В процессе жизнедеятельности происходит постоянная трансформация сознания. Всего у человека 33 состояния сознания.

Современный человек деградировал: большинство из нас живет и работает на втором - третьем уровне сознания. Это в основном животные уровни. Вражда, животные страсти, ненависть, зависть.

Вот почему Будда повторял: "Станьте беспристрастными". Он знал, что если есть страсти (желания), расслабиться просто невозможно. Он говорил: "Похороните прошлое, потому что если вас слишком заботит прошлое, вы не сможете расслабиться".

Некоторые люди находятся в состоянии такого высокого напряжения, что оно приводит к внешним проявлениям, например, к дрожанию мышц (нервному тикю). Когда вы

действительно расслабитесь, это дрожание прекратится. Вы расслаблены, молчите, внутри вас не происходит никакой деятельности. Создайте ощущение "пустой головы".

Что делать, чтобы опустошить ум? Мысли приходят, вы наблюдаете. Но наблюдение должно быть не активным, а пассивным! Будьте пассивны, как если бы вы сидели у реки и смотрели, как она течет. Ничего не происходит. Вы просто сидите на берегу реки и смотрите, а река течет...

Нельзя недооценить роль сна в жизни человека. Во время сна происходит своеобразный текущий ремонт наших биоструктур: усиленная нейтрализация токсических веществ, а также нормализация таких важных процессов, как обмен веществ и энергетический обмен. Кроме того, во время сна (в норме) происходит зарядка организма физиологически нормальной энергией, о чем свидетельствует тот факт, что при естественном пробуждении наблюдается преобладание энергии инь в организме (ян - бодрствование, инь - сон).

Известно, что принцип психосоматического взаимодействия осуществляется в организме не только во время бодрствования, но и во время сна. Поэтому для максимальной эффективности сна засыпание должно происходить на фоне смелой настройки сознания, чувства спокойствия, оптимизма и уверенности в себе.

Для того чтобы сон был максимально эффективным, необходимо соблюдать следующие условия:

1. Ложиться спать нужно обязательно на пустой желудок, и потому ужинать следует примерно за 3 часа до сна. В крайнем случае, во избежание неприятных (сосущих) ощущений в желудке, можно принять немного легкой пищи, не содержащей злаков и концентрированных белков.

Во время сна дыхание автоматически становится диафрагмальным, и если желудок наполнен пищей, то желудок и находящаяся непосредственно под ним диафрагма будут мешать друг другу. Диафрагма будет мешать желудку выполнять его пищеварительную функцию, а желудок будет мешать диафрагме выполнять ее дыхательную роль. Это приведет к патологическому пищеварению, способствующему сдвигу кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза (избытка кислоты) и недостаточной эффективности дыхания. Поэтому ужин должен быть легким. Лучше всего употреблять фрукты.

Итак, нельзя наедаться на ночь!

2. Ложиться спать с бледной конъюнктивой (слизистая оболочка век) в действительности означает обречь себя на полную бессонницу или на малоэффективный патологический сон. Для обеспечения длительного, глубокого и оздоровительного сна необходимо отрегулировать состояние крови по цвету конъюнктивы и состоянию ноздрей следующим образом:

- убедившись в том, что пища уже перешла из желудка в двенадцатиперстную кишку, о чем свидетельствует легкое чувство голода, принять оздоровительные средства, содержащие щелочи (отвар трав, тмин, карамель "Холодок", ментоловые пастилки) ;

- приготовить и принять содовую ванночку:

1 ч. л. соды на 2 л кипяченой воды; продолжительность - 15 мин;

- при бессоннице растереть стопы и голени пихтовым маслом, надеть чистые хлопчатобумажные носки;

- нюхать перед сном настойку из валерианового корня;

- провести психотерапевтическое дыхание одной левой ноздрей с применением лавандового масла или без него. Правая ноздря при этом закрывается пальцем, дыхание продолжается до тех пор, пока правая ноздря не станет дышать намного легче, чем левая. Отметим, что виватон, лавандовое масло являются чрезвычайно эффективными снотворными.

3. Для того чтобы изолировать мозг от патологического шума ультра- и инфразвуков, следует заложить уши ватой.

4. Постель должна быть не слишком мягкой, так как в этом случае трудно расслабить мышцы, и не слишком жесткой, так как при этом имеет место сильное давление на мышечную и костную ткани. Укрываться желательно шерстяным одеялом. Под голову класть только одну подушку, но достаточно мягкую, чтобы не давила на голову и уши.

Нельзя подкладывать подушку под плечи. Недопустимо, чтобы голова свисала с подушки. Не следует подкладывать под голову руку во избежание ухудшения кровообращения и отеков.

5. Для более быстрого засыпания и хорошей эффективности сна необходимо ощутить расслабление мышц. Расслабленная мышца отличается следующими свойствами: теплая, наполненная кровью, тяжелая, отключена от мозга и не слушается его приказов.

Когда мышца находится в состоянии расслабления, для ее жизнедеятельности достаточно небольшого количества энергии. При релаксации значительно уменьшается вероятность перехода мышечных клеток на гликолиз (распад углеводов без участия кислорода) с образованием молочной кислоты и сдвигом кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза, что приводит к удлинению сна. Кроме того, при релаксации мышц уменьшается функциональная нагрузка на сердце и на центры мозга, связанные с мышцами.

Если сразу не удастся произвести одновременное расслабление мышц всего тела, то надо это делать постепенно, по частям: начать с ног, затем расслабить мышцы рук, потом мышцы брюшного пресса, спины, и, что особенно важно, шеи, так как при напряжении мышц шеи активно работает головной мозг, и при этом заснуть труднее.

6. Чтобы не вызвать возбуждения соответствующих нервных центров при световых помехах, ложась спать, следует положить на глаза легкую темную повязку. В качестве такой повязки может быть использован обычный хлопчатобумажный лоскут.

7. Во время сна тело должно находиться в горизонтальном положении. Ни в коем случае нельзя спать на левом боку, и не столько из-за того, что будет зажато сердце, сколько потому, что дыхание правой ноздрей (а по учению, правая ноздря связана с Солнцем и дыхание ею приводит к увеличению тепла в организме; левая же ноздря связана с Луной и дыхание ею приводит к увеличению холода) приведет к перегреву мозга, и, следовательно, к бессоннице. Это вызвано тем, что правое легкое функционально связано с правой ноздрей, а левое легкое - с левой. При лежании на левом боку левое легкое будет зажато и поэтому не сможет полноценно функционировать, основная часть дыхательной нагрузки придется на правое легкое и связанную с ним правую ноздрю, дыхание которой приводит к перегреву мозга и всего организма.

При нормальном состоянии организма лучше всего спать на спине, так как при этом температура подкорковых структур мозга, а значит и всего тела, будет регулироваться при дыхании самим организмом.

Категорически не рекомендуется спать на животе, так как при этом сильно затрудняется дыхание вследствие увеличения нагрузки на диафрагму.

При ощущении, что еда переварилась не полностью, следует засыпать на правом боку, так как только в этом случае пища легко поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку. Когда жарко, засыпать следует на правом боку, когда холодно - на левом, если нет отмеченных выше противопоказаний. В сильную жару можно закрыть правую ноздрю ватой и спать на правом боку. Соответственно в сильный холод для согревания следует закрыть ватой левую ноздрю и спать на левом боку.

8. Оптимальная продолжительность сна, безусловно, сугубо индивидуальна и зависит от состояния организма в момент засыпания, а также от комплекса внешних условий.

Ориентировочно для климата средней полосы ее можно принять равной осеми с половиной часам для летнего периода и восьми часам для остальных времен года.

9. Если для сна остается мало времени, то для повышения его эффективности следует закрыть левую ноздрю ватой, надеть шерстяные носки и тепло укрыться. Это приведет к увеличению тепла в организме и, как следствие, к повышению эффективности сна. Холод, наоборот, понижает эффективность сна, и для того, чтобы выспаться в холоде, требуется больше времени.

10. Известен мудрый афоризм: "Спокойная совесть - это лучшее снотворное". Чтобы ускорить самосовершенствование, человек обязательно должен перед сном проанализировать все свои мысли, слова и действия, имевшие место в течение прожитого дня, который следует рассматривать как учебно-трудовой.

Жизнь - это великая школа мудрости, и разум проявляется только в труде, как в физическом, так и умственном. Не случайно все долгожители отличаются большим трудолюбием. Также закономерным является и то, что трудолюбие - это важнейшая предпосылка для проявления творческих способностей.

Возможно, вначале потребуется некоторое напряжение для того, чтобы вспомнить весь свой учебно-трудовой день и провести анализ. Но постепенно, в результате тренировки, это можно будет сделать намного легче и быстрее.

Самоанализ можно проводить в любом положении, но лучше всего - лежа на спине, с вытянутыми ногами и руками,

обращенными ладонями вверх - так, чтобы мышцы всего тела были расслаблены. В таком положении для жизнедеятельности мышц требуется минимальное количество энергии, а значит, большее ее количество поступает для работы мозга. При сильной усталости ног лучше принять позу лежа на спине с согнутыми и прижатыми к груди ногами. Такая поза способствует отдыху вен ног, облегчает кровообращение и работу сердца. 11. Непосредственно перед засыпанием следует привести психику в пассивное состояние, для чего нужно устремить взгляд (при закрытых глазах) в сторону ног.

Одновременно с этим следует отрешиться от окружающей обстановки и житейских забот, уходить мысленно в направлении взгляда все дальше и дальше, как бы улетаая с Земли и постепенно растворяясь в Космосе.

Если в голову лезут назойливые мысли, ни в коем случае не фиксировать на них внимание, а усилием воли переключиться на мысленное удаление от Земли.

Для проверки эффективности сна можно пользоваться следующими показателями:

- цвет вашей конъюнктивы при соблюдении всех условий нормального сна утром должен быть более бледным, чем перед сном;
- утром должно быть бодрое самочувствие, ощущение полученного отдыха;
- так же хорошим признаком является наличие сновидений, за исключением кошмарных, возникающих на основе физиологической патологии.

Полезно перед сном проделать медитацию со свечой. Сядьте в позу "дза дзен" (поза ученика). Взгляд устремлен на пламя свечи. Смотрите на свечу, чуть прищурив глаза, 3-5 мин. Затем закройте глаза. Пламя свечи проецируется на сетчатку глаз. Открывайте и закрывайте глаза. Мыслей в голове нет. Вы успокаиваетесь, успокаиваетесь, все тело расслаблено.

"Мир, добро, покой во всем теле.

Мир, покой, добро вокруг вас.

Мир, добро, покой во всем мире".

Время медитации 15 мин.



## КАК СНЯТЬ СТРЕСС

Сам по себе стресс - полезная эмоция, но когда он переходит в дистресс, организм разрушается и возникают различного рода гормональные неувязки. Во всех таких случаях важно правильно найти выход из конфликтной ситуации - "локализовать эффект". Нужно для этого научиться психотренингу.

Представьте, что вы пришли с работы, закрыли входную дверь. Женщины отправляются на кухню готовить ужин. Потом проверяют уроки у детей, укладывают их спать. Словом, повседневные заботы. Попробуем сделать иначе: вы закрыли входную дверь и прежде всего мысленно представили, что скинули с плеч тяжелый рюкзак - как бы избавились от всех забот, накопившихся за день. В этом "рюкзаке" собрались все отрицательные эмоции, неприятности, обиды, оскорбления. Хозяйка предупреждает домашних о том, что с сегодняшнего дня она решила всегда быть в форме, не болеть, свежо выглядеть, оставаться молодой и красивой. Для этого необходимо всего 15 мин.

Идете в дальнюю комнату, берете сложенное пополам одеяло или коврик, расстилаете на полу, надеваете хлопчатобумажную одежду и принимаете позу "мумии".

С закрытыми глазами, лежа на спине, мысленно расслабляете пальцы ног, подошвы, икры, колени, бедра. Затем таким же образом - поясницу, живот, спину, грудь. Потом - шею, затылок, лоб, глаза, лицо. Глаза и лицо при этом мягкие, расслабленные, прохладные. Женщины представляют, что они молоды, прекрасны и беззаботны.

Мужчинам, выполняя "мумию", следует полностью расслабиться, не ощущать своего тела: оно легко и невесомо. Вы как бы летите...

Поза "мумии" снимает нервные состояния, мышечные спазмы, восстанавливает равновесие в организме, его работоспособность. По действию это упражнение эквивалентно 6 часам ночного сна.

При очень сильном стрессе выполняется упражнение для дыхания - "ха" - стоя. Исходное положение: ноги чуть шире плеч, руки вытянуты вперед, ладонями вверх.

Приподнимаетесь на носках, одновременно поднимая руки вверх, прогибаясь в позвоночнике. Представляем мысленно,

что внутри нас "полый цилиндр". В него собираем все отрицательные эмоции: конфликтные ситуации, оскорбительные замечания... Все это мы выдыхаем через широко открытый рот. Прodelывая это упражнение регулярно, почувствуем его эффективность.

Для укрепления нервов выполняем другое упражнение.

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. Вдох. Пальцы сжимаем в кулаки. Медленно, с усилием, перемещаем к груди. Затем быстро выбрасываем вперед. Снова медленно, с усилием перемещаем к груди. И так несколько раз. Выполняется упражнение на вдохе. Резко выдохнуть через широко открытый рот. Для начала сделать два-три раза.

При этом восстанавливается нервная система, накапливается жизненная энергия, равновесие инь-ян.

Для снятия стресса. Исходное положение: упор на руках или на 2-й и 3-й фалангах пальцев. Сделать вдох и медленно отжаться от пола. На вдохе задержка. Для женщин рекомендуется 5-10 отжиманий, для мужчин - 20-40.

Это увеличивает физическую силу, восстанавливает нервную систему, снимает стрессовые ситуации, накапливает биоэнергию.

## ПСИХОЭНЕРГОЗАЩИТА

Чтобы защитить себя от чужих мыслей и флюидов, нужно заключить себя в непроницаемую оболочку из собственного флюида. Дышать ритмично 3-5 мин. Увеличив тем самым запас динамизированного нервного флюида, создать мысленно преграду чужим мыслям. Хорошо сосредоточиться, создать яркий образ.

Когда жизненная энергия ослаблена, сесть, плотно сжав ноги, сплести пальцы рук (замкнуть круговой ток) и дышать ритмически. Таким образом, при вялости, усталости, пассивности прибегают к солнечному дыханию. При избытке сил, беспокойстве, возбуждении, гневе - к лунному дыханию. При нормальном состоянии - ритмическое дыхание.

Основной задачей является: не допустить воздействия посторонних отрицательных вибраций или максимально ослабить их силу.

Ниже приводятся семь методов защиты (рассматриваются в последовательности силы воздействия). Если не помогают приемы 1 и 2, то применяются приемы 3-5. Обычно этого достаточно. В случаях особо сильных воздействий применяются приемы 6 и 7.

Для улучшения физического состояния и повышения нервно-психической устойчивости рекомендуется следующая схема применения защиты: на ночь (за полчаса-час перед сном), утром - после пробуждения, днем - перед встречей с неприятным АЛЯ вас человеком. Этой схемы придерживаются полторы-две недели, а затем, при улучшении состояния, выполнять защиту утром и на ночь.

Методы защиты выполняются параллельно с упражнениями по повышению биоэнергетического потенциала. При существенном улучшении состояния защита выполняется только утром.

### **Приемы защиты:**

#### **1. Замыкание биокаркаса**

Самым простым приемом является перекрещивание рук или ног в разговоре с человеком, от которого можно ожидать неприятностей. При этом вы замыкаете контур своего биополя,

стараясь не допустить его утечки или пробоев.

## 2. "Кольцо"

Более сильной является защита с помощью "кольца". Большой и указательный пальцы одной руки соединяются с большим и указательным пальцами другой, образуя кольцо, три остальных пальца накладываются друг на друга. Этим приемом часто пользуются в Китае, Японии.

## 3. "Вложение кольца"

Эффективный прием, которым пользуются обычно йоги.

Сначала большой и указательный пальцы одной руки образуют кольцо и оно вкладывается в ладонь другой руки, затем большой и указательный пальцы второй руки образуют кольцо и вкладываются в ладонь первой руки. Этот цикл повторяется три раза. Обычно после третьего раза выполняющий прием ощущает вокруг себя повышенную плотность, кажется, что чем-то сдавливается голова. Вложение кольца действительно не только замыкает контур биополя человека, но и в несколько раз уплотняет его.

## 4. "Магические зеркала"

Представьте себя со всех сторон окруженным стеной из одного, двух или трех рядов кирпичей. С наружной стороны стена покрыта сплошным слоем зеркал, обращенных во внешний мир. И с какой бы стороны нападающий ни пытался на вас напасть, он всегда получит отраженный и усиленный зеркалом ответный удар. Этот прием пользуется популярностью во всем мире и не раз доказывал свою эффективность.

Применяя "зеркальную стену", никогда не показывайте человеку, пытающемуся влиять на вас отрицательно, что вы защищаетесь. Ваше спокойствие и дружелюбие заставят его наносить все более сильные удары, которые все с большей силой будут к нему возвращаться.

## 5. Яйцо

Для выполнения этого приема необходимо развивать способность ощущать какие-либо предметы на значительном расстоянии.

Сначала необходимо освоить "касание взглядом", т. е. мысленно трогать предметы и улавливать ощущение от них (можно потрогать предмет рукой, а потом попробовать воспроизвести это ощущение в уме, не касаясь предмета).

Освоив "касание взглядом" и не глядя на предмет, "потрогайте" его опять. Глаза при этом закрывать не следует.

После освоения этого упражнения строим "яйцо". Нужно почувствовать, а не представить, что на уровне межреберья спереди, сзади и с боков на расстоянии вытянутой руки находятся четыре теплые золотистые горошины, т. е. получается крест, лежащий в горизонтальной плоскости с осью, проходящей по средней линии тела. При вращении креста образуется обруч, который нетрудно превратить в яйцо, окружающее ваше тело и не дающее никаким отрицательным воздействиям проникнуть вовнутрь. Стенки яйца очень плотные, биополе-вые слои наматываются друг на друга около минуты. Оболочки могут быть одноцветными, двухцветными (воображаемыми). Желательно применять цвета золотистые, голубые, оранжевые. Очень важно четко, пространственно ощущать все свои действия. Необходимо предупредить, что тренировки по "прощупыванию" предметов не должны длиться более 2 мин и более 7 раз в день.

#### 6. Спираль

Наряду с "защитными оболочками" большим успехом пользуется так называемое "вращение биополя". Методика этой формы защиты аналогична вышеописанной, однако плотная оболочка при этом отсутствует, а все пространство между телом и условным краем оболочки заполнено некоей вязкой средой, вроде каши. Вся эта среда вращается вокруг оси тела против часовой стрелки. Когда вращение выполняется правильно, чувство тела исчезает и остается ощущение однородной массы, вращающейся в форме кокона.

#### 7. Крест

Окружить себя со всех сторон крестами, расположив их вплотную к телу. Медленно, с усилием, начиная с головы, отодвигать от себя кресты на расстояние 1 м. Сравнить свое состояние до и после отодвижения крестов, почувствовать, как они укрепляются и образуют единое целое.

## ГИГИЕНА

В замечательной книге Ри Йогендра "Личная гигиена йога" есть такие слова: "Странно, что тот предмет, которому каждый должен был бы научиться прежде всего - как сохранить здоровье, может остаться в пренебрежении. Многие из нас знают, как жил Наполеон, как далеко находится от нас Венера,

но мало кто из нас знает в действительности даже элементарное о физиологической основе нашей жизни".

Забота и знания о теле являются основой, на которой строится вся активность человека. Эти знания достойны стать предметом жизненной необходимости, рассматриваться как существенное и изучаться прежде всего человеком любой профессии, любого рода знаний. Древними авторитетами передача знаний, ведущих к хорошему здоровью, рассматривалась как высший дар.

Восточная медицина рекомендует придерживаться такой последовательности укрепления здоровья.

Пробуждение (между 4 и 6 часами), саморасслабление (несколько минут в постели), бодрый подъем.

Ополаскивание рта, чистка зубов и языка.

Выпивание чашки прохладной воды (комнатной температуры).

Опорожнение мочевого пузыря и кишечника.

Очистка носа.

Холодный душ или обтирание.

Концентрация на горящей свече (5-10 мин).

Открывание окна и разогревание тела (согревающий комплекс упражнений "Здравствуй, солнце!").

Дыхательные упражнения.

Саморасслабление (1-3 мин).

Физические упражнения.

Саморасслабление (не менее 5 мин).

Рассмотрим все по порядку.

Первейшей заботой человека является очищение зубов, ротовой полости, языка, носа, ушей, гигиена глаз, волос, кожи. Эти процедуры должны совершаться каждое утро.

Не менее важны для здорового образа жизни регулярные очищения пищеварительной системы.

## ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Одним из источников инфекции и самоотравления, открытым для всех видов заболеваний, и особенно гнойным бактериям, является ротовая полость. Осмотрев рот пациента, тибетский лама тут же скажет, какой отдел желудочно-кишечного тракта поврежден. Больные зубы заражают патогенной флорой все внутренние органы.

Целые колонии инфекционных микроорганизмов гнездятся у основания корней зубов или в самом зубе, оказывая губительное воздействие на здоровье.

В чем это выражается? Во-первых, возникает кариес - разрушение зубов в результате широкого химического процесса. Во-вторых, пиорея - результат жизнедеятельности гнойных бактерий и живых паразитов.

Кариес и пиорея, в свою очередь, становятся причиной возникновения многих тяжелых внутренних болезней - артрита, эндокардита, функциональных расстройств глаз, ушей, носа, гипертонической болезни. Кроме того, в крови может происходить накопление токсических продуктов, возникают серьезные нарушения в работе почек, сердца, желудка, кишечника.

Восточная медицина хранит простые методы ухода за зубами, которые позволяют остановить их разрушение и значительно снизить инфицированность.

Зубная щетка. Уход за зубами начинается с зубной щетки. К сожалению, та, которой пользуются большинство из нас, очень жесткая. При пользовании ею кусочки пищи попадают в щели между зубами, и в дальнейшем сама пища может стать рассадником инфекции. В качестве зубной щетки, между тем, можно использовать мягкие материалы растительного происхождения, которые обладают вяжущими свойствами. Это могут быть молодые побеги грушевого, липового, апельсинового деревьев, эвкалипта, дуба, стебель сельдерея, моркови, побеги черной смородины, калины, рябины, лимонника, кедр и т. д. Палочка должна быть 15-18 см в длину и 5-6 мм в диаметре. Веточку нужно срезать от свежего растения, можно и полусухого, предварительно размоченного в воде. Один конец палочки разжевывается, пока не получится кисточка. Кстати, сам этот процесс - прекрасное жевательное упражнение для зубов. После 2-3-кратного применения зубная

щетка, приготовленная таким образом, выбрасывается. Зубной порошок. Для чистки зубов можно использовать зубной порошок фабричного приготовления. Но лучшего результата можно достичь, если добавить в порошок толченые квасцы до 10 процентов. Можно использовать порошок, приготовленный следующим образом: квасцы - 10 процентов, имбирь - 90 процентов. Компоненты смешать, потолочь, растереть, чтобы получился порошок. Его помещают на кончик древесной кисточки и хорошо растирают против корней зубов. Все нечистоты снимаются.

Если к такой очистке добавить еще одну процедуру - "бой дисбактериозу" - с тщательным прожевыванием чеснока утром натощак и вечером перед сном, то ни один вид инфекционных микроорганизмов не выдержит такой очистительной атаки. Гигиена зубов. Чистить зубы следует 2 раза в день - утром и вечером. Делать это можно обычной зубной пастой или зубной пастой йогов, приготовляемой из подсолнечного или оливкового масла и морской соли: налейте в розетку несколько капель растительного масла, добавьте туда щепотку очень мелкой соли и разотрите. Этого количества достаточно для одного употребления. С помощью деревянной зубочистки удалите остатки пищи, застрявшие между зубами, окуните в приготовленную смесь указательный и средний пальцы и начинайте массировать легко в продольном направлении зубы и десны; верхнюю челюсть преимущественно сверху вниз, а нижнюю челюсть - снизу вверх. Не забывайте также протирать зубы с внутренней стороны. Таким образом вы идеально почистите зубы и улучшите кровообращение в деснах. Если десны у вас кровоточат и шейки зубов оголены, массируйте в направлении от десен к шейке зуба. Продолжайте чистку зубов, пока не услышите звук, подобный тому, который производят мокрые пальцы, скользящие по стеклу, это служит признаком чистоты зубов. Продолжительность этой процедуры около 2 мин. При массаже вы удаляете отмирающие клетки слизистой оболочки рта, а соль препятствует образованию зубного камня. Воспаленные, мягкие и кровоточащие десны оздоравливаются и поддерживают в здоровом состоянии ваши зубы. Полоскание рта. Свежевыделившаяся слюна является лучшим антисептиком ротовой полости. Слюна содержит в себе ферменты, переваривающие крахмал, который часто отлагается на зубах. Она также достаточно сильна своей щелочной



реакцией, чтобы нейтрализовать ротовые кислоты, причиняющие зубам вред. Для полоскания рта также хорошо применять чистую воду 3-4 раза в день.

Очистка языка. При разговоре или общении с людьми можно почувствовать порой дурной запах. Он возникает от осадка, собирающегося на корне языка. Корешок его может быть покрыт массой тончайших остатков полуразрушенной пленки эпителия, который распространяется вперед к кончику языка и создает видимое покрытие.

При установлении диагноза состояние языка рассматривается как показатель здоровья, он более объективен, чем показания других внешних органов при оценке пищеварительного тракта. Значит, язык должен быть так же хорошо очищен, как зубы и рот.

Для чистки языка отводится не более 2 мин. Не следует для этого применять зубную щетку, чтобы не травмировать язык. Рекомендуется пользоваться деревянной ложкой. Станьте перед зеркалом и начинайте чистку языка скребком, производя движения от корня языка к кончику изнутри наружу, но не в обратном направлении. Во время этой процедуры нужно прополаскивать рот большим количеством воды. В конце процедуры рекомендуется слегка потереть язык с внутренней стороны предварительно отжатым кусочком лимона или маслом. Это хорошо освежает рот.

Очистка нёба. Нёбо очищают после чистки зубов и языка, промывая его водой, с помощью большого пальца правой руки. Хорошее гигиеническое состояние нёба можно поддерживать, достаточно долго пережевывая яблоки. Заканчивая процедуры, прополощите рот холодной водой, желательна слегка подсоленной. Если у вас есть возможность, очень хорошо подышать через рот, открыв его к солнцу. Очень полезно освещение его лучами утреннего солнца.

## **ГИГИЕНА УХА**

Природа удивительно предусмотрела периодическую очистку уха перемещением серы. Состояние уха, как это ни удивительно, отражается на общем здоровье. К примеру, из-за

повышения давления серы на барабанную перепонку возможно головокружение.

Внешнее ухо (ушную раковину) лучше всего помять рукой, вращая его во все стороны, оттягивая вниз, вперед, заставляя ушную серу и остатки ее передвигаться и выходить наружу. Хорошо в комплекс утренней гимнастики включить такие упражнения для внешнего уха.

1. Потереть возвышение за ухом вверх-вниз 8 раз.

2. Загнуть ушную раковину сзади наперед 8 раз.

3. Повращать козелок по часовой стрелке 8 раз.

4. Оттянуть вниз мочку уха 8 раз.

В не меньшем внимании и уходе нуждается слуховой канал. В здоровом ухе сера не собирается. Местная же ушная боль, зуд, раздражение или воспаление канала не только может быть легко предупреждено, но даже излечено небольшой ежедневной заботой об этом органе. Ушные капли размягчают серу, могут увеличить ее массу и усилить давление, не принеся никакой пользы.

Ежедневная чистка ушной раковины заключается в орошении отверстий и в омовении внешних частей обыкновенной водой. Указательный палец нужно вставить в ухо и медленным движением из стороны в сторону с легким нажимом им на стенку удалить серу, сухие отмершие клетки и пыль, накопившуюся за день.

## **ГИГИЕНА НОСА**

Нос является наиболее важным органом - он функционирует даже в последнюю минуту нашего земного существования.

Поэтому нос требует такой же заботы и повседневного внимания, как зубы, рот, язык.

Многие из таких заболеваний, как тонзиллит, синусит, дифтерия, детский паралич, корь, скарлатина, ревматизм могут быть предупреждены благодаря заботе о носе, подразумевая, естественно, при этом и общую гигиену. Хорошо очищенный нос обеспечивает полноценное дыхание. Свободное перемещение воздуха через очищенную полость носа рефлекторно тонизирует и успокаивает нервную систему, а

также способствует концентрации внимания, что играет немаловажную роль в жизни человека. Важность промывания носа трудно переоценить. Ведь обычно любая пыль, вдыхаемая через нос, оседает на слизистой поверхности носовых каналов и выталкивается к внешнему отверстию маленькими волосками, находящимися в постоянном движении. Любой микроб, попадая в нос, также выбрасывается. К тому же носовая слизь, обладая антисептическими свойствами, убивает громадное количество бактерий. Но с тем количеством пыли, которую мы вдыхаем, нос не справляется. Носовой платок не в состоянии убрать всю пыль и слизь, особенно когда кто-либо постоянно спит на одном боку и отбросы откладываются в другой ноздре. Закупорка приносит преждевременную старость постоянным раздражением воздухом, расширением кровеносных сосудов. В результате - понижение жизненного тонуса, увядание организма.

"Джаля-неги" - так называется процедура очищения водой носа и придаточных пазух. Для проведения процедуры приготовьте тазик, чайник, например, заварочный, объемом желательно не менее 400 г, соответствующее количество воды температурой 37-38° и поваренную соль. Налейте воду в чайник, добавьте в нее соль из расчета 1 ч. л. соли (без верха) на 400 г воды и тщательно размешайте. Наклонитесь над тазиком. Голову поверните влево так, чтобы левое ухо было направлено вниз, и вставьте носик чайника в правую ноздрю. Через несколько секунд вода начнет вытекать из левой ноздри. Дыхание спокойное, через рот.

Израсходовав половину всего объема воды, продуйте нос, сделав несколько резких выдохов. Затем поверните голову вправо, вставьте носик чайника в левую ноздрю и продолжите процедуру. После завершения процедуры необходимо как следует продуть нос, слегка поворачивая голову влево и вправо. Сморгаться и использовать носовой платок не рекомендуется, так как вода может попасть в среднее ухо и вызвать его воспаление.

Воду желательно использовать кипяченую, поскольку водопроводная хлорированная вода может раздражать слизистую оболочку носа. А чтобы случайно не повредить слизистую оболочку носа, на носик чайника лучше надеть детскую резиновую соску с вырезанным на конце отверстием

диаметром 3-5 мм.

Осваивая "Джала-нетти", строго придерживайтесь данных рекомендаций, выдерживайте необходимую температуру воды и концентрацию водного раствора соли. Если вода слишком холодная или горячая, то может возникнуть жжение в носоглотке. Самые неприятные ощущения появляются при использовании недосоленной воды, но и пересаливать воду тоже плохо.

Йоги говорят, что "дышать ртом - это все равно, что есть носом". В этой шутке содержится немалая доля истины. При дыхании носом воздух очищается от пыли и, проходя через носовые полости, нагревается до температуры тела. Наконец, надо учитывать, что в слизистой оболочке носа имеется множество нервных окончаний, которые оказывают рефлекторное воздействие на различные органы.

В случае простуды, ринита, синусита или других носовых заболеваний промывание делается 2-3 раза в день. Хорошо проводить его настоями трав с антисептическими и ароматическими свойствами (мята, зверобой, душица, ромашка и др.)

Промывание носа стимулирует нервные окончания и чувствительные перепонки полости. В жаркое время года промывание позволяет сохранить влажность в носу. Этой процедурой фильтрация воздуха совершенствуется, дыхание становится легким, ритмичным и способствует здоровью. Оно освежает мозг и успокаивает нервную систему. Йоги утверждают, что с помощью очищения носовых ходов улучшается зрение.

Некоторые могут возразить против такого метода на том основании, что слизистые носа нетерпимы к водным растворам. Это, конечно, возможно на первых порах, но только в случае, когда поражена слизистая и нет закалки. При постоянной обработке мембран они становятся закаленными, и промывание носовых ходов не сопровождается более жжением, покалыванием и другими отрицательными ощущениями.

## **ГИГИЕНА ГЛАЗ**

Издревле известно, что глаза - зеркало души, поскольку они отражают здоровье человека. Тысячи лет назад, "читая" по глазам, врачеватели Востока умели распознать тот или иной недуг. "Живые", лучистые глаза не только придают лицу своеобразную выразительность, но и притягивают.

"Стеклянные" или, напротив, "очень жгучие" - достоверный признак физического или психического неблагополучия.

Изменение радужной оболочки, формы зрачков, блеск, быстрота и ясность взгляда - признаки, которые учитывали древние врачи и при постановке диагноза.

Глаза являются очень чувствительным и деликатным органом. По данным современной медицины, 90 процентов информации из окружающей среды мы получаем посредством зрения.

Половина энергии, получаемой в организме за счет биохимических процессов, расходуется на физиологические функции - пищеварение, дыхание, выделение, движение, мышление и т. д., в то время как остальная энергия потребляется глазами.

Истинный глаз находится в черепно-мозговом центре, ответственном за зрение, т. е. в центральной нервной системе.

Поэтому здоровье глаз зависит от питания, мышечного тонуса и нервной полноценности. Если что-либо из этого комплекса нарушается, то на успех глазной гигиены остается очень маленький шанс. Образ жизни, способствующий общему здоровью, будет способствовать и здоровью зрения. Кто хочет сохранить зрение, должен соблюдать не только гигиену глаз, но и общую физическую и умственную гигиену.

Хотя забота о глазах должна начинаться прежде всего с восстановления общего здоровья, тем не менее можно выделить приемы глазной гигиены, тренировки глаз с целью сохранения и совершенствования зрения. Это комплекс упражнений, солнечные ванны, массаж, обмывание, растирание, расслабление и т. д.

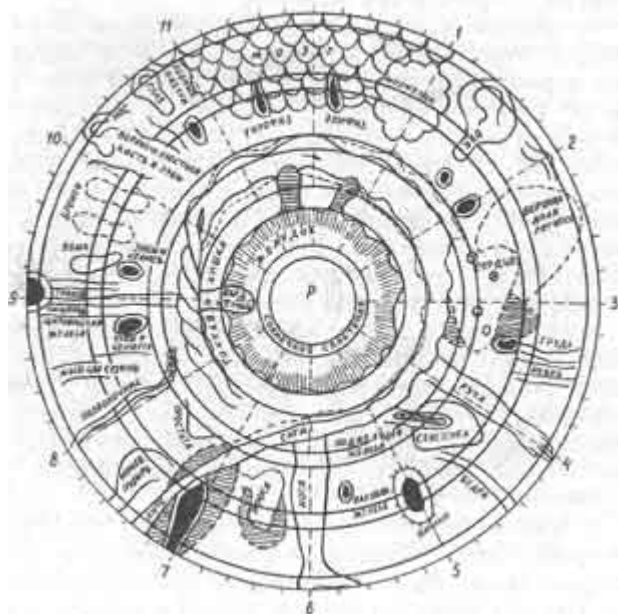
В обычной жизни мы неправильно пользуемся зрением. Чаще всего глаза фиксируются на короткие дистанции продолжительное время. Для людей, занятых умственным трудом, с целью предупреждения заболеваний глаз необходимо практиковать каждые 3-4 часа переключение зрения на фокусирование вдаль, к горизонту на 5-10 мин. При этом закрывать глаза для отдыха на 1-2 мин. Это простое упражнение снимает усталость, дает временное расслабление

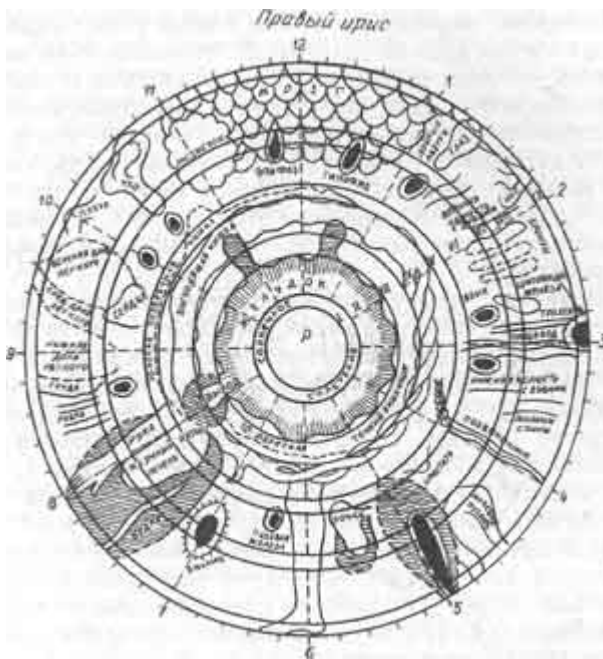
мышцам глаз и в то же время является хорошей профилактикой болезней, связанных с нарушением внутриглазного давления. Для профилактики глазных заболеваний, улучшения зрения, уменьшения утомления глаз в Индии и Китае разработана система упражнений - гимнастика для глаз. Она не только улучшает кровоснабжение глазных яблок и нормализует тонус мышц, но и помогает быстро снять зрительное утомление. Вот четыре наиболее эффективных упражнения.

Для начала сядьте поудобнее, голову держите прямо, взгляд должен быть направлен вперед. Таково исходное положение для всех упражнений.

1. Итак, закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок.

Левый ирис  
12





**Рис. 8. Схема проекционных зон внутренних органов и участков.**

При этом центр ладони должен находиться в центре зрачка. Представьте себе, что тепло ваших рук сконцентрировалось в центре ладони. Затем в течение 1 мин направляйте это тепло в глаза.

2. Для следующего упражнения закройте глаза и делайте ими круговые движения налево, вверх, направо, вниз, потом повторите их в обратном направлении. Движения нужно делать в медленном темпе, по 5-10 раз в каждом направлении. После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки, откройте глаза и сделайте несколько быстрых мигательных движений.

3. Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее в кисти. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. После, не поворачивая головы и сопровождая ноготь взглядом, поверните руку вправо так, чтобы она составила с правым плечом одну



линию.

Теперь перемещайте руку по горизонтали в направлении на радужной оболочке глаза лени левого плеча. Повторите упражнение пять раз, используя и левую руку.

4. Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее, как в предыдущем упражнении. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем медленно приближайте кисть к носу и так же медленно приведите ее в исходное положение.

Повторите движения 10-15 раз.

Если работа связана с большой зрительной нагрузкой, гимнастику рекомендую делать утром и вечером, а первые два упражнения и днем. Они не только полезны, но придадут глазам здоровый блеск и особую выразительность.

Созерцание солнца. Для совершенствования зрения в древней восточной медицине большое внимание уделялось созерцанию солнца. Такое созерцание, по наблюдениям, оказывает на органы зрения более значительное воздействие, чем простое наблюдение горизонта. Глаза очень тесно связаны со всеми органами. Малейшие изменения во внутренних органах отражаются на радужной оболочке глаза. На этом принципе основана иридодиагностика. Но существует и обратная связь. Подобно тому, как глаза страдают от конституционных беспорядков, так и общее здоровье становится хуже от зрительных дефектов. Совершенствуя зрение приемами гигиены, можно вызвать положительные изменения в организме.

Известно, что солнечные лучи стимулируют и излечивают, и их действие на глаза очень полезно. Они оживляют зрение, убыстряют циркуляцию крови, нейтрализуют инфекцию, убивают микробы.

Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, глазами широко открытыми, но ослабленными - не напряженными - столь долго, как возможно или пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе и заходе солнца. Нет света, равного по интенсивности солнечному. Его лучи наиболее полезны для глаз. Люди с больными глазами должны расположиться так, чтобы смотреть в направлении солнца, а не на само солнце. Со временем они будут смотреть непосредственно на солнце без неудобств и слез, но не следует смотреть на солнце в полдень.

Созерцание солнца должно вводиться постепенно, от 1-2 мин. вначале до 10 мин в качестве предела. Это может дать значительное улучшение зрения. Лечебный эффект от созерцания солнца заслуживает большого внимания. За рубежом успешно применяют этот метод для лечения таких заболеваний, как воспаление конъюнктивы, трахома, астигматизм, близорукость и дальновзоркость, гиперметропия. Мускульная нагрузка. В обычном состоянии глаза не получают достаточно мускульных нагрузок. Одна группа мышц постоянно перегружена, другая - расслаблена. Неправильное фокусирование глаза, значительно нарушающее нормальную аккомодацию, приводит к различным заболеваниям. Это может быть исправлено регулярной практикой глазных упражнений, предусматривающих правильное координирование, развитие мышц фокусирующих глаз. Центральная фиксация. Состоит в фокусировании глаза на специальном предмете вдали или вблизи примерно в течение минуты. Глаза открыты, но не мигают, пока не начнут течь слезы. Расстояние до предмета не менее 48 см, поза удобная, расслабленная. Например, можно фиксировать взгляд на вершине пламени свечи, на маленьком черном кружочке, приколотом к стене. Чем меньше предмет для фиксации, тем лучше.

После нескольких месяцев практики можно перейти к созерцанию чистой воды. Налейте с этой целью воду в красивую вазу и созерцайте около 10 мин центр отражения, создаваемого обычным светом. Вазу расположить так, чтобы фокус отражения был в центре тарелки, созерцать следует эту блестящую поверхность.

Центральную фиксацию на водном отражении, на вершине огня свечи древняя наука йоги рассматривает как успокоительную процедуру для глаз. Универсальным приемом центральной фиксации является созерцание воды, неба. Из более древних традиций исходит порядок центральной фиксации с водно-световым созерцанием в комнатах, подготовленных хорошим освещением, с картинами или репродукциями произведений искусства, где изображена спокойная гладь воды.

Фиксация взгляда на межбровном промежутке. Направьте взгляд между бровей. Продержитесь в таком состоянии, не мигая и нормально дыша, до тех пор, пока ваши глаза не

устанут и не начнут слезиться (вначале не более 1 мин). Увеличивайте постепенно время сосредоточения. Если появляется усталость или рассеянность, прекращайте упражнение. Оно повышает способности исполнителя к сосредоточению и помогает при лечении глазных болезней.

**Фиксация взгляда на кончике носа.** Примите удобную позу и направьте взгляд на кончик носа. Продержитесь в таком состоянии, не мигая, в течение 1 мин, повторите упражнение несколько раз. Если вы утратили концентрацию, прекратите упражнение. Если вы устали, то можете дать глазам отдых, направив взгляд к линии горизонта или на какой-либо отдаленный предмет. Данное упражнение укрепляет глазные мышцы и повышает способность к концентрации.

**Фиксация взгляда на плече.** Продержитесь в таком состоянии в течение 1 мин, дышите при этом нормально. Затем направьте взгляд влево, не поворачивая головы, и фиксируйте его на левом плече в течение того же времени. Постепенно увеличивайте время до 3 мин, не уставая.

**Вращение глазами.** Направьте взгляд в верхний левый угол глаза, затем по диагонали в нижний правый угол, нижний левый и верхний правый угол. В конце упражнения направьте взгляд вверх, как будто бы делаете попытку увидеть что-то над головой, и вниз, чтобы увидеть свою грудь. При каждом вращении глазами задерживайтесь на какое-то время, дышите при этом нормально и не двигайте головой. Лицо должно быть расслаблено.

Ежедневно рекомендуем утром погружать лицо в таз, наполненный слегка подсоленной кипяченой водой, и смотреть в воде широко открытыми глазами.

Для улучшения зрения полезны также перевернутые позы, особенно Поза для всех частей тела и стойка на голове, а также их варианты. Длительность пребывания в этих позах не должна превышать 3-5 мин. Противопоказания: выраженный атеросклероз, гипертония, воспалительные процессы в области головы, глаукома, патологические изменения позвоночника и др. функциональные расстройства.

**Массаж.** Хорошо тонизирующее влияние на циркуляцию крови, на нервы и нервные окончания могут оказывать очень простые манипуляции: поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание.

Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами -

указательным и средним в виде вось-меркообразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз.

Промывание. Холодная вода стимулирует органы зрения. После мускульных упражнений можно погрузить лицо в холодную воду 4-3 раза на 3-4 сек. или, взяв воду в ладони, бросать ее несколько раз в открытые глаза. Никогда не упускайте возможности контакта глаз с чистой холодной водой - у ручейка, родника, у горной речки, у водопада. Если есть спокойная заводь с блестящей зеркальной поверхностью отраженного естественного света, спокойно посидите и посмотрите на водную гладь. Этим вы включите обратную связь воздействия элементов природы на нервную систему через глаза, имеющие разветвленную сеть иннервации абсолютно со всеми органами тела.

И еще одно правило. Если вы увлекаетесь йогой, то упражнения по совершенствованию тела лучше всего проводить с закрытыми глазами: сохраненная таким образом энергия станет резервом для укрепления здоровья.

## ГИГИЕНА ВОЛОС

Волосы лучше всего мыть в горячей воде, она хорошо промывает кожу головы, расширяет кровеносные сосуды, усиливает прилив крови, способствует улучшению роста волос. Жирные волосы моют чаще, один раз в неделю, нормальные - один раз в 7-10 дней, а сухие - один раз в 2-3 недели.

Сухие волосы полезно перед мытьем головы намазать касторовым или оливковым маслом и повязать на ночь полотенцем. На следующий день голову надо вымыть. Смазывают сухие волосы также смесью касторового масла со спиртом.

Очень полезно расчесывать волосы с помощью щетки. Щетка должна быть жесткой (лучше всего из свиной щетины), что способствует приливу крови к корням волос, освобождает волосы от пыли, придает волосам шелковистость и блеск. Расчесывание производится энергично в направлении от периферии к затылку, можно волосы разделить на пряди и расчесывать каждую прядь отдельно. Перед каждым мытьем волос рекомендуется делать массаж кончиками пальцев рук, усиливая деятельность сальных желез и кровообращение. Для поддержания волос в здоровом состоянии рекомендуется делать натягивание волос. Захватив всей кистью руки большую прядь волос со стороны лба дергать ее в направлении назад, пропуская их сквозь пальцы, потом другую прядь и т. д. до затылка, потом от верхушки головы в направлении ушей, вначале левого уха, затем правого. Если между пальцев остаются волосы, пусть это вас не смущает, выпадают отмершие и седые волосы; устранив их, вы стимулируете рост здоровых волос. Затем захватив волосы рукой, не позволяя им проскальзывать между пальцами, сильно натяните их. При этом кожа должна перемещаться относительно свода черепа спереди назад и слева направо. Эту процедуру нужно проводить регулярно до полного оздоровления волос. При первом признаке выпадения волос, начинайте делать ее снова.

## ГИГИЕНА КОЖИ

Мыться с мылом в теплой ванне следует один раз в неделю. После ванны принять холодный душ, который способствует закаливанию. Продолжительность его постепенно можно довести до 2 мин. В заключение процедуры выпейте 1-2 чашки прохладной воды и ложитесь в постель, максимально расслабившись.

Прохладную ванну (до температуры тела) можно принимать 1-2 раза в неделю в бассейне - прекрасное средство для саморасслабления, регуляции кровообращения и поддержания гибкости тела.

Холодную ванну (душ) нужно принимать утром после пробуждения, перед гимнастическими упражнениями. Холодная ванна дает эффект закаливания, но приступать к этой процедуре следует осторожно, с учетом индивидуальной переносимости холода.

Теплый душ принимается через полчаса после физических упражнений, чтобы смыть пот.

Обтирание производится ежедневно перед гимнастикой.

Энергично разотрите тело мокрым полотенцем, либо наоборот - мокрое тело сухим жестким полотенцем.

"Сауна йогов". Смажьте все тело, включая голову, лицо и волосы касторовым или оливковым маслом, затем втирайте его в течение 10-15 мин, прогрейтесь у обогревательного прибора либо на солнце. Смойте касторовое масло мылом. После удаления с тела касторового масла начинается обильное потоотделение. Касторовое масло частично впитывается кожей, и она становится здоровой и эластичной. Затем погрузитесь в горячую ванну до подбородка и полежите в ней 15-20 мин, в течение которых растирайте мышцы, сухожилия и суставы. Эту процедуру нужно проделывать 1 раз в неделю или в 2 недели. Завершайте ее холодным душем.

Солнечные и воздушные ванны. Солнечные ванны можно принимать круглый год в горах, на берегу моря, реки, на балконе или солнечной комнате. Летом в жару их следует принимать утром не позже 9 часов 30 мин. и после 16 часов. После солнечных ванн не следует делать асаны и физические упражнения. Воздушные ванны принимаются как на солнце, так и в тени.

## ГИГИЕНА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Восточные врачеватели считают, что многие функциональные расстройства связаны с нарушением деятельности выделительной системы. Сбои в системе восприятия, всасывания, усвоения и удаления затрудняют освобождение организма от шлаков и приводят к болезням. Диабет, бронхиальная астма, остеохондроз, атеросклероз, головные боли - эти и другие заболевания находятся в непосредственной связи с состоянием кишечника. Есть основания утверждать, что после 20-30 лет в кишечнике разрушается полезная микрофлора, результатом чего являются гастриты, колиты, энтероколиты, которые часто переходят в язву и даже рак желудка.

Причинами преждевременного старения и гибели полезной микрофлоры кишечника являются: несбалансированное питание, торопливое поглощение большого количества пищи, принятие ее, когда нет чувства голода, и другие причины. Размер прямой кишки требует ее регулярного очищения через каждые шесть часов. Следствием запоров становятся такие заболевания, как аппендицит, хронический тонзиллит, ангина, варикозное расширение вен, артрит, ревматизм, гипертония, заболевание почек и т. д. Отрицательно сказывается на деятельности желудочно-кишечного тракта химическая фармакология. Антибиотики, сульфаниламиды, барий обезвоживают, иссушают стенки кишечника, вызывают образование трещин.

Очистка желудка. Считается обязательным очищать желудок один раз в 1-2 недели.

Очистка желудка водой (Вамана Дхаоти. "Вама-на" на санскрите означает "рвота, тошнота", "Дхаоти" - "чистка", "Вамана Дхаоти" - очистка желудка с помощью рвоты). Эта процедура состоит в наполнении желудка водой в большом количестве (1,5-3 л). Нагрейте воду до температуры, немного превышающей температуру тела. Сядьте на корточки в позу Кагасаны (поза вороны) с разведенными коленями, что помогает исключить надавливание на желудок содержимого брюшной полости. Находясь в таком положении, пейте воду

кружка за кружкой, пока не почувствуете, что больше не лезет ни глотка. Значит ваш желудок наполнен максимально. Нужно выпить не меньше 1 л воды, по возможности и больше. После того, как напились воды, встаньте и надавите двумя руками на живот и проделайте это движение несколько раз. Затем согнитесь под прямым углом, поставив ноги вместе, над стоящим на полу тазом или ведром. Положите левую руку на поджелудочную область, втягивая слегка живот внутрь, а тремя пальцами правой руки пощекочите корень языка, вызывая таким образом рвоту. Сначала вода польется слабой струей, но после 2-3 попыток каждое надавливание на основание языка будет вызывать извержение более значительного количества воды.

Сразу же, как только вода начнет изливаться наружу, выньте пальцы изо рта и не прибегайте к их помощи до тех пор, пока не прекратится извержение сильной непрерывной струи. Затем снова вставьте пальцы в рот поближе к корню языка. Если, несмотря на раздражение зева, вода не выходит, хотя вы еще чувствуете позывы на рвоту, то это значит, что воды в желудке больше нет. Горечь во рту или кисловатый привкус являются признаком хорошего очищения желудка. В заключение выпейте кружку прохладной воды для последнего промывания. Эту процедуру проделывают рано утром натощак, после опорожнения кишечника и до выполнения других упражнений и процедур.

Если вы имеете один разгрузочный день в неделю, так называемый "водный день", то эту процедуру рекомендуется делать в обеденное или послеобеденное время. Не расстраивайтесь, если вам не удастся легко вызвать рвоту и удалить из желудка воду, ваш организм освободится от нее естественным путем (через органы выделения). После непродолжительной тренировки она перестанет представлять для вас трудности. Страдающим гипертонической болезнью или болезнями сердца не следует заниматься Вановой Дхаоти без опытного специалиста.

Это упражнение эффективно при метеоризме, диспепсии, повышенной кислотности. Оно укрепляет диафрагму и брюшной пресс. Пища после нее усваивается очень хорошо. Эта гигиеническая процедура благоприятно действует на функцию печени, кишечника, почек, легких, очищает кожу, устраняет прыщи, ликвидирует чирьи, излечивает заболевания



зубов, сердца, устраняет запоры.

Процедуру очищения желудка водой можно проводить и в том случае, если вы очень сильно переели по случаю какого-либо торжества, ели и пили больше, чем это необходимо. Но проделать эту процедуру следует только через 3 часа после приема пищи. Так же выпейте как можно больше воды. Затем согнитесь под прямым углом и вызывайте рвоту. Прodelайте эту процедуру 2 или 3 раза, так, чтобы совсем очистить желудок. Прекратите упражнение, если заметите, что вода, извергаемая при рвоте, совсем чистая. Каждый раз по завершении упражнения выпейте 250 г молока с рисом, которые нужно приготовить до начала процедуры. Никогда не забывайте о приеме упомянутой порции молока с рисом (молоко пить только с рисом и ни с чем другим). Это необходимо делать, чтобы предотвратить возможные вредные последствия.

Помните, что очищение переполненного желудка следует делать лишь через 3 часа после еды. Принимать пищу после процедуры можно только через 3 часа. Ни в коем случае не следует увеличивать или сокращать этот период. Таковую процедуру рекомендуется исполнять по крайней мере один раз в неделю. Эффект от нее вы почувствуете сразу же. Вы ощутите чувство бодрости и прилив энергии. Этот способ очищения особенно эффективен для полных людей, которые могут с зго помощью значительно убавить вес.

Есть и другой способ очищения желудка - жаром (Агнисара). Займите одну из поз Пранаямы. Выдохните воздух из легких и задержите дыхание на несколько секунд. Начинайте надавливать энергично на живот. При каждой задержке дыхания (после выдоха) надавливайте на живот 15-20 раз. Это составляет один цикл упражнения. Прodelывайте не менее 10 циклов ежедневно. Агнисару можно исполнять лежа на спине. Упражнение тонизирует органы живота, уменьшает жировые отложения и излечивает от запоров.

Очистка толстого кишечника (Басти). Наполните теплой водой (1-1,5 л) кружку для клизмы. Примите позу вороны, при которой локти лежат на параллельно поставленных коленях. Вы сидите на пальцах стоп, пятки приподняты над полом. Повесьте кружку на высоту 1,5 м. Смажьте наконечник (лучше пользоваться наконечником большого размера) растительным маслом, осторожно введите его в анальное отверстие. Когда вы

почувствуете, что наконечник хорошо вошел, откройте кран для поступления воды в кишечник. Когда вы почувствуете сильные позывы, усилием воли задержите и продолжайте пускать воду, так как к этому времени наполнилась только прямая кишка. Если вам удастся продолжить вливание воды, вы почувствуете, как вода продолжает заполнять толстый кишечник. Когда кружка опустеет, весь толстый кишечник будет заполнен водой. Позывы усилятся и нужно будет опорожнить кишечник.

Басти следует проделывать один раз в 1-2 недели.

Басти укрепляет мышцы живота, ликвидирует расстройства пищеварения и хронические запоры.

## **ГИГИЕНА ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ**

Она совсем проста, но требует самой строгой регулярности. Прежде всего, каждый мужчина и каждая женщина обязательно должны не менее двух раз в день (утром после сна и вечером перед сном) мыть половые органы теплой водой. Кроме того, летом и во время менструаций женщины должны проделывать определенные гигиенические процедуры для поддержания половых органов в чистом и здоровом состоянии.

Принимая во внимание, что мужские половые органы функционируют так же, как и эндокринные железы, следует исполнять специальные упражнения для поддержания полноценности их функций. В частности, рекомендуется делать стойку на голове, что усиливает кровоснабжение половых желез.

Для стимулирования потенции рекомендуется воздействовать на мошонку душем (орошение) - простое в исполнении и в то же время очень эффективное упражнение, а также применять точечный массаж.

Хорошему развитию женских половых органов способствуют комбинированные упражнения для тазобедренных суставов.

Вот одно из таких упражнений. Вы ложитесь на живот, подложив под таз подушку, и ритмично поднимаете и опускаете ноги. Другое эффективное упражнение заключается в ходьбе, при которой стопы ставят поочередно одну перед другой. Полезна также стойка на голове.

## ГИМНАСТИКА

Любая система физических упражнений, если она применяется правильно, способствует развитию мышц, укреплению здоровья и повышению жизненного тонуса.

Приведем несколько комплексов восточной гимнастики.

Перед выполнением упражнений йоги обычно совершают водные процедуры, к которым относятся: обтирание, обливание, душ и купание. Водные процедуры оказывают общеукрепляющее и тонизирующее воздействие на организм. Они не только закаляют, снижают восприимчивость к простудным заболеваниям, но и благотворно влияют на нервную систему. Пores тела открываются, и все тело начинает "дышать", что способствует повышению эффективности физических упражнений.

Для тех, кто еще не привык к ежедневным закаливающим водным процедурам, лучше всего осваивать их в приведенном порядке, начиная с обтирания, с последующим переходом к более сильнодействующим процедурам - обливанию, душу и купанию.

Йоги против использования слишком холодной или горячей воды. Температура воды должна быть приятно прохладной и по мере освоения процедур постепенно снижаться. Не стоит форсировать события, стремясь как можно быстрее снизить температуру воды. Водная процедура должна выполняться с удовольствием, а не становиться ежедневным испытанием характера.

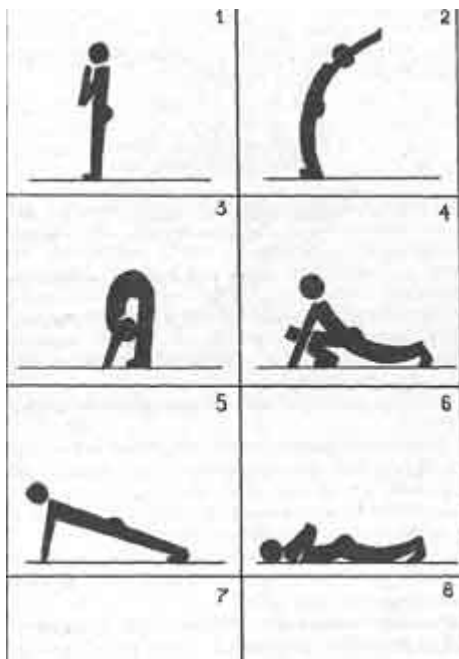
После водных процедур можно приступать к физическим упражнениям. По традиции йоги, прежде чем выполнять асаны, повернувшись лицом на Восток, приветствуют солнце.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ "ЗДРАВСТВУЙ, СОЛНЦЕ!"**

"Здравствуй, солнце!"-так называется небольшой комплекс из 12 упражнений. Это комплекс, занимающий по времени всего несколько минут, служит прекрасной подготовкой к выполнению статических поз (асан). Он разогревает мышцы всего тела, адаптирует к последующим нагрузкам дыхание и сердечную деятельность, а также тонизирует нервную систему. Это прекрасный способ начать день!

Комплекс выполняется в следующей последовательности:

1. Встаньте прямо, ноги вместе, ладони сложите перед грудью (п. 1). Сделайте медленный и спокойный выдох.
2. Одновременно с вдохом поднимите руки вверх, и, не сгибая ног, прогнитесь назад (п. 2).
3. На выдохе наклонитесь вперед и положите ладони рук на пол у ног или приблизьте их к полу, насколько возможно. Постарайтесь лбом коснуться коленей (п. 3). Завершив выдох, прижмитесь к коленям еще плотнее.
4. Перенесите вес на руки и со вдохом отставьте правую ногу как можно дальше назад. Левая нога всей ступней стоит на полу между руками, также плотно прижатыми к полу. Голова поднята (п. 4).
5. Выдохните, поставьте левую ногу рядом с правой. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. Вес тела удерживается на выпрямленных руках. Смотрите прямо перед собой (п. 5).  
Вдохните.
6. С выдохом согните руки и опуститесь на пол, оставляя таз слегка приподнятым. В этом положении тело касается пола 8 точками - ступнями, коленями, ладонями, грудью, лбом или подбородком (п. 6).
7. Вдохните, выпрямите руки и прогнитесь назад (п. 7).



- 8 Выдохните и поднимите таз так, чтобы тело составило треугольник. В идеале ладони и стопы должны быть плотно прижаты к полу, а голова находиться между руками (п. 8).
- 9 Перенесите правую ногу вперед, поставив между руками. Сделайте вдох. Колено левой ноги упирается в пол. Смотрите вверх. Эта поза аналогична 4-й. Только ноги меняются местами.
- 10 Делая выдох, перенесите левую ногу вперед к правой, выпрямите ноги и наклонитесь вперед, стараясь максимально приблизить лоб к коле!  
Эта поза повторяет третью.
11. С вдохом поднимите руки вверх и прогнитесь назад - аналогично 2-й позе.
12. Сделайте выдох и сложите ладони перед грудью. Вы вернулись в исходное положение.  
Не смущайтесь, если с первого раза не все получится как надо. Попробуйте выполнить сначала первые четыре позы и возвратитесь в исходное положение, проделав три последние.  
Через неделю разучите остальные позы - с пятой по девятую

Когда отдельные движения будут хорошо освоены, выполняйте их в серии последовательно одно за другим. Все движения должны быть плавными, с рывков. Дышать следует через нос. На первых порах могут возникнуть трудности в синхронизации дыхания с движениями. Но скоро вы найдете правильный ритм. Выполняя комплекс "Здравствуй, солнце!" как предварительную разминку, его надо проделать сначала 1 раз, а затем постепенно довести количество повторов до 4-х. Рассмотренный комплекс из 12 упражнения имеет и самостоятельное значение. Йоги считают, что он оказывает благотворное влияние на желудочно-кишечный тракт, сердце, легкие и нервную систему. Систематическое выполнение комплекса укрепляет тело и развивает гибкость позвоночника. А именно гибкость позвоночника, по представлению йогов определяет возраст человека. Они говорят: "До те: пор, пока позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезает гибкость позвоночника, человек стареет". Занимаясь упражнениями по системе йогов, можно развить или вернуть былую гибкость позвоночника, а значит и вернуть молодость!

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ**

1. Развитие памяти и воли. Встаньте прямо; ноги вместе, рот закрыт. Наклоните голову максимально назад. Широко откройте глаза и удерживайте их в таком состоянии. Концентрируйтесь на области темени. Делайте быстрый выдох и вдох через нос. Упражнение выполняется 5-10 раз.
2. Развитие интеллекта. Встаньте прямо; ноги вместе, руки на бедрах. Закройте глаза. Наклоните голову вперед и уприте подбородок в яремную ямку между ключицами. Концентрируйте свое внимание на этом месте. Затем исполните упражнение "кузнечный мех" (Бхастрика), т. е. выпрямив позвоночник, делайте быстро и сильно вдох и через 7-14 сек. выдох (с контролируемым брюшным прессом) - по возможности более полно. В конце задержки вдохните побольше воздуха, а затем медленно и полно выдыхайте его через правую ноздрю. Проделайте так 5-10 раз. Эти два упражнения оказывают благоприятное действие при

нервном напряжении.

3. Омоложение щек. Стоя прямо, закройте большими пальцами ноздри. Глаза открыты. Вытяните губы вперед. Втягивайте резко воздух через узкое отверстие рта, издавая при этом шипящий звук.

Затем наклоните голову вперед и задержите воздух в полости рта. Щеки надуты, а подбородок находится в яремной ямке между ключицами. Задержитесь в таком состоянии на паузе после вдоха. Поднимите голову и сделайте спокойный выдох через нос.

Упражнение улучшает тонус мышц лица. Втягиваемая через рот сильная струя воздуха оказывает санирующее действие на зубы и десны, благоприятно действует при пиорее и кариесе, устраняет дурной запах изо рта.

4. Укрепление шеи. Упражнение состоит из трех движений:

а) стоя прямо, расслабьте шею, затем резко поворачивайте голову влево и вправо. Повторите 5-25 раз;

б) стоя прямо, наклоняйте голову резко вперед и назад.

Повторите 5-25 раз;

в) стоя прямо, наклоняйте голову вправо и влево (по 5 раз).

Дышите нормально. При наклонах старайтесь удерживать плечи неподвижно (через некоторое время вы сможете класть ухо на плечо).

Это упражнение укрепляет мышцы шеи. Оно облегчает состояние при тонзиллите, фарингите, делает голос более звучным, а также помогает устранить дефекты речи.

5. Укрепление плеч. Стоя прямо, сожмите кулаки (большие пальцы уберите в ладонь) и согните локти под прямым углом. Быстро выпрямите руки вперед до уровня плеч. Возвращайтесь в исходное положение. Дышите нормально. Повторите упражнение 5- 25 раз.

Упражнение укрепляет мышцы рук и плечевого пояса.

6. Укрепление локтей. Стоя прямо, сожмите кулаки (большие пальцы уберите в ладони). Резко согните руки в локтях, поднимите руки до уровня плеч.

Затем вернитесь в исходное положение. Исполняйте упражнение 5-25 раз. Повторите это движение с разжатыми кистями, не прикасаясь ими к плечам и бедрам.

Упражнение укрепляет мышцы и суставы рук и создает основу для лучшего усвоения асан, делая ваши руки более гибкими и крепкими.



7. Укрепление рук. Упражнение состоит из двух движений:

а) стоя прямо, поднимите правую руку в сторону и вверх ладонью наружу. Вернитесь в исходное положение. Рука не должна касаться головы. Повторите это движение левой рукой. Затем поднимите вверх обе руки ладонями наружу, они также не должны соприкасаться;

б) стоя прямо, сожмите кулак левой руки, убрав большой палец в ладонь. Сделайте вдох через нос, задержите дыхание и проделайте несколько круговых движений левой рукой в направлении вперед - вверх - назад - вниз. Когда вы не сможете задерживать дыхание, согните руку в локте и с силой выдохните воздух. Повторите движение той же рукой в обратном направлении; назад - вверх - вниз.

Проделайте то же правой рукой, а затем обеими руками.

Упражнение укрепляет мышцы рук и плечевые Развитие кистей. Упражнение включает в себя несколько движений:

а) стоя прямо, согните пальцы и поднимите руки вперед до уровня плеч. Двигайте с напряжением кулаками вверх - вниз. Делайте 5 раз;

б) стоя прямо, поднимите через стороны руки, согнутые в локтях. Разгибайте и сгибайте кисти (вверх - вниз), как это было в предыдущем случае.

Повторите 5 раз;

в) стоя прямо, с вытянутыми вперед руками, распрямите кисти (пальцы вместе). Сгибайте и разгибайте кисти, как указано в пунктах "а" и "б". Повторите 5 раз;

г) стоя прямо, поднимите руки в стороны, согнув их в локтях. Кистями (ладони раскрыты, пальцы сомкнуты) совершайте движение вверх и вниз;

д) повторите упражнения "в" и "г", но с максимально раздвинутыми пальцами.

Повторяйте каждое движение по 5 раз. Они укрепляют ваши кисти и пальцы. Сначала вы будете уставать, но при систематических тренировках руки ваши окрепнут. При всех выполняемых движениях дышите нормально. Внимание должно быть направлено на упражняющиеся части тела.

9. Развитие грудной клетки. Упражнение имеет два варианта:

а) стоя прямо, поднимите руки вверх. Делайте вдох через нос, отклоняясь в это время как можно дальше назад. Задержитесь в этой позе максимально долго. Повторите 5 раз;

б) из того же исходного положения отклонитесь сильно назад,

делая при этом вдох через нос. Руки, вытянутые назад, расположены отвесно по отношению к полу. Повторите 5 раз. Упражнение развивает грудную клетку, укрепляет мышцы туловища. Увеличивает подвижность позвоночника и ребер, что делает дыхательные движения более эффективными.

10. Укрепление мышц живота. Упражнение имеет следующие варианты:

а) стоя прямо, сильно наклоните голову назад (как в первом упражнении). Делайте быстрый выдох и вдох, выпячивая и втягивая живот. Повторите 5-25 раз;

б) стоя прямо, сложите губы трубочкой и вытяните их вперед. Сделайте резкий вдох через щель в губах и одновременно наклоняйте голову вперед. Подбородок упирается в яремную ямку между ключицами. Задержите дыхание и надуйте щеки. Затем мгновенно делайте выдох через нос. Повторите 5 раз;

в) стоя прямо, наклонитесь горизонтально и положите руки на поясницу (большие пальцы направлены вперед, остальные - назад). Смотрите прямо перед собой. Делайте быстро вдох и выдох, выпячивая и подбирая живот. Начните с 25 повторений. Приняв горизонтальный наклон и положив руки на поясницу, делайте выдох через нос и, не делая вдоха, начинайте быстро втягивать и подбирать живот. После максимальной задержки дыхания, сделайте медленный вдох.

Упражнения тренируют мышцы брюшного пресса, регулируют деятельность пищеварительной системы и желез внутренней секреции, предупреждают ожирение.

11. Укрепление спины. Упражнение включает в себя несколько движений:

а) стоя прямо, сожмите правую руку в кулак (большой палец внутри ладони) и заведите ее за поясницу. Захватите кисть правой руки левой, так, чтобы обе руки прилегли к спине. Сделайте полный вдох через нос и наклонитесь назад как можно дальше. Сделайте задержку на какое-то время и, выдыхая воздух, наклоняйтесь вперед, пока лбом не достанете колена. Начните с 5 повторений;

б) стоя прямо, расставив ноги как можно дальше друг от друга, поставьте руки на поясницу, причем большие пальцы должны быть направлены при этом вперед, а остальные - назад. Делая вдох, наклонитесь максимально назад. Сделайте задержку. Выдыхайте воздух и наклоняйтесь вперед, пока не коснетесь пола головой. Повторите 5 раз;

в) стоя прямо (ладони на бедрах), сделайте вдох и рывком наклонитесь максимально влево. Задержитесь на какое-то время и вернитесь в исходное положение, делая выдох. Затем проделайте то же самое в правую сторону. Повторите 5 раз. Следите, чтобы руки были расположены на одной линии, а корпус не отклонялся вперед или назад;

г) стоя прямо, с расставленными ногами и руками, вытянутыми вперед, сделайте вдох и повернитесь влево, описывая руками полукруг. Взглядом следите за движением рук. Сделайте задержку на какое-то время и выдыхайте воздух, возвращаясь в исходное положение. Проделайте то же самое в правую сторону. Повторите 5 раз.

Упражнение повышает гибкость позвоночника. При регулярном выполнении исправляются его искривления.

Укрепляются мышцы туловища, улучшается походка и осанка.

12. Развитие бедер. Упражнение состоит из трех движений:

а) стоя прямо, делайте вдох через нос, поднимите руки вверх и прыжком расставьте ноги, став на пальцы. Так же прыжком вместе с выдохом вернитесь в исходное положение. Руки не должны касаться бедер, колени не должны сгибаться. Начните с 10 повторений;

б) стоя прямо, вытянув руки вперед, делайте вдох через нос и постепенно приседайте, пока бедра не расположатся параллельно полу. Колени должны быть все время вместе. Вернитесь в исходное положение, сделайте при этом выдох.

Если вначале трудно задерживать дыхание, можно дышать нормально, пока не усвоите упражнение. Повторите 5 раз;

в) стоя прямо, на пальцах, вытянув руки в стороны, делайте вдох и медленно приседайте, разводя колени в стороны, не доводя, однако, приседания до посадки на пятки. Стопы соприкасаются друг с другом пятками и пальцами. Задержите дыхание в этом положении. Медленно возвращайтесь в исходное положение, делайте выдох. Если вначале задержка дыхания будет затруднена, дышите нормально, пока не усвоите упражнение. Повторите 5 раз.

Упражнение развивает мышцы бедер. Тонкие ноги приобретают красивую форму, а толстые -освобождаются от излишних жировых отложений.

13. Развитие голеней. Стоя прямо, сожмите руки в кулаки (большие пальцы внутрь ладони). Сделайте вдох через нос, присядьте полностью и поднимите руки вперед, ладонями вниз.

Стопы не должны отрываться от пола, колени должны быть все время вместе. Задержите дыхание. Делая выдох, вставайте и одновременно описывайте руками полный круг вниз и назад. Повторите 5 раз.

Упражнение укрепляет мышцы голеней и придает им красивую форму.

14. Развитие стоп. Стоя прямо, приподнитесь на пальцах. Совершайте пружинящие движения, стоя на пальцах ног, следите, чтобы пятки и пальцы были все время вместе. Затем, не вставая на полную стопу, подпрыгните как можно выше и снова опуститесь на пальцы. Строго следите, чтобы пятки и пальцы все время были вместе. Старайтесь возвращаться на то же место, с которого вы подпрыгнули.

Упражнение выполняется 10-25 раз.

Упражнение способствует поддержанию нормальной конфигурации свода стопы и предохраняет от плоскостопия.

15. Развитие щиколоток. Упражнение состоит из двух движений:

а) стоя прямо, поднимите слегка правую ногу (приблизительно на 25 см от пола) и опишите стопой круг, совершая движение в голеностопном суставе сначала справа налево, затем слева направо. Прodelайте то же левой ногой. Повторите упражнение по 5 раз каждой ногой;

б) стоя прямо, разведя руки в стороны (тело выпрямлено, но расслаблено), поставьте стопы вместе и слегка присядьте, тяжесть тела при этом переносится на пальцы ног. Старайтесь поддерживать тело в этом положении как можно дольше.

Упражнение укрепляет щиколотки. Можно дополнить его вариантом, укрепляющим колени. Выбросьте резко ногу вперед, затем согните ее, отводя голень назад. Туловище должно оставаться в строго вертикальном положении.

Прodelайте то же другой ногой. Сделайте 10 раз.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Суть упражнений - оградить сознание от внешних впечатлений. Упражнение в Пратья-харе следует непосредственно после упражнений в Пранаяме. Чтобы не воспринимать вкусовых,

слуховых, обонятельных, осязательных впечатлений, достаточно изолироваться от внешних влияний и остаться неподвижным. Закрывать глаза и заткнуть уши ватой. Направить внимание на предмет, удерживать его на нем (Дхиана), отбросить форму и созерцать идею (Самадхи).

а) Контроль воли над произвольными движениями.

Помогает совершенно избавиться от болезненных движений.

1-е упражнение. Контроль над мышцами рук и ног. Сесть.

Протянуть руки в уровень с плечом, ладонью вниз. Повернуть голову в сторону руки, пристально смотреть на средний палец. В руке не должно быть ни малейшего движения. Упражняться ежедневно с каждой рукой по одной минуте, прибавляя еще по 1 мин. через 5-7 дней. Точно такое же упражнение делать с ногами, вытягивая их вперед и наблюдая их неподвижность.

Продолжительность та же.

2-е упражнение. Контроль над мышцами всего тела в сидячем

положении. Сесть в кресло. Ослабить мускулы. Устремить взгляд в одну точку (напряжения не должно быть: нужно совершенно расслабить мышцы глаз, благодаря чему взгляд остановится). Дышать ритмично, медленно и спокойно.

Дыхание неглубокое, почти без колебания груди, ребер и живота. Все тело должно как бы застыть. Упражняться ежедневно 5-10 мин. Постепенно довести до 20 мин.

Производить упражнение 5-7 дней.

Сесть прямо, навывтяжку. Стараться застыть в этом положении.

Остальное все то же. Можно "застывать", вытянув перед собой руки, - очень нужное упражнение. Прodelьвать 5-10 мин. ежедневно.

б) Контроль воли над произвольными движениями

3-е упражнение. Сосредоточение внимания при произвольных движениях: больших пальцев рук, указательных пальцев и при сжимании и разжимании кисти. Соединить кисти рук так, чтобы пальцы одной руки вошли в промежутки пальцев другой. Медленно вращать большими пальцами один вокруг другого от 50 до 100 раз, сосредоточив все внимание на этом действии.

Затем, положив руку на стол, сжать ее в кулак. Медленно отогнуть большой палец, направляя на это действие все внимание. Точно так же обрабатывать указательный, средний и т. д. Потом медленно сгибать мизинец, безымянный и т. д.

Повторять упражнение в обратном порядке. Продолжительное выполнение этих простых упражнений сильно укрепляет волю

и является введением в Пратья-хару.

в) Контроль воли над органами чувств (Пратья-хара)

Чтобы научиться подчинять себе органы чувств, надо научиться воспринимать ощущения от одного органа, не воспринимая их от других.

4-е упражнение. Зрение. Взять предмет, например, карандаш, и на нем сосредоточить все внимание. Обратит внимание на цвет, форму и т. д. 5-7 мин. стараться максимально использовать зрительное восприятие, так, чтобы другие органы чувств бездействовали. Положение тела должно быть удобное. Постепенно тренируя аналитическую способность зрения, менять предметы, переходить к более тусклым и бесцветным.

5-е упражнение. Слух. Лечь на диван или ковер. Ослабить мускулы и закрыть глаза. Положите недалеко от себя наручные часы. Прислушиваться к тиканию часов, ни о чем другом не думать, не воспринимать других впечатлений. Можно считать удары часов до 100. Упражняться ежедневно по 10 мин. Это упражнение способствует яснослышанию.

Только хорошо освоив перечисленные упражнения, подготовив мускулатуру, суставы, заложив основы психического настроения, можно приступать к разучиванию асан.

## АСАНЫ

Для успеха в любом серьезном деле, будь то работа, учеба или спорт, необходим прочный фундамент - здоровое тело и бодрый дух. Только в этом случае можно плодотворно работать, посвятить себя любимому делу, семье, получая удовольствие от каждого прожитого дня.

Физические упражнения позволяют поддерживать хорошую спортивную форму, но при этом во многом игнорируются нравственные и духовные начала. Да и человек, когда ему за тридцать, в спортивных залах и на стадионе появляется, как правило, только в качестве болельщика. Что же делать, когда начинают подступать болезни, нарастает чувство неудовлетворенности собой?

Необходима такая система упражнений, которая давала бы одновременно и физическое и интеллектуальное развитие, способствовала бы гармоническому формированию личности. Она должна помогать человеку противостоять натиску болезней, быть доступной и для мужчин, и для женщин, и для детей, и для людей преклонного возраста, и для здоровых, и для больных. Такой комплекс упражнений не должен утомлять, а, напротив, давать бодрость, силу и эмоциональное равновесие. Такой системой является йога!

Йога - это совокупность гигиенических, морально-этических правил и философских представлений, истоки которых уходят в глубокую древность. Это прежде всего целостная система гармоничного развития человека, дарящая людям радость, здоровье, бодрость и спокойствие духа. Здесь удачно соединяются физические упражнения и тренировка интеллекта, воспитание характера и омолаживание, сохранение красоты и изящества. Специфика физических упражнений йогов позволяет рекомендовать их людям практически любого возраста, начиная с 6 лет.

Особенность гимнастики йогов заключается в том, что каждое упражнение соединяет в себе три обязательных элемента, а именно:

1. Специфическую асану, т. е. положение тела, при котором те или иные участки его, или внутренние органы напрягаются или расслабляются.
2. Определенный тип дыхания носом.
3. Концентрация внимания на том участке тела или органе, на

который воздействует асана.

В любом случае продолжать выполнение дыхательных или физических упражнений следует, если вы не испытываете ни малейших неудобств.

Разучивать комплекс упражнений необходимо в строго определенном порядке, помня о "трех золотых правилах": а) последовательность с постепенным переходом от простого к сложному; б) систематичность и регулярность занятий; в) умеренность во всем. Мало просто выполнять упражнения, надо знать назначение каждого из них с учетом своих индивидуальных возможностей. Только в этом случае занятия йогой оказывают мощное оздоровительное воздействие на весь организм.

Прежде чем перейти к описанию упражнений, или, как они точнее называются, асан, приведем общие правила и рекомендации, к которым следует отнестись самым серьезным образом, поскольку они во многом определяют успех занятий йогой.

Когда лучше заниматься? Йоги считают, что асаны лучше всего выполнять в утренние часы. Если это по тем или иным причинам невозможно, то занятия можно перенести и на другое время. Но никогда не следует заниматься йогой поздно вечером, перед отходом ко сну. Это объясняется тем, что асаны оказывают, помимо определенного специфического воздействия, присущего каждой конкретной позе, и общее тонизирующее воздействие на организм. В любом случае комплекс упражнений выполняется натощак или не ранее чем через 3-4 часа после последнего приема пищи.

Упражнения предпочтительнее всего выполнять на свежем воздухе. Можно и в хорошо проветренном помещении, но при этом следует избегать сквозняков. Одежда не должна стеснять движений. Можно заниматься в легком спортивном костюме, преимущественно шерстяном или хлопчатобумажном; синтетические ткани нежелательны. А если вы находитесь дома и в помещении не слишком прохладно, то лучше выполнять упражнения в плавках, сочетая занятие йогой с приемом воздушных ванн.

Асаны всегда выполняются без обуви, на тонкой подстилке или коврик, разложенном на полу, а при занятиях на свежем воздухе - на любой гладкой и твердой поверхности.

Упражнения йогой - это прежде всего система



психофизической тренировки человека. Поэтому совершенно бесполезно выполнять упражнения, если ваши мысли заняты другим.

Перед занятиями полезно создать соответствующий положительный настрой. Отключиться от повседневных забот и полностью сосредоточиться на выполнении комплекса упражнений.

Особенно эффективны положительные установки во время утреннего пробуждения, когда человек находится между сном и бодрствованием, именно то настроение, с которым человек утром поднимается с постели, во многом определяет его настроение в течение всего дня. Не случайно говорят: "Встал не с той ноги". Поэтому утром не спешите вскакивать с постели, а мысленно несколько раз повторите, например, следующую установку: "Мои мышцы пробудились. Я начинаю день со свежей головой и хорошим настроением. Я готов с удовольствием принять водные процедуры и выполнить комплекс упражнений". Слова текста не должны быть чисто механическими. Здесь требуется образное мышление и определенная нагрузка воображения.

Создав таким образом положительный настрой, который будет вас питать в течение всего дня, каким бы тяжелым он ни выдался, надо убрать из-под головы подушку, лечь на спину и выполнить "упражнение после пробуждения от сна": медленно сделайте потягивающее движение пяткой левой ноги вперед. При этом носок идет несколько на себя, а нога не отрывается от постели. Вытянув пятку, зафиксируйте ногу в этом положении на несколько секунд, затем расслабьте ее. Сделайте такое же потягивающее движение пяткой правой ноги и, наконец, двумя пятками вместе. Весь этот цикл надо повторить не менее пяти раз. Дыхание произвольное. При выполнении упражнения внимание фиксируется в области копчика.

Это упражнение нормализует кровообращение, оказывает благотворное влияние на симпатическую нервную систему, снимает боли в пояснице.

Затем рекомендуется выполнить согревающий комплекс упражнений "Здравствуй, солнце!" и после этого приступить к выполнению асан.

### **Сайтулан асана**

Встаньте прямо, пятки и носки ног вместе, руки расслаблены и свободно опущены вдоль туловища, смотрите прямо перед собой.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене и приблизьте пятку левой ноги к ягодице. Если пятку не удастся подвести к ягодице из-за боли в колене, согните ногу насколько возможно. Возьмитесь левой рукой за щиколотку левой ноги так, чтобы ладонь полностью охватывала щиколотку. Подтяните пятки к ягодице как можно ближе.

Напрягите правую руку. Медленно и постепенно начинайте поднимать правую руку вверх, пальцы руки держите вместе. Пока рука поднимается вверх, ладонь обращена вниз. Когда рука полностью поднята, ладонь должна быть выпрямлена и развернута вперед.

Оставайтесь в этой позе в течение 6-8 сек. Держите поднятую руку твердо и прямо. Правая нога, на которой вы стоите, также должна быть прямой. Смотрите прямо перед собой. При выполнении этой асаны не требуется придерживаться какого-либо определенного типа дыхания, поэтому дышите произвольно (рис. 10.1.).

Вернитесь в исходное положение в следующей последовательности: медленно и плавно опустите поднятую правую руку, затем опустите и поставьте на пол левую ногу. Отдохните в исходном положении в течение 6-8 сек., после чего повторите упражнение, но уже стоя на левой ноге.

В течение первой недели выполняйте упражнение по два раза в день, а через неделю увеличьте количество до трех.

Если во время выполнения асаны вам будет трудно удерживать равновесие, стоя на одной ноге, то поначалу можно слегка опираться о стену. Это простое упражнение, которое доступно практически каждому, оказывает благотворное влияние на весь организм и способствует развитию гибкости суставов.

## **Павана-муктасана**

Упражнение выполняется в следующей последовательности: Встаньте в основную йоговскую стойку. Сделайте медленный и спокойный выдох.

Одновременно со вдохом поднимите левую ногу, согнутую в колене, и подведите колено к груди. Положите левую руку на лодыжку, а правую на колено левой ноги. Прижмите колено к груди, не прикладывая при этом никаких усилий к лодыжке. Оставайтесь в этой же позе на задержке дыхания после вдоха, пока приятно. Спину выпрямите. Смотрите прямо перед собой. При первом ощущении дискомфорта при выдохе отпустите колено и медленно и плавно верните ногу в исходное положение.

Отдохните в исходном положении 6-8 сек., после чего повторите упражнение, но уже стоя на левой ноге. В течение первой недели выполняйте упражнение по 2 раза в день, а через неделю увеличьте количество повторений до трех.

Те, кому трудно делать это упражнение в положении стоя, могут успешно выполнять асану на полу - в положении лежа на спине. Техника выполнения упражнения остается без изменения.

Это несложное упражнение оказывает положительное влияние на органы брюшной полости, способствует избавлению от запоров и болей в спине, а также уменьшает жировые отложения в области живота. Завершать комплекс упражнений йоги рекомендуют выполнением позы полного расслабления.

## **Шавасана**

Лягте на коврик на спину, пятки и носки ног вместе, руки вдоль туловища. Смотрите вверх прямо перед собой.

Закройте глаза. На мгновение максимально напрягите все тело и резко расслабьтесь. При этом ступни слегка расходятся в стороны, руки разводятся ладонями вверх, а голову следует немного повернуть набок (рис. 10.2.).

Проконтролируйте полное расслабление мышц всего тела, начиная от кончиков пальцев ног, ступней, икр, коленей и бедер. Затем от кончиков пальцев рук, ладоней, запястьев и выше до плеч. После этого переходите к мышцам туловища, шеи и лица. Если те или иные группы мышц не поддаются расслаблению, прибегните к помощи "правила маятника" - слегка напрягая и вновь расслабляя эти мышцы. Со временем вы узнаете свои внутренние "барьеры" на пути к расслаблению и научитесь преодолевать их. Критерием правильности выполнения упражнения является чувство разливающегося по телу тепла и приятной тяжести.

Убедитесь в полном расслаблении всего тела, с ощущением мира и покоя направьте внимание в область сердца. Время выполнения упражнения 5-10 мин.

Научившись легко и быстро расслабляться, на что нам придется потратить несколько недель, переходите к следующему этапу освоения шавасаны.

После полного и глубокого расслабления, лежа с закрытыми глазами, постарайтесь представить образ безоблачного голубого неба, некую абстрактную голубизну. Это весьма непростая задача. Здесь требуются навыки образного мышления и нагрузка воображения. Сначала неясный и расплывчатый образ голубого неба будет постоянно ускользать от вашего мысленного взора, но после нескольких месяцев тренировки успех все-таки придет, и вы в любой, даже самый пасмурный день сможете наслаждаться великолепным образом ясного голубого неба.

На третьем этапе освоения шавасаны на смену чувству приятной тяжести должно прийти ощущение легкости, ощущение полета в голубом бескрайнем небе. Представьте себя белокрылой чайкой, свободно парящей в высоте.

Закончив выполнение шавасаны, откройте глаза, перенесите руки за голову и приятно потянитесь. Сядьте на коврик и

только после этого не спеша поднимитесь на ноги. Не старайтесь сократить время выполнения комплекса за счет шавасаны. При выполнении этого упражнения недопустима внутренняя спешка. Йоги придают большое значение этой позе: считают, что это наилучшая поза для продления жизни. Она способствует нормализации давления, улучшению деятельности сердца, помогает при нервных истощениях. Шавасана - это своеобразный "психологический оазис", столь необходимый современному человеку в его напряженной, насыщенной и деятельной жизни.

### **Поза рыбы**

Эта поза позволяет плавать, как рыба. Она действительно облегчает поддержание тела на поверхности воды. В позе рыбы позвоночник разгибается, облегчается грудное и ключичное дыхание, растягивается брюшной пресс.

Ложитесь на спину, руки вытяните вдоль туловища, ладони прижаты к бедрам. Поднимите грудную клетку вперед и вверх, отводя голову назад и одновременно разгибая позвоночник так, чтобы получилась дуга. В крайнем положении ваше тело упирается в пол теменем, ягодицами, пятками и локтями (рис. 10.3.). Задержитесь в позе в течение десяти дыхательных циклов. Вернитесь в исходное положение, расслабьте спину. Одного исполнения позы рыбы достаточно.

В исходном положении сделайте выдох, а при поднимании грудной клетки - вдох. При переходе в крайнее положение - выдох. В процессе удержания позы дышите нормально. Старайтесь максимально вентилировать верхушки легких, расправляйте ребра одновременно с поднятием ключиц и ограничивайте брюшное дыхание. В конце выдоха сократите мышцы брюшного пресса.

Эта поза увеличивает подвижность грудной клетки и позвоночного столба. Она укрепляет мышцы спины и улучшает осанку. Поза рыбы чрезвычайно полезна женщинам - она стимулирует функцию тазовых и прежде всего детородных органов.

## **Поза плуга**

Ложитесь на спину, руки протяните вдоль туловища, ладони поверните к полу. Позвоночник должен быть плотно прижат к полу. Динамическая фаза начинается с медленного и плавного подъема ног в вертикальное положение. Сокращайте мышцы живота и поднимайте таз. В конце движения ноги слегка согните так, чтобы колени касались лба. Снова вытяните ноги так, чтобы пальцы скользили по полу позади головы. Делайте это без напряжения. В статической фазе удерживайте достигнутое положение (рис. 10.4.). Необходимо поддерживать полную неподвижность. Расслабьте ноги, ощущая при этом тяжесть в них. Эта фаза продолжается для начинающих в течение 5 дыхательных циклов (без задержки дыхания). В исходном положении сделайте выдох, поднимая ноги - вдох. Как только ноги коснутся пола, -выдох. Дышите полным дыханием, чтобы этим усилить "массаж" области живота. При переходе от одного движения к другому или во время удерживания позы (статической фазы) дышите нормально. Поза плуга воздействует на весь позвоночный столб, увеличивает его подвижность и гибкость, укрепляет мышцы брюшного пресса. Эта поза оказывает благоприятное воздействие на кровоснабжение мозга, является прекрасным средством от морщин. Она полезна при некоторых хронических заболеваниях - хроническом гепатите и циррозе печени, диабете, при лечении запоров, геморроя, является хорошим средством борьбы с ожирением.

## **Поза змеи**

Лягте на пол на живот, сведите вместе ноги (пятки держите вместе). Согните руки, поставив их ладонями на пол. Плечи ложатся на пальцы рук, а локти располагаются вблизи подвздошных отделов. Перед началом упражнения положите лоб на пол.

Динамическую фазу позы змеи начинают с медленного подъема головы при одновременном вытягивании шеи, когда подбородок будет выдвинут как можно дальше вперед, медленным и равномерным движением поднимите голову вверх. Руки остаются расслабленными. Давление туловища приходится на ладони. Взгляд направлен высоко вверх.

Когда мышцы спины максимально сократятся, мышцы ног также будут напряжены (за исключением икроножных, которые должны быть расслаблены). В этом положении вся тяжесть тела переносится на живот. Не забывайте расслабить мышцы ягодиц, бедер, голеней, тогда ноги легко, почти автоматически, раздвигаются. Очень важно, чтобы при удержании крайнего положения вы касались пола животом в области пупка. Голова закинута назад при максимальном разгибании позвоночника (рис. 10.5).

Позу змеи удерживают на протяжении 3-10 полных вдохов и выдохов. В статической фазе дышите свободно, не задерживая дыхания.

Поза змеи обеспечивает максимальное разгибание позвоночника, хорошо укрепляет мышцы спины и живота и улучшает осанку. Эффективное средство при лечении искривлений позвоночника. Положительно воздействует на органы брюшной полости, эффективна при запорах.

### **Поза саранчи**

Ложитесь на живот, подбородок упирается в пол, а руки сжаты в кулаки и вытянуты вдоль тела, вниз ладонями. Сильно сокращая мышцы нижней части спины и ягодиц, поднимите одновременно обе ноги. Подбородок и плечи остаются на полу (рис. 10.6).

Задержитесь в крайнем верхнем положении на 2-5 сек. Повторите позу 1-3 раза. Расслабьте ноги и вернитесь в исходное положение.

Дышите нормально.

Поза саранчи благоприятно воздействует на работу органов брюшной полости, особенно на функцию кишечника, стимулирует его перистальтику, способствует коррекции искривлений поясничного отдела позвоночника, улучшая статику всего позвоночного столба.

### **Стойка на голове**

Встаньте на колени, переплетите пальцы рук и поставьте их на согнутые локти. Наклонитесь вперед и упритесь верхней частью лба в пол (на полужесткий коврик или сложенное вдвое махровое полотенце) так, чтобы переплетенные пальцы охватили теменную область. Затем вытяните ноги и начинайте приближать стопы к лицу (рис. 10.7.). Постепенно переносите тяжесть тела на голову. Когда туловище примет вертикальное положение, отделите стопы от пола и сгибайте колени так, чтобы стопы оказались над тазом. Сохраняйте равновесие.

Медленно выпрямляйте ноги вверх. Расслабьте мышцы от пальцев ног до шеи. Плечи располагайте как можно ниже, в противном случае вы быстро устанете (рис. 10.8).

Задерживайтесь в позе, пока не почувствуете неудобство или напряжение. Если потеряете равновесие, согните ноги и перекувырнитесь.

Для возвращения в исходное положение, согните ноги, затем медленно поставьте стопы на пол и встаньте на колени. Не допускайте резких движений. Отдохните, поставив кулаки друг на друга и положив на них лоб, это будет способствовать



нормализации кровообращения. Побудьте в таком положении 15- 20 сек.

Дышите нормально.

Эффекты стойки на голове многочисленны и разнообразны. Эта поза благоприятно воздействует на кровообращение и нервную систему, улучшая статику позвоночника и укрепляя мышцы туловища, развивает осанку, стройность и грацию. Благодаря стойке на голове свежеет кожа лица, придавая ему здоровый вид.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхание земли, дыхание моря, дыхание космоса... Дыхание есть основа жизни. Жизнь ребенка начинается с крика, т. е. с первого вдоха. Сейчас существует много теорий дыхания, но редко кто сознательно руководствуется ими.

Большинство людей дышит верхней частью легких - это так называемое верхнее или ключичное дыхание. Это приводит к массе заболеваний: бронхиту, трахеиту, бронхиальной астме, пневмонии, хроническим бронхопневмониям и другим заболеваниям, в частности, сердечным, а также к головным болям. Даже атеросклероз связан с нарушением дыхания, т. е. недостаточным усвоением кислорода легкими.

Многие долгожители живут в горах, где ионизированный воздух, но дыхание долгожителей более ритмичное и редкое, причем вдох совершается через нос, а выдох через рот. Мы все дышим неправильно, т. е. без пауз. После вдоха должна обязательно следовать короткая пауза. Вообще дыхание в дыхательных упражнениях должно подчиняться контролю сознания за движением брюшной стенки и диафрагмы.

Дыхание должно быть непрерывным, ненапряженным: спокойным и тонким, как будто его нет, но оно есть, а настроение - ровным и спокойным. Такое дыхание освобождает легкие от ненужного воздуха.

В занятиях тао-дзи ("высшее совершенство") на Востоке большое внимание уделяется правильному положению тела и движению его в пространстве. Без правильного положения тела не может быть правильного дыхания. Каждое движение должно гармонизировать с окружающим миром. Позвоночник должен быть всегда прямым, так как является антенной между землей и космосом. Поэтому, прежде чем приступить к дыхательной гимнастике, необходимо исправить искривление позвоночника с помощью мануальной терапии и научиться правильно перемещаться в пространстве, т. е. ходить.

Лечебное действие тао-дзи заключается в гармонии движения, положения тела и дыхания. При последовательных движениях и концентрации внимания на определенных участках тела (органа) снимается нервно-мышечное напряжение и восстанавливается равновесие инь-ян. Происходит самолечение, и нормализуются все жизненные процессы организма. Лечебная гимнастика тао-дзи излечивает многие

сердечно-сосудистые заболевания, заболевания легких, делает тело легким и жизнерадостным. Происходит общее омоложение организма - и продление жизни, укрепляются мышцы спины. При правильном положении позвоночника восстанавливается нервная система, улучшается настроение, повышаются работоспособность и защитные силы организма. Исчезают неврозы, улучшается работа сердца и легких. Эти плавные ритмические движения восстанавливают гармонию не только в нашем организме, но и улучшают психологический климат в семье и в трудовом коллективе.

Пранаяма - это система дыхательных упражнений йогов ради накопления организмом жизненной энергии, получаемой из воздуха. Вместе с тем, это учение о сознательном управлении дыханием.

Дыхательный процесс, как известно, состоит из трех этапов - внешнего (легочного) дыхания, транспортировки кислорода из легких к тканям через кровь и внутреннего дыхания (тканевого). Смысл пранаямы заключается в том, что мы можем управлять дыханием, контролируя дыхательную мускулатуру.

"Прана" (жизненная энергия, получаемая из воздуха)

поглощается только при полном дыхании через нос.

Наибольшее количество "праны" содержится в воздухе рано утром, сразу же после восхода солнца, а наименьшее - в предвечернее время. По их мнению, наибольшее количество "праны" имеется вблизи водопада, в горах, у берега моря; меньше - в поле, в городских парках и садах; наименьшее - в атмосфере городских улиц, в закрытых и непрветриваемых помещениях. Вот почему при длительном пребывании в таких местах наблюдается усталость, появляются слабость, головная боль, возникает нервозность.

Человеческое тело является аккумулятором "праны" и ее трансформатором. В конечном итоге жизнеспособность и здоровье зависят от количества аккумулированной "праны" и от правильного ее использования организмом. Пранаяма предлагает психофизиологические методики тренировок, необходимые для достижения контроля над органами и сознательного аккумулирования "праны". Цель занятий - усилить и сознательно контролировать так называемый "пранический метаболизм".

Различают три вида дыхания: нижнее (брюшное или

диафрагмальное), среднее (реберное) и верхнее (ключичное). Полное дыхание является комбинацией этих трех видов. Брюшное дыхание. Этот вид характерен в основном для мужчин. При вдохе диафрагма опускается, а живот раздувается. Из всех трех видов оно в покое обеспечивает наибольший дыхательный объем воздуха.

Реберное дыхание осуществляется за счет движения ребер.

Грудная клетка расширяется. При этом виде дыхания наполняется средняя часть легких. Воздуха поступает меньше, чем при брюшном дыхании. Это так называемое тойлетическое дыхание. В сочетании с брюшным оно обеспечивает удовлетворительную вентиляцию легких.

Ключичное дыхание осуществляется за счет движения ключиц, что обеспечивает наполнение воздухом лишь самой верхней части легких (альвеол). Этот вид дыхания требует наибольших усилий и приносит наименьшую пользу.

Полное дыхание. Включает в себя все три вида, объединяя их в одно целое. Оно начинается с брюшного (нижнего) и заканчивается ключичным (верхним). В процессе такого комбинированного дыхания ни один участок легких не остается незаполненным воздухом. При занятиях Пранаямой следует придерживаться следующих правил.

1. Ведите естественный образ жизни (воздерживайтесь от курения, алкогольных напитков, половых излишеств, соблюдайте молочно-вегетарианскую диету).
2. Регулярно выполняйте физические упражнения, что является наилучшей подготовкой для дыхательных упражнений и профилактикой возможных осложнений.
3. При исполнении упражнений сосредотачивайте внимание на дыхательном процессе.
4. Когда вы достигнете эффективности Пранаямы, вы должны продолжать упражнения.
5. Овладевайте техникой Пранаямы медленно и постепенно, в особенности это относится к задержке дыхания. Начав заниматься, строго соблюдайте все правила относительно постепенного увеличения времени задержки.
6. Важным элементом Пранаямы является концентрация.
7. Переходите к более совершенному этапу занятий только тогда, когда вы легко сможете исполнять предшествующие упражнения и концентрироваться на дыхании, минимально отвлекаясь.

8. Знайте, что отвлекаемость неизбежна, и с ее появлением немедленно сосредотачивайтесь всецело на упражнении.
9. Определите практическую программу, не вдаваясь в детали и не устанавливая сроки перехода к последующим этапам, соблюдая правила перехода от простого к сложному.
10. Залог успеха - регулярные занятия, ежедневные тренировки. Это служит гарантией от возможных осложнений.

Советы начинающим. Приступая к занятиям Пранаямой, соблюдайте следующие правила:

1. Опорожните мочевой пузырь и кишечник.
2. Занятия проводите либо натощак, либо через 3 часа после еды. Через полчаса после завершения упражнений можно съесть легкий завтрак.
3. Прочистите нос с помощью водного очищения (Нети).
4. Занимайтесь по возможности под открытым небом, либо в хорошо проветренном помещении.
5. Наиболее подходящим временем для занятий Пранаямой считается раннее утро и вечер (до захода солнца), чтобы избежать перегрева на солнце.
6. Нужно всегда дышать через нос, за исключением тех упражнений, которые предусматривают другие приемы.
7. Язык должен лежать горизонтально и неподвижно, упираясь в нижнюю часть передних зубов, легко прикасаясь к небу в изогнутом состоянии, чтобы во рту не скапливалась слюна.
8. Выполняйте упражнения с открытыми глазами, взгляд при этом направляйте в одну точку перед собой.
9. Подходящими для Пранаямы являются: удобная для вас поза, например, поза лотоса. Нужно, чтобы позвоночник был абсолютно прямым и вертикальным. После того, как вы приняли соответствующую позу, расслабьте мышцы лица. Руки также должны быть расслаблены в течение времени исполнения упражнения.
10. Исполняйте Пранаяму без шума, вдох и выдох старайтесь делать тихо, единственным звуком может быть звук от спирания воздуха в голосовой щели (но не шум от прохождения воздуха через нос).
11. После окончания дыхательных упражнений нужно всегда проделывать Шавасану (мертвую позу) в течение 3-5 мин. Брюшное (нижнее) дыхание. Сесть, выпрямившись, на пол, скрестив ноги (голова, шея и спина должны быть расположены на одной линии), лечь на пол или встать на ноги. Прежде чем

сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем необходимо медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Когда мы снова выдыхаем воздух, живот уходит глубоко внутрь, а диафрагма поднимается, при этом воздух выдыхается из нижних долей легких. Для этого дыхания характерно то, что в нем участвует лишь диафрагма, тогда как ребра и межреберные мышцы остаются неподвижными. Для более легкого и быстрого усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы с помощью осязания следить за поднятием и опаданием брюшной стенки.

**Реберное (среднее) дыхание.** Принять любую позу, описанную для предшествующего упражнения. Мысль направлена на ребра обеих сторон грудной клетки. Диафрагма должна быть неподвижна. Нельзя допускать выпячивания живота, как это рекомендовалось при брюшном дыхании. Делаем выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем делаем полный и продолжительный вдох, расширяя при этом грудную клетку. При этом виде дыхания воздух заполняет лишь среднюю часть легких, тогда как плечи и живот остаются относительно неподвижными. Для более легкого усвоения методики среднего дыхания можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением.

**Ключичное (верхнее) дыхание.** Принять одну из вышеуказанных поз. Мысль направлена к ключицам и плечам (верхняя часть легких). После выдоха делаем медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз. В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

**Полное дыхание.** Принять одну из вышеуказанных поз, предпочтительно лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки. Позже можно научиться дышать при помощи диафрагмы даже во время ходьбы или бега. Хорошо выполнять упражнения на твердой опоре - лучше всего на полу. Выдох. I фаза - вдох: надуваем живот, медленно "опускаем" диафрагму, создавая возможность для заполнения воздухом легких. Когда

нижние отделы легких наполняются воздухом, II фаза - расширяем грудную клетку, после чего завершаем заполнение легких воздухом, поднимая ключицы и плечи (III фаза). В процессе вдоха в течение трех фаз воздух должен поступать постепенно, непрерывной постоянной струей. При этом не должно слышаться никакого шума. Очень важно научиться дышать тихо. Выдох должен совершаться в последовательности вдоха: втягивая живот, выдыхаем воздух из нижней части легких; опуская ребра, выдыхаем воздух из средней части легких; опуская ключицы и плечи, выдыхаем воздух из верхних отделов легких. Все это нужно делать медленно, непрерывно и без усилий. В конце выдоха живот сильно втягиваем внутрь. Затем снова начинаем делать вдох. Можно делать упражнение 5-10 раз, при этом упражняющийся не должен чувствовать никакого неудобства либо усталости. Все три дыхательные фазы необходимо объединить в одно общее свободное, гармоничное, волнообразное движение. После нескольких недель тренировки, когда вы убедитесь, что дышите полно, объединяя (хотя и не совсем успешно) все три вида дыхания, обратите особое внимание на контроль за мышцами брюшного пресса, поскольку три фазы полного дыхания не могут быть исполнены в совершенстве, если не осуществляется контроль над мышцами этой группы. Брюшное (с помощью диафрагмы) дыхание с контролем сознания над брюшным прессом позволяет произвольно изменять давление в брюшной полости и грудной клетке. При вдохе необходимо максимально расслабить брюшные мышцы, а во время выдоха напрягать их.

- Упражнения для утра и вечера. 1. Полное дыхание лежа через обе ноздри, на счет 8-4-12. Продолжительность до 20 мин. Делать 4 недели, а затем перейти к следующим упражнениям.
2. Лежа, дыхание продолжительностью до 20 мин. Двумя ноздрями. Вдох - задержка - выдох по счету: 24-24-24 - 1 неделя, 26-26-26 - 2 недели, 28-28-28 - 3 недели, 30-30-30 - 4 недели. Делать без напряжения, если трудно, то уменьшить фазу.
3. Лежа, дыхание продолжительностью до 20 мин. Вдох - выдох - задержка (утром). Вдох - задержка - выдох (вечером). Потом наоборот. Счет 30-30-30.
4. Сесть прямо, грудь вперед, живот втянут.

Спиной и затылком прижаться к стене. Руки на коленях. Двумя ноздрями. Утром восходящее, вечером нисходящее.

Продолжительность - 20-30 мин., 2 раза в сутки. Вдох - задержка - выдох - задержка. Счет 30-15-30-15. Все тело вибрирует.

5. Дыхание одним легким. Лежа, подушку - на левый бок, левая ноздря закрыта. Левое легкое не работает. Затем наоборот.

Падм-Асана. Медленно наполнить левое легкое, закрыв правую ноздрию.

Выдох через правую ноздрию, закрыв левую ноздрию.

Затем наоборот. 4 недели, затем приступить к следующему упражнению.

6. Падм-Асана. Вдох левой ноздрей - задержка- выдох правой (утром), вдох левой ноздрей - выдох правой - задержка (вечером). Далее попеременно: вдох 10, 12, 14, 16; задержка 40-48, 56, 64; выдох 20, 24, 28, 32.

Это самое важное упражнение.

Питание вегетарианское. Не курить, не принимать алкоголь.

Явления, возникающие при правильно выполняемых упражнениях: испарина после упражнений, легкое дрожание, скоро проходящее, легкость тела, спокойное выражение лица, чистота и белизна кожи, гармоничный легкий голос, расширение зрачков, увеличение блеска и силы взгляда, способность слышать звуки, подобные отдаленному звону колоколов, производящие впечатление одного непрерывного звука, приятный аромат от тела, способность видеть маленькие светлые пятна, все больше и больше увеличивающиеся.

Дыхание "Ха/" Станьте прямо, расставив ноги, и дышите, как при полном дыхании йогов. Во время вдоха поднимите руки вверх, задержите дыхание на несколько секунд, после чего наклонитесь вперед, предоставив рукам "падать", и сделайте выдох через рот, произнося с силой "Ха!". Затем медленно начинайте вдох, выпрямляясь и снова поднимая руки вверх. Делайте медленный выдох через нос, опуская руки вниз.

Упражнение стимулирует кровообращение и очищает дыхательные пути. После выполнения упражнения человек чувствует себя посвежевшим. Брюшные дыхательные упражнения очень эффективны, тем более, что они не представляют трудности в исполнении. Станьте прямо, расставив ноги приблизительно на 30-40 см, ступни ног параллельны; корпус слегка наклоните вперед. Держите руки



согнутыми в локтях, прижав их ладонями к бедрам, большие пальцы рук направлены в пах. После полного вдоха, произведите медленный полный выдох, сильно втягивая живот внутрь, приподнимите диафрагму настолько это возможно, с тем чтобы живот как бы "исчез". Следует заметить, что это упражнение следует выполнять только натошак. Задержав воздух вначале на 5 сек., постепенно увеличивайте продолжительность задержки дыхания. Для того чтобы диафрагма поднималась вверх, легкие должны быть свободными от воздуха до самого окончания упражнения. Это упражнение является прекрасным средством против опущения желудка, кишечника, почек, матки. Стимулирует функцию солнечного сплетения и восстанавливает равновесие вегетативной нервной системы. Благотворно влияет на работу сердца, легких и диафрагмы. Восстанавливает подвижность диафрагмы и поддерживает эластичность легких.

Упражнение противопоказано при всех острых формах заболеваний органов брюшной полости и сердечных заболеваниях. Если упражняющийся почувствует при выполнении упражнения боль, следует прекратить занятия и обследоваться у врача.

Лунное дыхание. Вырабатывает отрицательный флюид, символизируемый луной. Дает пассивность, покой, постоянство. Действие созидательное, усиливающее питание, заживляющее и успокаивающее. Полезно вырабатывать этот флюид днем. Лучшее средство от всех болезней. Помогает при беспокойстве, печали и лихорадке.

Признак правильного дыхания - левой ноздрей и левым легким. Рекомендуется зажать правую ноздрю и чем-нибудь прижать правое легкое.

Земное дыхание. Необходимо для укрепления нервов, при утомлении (умственном и физическом), дурном настроении. Используется для магнетической силы, которую при желании можно превратить в любой вид энергии. Земное, или ритмическое дыхание - двумя ноздрями и двумя легкими. Рекомендуется проделывать постоянно.

Встать прямо. Вытянуть расслабленные руки перед собой. Медленно отводить руки назад, увеличивая мускульное напряжение. Не расслабляя мускулов, медленно отводить кулаки наружу, затем быстро привести их в исходное положение. Все это делать на задержке дыхания. Проделать 3-5

раз, сильно выдохнув через нос.

Солнечное дыхание. Вырабатывает положительный флюид, энергию. Символизирует солнце. Этот флюид повышает деятельность всех жизненных функций, усиливает обмен веществ. Употребляется в тех случаях, когда требуются быстрые действия, движения и энергия. Благоприятствует чтению и изучению трудных отраслей знаний, путешествиям. Это дыхание правой ноздрей и правым легким.

## **МАССАЖ МАССАЖ ТИБЕТСКИЙ**

Хорошее тонизирующее влияние на циркуляцию крови, на нервы и нервные окончания оказывает массаж. Его следует прodelьвать хотя бы раз в неделю для сохранения здоровой жизнедеятельности тканей.

В тибетской медицине считается, что наибольший целительный эффект дает ежедневный точечный массаж в сочетании с растительным маслом, особенно при нервных и психических нагрузках или заболеваниях, бессоннице. Главное - необходимо верно определить местоположение точек, способных гармонично дополнять и усиливать друг друга.

Подбор нужной комбинации определяется следующим образом: если через 7-10 дней от начала лечения массажем наступит улучшение состояния, значит, выбрана правильная комбинация.

Обычно лечение проводится в течение двух и более месяцев.

Цель его - восстановление нервной и психической сопротивляемости, снижение нервозности и восстановление нормального здорового сна.

Каждая комбинация точек соответствует определенному комплексу недугов, какими, в частности, являются:

1. Снижение общего тонуса.
2. Чувство страха, боязливости.
3. Повышенная чувствительность к стрессам, что прежде всего ведет к нарушению ночного сна.

Бессонница ночью и, как результат, - повышенная утомляемость днем.

Определить с первого раза наиболее эффективную комбинацию для лечения недугов не так просто. В то же время правильно подобранные комбинации точек способны оказывать самое быстрое и устойчивое лечебное действие. Для облегчения выбора комбинации приводятся показания к их применению.

Следует иметь в виду, что показанием для использования таких вариантов, как комбинация 1 (снижение общего тонуса) и комбинация 4 (бессонница -дневная усталость), являются схожие друг с другом симптомы. Однако рекомендуется обращать внимание на такие различия: массаж комбинации 1 более эффективен при непрерывном, но не освежающем сне, а 4 - при неглубоком и прерывающемся сне. В первом случае,

несмотря на то, что вы спите всю ночь, не просыпаясь, утром чувствуете себя невыспавшимся. Во втором случае - ночью вы полудремите и часто просыпаетесь. Есть, конечно, и другие нюансы, облегчающие правильный выбор комбинаций.

Утром после умывания на точки и вокруг них наносится масло зверобоя.

Оно готовится так: цветки зверобоя обыкновенного залить подсолнечным или оливковым маслом в соответствии 1:2, поставить в духовку и томить при температуре 30-40° 8-10 часов. Затем массу процедить, и масло готово к употреблению. Хранить при температуре 0 - минус 2°, можно в холодильнике. Через 1 мин места, на которые нанесено масло, в течение 1,5 мин растирать зубной щеткой. Точки, находящиеся на спине, растираются мочалкой.

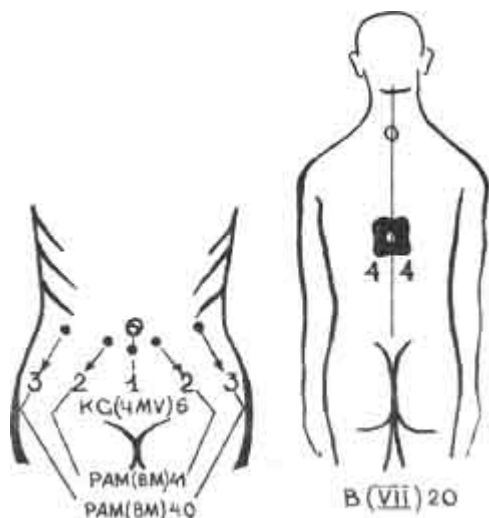
Те же манипуляции предельваются перед сном, только используется камфарное масло. Снижение общего тонуса

Предлагаются следующие точки (рис. 11):

1. KG (4MV)6 "море энергии". Локализация: на 2 см ниже пупка по средней линии.

2. РАМ (ВМ)41 "центр энергии". Локализация: на 2 см левее и правее точки KG (4MV)6.

3. РАМ (ВМ) 40 "поперечная складка". Локализация: на 8 см левее и правее пупка.



**Рис. 11. Точки воздействия при снижении общего тонуса организма**

4. В (УП) 20 "точка согласия селезенки - поджелудочной железы". Локализация: спина, ниже остистого отростка XI грудного позвонка, на 2 см левее и правее средней линии  
Условные обозначения:

КГ(MV) - "чудесный" непарный меридиан зачатия;

В (VII) - меридиан мочевого пузыря;

РАМ (ВМ) - внемеридианная точка.

Точки данной комбинации массируются у людей, испытывающих состояние психической и физической слабости; когда бывает трудно приступить к любой работе, а ее выполнение очень утомляет, кажется, что жизнь утрачивает все свои краски, нет желания ни в чем участвовать, кроме покоя. Кроме того, может пропасть всякий интерес к книгам. Ведущую роль при этом играет утрата способности сосредоточиваться и снижение наблюдательности. Снижается чувствительность к различным раздражениям и даже стрессам. Что касается еды, то все блюда кажутся пресными и безвкусными. Наступает безволие, доходящее до апатии, общая слабость. Причины этого кроются как в длительном нервном и психологическом перенапряжении, так и в тяжелых хронических соматических заболеваниях.

Следует также иметь в виду, что часто состояние общей слабости и утраты энергии наступает и без видимой причины. Однако оно может быть следствием внутренних заболеваний. Дело могут прояснить данные объективного исследования: размер печени, общий анализ крови (наличие сахара), состояние легких. Подобное же самочувствие может быть и при психических заболеваниях.

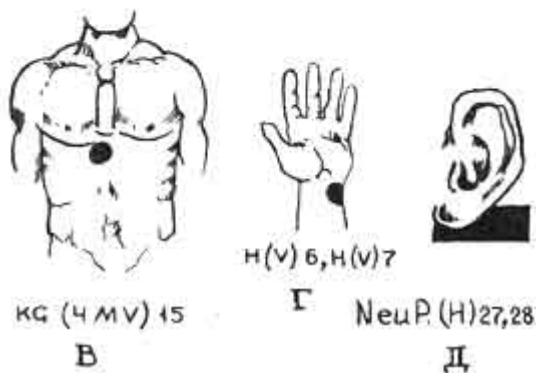
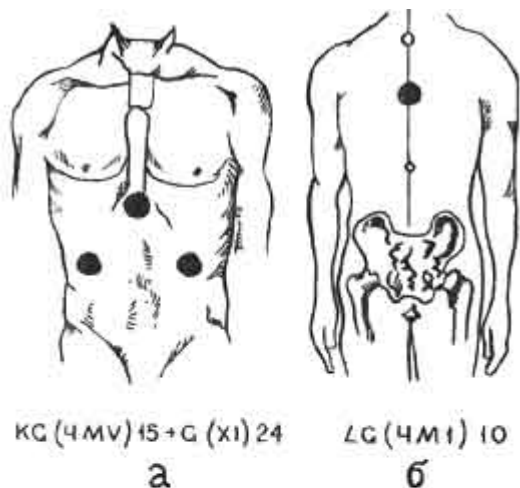
Показания для массажа точек комбинации 1: общая слабость, снижение инициативы и интереса к окружающему, повышенная утомляемость, нарушение сна, повышенная потливость при волнении. Кроме того, точки комбинации 1 оказывают лечебное действие при расстройствах функции органов пищеварения. Массаж этих точек улучшает работу печени и поджелудочной железы, уменьшает воспалительные процессы слизистой желудочно-кишечного тракта, оказывает благотворное воздействие при вздутиях живота и коликах. Массаж точки KG (4MV)6 "море энергии" эффективен при лечении головных болей различного происхождения, в частности вызванных усталостью.

Массаж точки РАМ (ВМ)40 "поперечная складка" эффективен при потливости различного происхождения.

### **Эмоциональное перенапряжение с предрасположенностью к судорогам, состояние страха**

Массаж точек, входящих в комбинацию, характеризуется быстрой эффективностью лечебного действия.

1. KG (4MV)15 "хвост голубя". Локализация: на ширину 1 пальца ниже мечевидного отростка грудины (рис. 12 а, в).
  2. G (XII)24 "солнце - луна". Локализация: реберная дуга, среднеключичная линия по вертикали (рис. 12 а).
  3. LG (4M1)10 "терраса духа". Локализация: спина, на средней линии под остистым отростком грудного позвонка (рис. 12 б.).
- Условные обозначения KG(4MV) "чудесный" меридиан зачатия, GIXI) - меридиан желчного пузыря:  
(4\11| - сосуд-управитель, непарный меридиан так же, как и LGI4M1).



**Рис. 12. Точки воздействия при вегетососудистой дистонии, бессоннице, эмоциональном перенапряжении**

Массаж этих точек оказывается эффективным, если на передний план выступают эмоциональное перенапряжение, волнение, предрасположенность к судорогам. Такое состояние, усиливаясь изо дня в день, проявляется сугубо индивидуально и приостанавливается лишь при помощи медикаментов. Длительное эмоциональное перенапряжение может перерасти в судороги, порождая при этом произвольные глубокие

вздохи, страх. Такие явления устраняются массажем трех точек на реберной дуге. При этом лучше всего использовать масло перечной мяты (оно здесь более эффективно по сравнению с маслом зверобоя).

Показания для массажа точек данной комбинации: эмоциональное перенапряжение; чувство постоянной спешки и нехватки времени; внезапно появляющиеся состояние страха, сопровождающееся стеснением в груди и одышкой; страх одиночества; клаустрофобия (страх тесных помещений); тяготы, вызванные переменной обстановки.

Воздействие на точки этой комбинации оказывает лечебный эффект также при нарушениях функции печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, желудка.

Вегетососудистая дистония, повышенная чувствительность к стрессам, бессонница

Эта комбинация характеризуется широким диапазоном действия и состоит из следующих точек.

1. KG (4MV)15 "ХВОСТ голубя". Локализация: на ширину одного пальца ниже мечевидного отростка грудины (рис. 12а, в).

2. H(V)6 "инь-граница". Локализация: край локтевой кости, на ширине 0,5 пальца выше лучезапястной складки (рис. 12г).

H(V)7 "божественные ворота". Локализация: лу-чезапястная складка, под мягкотным возвышением у мизинца кисти (рис. 12 г). Последние две точки массируются одновременно.

3. Новая точка (NeuP. (H) 27 "спокойный сон 1".

Локализация: за ухом, на основании вращающейся мышцы головы (рис. 12д).

Новая точка (NeuP. (H) 28) "спокойный сон 2". Локализация: за ухом, на основании грудно-ключично-сосковой мышцы (рис. 12д).

Массаж этих двух точек проводится одновременно.

Условные обозначения: KG(4MV) - "чудесный" меридиан зачатия; H(V) - меридиан сердца.

Лечебный эффект массажа этих точек частично определяется их названиями. По-китайски это звучит "ань мань 1" и "2", что в переводе означает "спокойный сон 1" и "2". Иначе их называют также "седативная точка 1" и "седативная точка 2".

Это значит, что массаж их одинаково эффективен при беспокойстве и тяжелом состоянии, вызванном длительным стрессом.

Массаж точки KG(4MV)15, находящейся над солнечным



сплетением, оказывает регулирующее действие на вегетативную нервную систему. Массаж ее эффективен также при функциональных нарушениях органов, находящихся в эпигастральной области.

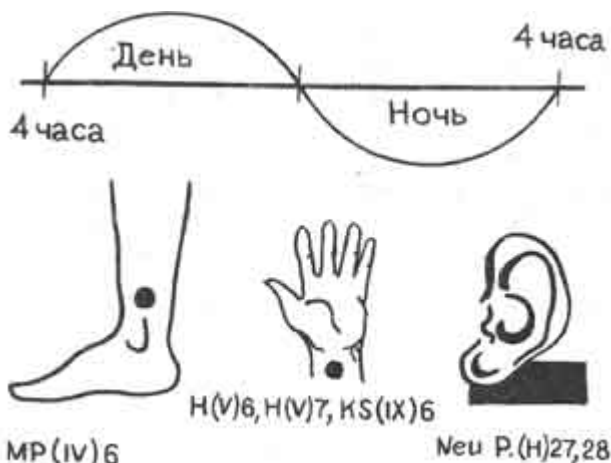
При воздействии на обе точки меридиана сердца нормализуется работа этого органа..

Некоторые люди, разговаривая по телефону с беспокойными собеседниками, вдруг ощущают колющие боли в области сердца. В таком случае поможет массаж точки H(V)6 "инь граница". У других людей в подобной ситуации отмечаются учащенное сердцебиение или перебои в работе сердца. В этом случае можно прибегнуть к воздействию на точку H(V)7 "божественные ворота".

Обе указанные точки располагаются на одном и том же меридиане на расстоянии 0,5 см друг от друга.

Массаж всей комбинации точек направлен в первую очередь против нарушений, вызванных стрессом. У некоторых здоровых людей индивидуальная возможность обработки информации не соответствует притоку последней. В таком случае речь идет о потоке раздражителей, превышающем норму. Поток, вызывающий перегрузку нервной и психической деятельности, может создаваться шумом в больших городах, на рабочих местах и т.д. Неблагоприятное влияние оказывают на здоровье стрессы и в семейной жизни. Человек, часто подвергаемый им, испытывает постоянное желание уединиться и отдохнуть. При этом у него накапливаются такие недуги, как головные боли, боли в области желудка и сердца, тахикардия. Массаж комбинаций данных точек снижает поток раздражителей и устраняет реакции вегетативной нервной системы.

Основные показания для массажа: нарушение сна, чувство постоянной нехватки времени, общее беспокойство, нервная дрожь, неспособность "отключаться" от работы и забот, постоянное желание уединиться и отдохнуть, нарушения функций внутренних органов.



**Рис. 13. Точки воздействия при неврастении с нарушением сна**

### **Неврастения с нарушением сна**

Эта комбинация состоит из следующих точек (рис. 13):

1. МР. (IV) б "точка встречи трех инь". Локализация: внутренняя сторона голени на ширине трех пальцев выше верхушки внутренней лодыжки.
2. H(V)6 "инь граница". Локализация: верхний край локтевой кости, на ширине 0,5 пальца выше лучезапястной складки. H(V)7 "божественные ворота". Локализация: лу-чезапястная складка, ниже мякотного возвышения у мизинца кисти. Обе последние точки массируются одновременно.
3. KS(IX)6 "внутренняя граница". Локализация: на ширине 2,5 пальца выше проксимальной лучезапястной складки.
4. Новая точка (NeuP.(H)27) "спокойный сон 1". Локализация: за ухом, на основании вращающейся мышцы головы.

Новая точка (NeuP.(H)28) "спокойный сон 2". Локализация: за ухом, за основанием вращающейся мышцы головы.

Обе точки массируются одновременно.

Массаж точек данной комбинации оказывает действие в течение целых суток. Ритмы дня и ночи, связанные с регуляцией психической и физической деятельности, графически можно представить в виде синусной кривой.

Согласно древнему представлению, день для нашего организма начинается с меридиана легких примерно в 4 часа утра. В течение двух последующих часов этот меридиан играет главенствующую роль. Потом руководящая роль переходит к меридиану печени, который к концу суток снова уступает место меридиану легких (см. рис. 13). В случае наличия в организме каких-то расстройств вершины кривой заметно сглаживаются.

Итак, при наличии расстройств отдельных функций организма день начинается с недостатка бодрости и характеризуется низкой производительностью труда, снижением активности, повышенной утомляемостью. Такой день малопродуктивен. К ночи человек чувствует себя усталым, разбитым. И если ночной сон неглубокий и прерывающийся, то он, естественно, не в состоянии подготовить организм к следующему дню.

Здесь мы имеем дело с порочным кругом, разорвать который поможет массаж данной комбинации точек.

Показания для массажа: неглубокий, часто прерывающийся сон, сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, угнетенное состояние, общая слабость, трудность в учебе вследствие пониженной способности к запоминанию.

В отличие от массажа точек предыдущих трех комбинаций массаж данной комбинации имеет два апробированных варианта:

1. Сразу после пробуждения (только один раз в день!) обрабатываются точки MP (IV) 6 на ноге и KS (IX)6 на предплечье: в течение полминуты точки нежно натираются гладким камешком так, чтобы на коже остались невидимые кристаллы. Затем камешек откладывают в сторону и растирают точку кулаком или ладонью до нагревания. Цвет камешка не имеет значения. Естественно, он должен быть удобным, гладким, чтобы не ранил кожу.

Поскольку обе точки парные, то обрабатываются не две, а по существу четыре точки комбинации. Остальные же подвергаются обычной обработке: утром - маслом зверобоя, перед отходом ко сну - маслом чертополоха.

Если по каким-то причинам воздействие на точку MP (IV)6 не представляется возможным (например, варикозное расширение вен, экзема, ампутация), массируют точку, расположенную на внутренней поверхности бедра, на ширине 3 пальцев выше складки коленного сустава. Если же и в этом месте

воздействовать на точку невозможно, массируется точка на животе, на ширине 3 пальцев выше середины паховой связки. Все точки массируются, как было описано в предыдущих главах, утром они обрабатываются маслом зверобоя, перед отходом ко сну - маслом чертополоха.

### **Погода и самочувствие**

Многие из нас знают, насколько глубоко влияют на организм изменения погоды и повышенная чувствительность к ней.

Еще древние китайцы среди погодных факторов различали такие, которые являлись причинами заболеваний. Наиболее сильные и вредные из таких факторов следующие.

<i>Погодный фактор</i>	<i>Период наибольшей опасности</i>
Сквозняк	Начало года
Жара	Лето
Сырость	Позднее лето, ранняя осень
Сухость	Осень
Мороз	Зима

Уже в то далекое время было установлено, что вредная энергия окружающей среды, например, ветер или холод, воздействует на организм через определенные точки, расположенные на поверхности кожи. Регулярное укалывание или другая обработка этих точек блокирует эту "проницаемость". Самые важные из них расположены в плечезатылочной области, т.е. там, где в наибольшей мере ощущаются угрожающие изменения погоды [рис. 14 а).

LG (ЧМ)13 "большой позвонок". Локализация:

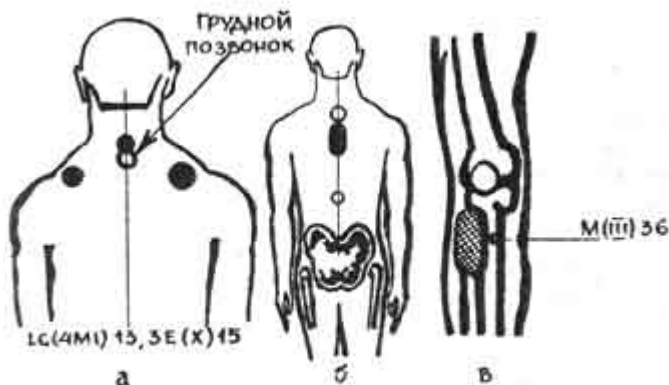


Рис. 14. Точки воздействия при повышенной чувствительности к изменениям погоды

средняя линия между остистыми отростками - VII шейного позвонка и I грудного.

Седьмой шейный позвонок является выступающим. Точка имеет также название "паук", так как своими паукообразными отростками она связывается почти со всеми меридианами. Можно легко себе представить, как хорошо через эту точку может "проникать" энергия сквозняков.

ZE (X)15 "небесная ямка". Локализация: спинно-плечевая область (почти середина), надкостная ямка.

У людей, чувствительных к изменениям погоды, эта точка болезненна при надавливании. Если ее массировать слишком сильно, могут появиться головные боли.

Условные обозначения:

LG(4MI)- "чудесный" меридиан, "сосуд-управитель"; ZE(X) - меридиан "трех обогревателей"; M(III) - меридиан желудка.

Техника применения: утром после умывания на точки и вокруг них наносится масло зверобоя. Через 1 мин места, на которые нанесено масло, в течение 1,5 мин нежно растирают зубной щеткой. Точки, находящиеся на спине, растирают мочалкой.

То же самое проделывают перед сном. Используется масло камфорное. Нанеся масло и подождав 1 мин, в течение 1,5 мин производить нежное растирание точек.

### **Функциональная слабость мозга ("точка-компьютер")**

Эта точка улучшает сообразительность, ускоряет темп мышления, скорость реакции, а также улучшает наблюдательность. Она используется, когда в результате непрерывной нагрузки неожиданно ухудшаются психические функции. Часто это наблюдается у школьников. Случается, что во время экзамена или контрольной работы информация, полученная ранее при объяснении нового материала, неожиданно ускользает из памяти. Это может объясняться двумя причинами. Во-первых, в силу нагрузки повышается нервное напряжение. В таких случаях основную помощь сможет оказать "точка-компьютер" (рис. 14 б).

Во-вторых, такое явление может наблюдаться вследствие количественного торможения основных нервных процессов, которое приводит к тому, что в нужный момент перед экзаменатором или чистым листком школьной тетради воспроизвести информацию представляется невозможным. В таком случае описываемая здесь точка является дополнительной. Выполняя функцию компьютера, точка оказывает действие на психическую деятельность посредством улучшения функций его головного мозга. Поэтому ее и называют "точкой-компьютером".

Локализация: остистый отросток 111 грудного позвонка, иногда область 11 грудного позвонка или под остистым отростком IV грудного позвонка. Близкая по действию точка расположена под коленом.

Все положения этой точки одинаково эффективны при функциональной слабости мозга. Можно воздействовать на них одновременно. Техника обработки и массажа такая же, как описано выше.

### **Подавленность**

Многим известно состояние, когда вследствие повышенного кровяного давления и нервного напряжения сокращается диафрагма, дыхание становится поверхностным и учащенным, появляется дрожь во всем теле. Такие явления могут начаться за несколько дней до ответственного мероприятия и продолжаться в течение всего подготовительного периода. Тогда прибегают к типичной "точке происшествия" (рис 14 в).

В отличие от "точки-компьютера" она приглушает нежелательное возбуждение, успокаивает моторику желудка, способствует хорошему сну накануне ответственного мероприятия.

М(Ш)36 "три промежутка на ноге". Локализация: внешний край верхнего сегмента большой берцовой кости. Техника применения та же.

На рис. 14 а - точки, массируемые при повышенной чувствительности к изменениям погоды; на рис. 14 б- "точка-компьютер"; на рис. 14 в - точка, массируемая при подавленности, страхе ожидания.

### **"Счастье ног"**

На Востоке существует хорошая традиция. Так называемое "счастье ног". Это когда супруги делают перед сном массаж стоп друг другу, что очень полезно, так как на стопе представлены все внутренние органы. На подошву выходят 30 тысяч пар нервных окончаний. Массаж стоп ног устраняет усталость, улучшается сон и продлевается жизнь.

О своих ногах люди вспоминают слишком поздно, когда они начинают болеть. Появляются шпоры, трещины, мозоли, подагрические шишки, болезненные ощущения.

О стопах необходимо заботиться, ухаживать за ними так же, как женщины заботятся о своем лице. Поэтому кожа на стопе должна быть розовой и молодой. Вот вам совет: берегите стопы смолоду!

Массаж стопы не только снимает усталость, но и оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие на все органы. Для того чтобы ваши ноги не болели, предлагается бальзам, который испытали на себе многочисленные пациенты.

Тибетский лама не только делает массаж стопы, излечивая массу заболеваний, но и проводит диагностику, нажимая на определенные точки на стопе. Принцип - "Больная точка - больной орган". Например, если болезненна точка желудка (точнее - проекция желудка на стопе), значит у вас гастрит или предъязвенное состояние желудка.

Состав бальзама: 100 г оливкового масла, 40 г кунжутного масла, 10 г витамина "А" в масле. Применять бальзам лучше всего вечером, когда вы пришли с работы. Перед массажем подготовить ноги. Сделать содовую ванночку: 1 г питьевой

сода на 3 л воды (кипяченой). Вода должна быть теплой. Продолжительность 15 мин. После содовой ванночки взять пемзу, стереть мозоли.

Применяется бальзам ног наружно. Вы наносите бальзам на поверхность стопы и большим пальцем, как бы вкручивая, круговыми движениями втираете бальзам в стопу, массируя при этом проекции внутренних органов на стопе. После массажа вы надеваете хлопчатобумажные носки.

Если у вас пяточные шпоры, то можно приготовить следующий состав: 100 г семян конского каштана измельчить в порошок, добавить 100 г чеснока и денатурата (древесного спирта).

Получится однородная масса. Сделать компресс. Для этого взять марлевую салфетку, положить на нее массу и приложить к больному месту. Делать так 20 раз. Курс лечения - 10-15 дней.

Если у вас потрескались пятки, необходима такая процедура. Берете пихтовый бальзам и заполняете им трещины на пятках. Сверху накладываете марлевые салфетки.

Есть и проще способ: вы разогреваете кожу на пятках и накладываете мед. А сверху прижмете листком капусты и все закрепите бинтом. Процедуру надо повторить несколько раз.

## **МАССАЖ ЯПОНСКИЙ**

В последние годы получает все более широкое распространение японский массаж - шиацу (от слов: "ши" - пальцы, "ацу" - надавливание). Это терапия надавливания пальцами на определенные точки с целью нормализации регуляторных процессов в организме, сохранения и улучшения здоровья, а также способ лечения некоторых болезней. Даже кратковременное применение шиацу приумножает тонус, защитные жизненные силы человеческого организма.

Шиацу может помочь уберечься от простуды, желудочных расстройств и других недугов. Постигнув этот метод, каждый может улучшить свое самочувствие, проводить простое лечение, направленное на устранение усталости, болевых ощущений в плечах, пояснице, зубной боли, повышенного артериального давления, как у других людей, так и у самого себя.



Применяя пальцевое надавливание на работающую мышцу, можно ускорить выведение избыточно накопившейся молочной кислоты, что восстанавливает правильный процесс мышечного сокращения, уменьшит боли.

Шиаци - сильный стимулятор возможностей работников умственного труда. Учитель, знакомый с этим методом, найдет у себя способности превращать отстающих учеников в преуспевающих, в будущих ученых. Жена, которая владеет шиаци, может успешно добиться полной гармонии в интимных отношениях с мужем. Если вы сами попробуете систему на собственном организме, то вскоре будете выглядеть и чувствовать себя лучше.

Овладеть шиаци несложно. Прежде всего, необходимо обратить внимание на технику владения большими пальцами рук.

Следует всегда осуществлять жесткое надавливание "подушечкой" пальца по направлению книзу, строго перпендикулярно к поверхности кожи. При воздействии на область лица и живота, используйте указательный, средний и безымянный пальцы.

Для оказания давления на глаза и живот, а также при лечении вибрацией, используйте ладони.

При надавливании "подушечками" пальцев на тело пациента, переносите на них тяжесть вашего тела. Степень давления зависит от симптомов и состояния больного, но ваша поза должна всегда быть такой, чтобы вы, если это необходимо, смогли приложить всю массу своего тела. Площадь контакта между большим пальцем вашей руки и телом пациента должна приблизительно соответствовать площади чернильной отметки на бумаге при снятии отпечатков пальцев.

Чтобы достичь необходимого эффекта от лечения, следует начинать с последовательного надавливания на все точки, показанные на рисунках.

Длительность разового давления на точку составляет от 5 до 7 сек., за исключением точек шеи, воздействие на которые при шиаци не должно превышать 3 сек. Сила надавливания должна быть такой, чтобы не вызывать неприятных ощущений.



Рис. 15. Точки воздействия при общем утомлении, усталости ног

В клинических условиях практически здоровым людям воздействие на точки производят в течение 30 мин, а некоторым тяжелобольным - около часа.

Процедуры, описанные ниже, требуют минимальных затрат времени - каждая по 3 мин.

### **Общее утомление**

Если устали ваши ноги, надавите на каждый палец по три раза. Затем надавите между костями подъема ноги "подушечкой" большого пальца руки. После этого переходите к надавливанию

свода стопы (подошвенной поверхности), затем внутренней и наружной лодыжек и пяточного (ахиллова) сухожилия (рис. 15).



Рис. 16. Точки воздействия при ишионевралгии

При сильном утомлении надавливание на свод стопы не только снимает усталость, но и нормализует функцию почек, с которыми эта область тесно связана.

Если позволяет время, продолжайте надавливать на точки, расположенные на голени (рис. 16 а, б). Воздействие на точки начните с места ниже надколенника (коленной чашечки). В древние времена на Востоке уставшие от преодоления больших

расстояний пешеходы достигали облегчения, прижигая эти места полынью. Затем двумя большими пальцами воздействуйте на точки, расположенные вдоль внутреннего края большеберцовой кости (рис. 16 в). Разминая голени всеми пальцами (рис. 16 г), устранили общую усталость.

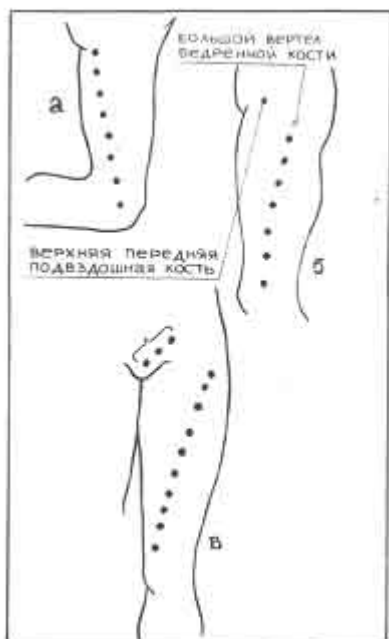
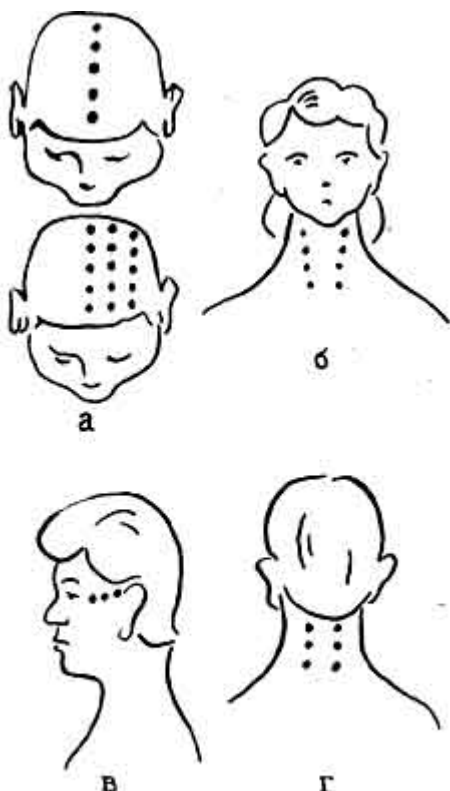


Рис. 17. Точки воздействия для улучшения общего самочувствия

Воздействие методом шиацу на бедро и паховую область способствует сохранению общего тонуса (рис. 17 а). Продвигаясь вниз, надавливайте по всей длине мышц бедра сначала изнутри, потом снаружи (рис. 17 б, в). Затем четырьмя пальцами рук надавливайте на заднюю поверхность ног и ягодиц (рис. 16 в). Дряблость кожи в паховой области, особенно у молодых женщин, указывает на серьезные нарушения в организме.



Р и с. 18. Точки воздействия при общем недомогании, болях в печени, бронхиальной астме, головных болях

Надавливание на седалищный нерв в течение 4 мин может предотвратить или способствовать излечению невралгии бедра (ишионевралгии, ишиаса). Затем, лежа на спине, вытяните руки назад (вдоль головы), ноги выпрямите и сведите вместе. Сделайте три-четыре энергичных потягивания.

### **Тяжесть в голове**

Ощущение тяжести в голове, недомогание, плохое настроение, несдержанность объясняются венозным застоем в области головы. Это состояние легко устранить, стимулируя приток

свежей крови с помощью воздействия методом шиацу. Надавите на область макушки (рис. 18 а), голова слегка прояснится. Затем "подушечкой" большого пальца слегка надавите сначала на правую сонную артерию, затем - на левую по несколько раз (рис. 18 б).

Надавливание начинайте от нижней челюсти, постепенно опускаясь к ключице. Воздействие на эти точки способствует расширению кровеносных сосудов, притоку к мозгу свежей крови и, следовательно, улучшению самочувствия. Такими же действиями можно снять напряжение мышц шеи, а также умственную усталость. Надавливание на виски тремя пальцами (рис. 18 в), заднюю поверхность шеи -четырьмя пальцами, на затылок - большими пальцами (рис. 18 г) восстанавливает трудоспособность, позволяет легче и быстрее справиться с работой и обрести ясность мышления.

### **Нормализация функции желудка и кишок**

Снижение или потеря аппетита часто указывает на серьезные нарушения в организме. Восстановить хороший аппетит - признак здоровья - возможно воздействием методом шиацу на брюшную полость. Выполняя каждое утро в течение 3 мин. перед подъемом с постели определенные приемы, вы простимулируете приток свежей крови в брюшную полость, способствуя тем самым улучшению обмена веществ. Это лечение может способствовать предотвращению язвенной болезни, а также других заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки.

При самостоятельном применении приемов шиацу следует лечь, вытянув ноги прямо. Указательным, средним и безымянными пальцами обеих рук надавите на надчревную область три раза в течение 30 сек. Затем, совместив руки несколько ниже, снова три раза надавите на живот, затем еще ниже три раза. После этого надавите три раза на две точки справа и три раза на две точки слева, т.е. сначала над печенью, затем над селезенкой. Затем, положив ладонь правой руки на область желудка, а левую на правую, надавливайте в течение примерно 30 сек.

Чтобы воздействовать методом шиацу на пациента со слабой брюшной стенкой, уложите его на живот. Сядьте рядом слева от него, положив большие пальцы рук (один на другой) на область, расположенную между основанием левой лопатки и

позвоночным столбом. При наличии каких-либо изменений эта область будет напряженной.

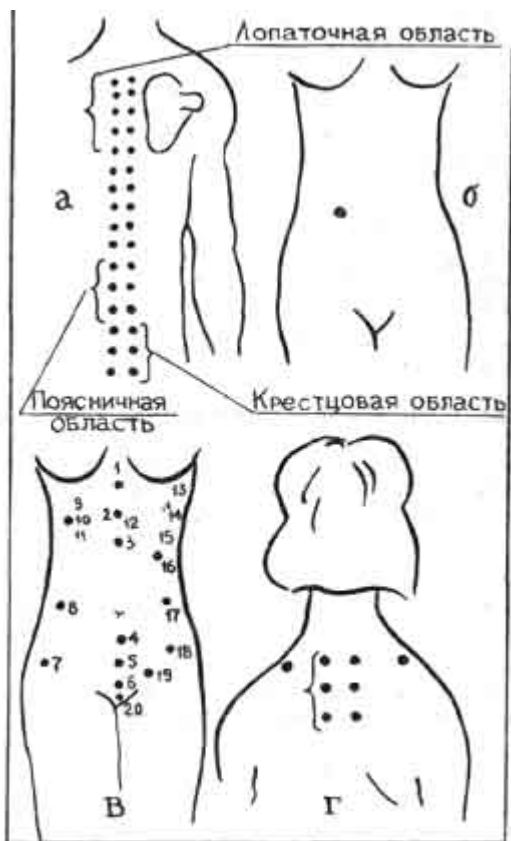
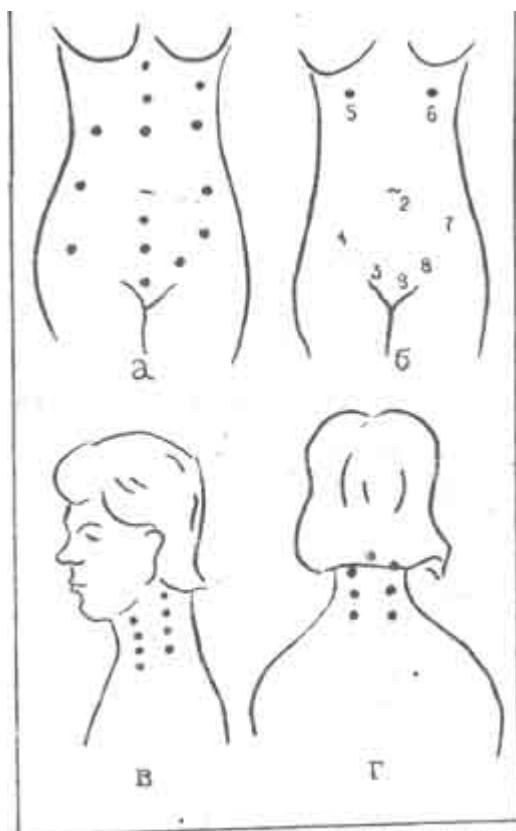


Рис. 19. Точки воздействия для нормализации функции желудочно-кишечного тракта

Вначале пациента может беспокоить боль, затем она постепенно проходит после надавливания на эту точку пять или шесть раз. Надавливайте примерно по три секунды на каждую из девяти точек, расположенных слева вдоль позвоночного столба сверху вниз. Точки должны отстоять друг от друга примерно на 25 мм. Повторите надавливание три раза. Затем проведите такое же воздействие на точки с правой стороны.

Уложить пациента на спину, сядьте справа и проводите осторожные поглаживания живота в надчревной области ладонью в течение 5 сек. Повторите поглаживание пять раз.



Р и с. 20. Точки воздействия при бессоннице

Надавливание на брюшную полость проводите осторожно. Если пациент испытывает боль в какой-либо зоне, при пальпации в месте неприятных ощущений отмечается напряжение мышц брюшной стенки в виде уплотнения. Производите осторожные надавливания, чтобы разmassировать такое уплотнение (рис. 19 в).



## **Бессонница**

Люди, которые хорошо спят, обычно отличаются крепким здоровьем. Наполеон оставил два интересных совета страдающим бессонницей. Он говорил, что отходя ко сну, мысленно закрывал все ящички в шкафчике своего мозга и немедленно впадал

в глубокий сон. Забыть все и глубоко поспать даже в течение короткого времени - гораздо лучше для организма, чем десять часов поверхностного, беспокойного сна.

Второй совет Наполеона состоял в том, чтобы немедленно подниматься с постели после пробуждения.

Тем, кто обычно трудно засыпает, помогут следующие процедуры.

Надавите большим пальцем левой руки на переднюю поверхность шеи слева (рис. 20 в), затем вдоль сонной артерии в четырех точках по направлению к ключице. Эти надавливания повторите три раза с каждой стороны.

Далее тремя пальцами в течение трех секунд надавите на каждую из трех точек, соответствующих продолговатому мозгу (рис. 20 г). После этого надав ливайте на три точки, расположенные вдоль мышц задней поверхности шеи.

Вытянув ноги, согните и разогните большие пальцы стоп. Затем надавите "подушечками" пальцев на 20 точек передней части туловища (рис. 19 в).

## **Запор**

Для устранения хронического запора каждое утро перед подъемом с постели выполняйте следующее предписание.

Используя трехпальцевую методику (рис. 21 а, б), растирающими движениями обеих рук воздействуйте на область сигмовидной кишки, расположенной слева по диагонали вниз от пупка (рис. 21 в) в течение примерно трех минут. После начавшейся перистальтики следует выпить стакан слегка подсоленной воды. При такой утопией процедуре запор должен излечиться.

## **Улучшение функции печени**

Десять надавливаний на область печени (ладонями, расположенными одна на другой (рис. 14 б) в течение 3 мин по утрам в постели могут улучшить функцию печени. Боль, которую вы почувствуете в начале лечения, являющуюся результатом расстройства деятельности печени, должна уменьшаться по мере лечения массажем. Эта методика также помогает предотвратить состояние похмелья.

Во время смеха стимулируется деятельность диафрагмы, что, в свою очередь, активизирует деятельность пищеварительной и дыхательной систем. Это вместе с нормализацией функции печени поможет вам сохранить хорошее настроение на целый день.

### **Боль в желудке**

Внезапная острая боль в желудке обычно свидетельствует о гастрите, в основном невротического происхождения. Если боль отмечается справа в надчревной области, следует думать о нарушении функции желчного пузыря.

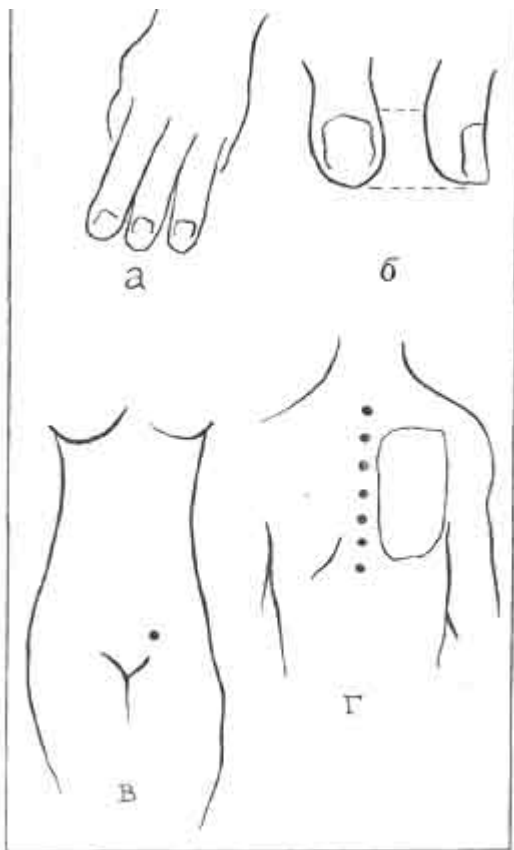


Рис. 21. Точки воздействия при запоре, болях в желудке.

- 1 Уложите пациента на живот.
2. Стоя над ним, положите большой палец правой руки на пятую точку между лопатками (рис. 21 г).
3. Левый большой палец положите на правый и надавливайте всей массой вашего тела в течение 5 сек. Повторите надавливание 5-6 раз.
4. При продолжающейся боли надавливайте с обеих сторон позвоночного столба, начиная от уровня пятой точки через 25 мм по направлению вниз к поясничному позвонку. Надавливайте 5-6 раз по 3 сек. (рис. 21 г).

5. Переверните пациента на спину. Слегка надавливайте ладонью правой руки на подложечную область. После 5-6 мин подобного воздействия боль должна прекратиться (рис. 22 в.).

### **Печеночная колика**

Холестерин и другие вещества, превратившись в камни желчного пузыря, вызывают боль в разных частях тела (правое плечо, правая лопатка, третья, четвертая и шестая межлопаточные точки). При печеночной колике эффективно следующее лечение:

1. Уложите пациента на левый бок.
2. Надавите по методу шиацу на весь участок, начиная от верхней части правого плеча, включая правую лопатку и межлопаточную область, вниз до поясничной области (рис. 19а).
3. Положите больного на спину и несколько раз надавите на правую подреберную область (рис. 19б).

### **Простуда**

Практически никто не может избежать простуды. Простудные симптомы (насморк, ларингит, боль в горле)- это сигналы тревоги, означающие, что организм не способен справиться с возможной вирусной инфекцией или приспособиться к условиям окружающей среды. Применение метода шиацу направлено на повышение сопротивляемости всего организма, а не на лечение отдельных органов. Воздействие на переднюю поверхность шеи (рис. 18 б), плечевой пояс, область между лопатками, поясницу, бедра, голени и живот уменьшают симптомы, обусловленные простудой (рис. 19 а, в).

### **Заложенность носа**

Заложенность носа можно устранить следующим образом.

1. Жестко надавите на переднюю поверхность шеи.
2. Средним пальцем руки, помещенным на кончик указательного пальца, приложите повторяющееся давление с обеих сторон носа от основания до ноздрей. При самомассаже

можно использовать только средний палец, но давление двумя пальцами увеличивает эффективность лечения.

### **Охриплость**

Охриплость можно устранить следующим образом:

1. Надавите попеременно на третью и четвертую точки на передней поверхности шеи (рис. 18б).
2. Осторожно надавливайте пальцами на затылочную область, плечевой пояс и чревное (солнечное) сплетение (надчревная область) (рис. 20г, 19в, г).

### **Бронхиальная астма**

Для облегчения кашля и уменьшения удушья при астматических приступах надавливайте с правой и левой сторон туловища, между лопатками, на заднюю поверхность шеи (три точки с каждой стороны) и грудные позвонки (рис. 18г, 19б, г).

1. Во время приступа уложите больного на спину без подушки и поместите большой палец руки на передней и другие четыре - на задней поверхности шеи. Одновременно надавливайте на одну точку на передней поверхности шеи и три - на задней.
2. Подложите под голову больного подушку и круговыми движениями ладоней обеих рук надавливайте на грудную клетку. Повторите надавливание десять раз, затем дважды надавите вертикально вниз на грудную клетку для облегчения выдоха. В заключение проведите надавливание на живот.

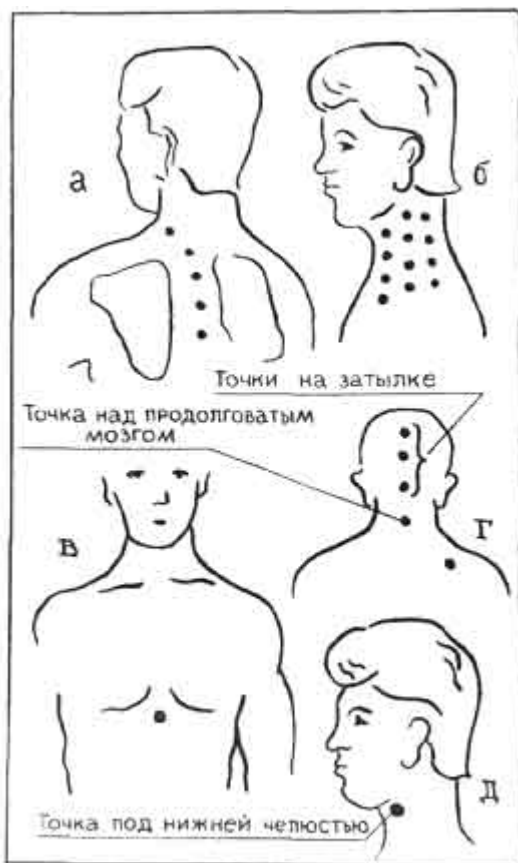
### **Бодрое настроение**

Создать хорошее настроение, выработать волю к победе, выносливость, снять умственное и физическое напряжение можно воздействием шиацу на верхний плечевой пояс и на точки между лопатками (рис. 22 а). Оказывающий помощь должен надавливать на грудные позвонки справа и слева.

Надавливание должно быть умеренным.

Надавливание на шею также способствует выработке бодрого настроения. Большими пальцами обеих рук надавите на четыре точки в двух параллельных рядах точек, расположенных на

задней поверхности шеи. Переместите четыре пальца на затылок и "подушечками" больших пальцев надавливайте на шею сбоку по три раза на каждую из четырех точек, начиная от ушных раковин (рис. 22б).



Р и с. 22. Точки воздействия при умственном

### **Снижение артериального давления**

Снижение артериального давления (повышенного) и предотвращение атеросклероза, во избежание инсульта,

возникающего при поражении кровеносных сосудов в мозге, достигается многими приемами. Общее воздействие методом шицу способствует сохранению эластичности всех мышц, а следовательно и кровеносных сосудов. Следующие приемы являются дополнительными и направлены на поддержание общего мышечного тонуса.

"Подушечкой" большого пальца руки давить на первую точку под нижней челюстью в месте, где ощущается пульсация сонной артерии, до счета десять (рис. 22б). Затем отпустите, сделайте вдох и снова надавите. После трехкратного надавливания с левой стороны аналогичные действия проделайте справа. Надавливание в этом месте на сонную артерию в определенной степени нормализует артериальное давление.

Затем средними пальцами обеих рук три раза надавите на зону продолговатого мозга, до счета десять. После этого тремя пальцами каждой руки надавите на основание затылочной кости и на три точки над ним, увеличивая с каждым разом давление, повторите надавливание три раза. Тремя пальцами надавливайте с обеих сторон на заднюю поверхность шеи по направлению книзу. Повторите три раза для каждой из точек (рис. 22г). Надавите тремя пальцами с двух сторон на подлобечную область (рис. 22в), сосчитайте до десяти и отпустите. Повторите надавливание десять раз. Затем приложите сильное давление, сочетающееся с растяжением левого среднего пальца, а затем правого среднего пальца.

### **Повышение артериального давления**

Слегка пониженное, по сравнению с нормальным, артериальное давление не является причиной для беспокойства.

Продолжительность жизни у таких людей даже может увеличиваться. Значительное понижение артериального давления, сопровождающееся нарушением функции сердца, может обуславливать ухудшение мозгового кровообращения. Чрезмерная общая утомляемость, слабость, головокружение, утомляемость глаз, бессонница, сердцебиение, одышка или стеснение в груди, и др. являются признаками пониженного артериального давления.

Эти неопределенные симптомы, часто диагностируемые как признак малокровия или невроза, а также приступы

головокружения, возникающие при быстром вставании или поднятии тяжести, указывают на нарушение вегетативной нервной системы, регулирующей уровень артериального давления. При таких явлениях нажимайте сначала на сонную артерию, затем на затылок, зону продолговатого мозга, верхний плечевой пояс, а также на точки между лопатками (рис. 22 а, г, д).

### **Воздействие на щитовидную железу**

Надавливание на точки эндокринных желез стимулирует выработку гормонов, что способствует хорошему состоянию кожи, сохранению фигуры.

Воздействовать на эндокринные железы можно следующим образом. Шею следует склонить слегка вперед и давить "подушечкой" большого пальца руки на четвертую точку на шее (зону щитовидной железы) в течение 2 сек. Повторите это движение по пять раз с каждой стороны. Проведите полную серию надавливаний слева и справа по три раза (рис. 186). Воздействуя на эти точки, можно также предотвратить поседение волос. Хороший результат дает этот метод во время принятия ванны.

### **Воздействие на глазные мышцы**

Привлекательность человека во многом обусловлена выразительностью глаз. Чтобы сохранить глаза чистыми, ясными и привлекательными, а также достичь быстрого устранения боли в глазах, головной боли, возникающих от работы в закрытом помещении, чтения или при чрезмерном сидении у телевизора, выполняйте следующее предписание.

1. Надавите тремя пальцами, расположив их вдоль верхнего края глазницы, по направлению к брови три раза. Следите, чтобы ногти не касались кожи.
2. Три раза надавите на нижний край глазницы сверху вниз.
3. "Подушечками" больших пальцев давите на веки примерно в течение трех секунд. Серию завершите полным комплексом шиацу для лица (рис. 23а).

Дополнительно, если позволит время, можете тремя пальцами надавливать на скуловую кость (тройничный нерв) или на

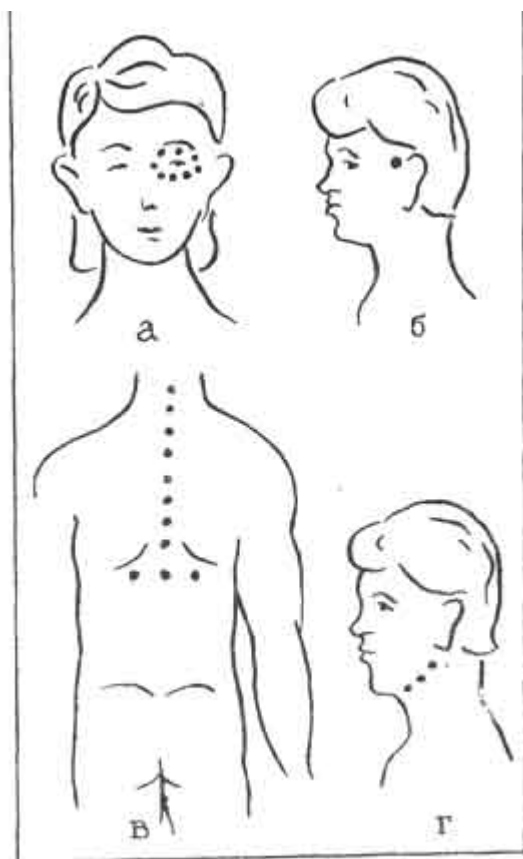


виски. Если и эти действия не дадут результата, надавливайте на область между верхним углом и внутренним краем лопаток (рис. 23).

### **Сахарный диабет**

Сахарный диабет развивается в результате неспособности поджелудочной железы выделять достаточное количество инсулина, вследствие чего повышается содержание глюкозы в крови. Обычно при сахарном диабете вводят инсулин, получаемый из поджелудочной железы крупного рогатого скота. Такая терапия временно устраняет симптомы болезни, но не решает проблемы. Воздействуя методом шиацу на определенные точки, можно помочь поджелудочной железе восстановить ее важную функцию.

Уложите пациента на живот, найдите седьмой шейный позвонок (наиболее выступающий), отсчитав от него вниз десять позвонков, вы обнаружите тугоподвижную напряженную мышцу с каждой стороны позвоночного столба. Эту мышцу необходимо расслабить методом шиацу (рис. 23в). Приложите также давление к подложечной области (рис. 22в).



Р и с. 23. Точки воздействия при сахарном диабете, зубной боли

### **Зубная боль**

Методом шиацу можно облегчить, а иногда совсем устроить п. зубную боль, возникшую в результате нервного перенапряжения (но не являющуюся результатом кариеса, парадонтоза и других органических изменений).

1. Надавите на сонную артерию под нижней челюстью, на стороне больного зуба (рис 23г).
2. Надавите на место проекции височно-челюстного сустава (рис. 23б).

3. Сильно надавите тремя пальцами на пикси.

Повторите надавливание два-три раза.

4. Длительно надавливайте тремя пальцами на щеку над больным зубом. Боль постепенно начнет стихать.

### **Здоровая половая жизнь**

Усилить половое влечение и тем самым способствовать гармоничным интимным отношениям помогут следующие приемы шиацу.

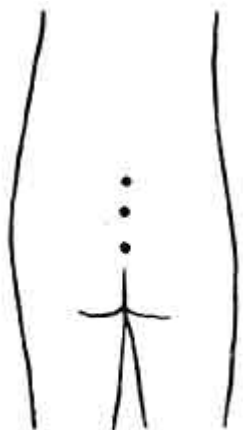


Рис. 24. Точки воздействия для усиления половой потенции

Усиление половой потенции у мужчин. Крестец. Для предотвращения потери половой активности применяйте надавливание по методу шиацу на пояснично-крестцовую область (рис. 24), где проходит пояснично-крестцовое сплетение. Легкое надавливание на точки поясничных позвонков и крестца по десять раз в течение 3 сек. на каждую укрепляет эти нервы даже у игроков в гольф, у которых травмы данной области способствуют снижению половой потенции. Надчревная область. Надавливание на надчревную область (рис. 22в) тремя пальцами (десять раз по 5 сек. каждое надавливание) рефлекторно влияет на пояснично-крестцовое сплетение и способствует повышению половой активности. Печень. Заболевание печени, наблюдающееся часто у лиц умственного труда, обуславливает снижение половой

потенции. Частое надавливание ниже правой реберной дуги (рис. 19б) повысит половую активность.

Гнев, как гласит китайская мудрость, плохо влияет на функцию печени, поэтому он ухудшает половую функцию.

Мочевой пузырь. Надавливание на зону между пупком и надлобковой областью стимулирует функцию мочевого пузыря и как следствие - усиливает половую потенцию.

Яички. Растирание верхней лобковой связки, расположенной у края лобковой кости, увеличивает чувствительность яичек.

Упругое сжатие яичек (количество сжатий должно соответствовать количеству лет жизни) оказывает возбуждающее действие, особенно с возрастом.

Преждевременное семяизвержение может наблюдаться у мужчин с недостаточным опытом половой жизни или при сильном половом возбуждении.

Частое воздействие методом шиацу на надчревную область (рис. 22в) и крестец (рис. 24) может устранить это явление. Эти же приемы помогут мужчинам старше 50 лет совершать несколько половых актов с одним семяизвержением, т.к. потеря большого количества спермы истощает организм.

Надавливание на крестец у женщин дает такой же эффект, как и у мужчин.

## **ПРИРОДА ЛЕЧИТ ПЧЕЛОПРОДУКТЫ**

Пчела всегда была другом человека. В древности пчел обожествляли за умение вырабатывать ценнейшие продукты и лечебно-профилактические средства: мед, пыльцу, прополис, воск, маточное молочко и другие. Во все времена люди прибегали к медолечению. Оно широко практиковалось и в восточной медицине.

Рассмотрим по порядку дошедшие до нас способы и рецепты использования пчелиных продуктов для лечения наиболее распространенных недугов, а также в целях общего оздоровления организма.

Мед. Натуральный мед - чудесный и вкуснейший дар природы, в создании которого участвуют пчелы и цветы. Древние врачи считали его диетой долголетия.

Химический состав меда сложен, зависит от вида растения,

почвенных и климатических условий местности. В нем содержится около ста различных полезных для организма компонентов: глюкоза, левулеза, витамины, ферменты, органические кислоты, микроэлементы, минеральные, гормональные, антибактериальные и другие вещества. Вкус меда и его целебные свойства зависят в первую очередь от того, с каких цветущих растений берут пчелы нектар. Различают несколько десятков видов и сортов меда, в т. ч. акациевый, барбарисовый, вересковый, горчичный, гречишный, донниковый, ивовый, каштановый, кипрейный, клеверный, лавандовый, липовый, луговой, малиновый, мелиссовый, мятный, падевый, фарцелиевый, шалфейный, яблоневый и даже пьяный (собранный с цветов багульника и вереска).

В древнем китайском манускрипте "Описание растений и трав бога плодородия" дается такая характеристика: "Мед оздоравливает внутренние органы, придает силу, снижает жар... Длительное его употребление усиливает волю, придает легкость телу, сохраняет молодость, продлевает годы жизни".

В упоминавшемся памятнике индийской медицины "Аюрведа" ("Книга жизни") сказано, что продлить жизнь человека до 500 и более лет можно при помощи эликсиров и диеты, в состав которой входят мед и молоко.

Авиценна считал, что людям в возрасте свыше 45 лет необходимо систематически употреблять мед, особенно с толченым грецким орехом, содержащим много жира. Мед поистине универсальный лекарь. Он ускоряет процесс заживления ран, благоприятно действует на сердце. Он - лучший друг желудка. Это прекрасное средство при лечении от простуды, туберкулеза легких, язвенной болезни, печени и желчных путей, нервной системы, бессонницы, а также при заболевании глаз, для профилактики лучевой болезни и во многих других случаях.

Употребление меда как углеводного источника, особенно важно для лиц с пониженной ферментативной активностью желудочно-кишечного тракта. В этом случае обеспечивается усвоение углеводов организмом и снижается вероятность развития бродильных процессов в кишечнике.

При усвоении фруктозы, составляющей до 40 процентов всех углеводов, содержащихся в меде, не требуется энергии АТФ и инсулина. Поэтому употребление фруктозы даже в больших дозах не нарушает функцию поджелудочной железы и диабет

не развивается.

Фруктоза способствует более полному усвоению железа, необходимого организму для нормального кроветворения. Поэтому при малокровии полезно к фруктам и ягодам, употребляемым с целью восстановления дефицита железа, добавлять мед.

В меде присутствуют многие ферменты, что обеспечивает легкую усвояемость организмом человека даже при определенных нарушениях ферментативной секреции желудочно-кишечного тракта. Следует помнить, что даже незначительное нагревание меда (свыше 40°C) приводит к разрушению ферментов и потере им лечебных свойств. Микроэлементы находятся в меде в такой форме, которая облегчает их усвоение. За счет минеральных веществ мед является питательным продуктом с потенциальной щелочностью, т.е. при его употреблении в организме повышается количество щелочных веществ. Этим в значительной степени объясняется роль меда в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока, причем в темном меде щелочных веществ больше.

В приводимых ниже рецептах не делается различия в сортах меда. Имеется в виду, что в лечебных целях полезен любой сорт, лишь бы мед был высококачественным, не фальсифицированным, и соблюдалась рецептура его употребления.

Воск. Замечательные свойства пчелиного воска издавна используются в лечебных целях при ангине (компресс на голову и шею). Древние врачи считали, что все сорта воска обладают свойствами смягчать и согреть, а также способствуют обновлению тела.

Прополис. Этот пчелиный клей представляет собой смолистое вещество от темно-зеленого до желто-коричневого цвета, горьковатый на вкус. Обладает приятным специфическим запахом. Со временем прополис темнеет, теряет запах.

При температуре до 15°C прополис тверд и хрупок, с повышением температуры размягчается и становится липким. Прополис содержит примерно 65 процентов эфирных масел и 5 процентов пыльцы, богатой витаминами и микроэлементами. В качестве натурального продукта, применяемого не одно тысячелетие, прополис все в большей мере, как показали

научные исследования, доказал свои многочисленные целебные свойства.

В сравнении с другими продуктами пчеловодства у прополиса наиболее ярко выражен антимикробный эффект. Правда, прополис действует слабее синтетических антибиотиков, но он и менее токсичен. В комплексной терапии повышает активность применяемых антибиотиков. Прополис не вызывает дисбак-териоза, т.к. не угнетает, в отличие от антибиотиков, нормальную кишечную микрофлору.

Сочетание антибиотических и иммунологических свойств прополиса позволяет успешно применять его для лечения долго незаживающих ран, трофических язв, обморожений, пролежней.

В настоящее время исследован механизм противовоспалительного действия отдельных флавоноидов, входящих в прополис, при заболеваниях суставов, кожи, слизистой оболочки. Флавоноиды укрепляют соединительную ткань и сосуды, предотвращают окисление витамина С, снижают активность некоторых энзимов, вызывающих распад хрящевой и межклеточной ткани.

Предотвращая образование тромбов, улучшая микроциркуляцию крови, прополис снижает вредные последствия воспалительных и шоковых состояний при атеросклерозе.

В последнее время установлено, что прополис способствует укреплению эмали зубов, предупреждает развитие кариеса. В эксперименте на больных с опухолями, принимавших лучевую терапию, показано, что прополис обладает профилактическим и лечебным эффектом при радиодермитах и радиоэпителитах (поражениях кожи и слизистых вследствие облучения).

Прополис находит применение при заболеваниях слизистых оболочек носа, околоносовых и ротовых полостей, дыхательных путей, среднего уха, пищеварительного тракта. Во многих случаях прополис оказывает лечебное действие, когда другие медикаментозные средства не помогают. Известны следующие направления применения прополиса в лечебной практике. В гинекологии он используется при воспалительных процессах влагалища и шейки матки; стимулирует функции ряда желез внутренней секреции, в том числе тимуса, надпочечников, половых желез. Он оказывает

благоприятное влияние на сосудистую систему организма человека, в частности уменьшает ломкость капилляров; проявляет лечебный эффект при заболеваниях желудка, почек, предстательной и щитовидной желез; в дерматологии назначается при лечении гиперкератозов, эпидермофитии, хронической экземы, нейродермитов, волчанки, фурункулезов, псориаза, гнездовой и тотальной плешивости; как анестезирующее средство применяется при удалении зубов, операциях в ротовой полости, уха, горла, носа.

Прополис очень активный биологический препарат и у некоторых людей может вызвать аллергическую реакцию. Для проверки на чувствительность необходимо смазать раствором прополиса мягкое нёбо. Через 30 мин определить реакцию организма. Прополис противопоказан к применению при явлении гиперемии, отеках, волдырях, сопровождающихся неприятными субъективными ощущениями (жжение, боль). Аллергические реакции быстро исчезают при прекращении лечения.

Прополис не теряет свои терапевтические свойства в течение пяти лет при хранении в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

Рекомендуется здоровым людям, поскольку он оказывает тонизирующее влияние на многие органы и системы, снижает усталость, утомляемость.

Цветочная пыльца. Это мужские половые клетки цветочных растений. Размер пыльцевых зерен колеблется у разных растений от 0,01 до 0,25 мм. У каждого растения пыльцевые зерна имеют свою окраску, форму и размеры, что позволяет определить растение, с которого пчелы собрали пыльцу.

Химический состав пыльцы различных растений количественно неоднороден. Пыльца представляет собой природный концентрат всех необходимых для нормального развития организма веществ. Прежде всего это необычайно богатый продукт питания, не имеющий по полноценности другого аналога в природе.

Успешно применяется как лечебный препарат при недостаточности белкового питания, истощении. Под влиянием пыльцы увеличивается аппетит, улучшается усвоение пищи, нормализуется работа эндокринной системы. Пыльца считается лучшим укрепляющим средством.

В педиатрической практике получен хороший эффект при



лечении анемичных, рахитичных, нервных, умственно отсталых детей и при нарушениях роста.

Значительное возрастание гемоглобина и красных кровяных телец позволяет рекомендовать пыльцу как лечебное средство при лечении анемии не только у детей, но и у взрослых.

Пыльца способствует восстановлению нормальных функций мозга, положительно влияя на сосуды, повышая их эластичность, проницаемость и прочность; восстановлению нормальных функций нервной системы, при неврозах, последствиях операций на головном мозге и др.; восстановлению как повышенного, в начальной стадии заболевания, так и пониженного кровяного давления при лечении в комбинации с другими продуктами пчеловодства (мед, молочко).

Пыльца может применяться как лечебное средство при различных формах атеросклероза, в том числе сосудов головного мозга. В последних случаях наблюдается уменьшение возбуждения, головных болей, улучшение сна, памяти, самочувствия.

При лечении пыльцой обеспечивается налаживание хорошей работы желудочно-кишечного тракта при запорах, энтеритах, колитах, стойких поносах.

Лечение заболеваний предстательной железы: следует заметить, что при аденомах простаты применение только пыльцы без других противоопухолевых средств противопоказано.

Лечение различных заболеваний печени, гепатита проводится на фоне диеты.

Пыльца часто сохраняет лекарственные свойства растения, которому она принадлежит. Зная состав наличной пыльцы, можно подобрать нужную смесь для более эффективного лечения того или иного заболевания.

В целом же пыльца каждого растения имеет широкий спектр действия, а пчелиная обножка имеет в своем составе пыльцу многих растений.

Здоровым детям и молодым людям не следует применять цветочную пыльцу даже в профилактических целях, если кет значительных физических и умственных нагрузок.

Употребление пыльцы должно проходить под контролем врача. Для взрослых поддерживающая доза - 20 г в день, лечебная - 32 г в день. Дозы для детей: от 3 до 5 лет - 12 г в день, от 6 до 12

лет -16 г в день, после 12 лет - 20 г в день.

Курс лечения составляет не менее 1-1,5 месяца. Начинать и заканчивать лечение нужно постепенно в течение недели, увеличивая (уменьшая) суточную дозу. Лечебную дозу принимают в три приема до еды (и вечером - перед сном). Профилактическую дозу принимают утром за один прием.

Лучший ометод приема - растворить пыльцу в теплой медовой воде и настоять для набухания пыльцевых зерен.

Пчелиное маточное молочко представляет собой сметанообразную массу молочного цвета с перламутровым оттенком. В нем в восковой ячейке желудеобразной формы, как в бочонке, плавает личинка будущей матки.

Натуральное маточное молочко содержит белковые вещества, сахар, жир, минеральные соли, витамины, половой гормон, ацетилхолин (вещество, расширяющее кровеносные сосуды).

Исследованиями установлено, что молочко в маточнике - этой естественной таре - не только стерильно, но и обладает антибиотическими свойствами. Не зря его называют чудесным суперлекарством XX века для лечения внутренних болезней. Это и непревзойденный эликсир долголетия.

Маточное молочко применяется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, при туберкулезе и бруцеллезе, артритах, гипертонии. Оно благоприятно влияет на больных при атеросклерозе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени, физической и умственной отсталости у детей, при общем истощении организма после болезни и в процессе старения, вызывая бодрость, прилив энергии, улучшает аппетит.

Установлено также, что оно нормализует обмен веществ, оказывает мочегонное действие, полезно против ожирения и при исхудании, усиливает устойчивость организма к инфекции, стимулирует кроветворение, регулирует функции эндокринных желез. При регулярном приеме пчелиного молочка астматиками, у них, как правило, происходит активное очищение бронхов от мокроты. Пчелиное маточное молочко принимают больные, у которых пчелопродукты не вызывают аллергическую реакцию. Если больной может есть мед без неприятных для себя последствий, то, как правило, прием молочка ему показан и полезен. У больных с аллергической реакцией на пчелопродукты порой оказывается успешной попытка приема молочка, если начинать с половины или с

трети обычной дозы.

Маточное молочко лучше всего принимать подязычно.

Подкожное же введение весьма незначительно увеличивает его эффективность.

Принимают раствор 10-дневными курсами с 10-дневными перерывами по 3-12 курсов подряд (число курсов растет с увеличением тяжести заболевания) три раза в день за полчаса-час до еды под язык с крошкой сахара или с каплей меда. Не глотать 10-15 мин, чтобы молочко всосалось в кровь через слизистую оболочку рта. Разовая доза раствора молочка для взрослых - 10 кап., для детей - 3-6 кап.

При приеме пчелиного маточного молочка может усилиться кашель с повышением отделения мокроты. Если кашель окажется тяжелым и затяжным, значит доза молочка оказалась для данного больного завышенной, ее нужно уменьшить вдвое. В дальнейшем, когда организм привыкнет к молочку и кашель прекратится, дозу можно увеличить на 1-2 кап., добиваясь такого положения, при котором, наряду со сравнительно слабым и кратковременным кашлем, бронхи активно очищаются от мокроты.

Пчелиный яд представляет собой бесцветную коллоидную жидкость с характерным запахом, напоминающим запах меда, с горьким, жгучим вкусом.

Большинство здоровых людей часто переносят 5-10 одновременных ужалений. Смертельной дозой принято считать около 500 ужалений. В небольших дозах пчелиный яд полезен. Простое наблюдение показывает, что пчеловоды сравнительно гораздо реже болеют подагрой, ревматизмом, мигренью.

Пчелиный яд используют для уменьшения болей и воспалительных явлений в суставах и в мышцах ревматического и другого происхождения, при невралгиях, бронхиальной астме, гипертонии, мигрени, при вяло заживающих ранах и язвах, при тромбозе и т. д. Такое лечение во многих случаях эффективнее лечения прочими медикаментозными средствами как по скорости излечения, степени воздействия, так и по положительному отдаленному результату.

Пчелиный яд дает хорошие результаты при лечении ряда глазных болезней, проводимом в лечебных учреждениях, уменьшает содержание холестерина в крови, способствует укреплению сил организма, смягчает и устраняет боли.

Пчелиный яд нельзя применять при болезнях печени, почек, поджелудочной железы, при диабете, опухолях, туберкулезе, при сердечной недостаточности, при инфекционных заболеваниях, резком истощении и высокой чувствительности к нему. Во время лечения нельзя употреблять спиртные напитки и курить. Следует избегать применения яда после обильной еды, водных процедур и прогулок. Рекомендуется растительно-молочная диета.

Хранят пчелиный яд в герметических стеклянных банках при температуре не выше 20°C.

В заключение приводится несколько рекомендаций по совокупному применению пчелопродуктов.

### **Повышение тонуса, восстановление сил после операции и болезней**

Добавление меда в питательные смеси грудных детей (3 процента меда вместо сахара в смеси молока с рисовым отваром) предотвращает процессы брожения в кишечнике, способствует нормализации микрофлоры.

Мед весьма полезен детям-дистрофикам, недоношенным, при желтухе новорожденных, анемии, ночном недержании мочи. Обычная доза - 1-2 ч.л. меда в день.

Снимает общую слабость организма и недомогание смесь меда с соком тыквы, кабачка (сок получают в сентябре). Принимают по одному стакану 2-3 раза в день с 1 ст. л. меда. Такое же действие оказывает мед в смеси с соком чеснока (отжатого в сентябре), но в данном случае напиток противопоказан при болезнях почек и эпилепсии. Применяют также сок из корней и листьев сельдерея (до еды). Чеснок и сельдерей принимают по столовой ложке 2-3 раза в день с равным количеством меда (то есть всего одна ложка смеси).

При истощении успешно применяют морковный сок с медом. Противопоказания: при обострении язвенной болезни и энтеритах. Принимают по полстакана с одной столовой ложкой меда 2-3 раза в день. В этих же случаях морковный сок можно заменить соком лука (по столовой ложке 2-3 раза в день с равным количеством меда).

При малокровии положительных результатов добиваются при

применении вышеуказанных пропорций морковного сока с медом или сока томата и дыни (1 стак. сока с 1 ст. л. меда 2-3 раза в день).

Хорошо улучшает состояние больного малокровием сок редьки и сельдерея с медом (по столовой ложке сока и меда 2-3 раза в день до еды, детям - от одной чайной до одной десертной).

В послеоперационный период организм быстрее набирает силы, если ежедневно принимать мед с соком клюквы в равном количестве.

Для повышения сопротивляемости организма болезням очень хорошо принимать мед в смеси с различными соками:

яблочный, вишневый (по одному стакану с одной столовой ложкой меда 3 раза в день). Мед добавлять перед употреблением;

клюквенный, клубничный, малиновый, калиновый в равных частях с медом;

сок сельдерея повышает физическую и умственную работоспособность. Принимать по столовой ложке с равным количеством меда 2-3 раза в день до еды.

Применение маточного молочка при анемиях на почве больших потерь крови в комплексе кроветворных средств. В результате наблюдались более быстрый подъем общего количества белка, ускорение процессов кроветворения, увеличение гемоглобина. Увеличивалось также количество молока.

30 мг в день сухого маточного молочка (апилаке) под язык. Курс лечения - 8-9 дней.

Прополис рекомендуется клинически здоровым людям, поскольку он оказывает тонизирующее влияние на многие органы и системы, снижает усталость, утомляемость.

Пыльца (перга), собранная пчелами, сохраняет лечебные свойства растения. В силу этого ее можно рекомендовать для: восстановления аппетита (пыльцу лаванды и розмарина); улучшения общего состояния (пыльцу эвкалипта и яблони); укрепления умственных способностей (пыльцу тимьяна); в качестве тонизирующего средства (пыльцу эвкалипта, цитрусовых, ежевики и ивы).

### **Профилактика старения организма**

Мед. 1. Принимать 2-3 раза в день по стакану огуречного сока со столовой ложкой меда.

2. Для улучшения зрения принимать по столовой ложке сока

лука 2-3 раза в день с равным количеством меда.

Маточное молочко. Принимать для улучшения общего состояния людям с признаками преждевременной старости и старческой слабости. Оказывает биостимулирующий и тонизирующий эффект.

Применение: 180 мг под язык за 3 раза ежедневно (или 60 мг в день за три приема). Курс лечения один месяц.

Пыльца. Применяют для общего оздоровления организма как поливитаминный комплекс по 20 г ежедневно. Это количество может удовлетворить потребность организма в зимне-весенний период. Принимать утром один раз в день.

### **Нормализация обменных процессов в организме**

Мед. Для нормализации обмена веществ принимают виноградный сок (1 стак.) с 1 ст. л. меда 3 раза в день.

Обменный полиартрит лечат соком репы (отжатый в августе - сентябре). Принимают по 1/2-1 стак. с 1 ст. л. меда 2-3 раза в день.

Маточное молочко. Используют в качестве клеточного восстановителя для лиц, работающих с опасными дозами облучения.

### **МУМИЕ**

В дошедших до нас восточных рукописях встречается лекарство под названием "асиль"- "сохраняющее тепло". Это мумие, которое издавна используется в качестве лекарственного средства в странах Востока.

Встречается мумие преимущественно в пещерах и гротах на большой высоте в виде небольших образований от желто-коричневого до черного цвета. О происхождении асиля высказывают разные предположения, и состав его изучен недостаточно. Известно, что в мумие содержится много органических соединений и различных элементов, таких, как кальций, магний, фосфор, железо, калий и т.д.

Принимают мумие для лечения различных заболеваний, при этом надо помнить, что во время курса лечения запрещается употребление алкогольных напитков, даже пива, и лекарственных препаратов.

Подлинное, правильно очищенное мумие -наилучшее общеукрепляющее средство. Оно благотворно влияет на все

функции организма, стимулирует кроветворную и секреторную системы. Регулярный, дозированный прием мумие способствует восстановлению нарушений в тканях, органах (в том числе и вызванных гормонотерапией), стимулирует нервную систему, улучшает пищеварение, обмен веществ, сон, снижает сенсбилизацию организма при аллергических заболеваниях.

### **Дозировка и применение мумие**

Применяется вовнутрь непосредственным приготовлением с соками, на воде, меде, чае, молоке и т.д., благодаря хорошей растворимости.

Применяется наружно смазыванием, закапыванием с различными мазями, соками, спиртом, медом.

В народе дозируют мумие величиной пшеничного зерна (0,15-0,2 г) и назначают его по 1-2 раза в сутки, чаще всего перед сном.

Противопоказаний по применению в умеренных дозах мумие не имеет, а, наоборот, защитно-адаптационные свойства положительны, снимают чувство усталости и действуют на организм человека общеукрепляюще, способствуют прибавлению и восстановлению утраченной силы, энергии. Ценнейшее лекарственное средство мумие жизненно оправдало себя на протяжении ряда столетий и научно обосновано экспериментаторами клиническим применением на больных. Хороший результат достигается при применении препарата мумие против ряда заболеваний.

При язвенной болезни желудка, кишечно-желудочного тракта, органов пищеварения (желудка, печени, селезенки), мочевого пузыря (при задержке мочи), колите, гастрите - прием вовнутрь, желательно натошак, 1-2 раза в день, утром и вечером перед сном в течение 25-28 дней - 1 курс лечения и повторный - через 10 дней (при запущенной стадии заболевания). Необходимое количество мумие для единовременного употребления - 0,2-0,5 г, в зависимости от веса тела: до 70 кг - 0,2 г, до 80 кг - 0,3 г, до 90 кг - 0,3-0,4 г, более 90 кг - 0,4-0,5 г.

Разводить желательно в молоке (1:20), можно в воде, добавить по вкусу мед; либо чередовать с разведением мумие соками (виноградным, огуречным), отварами петрушки, черники, тмина, с желтками яиц.

В период лечения язвенных болезней, желудочно-кишечного тракта и органов пищеварения необходимо соблюдать диету и умеренность в пище. Алкоголь противопоказан.

Изжога, тошнота, рвота, отрыжка - прием внутрь по 0,2 г мумие с молоком или медом, либо растворив в 1 ст. л. чая или кипяченой воды - 2 раза в день утром и вечером перед сном в течение 24- 26 дней. Излечение наступает на 10-15 день.

При заболеваниях периферических нервных стволов, опорно-двигательного аппарата (радикулитах, нейродеритах, плекситах, невралгии)- втирание (в течение 5-6 мин.) раствора препарата в болезненные участки (8-10%-ный, лучше всего спиртовой) в течение 20 дней. Повторение через 10 дней.

Одновременно принимать внутрь, лучше с молоком и медом.

При параличе конечностей - необходимо в бане пропарить конечности в 5-6%-ном растворе мумие. Одновременно прием внутрь по 0,2 г 2 раза в день утром и вечером перед сном с соком облепихи или смородины (пропаривание конечностей лучше всего также осуществлять перед сном 30-35 мин) в течение 25 дней. Продолжить после 10-дневного перерыва. Это заболевание требует методического регулярного лечения.

Можно также вместе с пропариванием конечностей осуществлять натирание с массажем больных участков раствором мумие, облепиховым соком, спиртом и т.п.

Переломы костей, суставов, травмы грудной клетки, вывихи, ушибы, растяжение мышц, трофические кожные язвы, свищи, опухоли, ревматизм - прием препарата вовнутрь в дозах 0,2-0,5 г наряду с растиранием пораженного места (в зависимости от участка поражения). Курс лечения внутрь должен быть 25-28 дней; чередовать через 10 дней при необходимости; растирание продолжать весь период лечения.

Костно-туберкулезные процессы (тазобедренного, коленного суставов, позвоночника)- прием внутрь по 0,1-0,2 г 2 раза в сутки в течение 25 дней с повторением через 10 дней (в смеси с молоком, медом в соотношении 1:20).

Гнойно-воспалительные и инфицированные раны, ожоги, гнойные язвы - смазывание ран 1-10%-ным раствором мумие пораженных мест, либо 2-3%-ным раствором и мазью.

Тромбофлебит (а также тромбофлебит глубоких вен нижних конечностей)- прием внутрь по 0,25- 0,3 г 2 раза в сутки в смеси с медом и молоком в частях 1:20 в течение 20-25 дней с 10-дневным перерывом на курс лечения.



Уменьшает чувство боли, степень отечности и объема больной конечности, увеличивается количество эритроцитов, нормализуется РОЭ, а также лей-коцитная формула, исчезают и другие симптомы заболевания, увеличивается содержание гемоглобина.

Гнойный отит, воспаление среднего уха, понижение слуха - закапывание мумие по 0,4 г в смеси с маслом в пропорции 1:19 по 2 раза в день (утром и вечером перед сном). Одновременно принимать внутрь - 0,2-0,3 г в смеси с молоком и медом.

Усиливает отток гноя и противовоспалительную функцию.

При головной боли, мигрени, ознобах, головокружении, эпилепсии, параличе лицевого нерва - прием вовнутрь по 0,2-0,3 г в смеси с молоком и медом в частях 1:20 2 раза в сутки утром натощак и вечером перед сном в течение 25 дней, а при запущенной стадии - с повторением через 10 дней отдыха.

При воспалительных и аллергических хронических заболеваниях, ангине, насморке, катаре верхних дыхательных путей, чихании, кашле, бронхите, астме - прием мумие по 0,2-0,3 г в смеси с молоком либо с коровьим жиром и медом внутрь натощак утром и вечером перед сном (1:20), а также смазывание на ночь поверхности воспаленного участка, ноздри, горла тем же составом посредством тампона или же полоскание горла (при ангине).

Всего необходимы 1-3 курса лечения в зависимости от формы заболевания. Курс лечения продолжать 25-28 дней с 10-дневным перерывом.

При кровотечении из носа - закапывание в каждую ноздрю смеси 0,1 г мумие с камфорным маслом в соотношении 1:5, 1:8, по 0,2 г за прием. Исчезает после 2-х курсов лечения в течение 25 дней на курс с 10-дневным перерывом.

При заикании - необходима смесь с медом в пропорции 1:5, 1:8 по 0,2 г экстракта. Лечение необходимо вести в течение 4-6 месяцев.

При воспалении молочной железы - то же, что и при воспалительных и хронических заболеваниях, только прием внутрь в первые дни по 0,2 г мумие 3-4 раза в день (5-6 дней, а далее - как описано).

При кровотечении из легких - прием внутрь смеси 0,2 г мумие с сиропами (вишневым, персиковым и т.д.) в соотношении 1:20 при приеме 2-3 раза в сутки (вечером обязательно перед сном). Необходимы 3-4 курса лечения по 25 дней с 10-дневным

перерывом. При тяжелой форме лечение продолжать. Возможна смесь мумие с медом и молоком в тех же пропорциях.

При женских заболеваниях, дефектах тканей женских половых органов (эрозии стенки влагалища и шейки матки) и воспалительных процессах -до и после менструального цикла - на эрозированное место накладывается салфетка, хорошо смоченная 4%-ным раствором мумие, которая затем фиксируется тампоном. Курс лечения составляет 2-3 недели, после чего через 10 дней при необходимости повторяется. Наряду с этим рекомендуется и прием внутрь 1 раз в сутки, что сокращает сроки лечения. Во время лечения следует воздерживаться от полового акта. Лечение проводить на ночь. При бесплодии у мужчин и женщин, ослаблении половой функции, при гипоперемии f некачествен- о ные семена у мужчин) и т.п.- прием внутрь по 0,2- 0,3 г мумие совместно с соком моркови, облепихи, черники по 1-2 раза в день натошак утром и вечером перед сном (в соотношении 1:20). Курс лечения продолжать в течение 25-28 дней. Желаемых результатов иногда достигают при смешивании мумие с желтками яиц либо с соками некоторых лекарственных растений. Усиление половой функции заметно чувствуется уже на 6-7 день.

При геморрое - прием внутрь натошак 2 раза в день, утром и вечером перед сном, по 0,2 г за 1 прием в течение 25 дней. И самое обязательное при этом -постоянное смазывание заднепроходного отверстия вглубь на 4 см (мумие в смеси с медом в частях 1:5- 1:8).

Прием внутрь повторить после 10-дневного отдыха, а смазывание продолжать 3-4 месяца с месячным перерывом.

При запущенном геморрое излечение наступает через 6-8 месяцев.

Наилучший результат достигается в смеси с мумие персикового масла или коровьего жира в тех же пропорциях для одновременного приема вовнутрь и смазывания (при этом необходимо значительное количество мумие на курс).

## **ПИХТОВОЕ МАСЛО**

Пихтовое масло получают из хвои и молодых побегов пихты. Этот ценнейший экстракт люди издавна используют как дезинфицирующее, косметическое и лечебное средство очень

высокой биологической активности. Это экологически чистый продукт, поскольку пихта может расти только в условиях кристально чистого воздуха, свободного от загрязненности и дыма промышленных зон. Такие места сохранились в районах Красноярского края, Хакассии, Тувы и других регионах Восточной Сибири, где ведется производство пихтового масла. Распыление пихтового масла в помещениях способствует уничтожению болезнетворных микробов, устраняет неприятные запахи в туалетах, кухнях, оставляет тонкий аромат хвойного леса в жилых и ванных комнатах. Это - незаменимый натуральный дезодорант, снижающий потоотделение. Женщины найдут в пихтовом масле идеальное косметическое средство, которое в короткий срок поможет избавиться от морщин и дряблости кожи благодаря его омолаживающему воздействию на клетки организма. Это свойство пихтового масла особенно ощущается после приема горячей ванны с добавлением в нее 3-5 кап. через 15-20 мин. появляется чувство легкости, исчезает усталость, снимается стресс. Более длительное нахождение в "пихтовой" ванне помогает расслаблению мышц, быстрому засыпанию. Сон при этом становится спокойным и глубоким. Такие процедуры благотворно влияют на центральную нервную систему, помогают избавиться от бессонницы и неврозов. При этом отмечается восстановление гетерогенной активности коры головного мозга.

Широкие возможности заключены в пихтовом масле как лечебном препарате. В народной медицине, например, оно с успехом применяется при лечении гинекологических и урологических заболеваний. Врачи, применяющие в своей практике пихтовое масло, рекомендуют его во многих других случаях. На сегодня единственным противопоказанием применения пихтового масла является обнаруженная недавно его эмбриотоксичность. Поэтому оно не рекомендуется женщинам в период беременности.

Ниже приводятся рецепты применения пихтового масла, подтвердившие свою эффективность при лечении многих заболеваний после длительной врачебной и народной практики. Грипп, ОРЗ и другие простудные заболевания, особенно у детей. Больному необходимо втирать масло 4-5 раз в течение суток через 5-6 часов в воротниковую зону спины, грудь, делать массаж стопы по рефлекторным зонам. После втирания

обернуть больного компрессной бумагой и накрыть теплым одеялом, дать потогонный сбор (настой), надеть теплые носки. Применять небольшое количество масла, лучше делать массаж и воздействовать биополем. Как и при ангине, можно закапать по 1 кап. в каждую ноздрю.

Ангина. Чистое масло капнуть из пипетки на гланды. Можно накрутить ватку на палочку, намочить ее в масле и смазать гланды. Можно сделать также орошение шприцем. Делать 2-5 раз в день с интервалом в 4-6 часов. Продолжительность лечения 2-3 дня. При хронической ангине, кроме смазывания гланд и растираний, закапать в нос 1-2 кап. масла. При этом появится жжение, чихание, выделение мокроты из носа. Через 15-20 мин. эти явления исчезнут, а лечебный эффект будет выше.

Воспаление легких, бронхит. Сочетать втирания с ингаляцией. В домашних условиях можно применять следующим образом: налить в эмалированную кастрюлю кипятка, капнуть 3-4 кап. пихтового масла, накрыться и дышать. Получится ингаляция по типу содовой. После ингаляции растереть больному грудь пихтовым маслом, накрыть теплым одеялом.

Сильный кашель. Чистое масло закапать из пипетки на корень языка, 3-5 кап. утром и перед сном.

Радикулит, плексит, миозит, ишиас и другие заболевания периферической нервной системы. Втирать небольшое количество масла в область поясницы и другие больные места. Перед применением масла необходимо принять горячую ванну или сделать прогревание. Курс лечения - 10-15 процедур. То же рекомендуется при болях в ногах, голеностопе, коленях.

Ревматоидный полиартрит. Пихтовое масло необходимо втирать в разогретые предварительно суставы (компрессом из разогретой морской соли). После втирания компресс повторить; накладывая соль на сустав, подложить компрессную бумагу.

Переломы, ушибы. Втирание пихтового масла в область перелома или ушиба ускоряет процесс сращения кости и заживления. Внутрь принимать мумие-асиль по 0,5 г утром и на ночь. Периодичность втираний - 2 раза в день.

Колит, энтероколит. Взболтать (желательно миксером) 5-6 кап. масла в 10 мл дистиллированной (допустимо просто холодной) воды. Принимать 3 раза в день за 20-40 мин. до еды в течение 25-30 дней. Нельзя применять при язве желудка!

Стенокардия. При приступе стенокардии налить на ладонь 5-6

кап. масла и втирать в область коронарных сосудов (ниже соска). С целью профилактики делать 3-4 раза в день. Улучшение наступит сразу же после первой процедуры. Пародонтоз и другие заболевания ротовой полости. Смочить бинт или ватку чистым пихтовым маслом и приложить к десне. Держать 10-20 мин. Не допускать ожога! Сделать 15-20 аппликаций, через 6 месяцев повторить.

Зубная боль. Смочить ватку маслом, приложить к больному зубу. Держать 10-20 мин. с одной стороны зуба, а затем переложить на другую сторону. Через 1/2-2 часа повторить.

Обработка ран - порезы, царапины смазывают чистым маслом для предотвращения нагноения.

Раны большой площади обрабатывать маслом нельзя.

Ожог третьей степени - приготовить эмульсию из 3 ч. масла и 7 ч. спермацета для смазывания. В бытовых условиях можно приготовить мазь в той же пропорции на любой жировой основе. Смазывать 2-3 раза в сутки.

Мокрая экзема. Приготовить мазь на жировой основе (детский крем, гусиное, барсучье сало или несоленый внутренний жир). Состав мази: масло 30-40%, жиры - 60-70%. Состав тщательно размешать и наложить на больное место (сверху наложить компрессную бумагу). Делать 2-3 раза в день. Курс лечения 12-24 дня.

Чирьи, фурункулы, карбункулы, панариции -приготовить смесь из 7 ч. пихтового масла и 3 ч. мази Вишневского. Нанести полученный состав на бинт и приложить к пораженному месту, прикрыть компрессной бумагой и завязать. Повязку менять 2-3 раза в сутки. В местах с грубой кожей можно делать повязки с компрессом из чистого пихтового масла, но при этом возможен слабый ожог.

Пролежни, опрелости ног. Протирать чистым маслом или мазью с детским кремом.

Мастит. Делать компрессы. Для того чтобы не было ожога, необходимо смешать с детским кремом в пропорции 1:3. Повязки менять 2-3 раза в сутки.

## **РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО**

Основа этого лечения очень проста и заключается в сосании растительного масла. Все лечение заключено именно в акте

сосания - остальное доделывает организм. Некоторые люди не могут согласиться с простотой этого способа. А между тем это лечение творит чудеса: очищаются все клетки, все ткани, все органы. Человеческий организм при этом "выбрасывает" из себя весь живой и мертвый балласт. Под живым балластом понимается микрофлора, которая отравляет организм, подтачивает здоровье человека, приближает старость, укорачивает жизнь. Мертвый балласт - это соли, слизи и другие ненужные организму вещества. Ведь человек может жить 140-150 лет, даже больше, а живет половину положенного, зачастую и того меньше. На вопрос, сколько времени надо применять этот способ лечения, можно ответить: судить по результатам, т.е. до тех пор, пока в организме не появятся бодрость, сила, спокойный сон. После пробуждения у человека не должно ничего болеть, он должен чувствовать себя отдохнувшим, иметь хороший аппетит, бодрое настроение, легкую быструю походку, ощущать лишь слабую утомляемость после длительной и напряженной работы.

Следует иметь в виду, что при лечении этим способом могут возникнуть обострения, особенно если у человека "завал" болезней. Поэтому даже во время обострения не следует прерывать лечение.

Редко, но бывает и так, что в человеке "сидит болезнь", но она еще не ощущается, и вдруг после начала лечения самочувствие стало ухудшаться. Это означает, что начал рассасываться скрытый очаг, который в дальнейшем вызвал бы заболевание; ведь часто паралич, например, поражает неожиданно внешне как будто здорового человека.

Масло - продукт питания; процедура сосания масла не может повредить человеку, в противном случае организм, обладая чувством самосохранения, отказался бы от нее.

Этим способом можно вылечить много болезней: головные и зубные боли, гайморит, фронтит, остеомиелит, интромбофлебит, хроническое заболевание крови, паралич, радикулит, экзему, эпилепсию, склероз, гипертонию, гипотонию, психические расстройства, алкоголизм, опухоли, заболевание желудка, кишечника, сердца, печени, женские болезни и др.

Способ лечения: растительное масло, лучше подсолнечное или арахисовое, в количестве 1 ст. л. набирается в рот и сосредотачивается в передней его части. Затем масло сосется,

как конфета или соска, в течение 15-20 мин.

Глотать масло ни в коем случае нельзя!

Процедура сосания дается легко, свободно, без напряжения.

Сначала масло делается густым, а затем жидким как вода, после чего его следует выплюнуть. Выплюнутая жидкость должна быть белой, как молоко. Если же жидкость желтая, то процесс сосания не доведен до конца. В этих случаях должно быть увеличено время сосания. После выплевывания рот ополаскивается и вода тоже выплевывается. Вся выплюнутая жидкость инфекционна и должна быть вылита в санузел или закопана глубоко в землю.

Процедуру можно проводить раз в день, лучше утром, можно два раза - утром натошак и вечером перед сном. Для ускорения лечения - несколько раз в день. Лечение застаревших, хронических болезней длительное - до года. Это лечение не может принести человеку вреда, а пользу принесет обязательно.

## **МЕДЕТЕРАПИЯ**

О целебных свойствах меди люди узнали очень давно. В древней Индии ею лечили заболевания кожи и глаз. Рецепты различных "медных лекарств) были в арсенале врачей всего мира. Еще Аристотель и Гален знали о медетерапии. Аристотель писал, что прикладывание меди на ушиб предупреждает синяк и что медь лечит отечность, а при лечении язв кладут на них медные пластинки. В Древней Греции медь применяли для излечения глухоты и при воспалении миндалин. Великий Авиценна после оперативного удаления гнойных миндалин рекомендовал полоскать рот остуженной водой с уксусом, после чего прикладывать к ране медный купорос. Врачи Древнего Востока лечили переломы костей порошком красной меди, которая принималась внутрь и запивалась водой или молоком.

В России также издавна пользовались для лечения медью. Ею лечили радикулиты, полиартриты, ушибы и переломы костей, эпилепсию и многие другие болезни, даже холеру. И не напрасно. Было замечено, что в страшные холерные годы рабочие меднолитейных заводов, а также жившие недалеко от складов с медью холерой не болели. Бурлаки на Волге, чтобы не заболеть холерой, подкладывали под пятки медные пятаки и носили кресты медные.

Медь снимает воспалительные процессы, успокаивает боли, ускоряет созревание нарывов, позволяет избежать инфекционных заболеваний, стимулирует защитные силы организма, при соприкосновении с кожей оказывает местное бактерицидное действие.

При лечении используется аппликация медных пластин. Пластины делаются из красной меди. Это тонкие, хорошо отшлифованные медные кружочки различного диаметра, накладываемые при различных заболеваниях на соответствующие биологически активные точки (см. раздел о шицу). Можно пользоваться пластинами или монетами размерами от 1 до 8 см в диаметре, толщиной 1 -3 мм. Для получения большего эффекта перед использованием их надо прокалить на огне, остудить и очистить наждачной бумагой. Подготовленные таким образом диски накладываются на болезненные участки сроком от 6 часов до 3-5 суток. Диски фиксируются на коже лейкопластырем. После снятия пластин кожу под ними моют теплой водой с мылом. Обычно курс медетерапии продолжается от 3 до 20 дней.

Замечено, что эффект выше, когда пластина притягивается кожей, которая под пластиной приобретает зеленоватый цвет. Народные лекари считают, что если есть сцепление кожи с медью, медь можно применять для лечения, если нет - медь бесполезна.

В быту медь можно прикладывать к больному месту и просто прибинтовывать. Если место наложения выбрано неточно, пластина под бинтом сама переместится на нужное место. Химики это объясняют нарушением биологического потенциала под действием заболевания, который под влиянием меди выравнивается. Соли меди, образующиеся в организме, чрезвычайно токсичны для грибков, бактерий кори, холеры, некоторых респираторных вирусов. Бактериологический эффект меди широко применяется для стерилизации воды, лечения воспалительных процессов слизистой оболочки полости рта и глаз.

Не нужно стараться брать медные пластины побольше и потолще, ими можно отравиться. В этом случае наступает рвота, судороги, общая слабость.

Лечат медью и переломы костей, ушибы, нарывы. Народная медицина рекомендует использовать медный купорос в составе мази, приготовленной следующим образом: 20 г еловой



живицы, одна растертая луковица, 15 г медного купороса, 50 г растительного масла (лучше оливкового). Все смешать, тщательно растереть и нагреть до кипения. Полученная мазь обладает жгучим действием и хорошо лечит.

## **ВАШЕ ДЕРЕВО**

У каждого человека есть дерево, наиболее близкое ему по биоэнергетическим характеристикам. Именно оно является хранителем вашего здоровья. Если вам плохо, придите к этому дереву, прижмитесь к нему, расслабьтесь, вслушайтесь в шелест листвы, отрешитесь от всех мыслей, слейтесь с ним - и оно поделится с вами своей силой.

Вы можете носить амулет из этого дерева. Всем другим видам древесины предпочтите мебель и другие предметы, изготовленные из него.

Ниже приводится система взаимосвязи деревьев я людей в соответствии с их днем рождения, составленная еще мудрецами древней Галлии.

Январь: 1 (яблоня), 2-11 (ель), 12-24 (вяз), 25-31 (кипарис).

Февраль: 1-3 (кипарис), 4-8 (липа), 9 -18 (кедр), 19-29 (сосна).

Март: 1 - 10 (верба), 11-20 (липа), 21 (дуб), 22-31 (лесной орех).

Апрель: 1-10 (рябина), 11-20 (клен), 21-30 (греческий орех).

Май: 1-3 (тополь), 15-24 (каштан), 25- (ясень).

Июнь: 1-3 (ясень), 4-13 (граб), 14-23 (фига), 24 (береза), 25-30 (яблоня).

Июль: 1-4 (яблоня), 5-14 (ель), 15-25 (вяз), 26-31 (кипарис).

Август. 1-4 (кипарис), 5-13 (тополь), 14-23 (сосна), 24-31 (греческий орех).

Сентябрь: 1-2 (лесной орех), 3-12 (верба), 1 22 (липа), 23 (слива), 24-30 (лесной орех).

Октябрь. 1-3 (лесной орех), 4-13 (рябина), 14-28 (клен), 29-31 (греческий орех).

Ноябрь: 1-11 (лесной орех), 12-21 (каштан), 22-30 (ясень).

Декабрь: 1 (ясень), 2-11 (граб), 12-21 (фига}, 22 (бук), 23-31 (яблоня).

Не огорчайтесь, если не найдете соответствующего вам дерева. Помните, дуб и береза щедро делятся своей энергией со всеми.

## НАУКА О ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ

Всем известно, что нормальное, сбалансированное, регулярное и разнообразное питание - это здоровье, нарушение питания - это уже предболезнь и болезнь. Пища - существенный канал информации о внешней среде, и чем шире будет информация, тем больше способность к адаптации, к приспособлению.

Правильное питание - это один из важнейших "китов" здоровья и профилактики болезней. Растения играют в этом значительную роль. Следуя биологическим особенностям человеческого организма, многовековым традициям, растительная пища должна составлять не менее 60-75% от всего пищевого рациона.

Существенное значение имеют национальные особенности питания, которыми ни в коем случае нельзя пренебрегать.

Играет роль и сезонность: в жаркое время года растительная пища должна преобладать; в холодный период организм переходит на жировой тип обмена веществ и тогда жировые добавки в питании - насущная необходимость. И разнообразие, разнообразие и еще раз разнообразие пищи!

На вашем столе разнообразная пища представлена культивируемыми овощами, ягодами и фруктами. Огромным, но пока еще мало используемым является арсенал пищевых дикорастущих растений. Можно упомянуть некоторые из них.

Для салатов

употребляются: крапива, одуванчик, подорожник, спорыш, листья и корни лопуха, лебеда, первоцвет, полынь, эстрагон, черемша, цикорий, различные грибы, гвоздичный корень и т. д. Растения по калорийности значительно уступают продуктам животного происхождения. Какая-либо односторонность в этом вопросе противопоказана. Модные диеты, одностороннее питание забирают здоровье, т. к. цинга, рахит, пищевые отравления, заболевания бактериальной природы - последствия таких действий.

Единственное правильное питание - разнообразие. Жизнь и питание должны быть полноценными во всех отношениях. Разнообразные растения здесь важнейшая составная часть здоровья человека, составная часть профилактики многих болезней, в том числе и таких распространенных как сердечно-сосудистые и раковые.

В супы, щи, борщи, окрошку могут быть добавлены: крапива, одуванчик, подорожник, спорыш, корни лопуха, хвощ полевой,

лебеда, борщевник, корневища девясила.

В соусы, приправы, ко вторым блюдам добавляются: мята, различные грибы, чабрец, гвоздичный корень, тмин, черемша, душица, крапива.

Для приготовления напитков (чая, соков, отваров, кваса) можно рекомендовать: сок березы, почки и листья березы, чагу, корни лопуха, одуванчик, цикорий, зверобой, душицу, цветки липы, листья смородины и малины, красный корень, чабрец, плоды и цветки шиповника, лепестки розы, мяту перечную, корни аира, цветки бузины черной, листья и плоды лимонника, многочисленные плоды и ягоды (брусника, клюква, морошка, черника, рябина, облепиха и др.).

Несколько слов о таких важных компонентах пищи, как белки, жиры и углеводы.

Белки поставляют в организм аминокислоты для восстановления тканей. Из растительных продуктов наиболее богаты белками: фасоль, горох, соя, овсяная и гречневая крупы, рис, хлебобулочные изделия, чеснок, грибы.

Жиры - ведущий энергетический компонент пищи, они дают в 2,2 раза больше калорий, чем углеводы и белки. Именно с избытком животных жиров в рационе современного человека связаны, в основном, многие неприятности в состоянии здоровья. Поэтому необходимо заменить часть животных жиров в суточном рационе на растительные. Они усваиваются организмом человека лучше, так как имеют низкую температуру плавления.

Углеводы - основной источник энергии для организма. Однако, за последние десятилетия потребление углеводов резко возросло в ущерб многим другим составным частям пищи. С этим связаны многочисленные нарушения обменных процессов, такие заболевания, как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и многие другие. Поэтому необходимо ограничить потребление продуктов этого типа (сахар, хлебобулочные изделия, торты и др.), особенно пожилым и склонным к полноте людям.

Итак, растения выступают как важная составная часть питания человека. Но пища, в первую очередь, должна обеспечивать организм необходимым количеством энергетического материала, соответствующим его затратам.

Согласно взглядам восточных мудрецов пища условно делится на три вида: 1. чистая - молоко, масло, фрукты, овощи, зерна

злаковых; 2. возбуждающая - мясо, рыба, яйца, приправы, горячие блюда, алкоголь. 3. нечистая - залежавшиеся продукты, загнившая пища (чаще всего мясная). Духовно возвышенные люди предпочитают чистые виды пищи. Большинство цивилизованных людей, однако, употребляют возбуждающую пищу, в результате чего у них развиваются повышенная нервозность, расстройства сердечно-сосудистой системы и другие заболевания.

Чтобы практически стать вегетарианцем, прежде всего нужно убедить себя в целесообразности перехода к вегетарианскому питанию. Нужно стать вегетарианцем по духу и убеждению, а потом уже - по способу питания.

Тем, кто не может отказаться сразу от мяса, рыбы и яиц, следует постараться употреблять эти продукты только два раза в неделю. Через некоторое время нужно начинать есть мясо только за обедом. Затем должен наступить день, когда вы откажетесь от самого "тяжелого" мяса - свинины, заменив ее куриным мясом и свежей рыбой. Одновременно нужно уменьшить употребление яиц, все более вводя в рацион питания злаки, орехи (миндаль, арахис, лещину), чечевицу, бобы, свежие фрукты, овощи. Надо больше пить фруктовых соков, сырого и кислого молока, есть брынзу, творог.

Курящим следует одновременно ограничивать количество выкуриваемых сигарет. Вначале отказаться от крепких напитков (водка, виски и т. д.), а через некоторое время совсем отказаться от алкоголя и табака. Все это можно реализовать при условии ежедневного выполнения дыхательных упражнений по системе йогов.

Следует отметить, что многие лица, длительное время занимающиеся асанами (непрерывно, не менее часа в день), начинают испытывать отвращение к мясу, табаку и алкоголю и, таким образом, без всякого усилия над собой постепенно переходят к правильному, естественному образу жизни, довольствуясь небольшим количеством пищи, которой раньше было недостаточно для поддержания нормального состояния.

При переходе на вегетарианское питание следует помнить, что излишки орехов, миндаля, меда, масла, фруктов и овощей, а также замена мяса и рыбы мучными изделиями, сладостями, сиропами и т. д. могут привести к ожирению. Всякие крайности в питании вредны.

Кроме того, следует обратить внимание на следующие ошибки

в питании. Вредны торопливое поглощение пищи, быстрая смена горячих и холодных блюд, употребление в больших количествах жирных, сложно приготовленных блюд, часто из некачественных продуктов.

Пережевывание пищи считается наиболее важным элементом в питании. Рекомендуется пережевывать пищевой комок не менее 40 раз. Он должен превратиться в кашу во рту. Йоги говорят: "Нужно пить твердую пищу и пережевывать жидкую".

Нужно приучить себя пережевывать даже молоко, воду.

Придерживайтесь принципа есть только тогда, когда испытываете голод. Маленькие дети едят только, когда голодны. Животное не ест, когда оно сыто и, даже проголодавшись, оно не станет есть горячее или замерзшее молоко, а подождет, пока горячее молоко остынет, а замерзшее растает. Рекомендуется проявлять умеренность в еде, употреблять простую пищу.

Необходимое количество пищи индивидуально для каждого человека. Так, например, при одинаковой массе тела, в молодом возрасте человек нуждается в большем количестве пищи, чем в зрелом. У людей одного возраста, при выполнении разной работы потребности в пище также различны. Люди, выполняющие физическую работу на свежем воздухе, нуждаются в более калорийной пище, по сравнению с работающими в закрытых помещениях и конторах. Зимой организму требуется большее количество пищи, чем летом. Ниже приводятся некоторые важные принципы питания, которые следует соблюдать.

## **СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

1. Употребляйте вместо белого хлеба черный.
2. Не употребляйте по возможности белый промышленный сахар, заменив его нерафинированным "темным" сахаром. Если у вас есть возможность, замените сахар медом. Мед содержит более 70 легкоусвояемых веществ, необходимых организму. Мед также следует дозировать, у некоторых людей он может вызвать аллергию при употреблении в больших количествах. Если мед густой, то перед употреблением его следует смешивать с растительным маслом, вареными зернами пшеницы, пресной брынзой и т. д.
3. Употребляйте, если можно, морскую соль вместо рафинированной. Вы не почувствуете разницы при добавлении

ее в суп или другие блюда. Избегайте употреблять соль часто.

4. Предпочитайте растительное масло животным жирам.

Старайтесь поменьше употреблять жиров.

Ограничивайте употребление твердых растительных и животных жиров. Растительное масло лучше брать нерафинированное, особенно оливковое, оно оказывает выраженное благотворное действие на печень.

Тот, кто хорошо переносит оливковое масло, может пить его по одной столовой ложке натощак по утрам ежедневно. Это эффективно при запорах и при язвенной болезни желудка.

Оливковое масло очень хорошо употреблять с апельсиновым соком. Налейте в чашечку апельсинового сока, добавьте туда одну чайную ложку оливкового масла и снова налейте туда апельсинового сока.

5. Откажитесь от жареных блюд.

6. Ешьте поменьше картофеля и побольше риса. Рекомендуется употреблять картофель не чаще 1-2 раз в неделю. Особую питательную ценность имеет нелущенный рис. Печеный картофель полезно есть в кожуре.

7. Ешьте пшеницу вареную и проросшую. Пшеница обладает высокими питательными свойствами.

Вареную пшеницу можно подсластить медом, добавить в нее масло, молотые орехи. Проросшую пшеницу готовят следующим образом: 50-100 г зерен моют и замачивают в воде, в широкой мелкой посуде на 24 часа. Затем воду сливают, посуду с пшеницей

накрывают мокрой тряпкой для сохранения влаги, необходимой для прорастания зерен. В таком состоянии ее выдерживают до появления ростков длиной не более 1 мм. В течение всего этого времени тряпка должна оставаться мокрой.

При жевании

проросших зерен во рту образуется молочная кашка. По желанию в пшеницу можно добавить мед, измельченные орехи. Такая пшеница имеет большую питательную ценность, чем вареная.

8. Яблоки - одни из самых лучших фруктов.

Употребляйте их натощак, при длительном пережевывании они хорошо регулируют пищеварение и поддерживают в здоровом состоянии зубы и десны.

Ешьте плоды миндаля, арахиса, каштаны.

9. Избегайте употребления консервированных фруктов и

овощей. Предпочитайте им замороженные и сушеные фрукты и овощи.

10. Полезно пить натуральные соки, овощные и фруктовые, не консервированные и не газированные.

Свежие соки можно приготовить во время сезона с помощью соковыжималки из всевозможных фруктов и овощей, фрукты должны быть зрелыми. Все питательные вещества, необходимые организму, обеспечиваются в результате употребления разнообразных фруктов.

11. Никогда не наедайтесь досыта. В процессе еды желудок должен быть наполнен пищей приблизительно на 2/3-Выходите из-за стола раньше, чем вы почувствуете насыщение.

12. Старайтесь не пить воду во время еды. В большинстве употребляемых нами продуктов содержится достаточное количество воды, необходимое для нормальной работы пищеварительной системы. Повышенное ее количество разжижает желу

дочный сок и нарушает ее функции. Пейте воду не менее чем через час после еды и за час до еды.

В промежутке между приемами пищи можно пить чистую пресную воду и фруктовые соки.

13. Во время еды мысли должны быть заняты исключительно пищей. Все внимание должно быть направлено на процесс пищеварения. Таким путем вы извлекаете из пищи максимальную пользу. Принимать пищу нужно в обстановке спокойствия и хо

рошего настроения. Если вы устали, не садитесь сразу за стол, подождите 15-20 мин. Если понервничали, приступайте к еде, когда успокоитесь.

Соблюдайте правило перед едой тщательно мыть руки и ополаскивать рот.

14. Старайтесь не смешивать в одном блюде фрукты и овощи, злаки и молоко. Фрукты нужно есть не менее чем за полчаса до другого блюда.

15. Один день в неделю воздерживайтесь от пищи, употребляя только воду.

### **ЧЕМ ПОЛЕЗНА "ЧИСТАЯ" ПИЩА**

Тибетская медицина рекомендует постоянно включать в меню следующие продукты, относящиеся к "чистой" пище.

Абрикос. Плоды абрикоса обладают лечебными свойствами. В них найдено большое количество солей калия, железа.

Используется при анемии, а также больными, страдающими сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как соли калия выводят воду из организма. Сушеные плоды абрикоса включаются в рацион разгрузочных дней. При сахарном диабете употреблять абрикосы не рекомендуется из-за большого содержания сахара.

В народной медицине Китая используют семена плодов с другими лекарственными растениями при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и нефрите.

Небольшое количество эмульсии из истолченных семян применяют при кашле, икоте. Из мякоти абрикоса можно делать косметические маски при солнечных ожогах лица. Арбуз применяют как желчегонное средство (при желчекаменной болезни); для лечения полипов у детей (отвар из корок); для стимуляции моторики кишечника (при склонности к запорам); как ценное питательное средство, богатое легкоусваиваемыми углеводами.

Айва. При расстройствах пищеварения; для возбуждения аппетита; при лечении поносов и кровотечений (отвары); при трещинах заднего прохода (припарки из сока); для лечения спастических колитов, метеоризма (слизь из плодов).

Барбарис. Установлены высокая антимикробная активность барбариса и его тонизирующее действие. Настойка из листьев применяется как желчегонное и кровоостанавливающее средство.

В народной медицине применяют корень при различных заболеваниях печени, при простудных, как потогонное и отхаркивающее средство, при желудочно-кишечных.

Установлено, что водный настой корней барбариса значительно снижает кровяное давление и угнетает центральную нервную систему.

Виноград. Употребление плодов и виноградного сока благоприятно действует при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы, нормализует кровяное давление. Курс лечения виноградом длится до 1,5 месяцев и при возможности может быть продолжен.

Употребляют равными порциями за 1 час до еды утром, днем, вечером. Дневная доза до 1 кг в начале лечения, до 2 кг - в конце лечения. При лечении необходимо соблюдать диету,



воздержаться от сырого молока, сырых фруктов, спиртных напитков, минеральных вод. Виноград не рекомендуют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта с поносом и усиленным брожением в кишечнике, диабете, ожирении. Плоды винограда обладают легким слабительным, мочегонным, потогонным действием, улучшают обмен веществ в организме. Применяются при пониженном питании, хронических сухих и воспалительных плевритах с замедленным рассасыванием, хронических бронхитах, бронхиальной астме в легкой и средней форме, туберкулезе легких, хронических нефритах, хронических уретритах, геморрое, малокровии, болезнях печени, подагре и других заболеваниях.

В народной медицине плоды винограда используют как противоглистное, жаропонижающее средство, при заболеваниях почек, почечнокаменной болезни, камнях в печени и желчном пузыре, при геморрое, кашле и охриплости голоса, при кожных заболеваниях.

Настои и отвары из листьев винограда применяют для полоскания горла при ангине, а при заболеваниях кожи делают компрессы и обмывания.

Горох. Отвар растений и семян обладает сильным мочегонным действием и применяется при отложении камней в почках.

Гороховую муку употребляют в виде припарок, которые способствуют рассасыванию твердых воспалительных инфильтратов при фурункулах и карбункулах.

В народной медицине отвары из семян гороха применяются как мочегонное средство при почечнокаменной болезни.

Дыня. При запорах и геморрое как легкое слабительное.

Инжир. Также входит в продукты здоровья и красоты. Он очень хорошо очищает кишечник и улучшает формулу крови.

Принимать инжир ежедневно в любом виде: сухом, свежем.

Клюква лечит гастриты. Полезна для почек.

Капуста. Для возбуждения аппетита, при хронических запорах, геморрое (рассол); для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ускорения процесса рубцевания язвы и снижения интенсивности болей (сок); для стимуляции секреции желудочного сока при гипо- и анацидных гастритах (сок).

Картофель. При гастритах с повышенной кислотностью, запорах, при язвенной болезни (свежий картофельный сок).

Лук репчатый. В современной медицине используется препарат аллилчеп - спиртовая настойка из лука, - обладающий антибактериальным действием, стимулирующий мускулатуру и секреторную деятельность кишечника. Его применяют при атонии кишечника, запорах, колитах и склеротической форме гипертонии.

В народной медицине лук используется для выведения круглых глистов, угрей, пигментных пятен, веснушек, бородавок, при ожогах для уменьшения воспалительных процессов и образования пузырей, при различных эпидемиях. Кашицей на молоке и печеным луком пользуются для ускорения рассасывания нарывов и их заживления. Это из-за наличия фитонцидов, обладающих противомикробным действием. Лук является хорошим противоязвенным средством, служит для профилактики и лечения авитаминозов и гриппа.

Одуванчик. В современной медицине препараты одуванчика применяют для возбуждения аппетита, при запорах и как желчегонное. Чайную ложку раздробленного корня заливают 1 стак. кипятка, настаивают в теплом месте в течение 20 мин, после чего процеживают и принимают по 1/4 стак. 2-3 раза в день.

Из надземной части с корнями готовят сухой экстракт для приготовления пилюль. Используют корни одуванчика при туберкулезе легких, зобе, диабете, базедовой болезни и других заболеваниях.

В китайской медицине применяют как жаропонижающее, потогонное, тонизирующее средство.

Порошок сушеных корней одуванчика назначают для выведения из организма вредных веществ с потом и мочей, а отвары сухой травы и корня - при заболеваниях желудка, болях в животе, при образовании камней в желче- или мочевыводящих путях. Препараты одуванчика применяются при экземах, фурункулезе, выведении пигментных пятен. Масляная настойка корней - хорошее средство при лечении ожогов.

Орехи, изюм, сыр. Ежедневное употребление их тонизирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли, укрепляет нервную систему, сердечную мышцу, полезны при заболевании печени.

Огурец. Для возбуждения аппетита; для улучшения процессов всасывания жиров и белков; для возбуждения секреции

пищеварительных соков; как легкое слабительное (при запорах); как желчегонное средство; как болеутоляющее средство при желудочно-кишечных коликах (сок, смешанный с медом).

Морковь. При запорах и геморрое, как легкое слабительное (свежевыжатый сок с мякотью).

Молоко.  $\frac{1}{4}$  стак. ежедневно (излечивает одышку). Манная каша. Тибетцы говорят: "Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же". Ежедневно хотя бы несколько ложек каши должен есть каждый, кому за сорок. Хорошо действует на кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт.

Малина. В медицинской практике плоды назначают как потогонное в виде горячих отваров или настоев, приготовленных из 2 ст. л. сухих ягод на 1 стак. кипятка. Эту дозу выпивают за один прием и через 1-2 часа повторяют снова.

В народной медицине ягоды употребляют для улучшения пищеварения, при цинге, малокровии, желудочных болях, настои и отвары - при рожистых воспалениях кожи и угрях на лице. Водные настои листьев малины назначают для полоскания горла при ангинах и фарингитах, а также при острых поносах, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, как кровоостанавливающее при желудочных и других кровотечениях.

Помидор. Для стимуляции секреции желудочного сока.

Перец стручковый (красный). Для возбуждения аппетита; для улучшения пищеварения.

Пшеница. В современной медицине для лечения некоторых видов экзем используют жидкость Мит-рошкина, полученную из предварительно подвергнутого ферментации пшеничного зерна. Крахмал, полученный из пшеницы, идет на изготовление присыпок и мазей. Готовят из него отвар - обволакивающее средство для употребляемых внутрь лекарств.

Отвар пшеничных отрубей предложен как витаминный напиток: 200 г отрубей (на 1 л кипящей воды) варят в течение 1 часа, после чего процеживают через марлю и употребляют, добавляя в супы или квас.

В народной медицине зерна пшеницы применяют как общеукрепляющее средство. При сильном кашле и воспалении верхних дыхательных путей употребляют отвар: 1 стак. зерен

пшеницы или отрубей кипятят в 1 л воды в течение 1 часа, после чего процеживают и добавляют 2 ст. л. меда, пьют по 1/2 стак. 3-4 раза в день.

Петрушка способствует свертыванию крови, рекомендуется при заболеваниях крови. Принимать круглый год. Использовать при приготовлении пищи.

Репка. Используют ее для лечебного питания при запорах. В народной медицине сок репы применяется для лечения цинги.

Кашица из вареных корнеплодов - для припарок при подагрических болях в суставах. Отвары известны как мочегонное и отхаркивающее средство.

Ревень. Применяют в качестве слабительного при привычных запорах в виде сухого порошка, а также сиропа и настойки из корней; при плохой перистальтике кишечника, обильном скоплении газов.

Редька. Сок редьки обладает мощным противовоспалительным действием, очищает печень от ядов и токсинов. Но нельзя употреблять редьку в больших количествах. Для похудения принимают примерно 30-40 г сока редьки, т. е. одну рюмку 2 раза в день за 10 мин до еды.

Слива. Для стимуляции двигательной активности кишечника, усиления перистальтики; как легкое слабительное; для улучшения аппетита и пищеварения.

Смородина. Для улучшения аппетита; для стимуляции двигательной активности кишечника при склонности к запорам; для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипо- и ана-цидных гастритов (свежий сок).

Свекла. Для усиления перистальтики кишечника (за счет клетчатки и органических кислот); для лечения хронических запоров; для улучшения расщепления и усвоения белков пищи.

Творог - превосходное средство. Съедать в день по 100 г при атеросклерозе, заболеваниях сердца, печени.

Тыква. В народной медицине используется в диетическом питании при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, и при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Свежий сок из мякоти плодов тыквы по 1/2 - 1 стак. в день употребляют при заболеваниях печени и почек. Как успокаивающее средство при бессоннице принимают 1/4 стак. тыквенного отвара с медом на ночь.

В народной медицине тыкву используют как

противолихорадочное средство.

Кабачки - другой вид тыквы. Их рекомендуют употреблять при отеках и других заболеваниях, где необходимо выведение воды из организма.

Хрен. Также очень хорошо очищает печень и кровь.

Хурма. Очень полезна для лиц умственного труда, так как она содержит микроэлементы, которые необходимы для питания мозга: фосфор, кобальт, медь и др. Хурма очень хорошо очищает сосуды головного мозга. Ее обязательно надо принимать тем, у кого нарушено кровоснабжение головного мозга, головокружение.

Шафран. В медицине разных стран рыльца шафрана используются как болеутоляющее, противосудорожное, сердечное и мочегонное средство, при заболеваниях желудка, кишечника. Нередко его применяют при женских болезнях, желтухе, геморрое.

Щавель. В медицине из корней и плодов готовят отвары, применяемые при дизентерии и болезнях кишечника, как кровоостанавливающее и как вяжущее для полоскания рта при стоматитах и горла -при фарингитах. Щавель улучшает пищеварение, уменьшает гнилостное брожение в кишечнике, прекрасное противогинготное средство.

В народной медицине отвар из листьев щавеля употребляют при поносе (1 ст. л. сухих листьев на 1 стак. кипяченой воды; принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день), как кровоостанавливающее при геморроидальных и других кровотечениях (отвар из листьев 1:20 -- 1/3 стак. 3 раза в день до еды).

Настои и отвары корней используют для обмываний при некоторых кожных заболеваниях.

Длительное употребление листьев щавеля из-за наличия большого количества щавелевой кислоты нежелательно, т. к. в моче появляются сахар и соли щавелекислого кальция, они засоряют мочевые каналцы в почках, из-за чего может возникнуть уремия. Противопоказан щавель при нарушении солевого обмена.

## РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Считается, что наилучшему перевариванию и усвоению пищи способствует раздельное питание. Бездумное смешение пищи белкового и углеводного стола приводит ко многим заболеваниям пищеварительного тракта, как следствие плохо переваренной пищи, к развитию интоксикации.

### Схема раздельного питания совместимые

I	II	III
Мясо	Зелень	Хлеб
Рыба	Фрукты	Картофель
Яйца	Сухофрукты	Сахар
Грибы	Овощи	Компот
Бобовые	Соки	Варенье
Баклажаны	Ягоды	Мед
Орехи	Арбузы	
Семечки	Сухое вино	

---

совместимые

Несовместимы продукты, приведенные в первой и третьей колонках.

Дыня ни с чем не совместима.

Заклячая разговор о питании, хотелось бы отметить следующее:

1. Свежие овощи, фрукты, ягоды неоспоримо полезнее, чем в вареном, тушеном, консервированном виде.
2. Сложные сочетания и комбинации множества разнообразных продуктов в традиционной кулинарии хороши для здоровых людей, но обременительны для хронически больных. Чем меньше компонентов в блюдах или обедах, чем они проще, тем меньше

нагрузка на печень, на желудок, на кишечник. Нужно стремиться каждый прием пищи ограничивать минимальным числом компонентов, питаться проще.

Полноценность питания при таком подходе, его разнообразие достигается непрерывной, от еды к еде, сменой продуктов, а не приемом за один присест всего понемногу.

И еще о мясе, вернее - о мясном бульоне. Он содержит в себе продукты разложения мяса, подчас трудноуловимые по запаху и по вкусу. Если здоровый организм сравнительно легко нейтрализует эти яды, у больного они усугубляют и без того

трудное положение. Как минимум нужно исключить из питания так называемый "первый бульон": некрупно нарезанное мясо кипятят 10-15 мин. Отвар сливают, заливают свежей водой и варят до готовности.

По глубокому убеждению лам, употребление мяса в пищу - не наилучший вариант питания. Чем меньше мяса, тем лучше для здоровья.

## **ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ**

**Питание при сахарном диабете**

В настоящее время это весьма распространенное заболевание, связанное с нарушением функции поджелудочной железы: недостаточное количество вырабатываемого ею инсулина нарушает усвоение организмом глюкозы. Это приводит к повышенной утомляемости, потере зрения, изменению кожных покровов, а в дальнейшем - к поражению почек и повышению артериального давления.

Занимаясь йогой, больные сахарным диабетом должны избегать жареной, острой, богатой крахмалом и углеводами пищи минимум 4 месяца от начала занятий, иначе трудно будет рассчитывать на успех тренировок.

Можно есть несладкие фрукты и овощи, проросшие злаки, сыры. В ограниченном количестве - рыбу, печень и яйца.

Учитывая, что многие больные сахарным диабетом имеют избыточную массу тела, им необходимо придерживаться общих правил питания. Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 часа до сна. Питание четырехразовое, через каждые 4-5 часа.

Примерный дневной набор продуктов для больных сахарным диабетом:

1. Томатный или яблочный (из кислых сортов яблок) сок - 1-2 стак.
2. Проросшие зерна - 2 ст. л.
3. Пшеничный хлеб - 3-4 кусочка (около 200 г).
4. Одно яйцо.
5. Салат из овощей (минимум 2 ст. л.).
6. Суп (желательно овощной).
7. Яблоко- 1-2.
8. Стручковая фасоль или другие бобовые (150-200 г).
9. Рыба или печень (70-90 г) - для невегетарианцев.
10. Сыр (40-50 г).
11. Чай или кофе (2 стак.) без сахара.

## **Питание при бронхиальной астме**

Бронхиальная астма - тяжелое заболевание органов дыхания. У больных возможны приступы удушья, у них затруднено дыхание, особенно на выдохе, частым осложнением бронхиальной астмы бывает эмфизема легких.

Занятия йогой значительно облегчают состояние больных. И



конечно, наряду с выполнением асан, они обязательно должны соблюдать правильное питание. Из их рациона должны быть полностью исключены раздражающие специи, острые приправы или продукты, вызывающие аллергию.

Нельзя пить больше двух чашек чая или кофе в день. Не рекомендуется пить воду в постели до подъема.

Ежедневный рацион обязательно должен включать свежие фрукты и овощи, зелень и проросшие зерна. Питание четырехразовое.

На завтрак полезно съесть свежие фрукты, овощи, проросшие злаки и фруктовый сок.

На обед и ужин следует готовить салат из свежих овощей, заправленных лимонным соком и растительным маслом. Кроме того, на обед еще и суп с хлебом, овощи с зеленью, бобовые. Можно вместо бобовых съесть рыбу или печень.

На полдник рекомендуются фрукты или сыр.

На ужин - свежие овощи с зеленью, но желательно не такие, как в обед, и бобовые.

### **Питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Болезни, поражающие сердечно-сосудистую систему, являются наиболее распространенными в наши АНИ.

С помощью йоги лечат атеросклероз, коронарный тромбоз, дегенеративные изменения миокарда, гипертоническую болезнь.

Наряду с поэтапным применением асан, соблюдением режима дня, обязательно и правильное питание.

Прежде всего больным следует исключить из рациона кофе, чай, алкогольные и тонизирующие напитки, острые специи и приправы, уксус, перец, сократить употребление соли. Съесть следует не более 85% желаемого.

Ежедневный рацион должен включать свежие фрукты, овощи, салаты с растительным маслом, молоко и молочные продукты, проросшие злаки, орехи или семечки, бобовые, зелень. Можно небольшое количество рыбы или печени, но желательно через день.

Переждать при этих заболеваниях нельзя, так как повышается нагрузка на сердце. Лучше то же количество пищи съесть не за четыре, а за пять-шесть приемов.

## **Питание при заболеваниях суставов**

Наиболее распространенными заболеваниями суставов являются артриты. В острой стадии недуга суставы становятся отечными, горячими, болезненными не только при движении, но и в покое.

В рационе таких больных должны быть овощи, фрукты, бобовые, могут быть рыба или печень, зелень, мед, орехи или семечки.

На обед, кроме овощей и бобовых, суп, но не на мясном бульоне. На ужин желательно съесть свежие фрукты, мед. Ужин должен быть легким и не позже чем за 2 часа до сна. Полезно включать в рацион каши: овсяную, гречневую и другие, но употреблять их как отдельную еду.

Не рекомендуется есть бананы и кислое молоко.

Количество выпиваемой жидкости, если нет других противопоказаний, можно не ограничивать.

## **Питание при ожирении**

Основными причинами ожирения являются нарушение правил питания и малоподвижный образ жизни.

Как правило, люди, имеющие избыточную массу тела, переедают, - при этом плохо пережевывают пищу, наедаются перед сном, употребляют большое количество сладостей, жиров, пряностей и мало овощей и фруктов, всячески себя оберегают от физических нагрузок. В результате такого образа жизни все больше увеличивается масса тела, все тяжелее становится двигаться и все больше возрастают потребности в еде.

Как видите, получается замкнутый круг. Поэтому таким людям, прежде чем заниматься йогой, нужно вначале настроиться на здоровый образ жизни, на необходимость отказаться от вредных привычек.

Преимущество предписываемой йогой диеты перед другими рационами в том, что человек не голодает и не теряет силы.

Потеря веса очень постепенна, может составить 2-3 кг в месяц, благодаря чему не появляется дряблость кожи и мышц.

Уменьшение массы тела и восстановление процессов в организме протекают одновременно, не оказывая каких-то побочных влияний на внешний вид, психическое и физическое состояние пациента.

Применение асан и сбалансированного питания дает стойкий

эффект в борьбе с ожирением. Вот основные рекомендации йогов.

За полчаса до завтрака следует выпить стакан несладкого фруктового сока (свежеприготовленного).

После выполнения утреннего комплекса и гигиенических процедур надо немного отдохнуть и приступить к завтраку. Можно съесть свежие овощи и фрукты, одно яйцо и 2 ст. л. проросших зерен.

На обед - салат из свежих овощей, суп, желателен овощной. Вместо хлеба съесть рис, сваренный на воде. Обязательно зелень. Можно немного стручковых овощей или же заменить их отварной рыбой.

На полдник - фрукты, но немного: одно яблоко или один апельсин, штук десять слив или блюдце вишен, смородины или клубники. А можно вместо всего этого стакан свежеприготовленного сока из тех же фруктов.

Ужин должен быть легким, лучше свежие фрукты или овощи. Кроме того, нужно съесть полстакана грецких орехов или семечек.

Пить можно до 3 л жидкости в день, но не ранее чем за полчаса до еды и спустя час после еды, и уж, конечно, не запивая пищу. Пищу не жарить, а варить или запекать. Овощи, фрукты, зелень есть по возможности в сыром виде.

Исключить из рациона пряности, острые приправы, алкоголь и тонизирующие напитки. Лучше пить минеральную воду, но в небольших количествах и не холодную. Вообще все напитки должны быть приятной комнатной температуры. Пить нужно не спеша, маленькими глотками.

Ни в коем случае не перекусывать в промежутках между едой. После выполнения асан есть можно не ранее чем через 1,5-2 часа, а после еды заниматься физическими упражнениями не ранее чем через 4 часа.

### **Питание при нарушениях пищеварения**

Нарушения пищеварения распространены среди людей всех возрастов. Наиболее характерные проявления этих заболеваний - запор, вздутие, понос, несварение, изжога и др.

Возникают они, как правило, из-за нарушения режима труда и отдыха, несбалансированного питания, в результате нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций.

Эти нарушения легко устраняются, если ежедневно выполнять

несколько специальных асан и правильно питаться.

Не следует употреблять в пищу газированные напитки, крепкий чай, кофе, молоко, перец, уксус, пряные приправы.

Больше надо есть фруктов, желательно полукислых, овощей, салаты из них, кисломолочные продукты.

Дополнять рацион можно кашами: гречневой, рисовой, овсяной, сваренными на воде. Обязательно ежедневно употреблять проросшие зерна, бобовые, орехи, зелень. За полчаса до еды пить свежеприготовленные соки: яблочный, томатный, апельсиновый, сливовый и др.

На время лечения следует отказаться от мяса, его можно заменить яйцами, отварной рыбой, печенью.

### **Питание при некоторых заболеваниях глаз**

Занятия по системе йогов весьма эффективны при снижении остроты зрения, близорукости, дальнозоркости, болях в области глаз, слезотечении, неясности зрения, зуде и покраснении глаз.

Следует заметить, что при органических заболеваниях (катаракта, глаукома и т. д.) упражнения йогов не используются.

Зачастую заболевания глаз происходят из-за нерационального питания и неправильного режима труда и отдыха. Поэтому питание должно быть разнообразным, содержать все необходимые минеральные вещества и витамины.

Ежедневно нужно есть овощи, фрукты, зелень, бобовые, орехи.

Очень полезны фруктовые и овощные соки. Особенно морковный, черничный. Обязательно ежедневно есть проросшие зерна.

Не следует употреблять жирную, жареную, трудноперевариваемую пищу. Исключить нужно острые и пряные приправы, кофе, чай. В период лечения не рекомендуется есть мясо и птицу. Нельзя курить.

### **Особенности питания при простудных заболеваниях**

Правильное, сбалансированное питание, систематическое выполнение асан, правильное дыхание, своевременное выполнение гигиенических процедур, соблюдение положений Ямы и Ниямы являются надежной профилактикой этих заболеваний. Если все же болезнь одолела, у йогов существуют простые методы борьбы с ней.

При острых респираторных заболеваниях нужно максимально уменьшить прием пищи, но увеличить питье.

В начале болезни полезно пару дней поголодать. Но следует учесть, что на этот период нужно максимально снизить физическую нагрузку.

От лекарственных препаратов лучше отказаться и применять их только в самых исключительных случаях. Препараты для снижения температуры следует принимать только при заболеваниях сердечнососудистой системы и детям. Во всех остальных случаях организм должен с болезнью бороться сам, за счет иммунной системы.

Очень хорошо помогает при простуде чай из липового цвета или сушеной малины, мед, лимон.

При заболевании гриппом очень эффективна капустная диета. Это обусловлено тем, что белокочанная капуста является важнейшим источником аскорбиновой кислоты, особенно в зимне-весенний период. Кроме того, содержание в ней таких витаминов, как пиридоксин, ниацин, фалацин и др., а также фитонцидов, органических соединений серы, антоцианов и фермента лизоцима оказывают противомикробное действие. Во время болезни питаться капустой нужно 1-2 дня. Кроме сырой белокочанной капусты, в эти дни есть ничего нельзя.

## **ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ**

Голодание является универсальным средством почти при всех заболеваниях, за исключением туберкулеза, анемии и прободной язвы. Яркой характеристикой этого метода является высказывание Бер-голе: "То, что голод не вылечит, ничто не вылечит". Умеренный голод способствует обновлению всех клеток организма и его омоложению.

Различают несколько разновидностей голодания: длительностью 20-30 дней, которое можно проводить только под наблюдением специалиста; голодание до криза - 7-12 дней; кратковременное голодание продолжительностью от 1 до 3 дней.

Рекомендуется начинать с однодневного голодания раз в месяц. Когда это не будет составлять сложности, можно проводить раз в месяц трехдневное голодание. И только привыкнув к этой процедуре, не ранее чем через полгода можно провести голодание до криза.

**Однодневное голодание** можно начинать, лишь предварительно на него настроившись. Нужно убедить себя, что это полезно, оно необходимо для оздоровления и очищения организма, результатом чего будут бодрость и молодость. Дня за три до голодания надо отказаться от мясной и рыбной пищи, пряностей и острых приправ. Накануне дня голодания вечером не ужинать и сделать клизму.

Утром выполнить комплекс асан, который вы делали обычно. В течение дня можно вести привычный для вас образ жизни.

Весь день нужно пить воду (2-2,5 л). Вода должна быть комнатной температуры. Пить небольшими глотками, приблизительно через каждые полчаса.

Вечером в день голодания опять сделайте клизму.

Очень внимательно нужно подойти к выходу из голодания, так как какие-либо нарушения правил могут привести к плохому самочувствию и к различным осложнениям.

В первый день после голодания до обеда нужно пить какой-нибудь один сок. Наиболее подходящий - томатный (не соленый), но может быть яблочный или капустный. Не рекомендуется пить сладкие соки, такие, как морковный, виноградный, абрикосовый, персиковый и подобные им.

Сок нужно пить не спеша, мелкими глотками. В первый прием

50 г сока смешать с таким же количеством воды. Через полчаса выпить 100 г сока, смешанного с 50 г воды. Затем, через час после этого, - 100 г сока, но уже не разбавляя его, еще через час - 150 г сока и закончить 200 г сока через час после предыдущего приема. Таким образом, до обеда нужно выпить 700 г сока. При язвенной болезни вместо сока употребляется по такой же схеме овсяный кисель.

Для того чтобы приготовить овсяный кисель, нужно на сутки замочить овсяные хлопья в воде (10 ст. л. овсяных хлопьев в трехлитровой банке воды). Через сутки размешать и процедить. Процеженную жидкость поставить на огонь и варить, постоянно помешивая, пока не загустеет.

На обед можно съесть овощной суп, сваренный без соли, жира и моркови. На второе - сырые овощи. Лучше взять понемногу разных овощей, но исключив морковь. Овощи потереть на терке и залить кефиром (лучше нежирным). Между обедом и ужином можно съесть яблоко или выпить стакан кефира.

На ужин - сваренную на воде без соли гречневую кашу; добавить на кончике ножа топленое масло.

Во 2-й и 3-й день после голодания можно питаться нормально, не есть только мясо, рыбу, яйца и ограничить жиры, сахар.

**При трехдневном голодании** поведение должно быть в основном таким же, как и при однодневном. Ежедневно по вечерам делать клизму, утром комплекс асан, исключив из него лишь наиболее напряженные.

Ежедневные двухчасовые прогулки на свежем воздухе помогут более быстрому выведению шлаков. Полезно два раза в день принимать прохладный душ с сильным напором воды, делать общий массаж или самомассаж.

При выходе из голодания первая половина дня - на соках, по схеме, как после однодневного голодания, затем в обед 200 г сока и далее через каждый час по 150 г, а в последний прием, перед сном, - 100 г.

Во 2-й день пищевой рацион полностью совпадает со 2-м днем выхода из однодневного голодания.

С 3-го по 6-й день - обычное питание, но без мяса, рыбы и яиц с ограничением жиров и сахара.

При голодании до криза прежде всего надо на него настроиться, причем брать во внимание максимальные сроки до наступления криза. Это, как правило, 10-12-й день. Если такое голодание проводится не в первый раз и не очень большая

"зашлакован-ность" организма, то криз может наступить раньше - на 5-7-й день от начала голодания.

Когда психологически себя подготовите, нужно за неделю до начала голодания отказаться от мясной и рыбной пищи, пряностей, острых приправ. Ограничить употребление жиров. Начав голодать, каждый вечер до наступления криза нужно делать клизму.

Ежедневно выполняйте облегченный комплекс асан, особое внимание уделяя дыхательным упражнениям. Обязательны и 2-3-часовые прогулки.

Со второго дня избегайте мышечных перенапряжений, не поднимайте тяжести.

При появлении тошноты нужно промыть желудок, проделав Вамана Дхоути.

Так же, как при трехдневном голодании, необходимо регулярно делать массаж и принимать душ, очищать язык от белого налета.

С появлением изо рта запаха ацетона, а он может появиться на 3-4-й день, надо прекратить чистить зубы, чтобы не повредить эмаль. С момента появления запаха ацетона усиливаются процессы очищения организма и выведения из него шлаков.

Чувство голода исчезает полностью, но может появиться слабость. На языке увеличивается налет. Усиливающиеся боли в суставах и внутренних органах свидетельствуют об обострении, связанном с выведением из организма токсических продуктов обмена веществ.

Первые 3 дня от начала голодания идет быстрая потеря массы тела - до 1 кг в сутки, в дальнейшем она снижается до 400-500 г.

Больше всего она снижается за счет ликвидации жировых запасов, а такие жизненно важные органы, как сердце, нервные клетки, практически не истощаются. Пораженные участки органов и тканей отмирают в первую очередь, а на их месте образуются новые здоровые клетки. За счет этого и происходит обновление, омоложение и оздоровление организма.

Очень важно на протяжении всего периода голодания сохранять спокойствие, уравновешенность, избегать дополнительных стрессовых ситуаций.

Наступление криза проявляется резким улучшением самочувствия и появлением бодрости. На следующий день после наступления криза следует прекратить голодание.



В 1-й день выхода из голодания следует пить сок, разбавленный водой в равных пропорциях, начиная с 50 г раствора. Затем каждый час, добавляя по 50 г, довести до 250 г, а потом через час снизить до 200 г, затем до 150 г, и это количество повторять до конца дня через каждый час. На ночь следует выпить еще 100 г разведенного сока.

На 2-й день первый раз выпить 50 г сока с 50 г воды, потом 100 г сока с 50 г воды. Третий прием - 100 г неразведенного сока. Затем пить сок в том же режиме, что и в первый день.

На 3-й и 4-й день восстановления нужно пить неразведенный сок в режиме первого дня. На 5-й день до обеда продолжать пить сок. В обед и ужин съесть жидкую толокняную кашу или овсяный кисель без соли и масла. В промежутке между обедом и ужином можно пить сок.

На 6-й день на завтрак - сырые тертые овощи. Можно есть все овощи, кроме моркови. На обед овощной суп и овощное рагу также без моркови, но с добавлением небольшого количества сливочного масла. На полдник тертое яблоко или кефир, а на ужин овсяную или гречневую кашу со сливочным маслом.

Последующую неделю можно питаться нормально, исключив из рациона животную пищу и сахар.

За время голодания и период восстановления приобретаются привычки к правильному питанию. Хорошо, если бы это сохранилось на более длительное время, так как организм становится более чувствительным к качеству пищи.

По окончании голодания масса тела стабилизируется. Причем у полных она уменьшается, а у худых увеличивается.

Одновременно нормализуются и другие нарушенные процессы. В результате появляются хорошее самочувствие и настроение, ощущается прилив сил, отмечается повышение работоспособности.

## **ТРАВЯНАЯ АПТЕКА СБОР, СУШКА, ХРАНЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ**

Цветки, соцветия, листья и траву собирают в начале и в период полного цветения до начала плодоношения, когда растения накапливают наибольшее количество действующих веществ.

Плоды и семена запасают в момент их полной спелости. Почki деревьев собирают ранней весной во время их набухания. Кору деревьев и кустарников заготавливают весной перед началом сокодвижения, снимая ее с ветвей не старше 3-4 лет. Корни и корневища собирают осенью или ранней весной.

Листья, траву, цветки, плоды собирать только в сухую погоду, лучше в утренние часы после высыхания росы.

Собранное, во избежание прения, укладывают в корзины рыхло, не уминая, и перекладывают отдельные слои сухими веточками.

Лекарственные растения сушат на открытом воздухе в тени, раскладывая тонким слоем. В процессе сушки растения надо осторожно переворачивать несколько раз в день. В зависимости от погоды сырье сушат от 3 до 7 дней. Хорошо высушенные растения приобретают следующие признаки: корни и корневища не гнутся, а ломаются на изгибе с небольшим треском; листья и трава легко перетираются на ладони, а жилки листьев и стебли ломаются; цветки на ощупь должны быть сухими; ягоды и другие сочные плоды при сжимании в руке не должны слипаться в комок.

Из свежих и особенно высушенных растений в домашних условиях готовят отвары, водные настои и спиртовые настойки.

Для приготовления отваров мелко измельченные частицы растений помещают в эмалированный или стеклянный сосуд, заливают сырой водой и настаивают 1-2 часа. Затем закрывают крышкой и кипятят на слабом огне 20-30 мин. при частом помешивании, отжимают и фильтруют через марлю.

Настои являются более чистыми лекарственными формами, они всасываются хорошо и оказывают быстрое и сильное действие. В народной медицине, водные настои

приготавливают холодным и горячим способами. При холодном способе мелко измельченные частицы растений заливают холодной кипяченой водой и настаивают несколько часов (4--8) в закрытом сосуде, затем настоем фильтруют через марлю и употребляют. При горячем способе измельченные части растений заливают кипятком и ставят на 15- 20 мин на плиту или горячую печь, не доводя до кипения, затем настоем фильтруют через марлю.

Общепринятой дозой при приготовлении настоев и отваров для внутреннего употребления считают 1 ст. л. сухого измельченного растения на стакан холодной воды или кипятка (4 ст. л. - на 1 л) Если растение сильнодействующее, то берут 1 ч. л. (или даже  $\frac{1}{2}$ ; ч. л.) измельченного сырья на стакан воды. Настои и отвары следует готовить ежедневно, так как они быстро портятся.

Для приготовления спиртовых настоек берут 1 весовую часть (в дальнейшем - ч.) сухого измельченного растения и такое количество спирта, чтобы получилось 5 объемных частей настойки, а для сильнодействующих растений - 10 объемных частей настойки. Измельченные растения помещают в сосуд, заливают спиртом (или водкой), закупоривают и настаивают при комнатной температуре в течение 7 суток. Настойку сливают, в нее отжимают остаток растений и фильтруют.

Приготовленные настойки должны быть прозрачными и иметь запах и вкус настаиваемого растения. Употребляются в небольших дозах в виде капель (15-20 кап., а в особых случаях - по 1-2 кап.) на несколько ложек холодной кипяченой воды.

Для наружного употребления пользуются более крепкими настоями и отварами. Они обычно применяются для обмываний, ванн, примочек, компрессов, а иногда для клизм.

Как наружное средство часто употребляют мази. Для приготовления мази измельченные свежие или сухие части растений тщательно растирают с вазелином, ланолином, свиным несоленым салом, свежим сливочным или растительным маслом. Нужно учитывать, что мази, приготовленные на животных жирах, быстро портятся.

## ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ

Переохлаждение организма

Средства, предупреждающие возникновение простудных заболеваний или излечивающие уже наступившие:

1. Весной пить кленовый или березовый сок.
2. Кипяченый сок репы с сахаром или медом.
3. Две луковицы среднего размера очистить, мелко нарезать, добавить 1/4, стак. сахара, 3/4 стак. воды. Варить до густоты сиропа. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3 часа.
4. Настоять в 1/2 л водки 15-20 г полыни. Чем дольше настаивать, тем лучше, но не менее 24 часов. Доза от 10 до 100 г. Пить 3 раза в день за 15 мин до еды и на ночь.
5. Насыпать в чулки горчицы в порошке и ходить так несколько дней.
6. Цветки сирени и цветочные корзиночки тысячелистника смешать поровну, добавить небольшое количество корзинок пижмы. 2 ч. л. смеси настаивать 3-4 часа в 1 стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/4 стак. натошак.
7. Ставить ноги в горячую воду, пить чай из сухой малины.
8. Взять ведро теплой воды, распустить в нем 350 г соли и прибавить 180 г сухой горчицы. Опустить в ведро обе ноги и держать их до тех пор, пока будет жжение и краснота в подошвах и голенях.
9. Поставить горчичники на грудь, верхнюю часть спины, икры ног.
10. На 1/2 л водки всыпать 4 г камфоры и добавить 4 г анисового масла. Дать настояться в тепле 4 дня. Принимать на ночь от 30 кап. до 2 ч. л. в 1/4 стак. воды и запивать чаем.
11. Хорошо пропотеть в бане и натереть поясницу тертой редькой пополам с тертым хреном или одним из них, смешанным с малым количеством меда и соли; а выйдя из бани, выпить 2-4 чашки взвару из цветов липы или ромашки с примесью сока кислых ягод.
12. Взять корень айра сухой, натереть на мелкой терке и засыпать в бутылку на 1 см высотой. Затем залить любым вином. Пить по 1 ст. л. каждый день в течение месяца, потом можно принимать через 2 дня. Болеть гриппом не будете.
13. Собрать и насечь третью часть рюмки спелого дурмана и немного больше бодяги, которая продается в аптеке. Залить

тройным одеколоном и 3 дня настаивать, потом натирать ноги при простуде. Очень хорошо действует это средство и когда отнимаются ноги.

### **Возбуждение испарины (пота) при простудных заболеваниях**

1. Сок ягод красной смородины.
2. Отвар молодых побегов калины.
3. 20 г ягод черной смородины варить 30 мин в 1 стак. воды, остудить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
4. Взвар из свежих или сушеных ягод земляники или малины на ночь.
5. Водный настой липового цвета: 1 ч. л. заварить в 1 стак. кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать на ночь теплым по 1 стак. или 2-3 раза в день.
6. Заварить 4 ст. л. березовых почек кипятком (1 л), настаивать 1 час в чайнике. Пить как чай.
7. Потогонные сборы (чай):  
Сбор 1 - цветки липы (1 ч.), ягоды малины (1 ч.).  
1 ст. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать горячим по 1/2 стак. 3-4 раза в день.  
Сбор 2 - цветки липы (1 ч.), листья мать-и-мачехи (1 ч.).  
1 ст. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать теплым как чай.  
Сбор 3 - кора ивы (1 ч.), листья мать-и-мачехи (1 ч.), цветки липы (1 ч.), ягоды малины (1 ч.).  
1 ст. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, кипятить 5 мин, процедить. Принимать по 1 стак. горячим на ночь.
8. 2 г камфоры растворить в 100 г спирта, добавить 250 г уксуса. Натирать смесью грудь и спину на ночь.
9. 15 г сухих цветочных корзинок ромашки аптечной заварить в 1 л кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 стак. перед сном.

### **Насморк**

1. Почувствовав свербение в носу, приложить горчичники к пяткам (снизу) и забинтовать. Надеть шерстяные носки и держать горчичники 1-2 часа. Затем снять горчичники и быстро ходить некоторое время. Лучше применять это средство вечером перед сном.

2. При начинающемся насморке 1-2 раза смазать ноздри соком свежего листа каланхоэ.
3. Нюхать порошок из цветков ландыша.
4. При начинающемся насморке помогает продолжительное многократное вдыхание летучих веществ разрезанной луковицы или чеснока.
5. Нюхать тертый хрен. Дополнительно приложить его на 30 мин к затылку.
6. Сок свеженатертой свеклы смешать с равным количеством меда. Принимать по 1/2 стак. 3-4 раза в день.
7. Используют вареный сок свеклы как наружное средство при стувившихся носовых выделениях.
8. При упорном насморке прополаскивать нос 1- 2 раза в день слабым раствором поваренной соли (1ч. л. на 1 стак. воды).
9. При хроническом насморке спринцевать нос слабым раствором нашатыря (1 г на 1/2 л воды) или водным настоем шалфея.

## **Кашель**

1. Вареные или печеные груши при сильном кашле.
2. 2 ст. л. сухих плодов инжира отварить в 1 стак. молока, растереть. Принимать по полстакана смеси 2-4 раза в день.
3. Сок клюквы с медом или отвар ягод калины с медом принимать в теплом виде.
4. Теплый яблочный отвар или водный настой яблочный чай.
5. Ежедневное употребление в пищу 1-2 ч. л. тертого хрена с хлебом или сахаром (медом) или в виде сока с сахаром.
6. Кипяченый сок репы с сахаром (медом).
7. Нарезать на мелкие кусочки и вскипятить 10 луковок и 1 головку чеснока в молоке до мягкости. Добавить мед по вкусу. Принимать по 1 ст. л. каждый час в течение дня.
8. Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком: половина сока и половина молока или напитка. Принимать по 1 ст. л. 6 раз в день.
9. Пять-шесть истолченных зубчиков чеснока средней величины хорошо прокипятить в стакане молока. Давать пить детям и взрослым несколько раз в день.
10. Нарезать очень тонкими ломтиками 6-8 шт. редьки. Посыпать каждый ломтик сахаром. Через 12 часов появится

сок. Принимать по 1 ст. л. каждый час. (Противопоказано при заболеваниях печени и сердца).

11. Водный настой семян аниса: 2 ч. л. настаивать 1 час в 1 стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить.

Принимать по 2 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды. Можно пользоваться аптечным анисовым маслом по 2-3 капли на кусочке сахара.

12. 30 г порошка солодкового корня, 15 г порошка укропа и 60 г сахара. Доза: для взрослых - 1/2 ч. л.; для детей - немного на острие ножа; 2 раза в день.

13. Грудные сборы (чай):

Сбор 1- листья мать-и-мачехи (4 ч.), листья подорожника (3 ч.), корни солодки (3 ч.).

Сбор 2 - корни алтея (2 ч.), корни солодки (2 ч.), семена фенхеля (1 ч.).

Сбор 3 - почки сосны (1 ч.), корни алтея (2 ч.), корни солодки (2 ч.), листья шалфея (1 ч.), семена аниса (1 ч.).

Сбор 4 - корни алтея (8 ч.), корни солодки (3 ч.), листья мяты (4 ч.), семена аниса (2 ч.).

1 ст. л. смеси заварить в 2 стак. кипятка, настаивать несколько часов, процедить. Принимать по 2 ст. л. через каждые 2-3 часа.

14. 15 г листьев крапивы жгучей настаивать 8 часов в 1 л кипятка в закрытом сосуде, процедить.

Принимать по 1/4стак. 4 раза в день.

15. Детям валериановые капли - по 15-10 кап.

16. Яичные желтки, сбитые с сахаром и ромом. Есть натощак.

17. Смешать 2 ст. л. сливочного масла, 2 желтка, 1 ч. л. муки или крахмала и 2 ч. л. меда. Принимать внутрь по 1 ч. л. много раз в день.

18. Спиртовую настойку эвкалипта принимать по 20-30 кап. на 1/4 стак. остуженной кипяченой воды 3 раза в день.

19. При продолжительном грудном кашле следует вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха внутреннего свиного сала или топленого масла или делать втирание в грудь такой смеси: на 2 ч. чистого машинного масла 1 ч. нашатырного спирта.

20. Настой цветков крапивы двудомной пьют как чай при удушье и кашле для отхаркивания и рассасы вания мокроты.

21. Свежий капустный сок с сахаром (рассасывает мокроту).

22. Для облегчения отделения мокроты полезно принимать

внутри сироп из брусничного сока с сахаром или медом. Этот сироп надо принимать довольно часто по 1 ч. л. на прием. Одновременно полезно пить вместо воды или чая отвар ягод земляники.

23. Натереть на терке большую луковицу лука и смешать с гусиным салом. Втирать эту смесь в грудь и переднюю часть шеи вечером перед сном, а утром съесть 1 ст. л. этой смеси.

24. 15 г березовых почек настоять в 1/2 л спирта или водки.

### **Ангина**

1. Продолжительное многократное вдыхание летучих веществ разрезанной луковицы чеснока.

2. Сок ягод черной смородины, разбавленный водой (для полоскания горла),

3. Настоем цветков, ягод и листьев калины полоскать горло.

### **Воспаление гортани (ларингит)**

1. Воздерживаться от пряной и горячительной пищи и питья, от холодных напитков, от курения и продолжительного разговора.

2. Теплые ножные ванны.

3. На горло согревающий компресс или сукно, натертое мылом и горчицей.

4. Вдыхание паров крепкого раствора поваренной соли.

5. Сбор, облегчающий отхаркивание: листья мать-и-мачехи (1 ч.), семена аниса (1 ч.), корни алтея (1 ч.), корни солодки (1 ч.).

1 ст. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, настаивать 30 мин, процедить.

Принимать по 1/2 стак. 3 раза в день после еды.

6. Спиртовую настойку эвкалипта принимать по 20-30 кап. с 1/4 стак. кипяченой воды 3 раза в день.

7. Квасцов 4 г растворяют в 400 г отвара дубовой коры, прибавляют 60 г меда. Применяют для полоскания.

8. Буры 8 г растворяют в 400 г смягчительного сбора и прибавляют 30 г меда. Смягчительный сбор можно приготовить из равных весовых частей цветочных корзинок ромашки аптечной, травы донника, листьев алтея. 2 ст. л. смеси заварить в 2 стак. кипятка, настаивать 30 мин. Применяется для полоскания и согревающих компрессов.



## **Бронхит**

1. Настой липового цвета: 1 ч. л. заварить в 1 стак. кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать на ночь теплым по 1 стак. или 2-3 раза в день по 1/2 стак. до еды.

2. 3 ст. л. свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. л. сахара или меда, в закрытом сосуде поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 мин до еды или 1 ст. л. сухих листьев подорожника настаивать 2 часа в 1

стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 20 мин до еды 4 раза в день.

3. Принимать 4 раза в день по 2 ст. л. сока свежей травы тысячелистника обыкновенного или настойку (30 г травы на 100 г спирта или стакан водки) по 40-50 кап. 4 раза в день.

4. Налить в эмалированную кастрюлю 1 стак. молока, положить туда 1 ст. л. (без верха) мелко накрошенного листа шалфея. Смесь кипятить, накрыв кастрюлю, но только не металлической крышкой.

Вскипятив, процедить молоко и лист выбросить. За тем это молоко подогреть вновь. Пить только на ночь.

5. Натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. Смешать 250 г сока с 200 г жидкого меда. Принимать по 2 ст. л. перед едой и перед сном.

6. 1 стак. растопленного внутреннего свиного сала смешать с 1 ч. л. живичного скипидара и пить.

При приеме лекарства эта смесь должна быть такой горячей, чтобы можно было пить, не обжигаясь. Выпить весь стакан залпом на ночь перед сном, а в начале лечения - и утром, за час до еды.

7. Пропитать шерстяную ткань уксусом, подсолнечным или оливковым маслом и камфорой (или камфорным маслом), приложить ее к груди на ночь.

На заднюю поверхность шеи положить компресс из тертого хрена.

## **Высокая температура**

1. Снизить температуру помогает сок апельсина, спиртовая настойка корок апельсина (лучше незре лого).

2. Плоды и сок ежевики.

3. Сок клюквы, разведенный с водой.

4. Сок ягод красной смородины

5. Растертые с водой плоды (ядра) орешника лесного.
6. 30 г зеленых растений овса посевного или соломы настаивать 2 часа в 1 л кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4-5 раз в день.
7. Семи-, восьмидневный настой "чайного гриба" принимать по 1/2 стак. за час до еды 3-4 раза в день.

### **Астма**

1. 1-2 ст. л. измельченного корнеплода репы варить 15 мин. в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день или по 1 стак. на ночь.
2. Две луковицы чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Настаивать 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды.
3. 5-10 г семян конопли измельчить, прокипятить в 1 стак. воды или молока, процедить, отжать. Выпить в течение дня.
4. Смешать 2 кг зерен овса и по 200 г свежих лисьев алоэ и коньяка, меда. В эмалированной посуде залить эту смесь 5 л воды и на 3 часа поставить в духовку (температура, как для выпечки хлеба). За тем процедить, отжать и еще добавить по 200 г алоэ, коньяка и меда. В духовке еще раз довести до закипания и вынуть, остудить, процедить, отжать. Кроме этого, из 3 л молока получить сыворотку, к ней добавить 1 стак. меда и 100 г измельченного корня девясила, поставить в горячую духовку на 4 часа. По остывании процедить и отжать. Оба отвара держать в прохладном месте. После легкой еды принимать 3 раза в день. Курс лечения 2-3 месяца. Желательно пить минеральную воду "Боржоми" и принимать фитин по 1 таб. 3 раза в день после еды, а на ночь по 2 таб. фосфена.
5. Чай из листьев сирени, собранных в период цветения.
6. Собрать корни малины в период цветения или поздней осенью. Отвар готовить из 50 г корней на 1/2 Л ВОДЫ.
7. Отварить в 1 стак. воды 15 г семян аниса. Принимать по 1/4-1/2 стак. 3-4 раза в день за 30 мин. До еды.
8. Настой травы багульника: 1 ч. л. травы настаивать 8 часов в 2 стак. остуженной кипяченой воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день.
9. Настой листьев земляники: 1 ст. л. листьев залить 2 стак. воды, долго кипятить или настаивать.

Принимать ежедневно по 1/2 стак.

10. Спиртовая настойка цветков ландыша: свежие цветки поместить в поллитровую бутылку, заполнив 3/4 ее объема, залить винным спиртом доверху, настаивать 2 недели, процедить. Принимать по 10-15 кап. с водой 2-3 раза в день.

11. 15 г листьев мать-и-мачехи настоять или отварить в 1 стак. воды. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3 часа.

12. 1 ст. л. сухих листьев подорожника настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка, процедить, принимать по 1 ст. л. за 20 мин до еды 4 раза в день.

13. 3 ст. л. свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. л. сахара или меда, в закрытом сосуде поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

14. Водный настой цветков красной бузины:

2 ч. л. сухих цветков настаивать 10-15 мин в 1 стак. кипятка.

Принимать теплым по 1/2 стак. 2 раза в день. Пить медленно, глотками, с небольшими перерывами.

### **Коклюш**

1. Продолжительное многократное вдыхание летучих веществ разрезанной луковицы чеснока.

2. Пять зубков от чеснока средней величины, порезанные на мелкие кусочки и истолченные, прокипятить в стакане молока. Давать пить по несколько раз в день.

3. Нарезать очень тонкими ломтиками 6-8 шт. редьки.

Посыпать каждый ломтик обильно сахаром.

Через 12 часов появится сок, смешанный с сахаром.

Давать детям по 1 ч. л. 3 раза в день.

4. 2 ст. л. сухих плодов инжира отварить в 1 стак. молока, растереть. Принимать по полстакана 2-4 раза в день.

5. 1 ст. л. сухих листьев подорожника настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 20 мин до еды 4 раза в день.

6. Измельченным и прожаренным с маслом или свиным салом чесноком натирать грудь и смазывать горло.

### **Туберкулез легких**

1. Лечение кумысом (молоком кобылицы).

2. Вареная брусника с медом.

3. Вареные и печеные груши.
4. Настаивать сосновые шишки или почки на водке или спирту. Употреблять в виде капель с водой.
5. Настой корня лопуха с травой цветущего лугового клевера принимают по стакану 4 раза в день.
6. Свежий сок листьев алоэ, выдержанных в темноте, смешать с салом и медом по следующему рецепту: свиного сала (или гусиного жира), масла сливочного, меда, какао в порошке по 100 г каждого, сока листьев алоэ 15г. Одну ст. л. смеси размешать в 1 стак. горячего молока. Принимать 2 раза в день.
7. Налить в кастрюлю 200 г воды, 300 г меда и добавить лист мелко нарезанного алоэ (или каланхоэ). Варить на очень медленном огне 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
8. В бутылку вина положить 4 стебля алоэ и настаивать 4 дня. Доза: 3 раза в день по 30-50 г.
9. Липового меда 600 г, мелко нарезанного алоэ 1/2 стак., оливкового масла 50 г, березовых почек 15 г, липового цвета 4 г, воды 1 стак.  
Способ приготовления: растопить мед в кастрюле, добавить алоэ и смесь хорошо проварить. Отдельно в 1 стак. воды заварить березовые почки и липовый цвет, кипятить 1-2 мин. Выжав из березовых почек и липового цвета сок, влить его в остывший мед и добавить оливкового масла. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.
10. Взять 400 г внутреннего свиного сала и 6 больших зеленых яблок. С яблок кожуру не счищать.  
Разрезать яблоки и сало на кусочки, перемешать, топить смесь на медленном огне, чтобы не подгорело.  
Затем 12 желтков растереть добела с 1 стак. сахара.  
Туда же добавить 400 г измельченного на терке шоколада.  
Процедить через сито сало с яблоками и смешать со смесью сахара, желтков и шоколада.  
Дать смеси остыть. Полученный продукт мазать на хлеб, употребляя его 3-4 раза в день, обязательно запивая горячим молоком.
11. Овсом (ячменем) засыпать на две трети кастрюлю, остальную треть посуды долить молоком, не заполнив только на два пальца от верхнего края, добавить на ширину одного пальца смальцу. Закрывать крышкой и поставить в духовку. Доливать молоком, пока не разварится овес или ячмень. Пить

эту жидкую смесь по 50 г 3 раза в день. Молоко должно быть свежее, не пастеризованное.

12. Кальциумит или "кальциевая настойка":

10 лимонов, 6 яиц, 300 г липового меда, 3/4 стак. коньяка.

Способ приготовления: свежие яйца кладут в банку (яйца должны быть обязательно с белой, а не с желтой скорлупой) и выжимают туда сок из лимона. Банку ставят в прохладном, сухом и темном месте (но не в холодном), покрывают марлей и обертывают темной бумагой. Держать до растворения яичной скорлупы от 5 до 8 дней. По истечении этого срока надо подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить его в общую смесь. Затем влить коньяк. Перелить лекарство обязательно в темную бутылку, которую хранить в прохладном и темном месте.

Доза: 3 раза в день по 1 десертной ложке сразу после еды.

Спустя 2-3 недели после приготовления кальциумит портится.

13. Китайский виноград. В некоторых местах Приморской области растет мелкий черный виноград кисловато-вяжущего вкуса. Больной ест столько свежего винограда, сколько может. Следует давить ягоды во рту, примерно половину косточек надо

выбросить, а другую половину глотать. Если больной почувствует тяжесть в желудке, то количество по тремьяемого винограда надо сократить. Каждую следующую неделю есть виноград без косточек.

Лечение около 2-х месяцев.

14. По 1-2 кг сливочного масла, меда, березовых почек кипятить в эмалированной посуде 30 мин.

Настоять 4 часа, процедить через марлю и принимать по десертной ложке за полчаса до еды 2 раза в день.

### **Болезни сердца**

1. Сырая вегетарианская диета и обильное употребление сырых овощей, овощных и виноградного соков.

Исключить из питания крахмалы, молочные продукты и сахар.

2. Пить чай из цветов фиалки трехцветной.

3. Свежие цветки ландыша поместить в поллитровую бутылку, заполнив 3/4 ее объема, залить винным спиртом доверху.

Настаивать 2 недели, процедить. Принимать по 10-15 кап. с водой 2-3 раза в день.

4. 2 ч. л. травы пустырника настаивать 6-8 часов в 2 стак.

остуженной кипяченой воды. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день за 30 мин до еды. Или: спиртовую настойку пустырника (вместе с настойкой ландыша) принимать по 20-30 кап. с водой 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

5. Сухой травы зверобоя 10 г заварить в 1 стак. кипятка, настоять. Принимать по 1 ст. л. 2-4 раза в день после еды.

6. Настой из цветов календулы (ноготки лекарственные) вылечивает аритмию; 2 ч. л. цветков настаивать 15 мин в 2 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4 раза в день.

7. Настойка цветков боярышника помогает при тахикардии и неврозах сердца. 1 ст. л. цветков или плодов настаивать 7 суток в 1 стак. водки в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 20-25 кап. с водой 3-4 раза в день.

Или: 15 кап. спиртовой настойки плодов боярышника смешать с 15 кап. спиртовой настойки корневищ валерианы. Принимать по 30 кап. с водой 3-4 раза в день.

8. Сборы, применяемые при сердечно-сосудистых заболеваниях, удушье, головокружениях и нервных расстройствах:

Сбор 1 - цветки ландыша (1 ч.), семена фенхеля (2 ч.), листья мяты перечной (3 ч.), корневища и корни валерианы (4 ч.).

1 ст. л. смеси заварить в 2 стак. кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стак. 1-2 раза в день.

Сбор 2 - трава пустырника (3 ч.), трава сушеницы (3 ч.), цветки боярышника (3 ч.), цветочные корзинки ромашки аптечной (1 ч.).

1 ст. л. смеси настаивать 8 часов в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стак. 3 раза в день через час после еды.

9. 2 ч. л. листьев шалфея настаивать 2 часа в 2 стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стак. 3-4 раза в день.

10. Настой корней крапивы двудомной или жгучей.

И. Взять цветы ландыша и засыпать сахаром. Во время приступа принимать под язык в количестве одной горошины, так же можно сделать и цветы бузины и принимать так же, как ландыш.

12. Пустырника 1 ст. л., крапивы 2-3 ст. л. настаивать в стакане воды. Выпить за три раза. Не дает никаких побочных явлений, пейте хоть год. Результат надежный.

## Отеки

1. Ягоды и сок калины с медом. Принимать в теплом виде.
  2. Сырые, вареные и печеные яблоки принимают натошак.
  3. Принимают по 1/2 стак. 3 раза в день отвар из 30 г листьев толокнянки обыкновенной на 1/2 л воды (кипятить 15 мин на малом огне) и еще 20 мин настаивать, тепло укутав.
  4. Водный настой березовых почек: 1 ч. л. настаивать час в 1/2 стак. кипятка, процедить. Настой разделить на три части. Всю порцию выпить за день в 3 приема.  
Или: отвар из 5 г березовых почек кипятить 15 мин в 1 стак. воды, настаивать час, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4 раза в день через час после еды.  
Или: настойка из 15 г почек березы в 1/2 л спирта или водки. Принимать по 15-20 кап. с водой 2-3 раза в день.
  5. 20 г березовых листьев заварить в 1 стак. кипятка, настаивать несколько часов, процедить, добавить немного чайной соды. Принимать по 1/2 стак. 2 раза в день.
  6. 10 г рылец кукурузы настаивать 1 час в закрытой посуде в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3-4 часа перед едой.
  7. Сухой травы хвоща полевого 4 ч. л. настоять в 2 стак. горячей кипяченой воды, процедить. Настой (теплый) пить глотками многократно в течение дня.
  8. 1/2 ч. л. истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стак. холодной кипяченой воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.
  9. При отеке ног и покрытии их сеткой синих тонких вен растереть больные места водочной настойкой из свежих листьев каланхоэ (перистого).
  10. Взять поровну листьев березы и травы хвоща. 2 ст. л. смеси заварить в 1,5 стак. кипятка. Настаивать 30 мин, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.
- Гипертония (повышенное кровяное давление).
1. Свежие ягоды земляники.
  2. Сок плодов грейпфрута.
  3. Из свеженатертых корнеплодов свеклы отжать сок. Сок перед употреблением смешать с равным количеством меда. Принимать по 1/2 стак. 3-4 раза в день.
  4. Стакан измельченных зубков чеснока на 1/2 л водки настаивают в темном и теплом месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

5. 40 г чеснока настоять в закрытом сосуде в 100 г спирта или водки, прибавить для улучшения вкуса мятных капель. Принимать по 10 кап. 2-3 раза в день за 30 мин до еды.
6. Цветков или плодов боярышника 1 ст. л. настаивать 7 суток в 1 стак. водки в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 20-25 кап. с водой 3-4 раза в день.
7. 1 ч. л. травы багульника настаивать 8 часов в 2 стак. остуженной кипяченой воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4 раза в день.
8. 3 ч. л. травы пастушьей сумки настаивать 8 часов в 2 стак. холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день.
9. 2 ч. л. травы пустырника настаивать 6-8 часов в 2 стак. остуженной кипяченой воды. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.
10. 1 ч. л. сухих корневищ с корнями девясила настаивать 8 часов в 1 стак. остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день за 20 мин до еды.
11. 2 ч. л. цветков календулы настаивать 15 мин в 2 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4 раза в день.
12. Настой травы тысячелистника в сочетании с бромистым натрием.
13. 15-20 г сухой измельченной шелухи стручковой фасоли кипятить 3-4 часа в 1 л воды, остудить. Принимать по 1/3 стак. 4-5 раз в день.
14. Семи-, восьмидневный настой "чайного гриба" принимать по 1/2 стак. за час до еды 3-4 раза в день.
15. Виноградный сок регулирует кровообращение: понижает высокое кровяное давление, повышает низкое, приближая в обоих случаях к норме. Принимать 3 раза в день: утром - натощак, за час до еды перед обедом и ужином. Сок начинать пить с 1 стак. на прием и доводить разовую дозу до 2 стак. Первоначальная суточная доза винограда - 1 кг, постепенно ее повышать до 2,5-3 кг. Курс лечения длится около 3-4 недель. В этот период рекомендуется не употреблять жирного мяса, сырого молока и спиртных напитков.
16. Ароматические ванны из сушеницы по 20 мин при температуре 38 град. Отвар готовят из расчета 50 г травы на ведро воды.
17. Очистить от кожуры 100 грецких орехов,



протереть на терке и смешать с 1/2 л меда. Принимать по 1/2 ст. л. 3 раза в день.

### **Гипотония (пониженное давление крови)**

1. 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы обыкновенной настаивать 4 часа в 2 стак. остуженной кипяченой воды в закрытом сосуде. Принимать по 1/2 стак. 2-3 раза в день за 20 мин до еды.
2. Настой корней элеутерококка.
3. Настойка семян и плодов лимонника китайского.
4. Виноградный сок.

### **Склероз**

1. Свежие, вареные и печеные яблоки ость натошак.
2. 40 г чеснока настоять в закрытом сосуде в 100 г спирта или водки, прибавить для улучшения вкуса мятных капель. Принимать по 10 кап. 2-3 раза в день за 30 мин до еды.
3. Плодов шиповника 1 ст. л залить 2 стак. кипятка. Кипятить 10 мин в закрытом сосуде, настаивать сутки. Отжать, процедить, добавить сахару. Принимать по 1/2 стак. 2-3 раза в день перед едой.
4. При склерозе сосудов головного мозга рекомендуется принимать 3 раза в день до еды по 20 - 30 г (2-3 дес. л.) настоя коры рябины обыкновенной: 200 г коры настоять 2 часа в 1/2 л воды.  
Или: 200 г коры рябины кипятить на малом огне 2 часа в 1/2 л воды. Принимать за 30 мин до еды по 1 ст. л. 3 раза в день.
5. Крепкий отвар петрушки огородной принимать без особой нормы.
6. По 25 г водочной настойки корня девясила (30 г сухого корня на 1/2 л водки), 2-3 раза в день до еды.
7. Семи-, восьмидневный настои "чайного гриба" принимать по 1/2 стак. 2-3 раза в день до еды.
8. Сок и мякоть арбуза.
9. Свежие плоды земляники, сливы.
10. Свежая капуста.
11. Кукурузное или подсолнечное масло до 75 г в день.

### **Лечение и профилактика болезней**

## **Тромбофлебит (воспаление вен с образованием тромбов)**

1. Накладывать компрессы из отвара бодяка обыкновенного.  
2. Пропарив в горячей воде ноги, обложить мытыми свежими листьями сирени. Пользоваться припарками из свежих листьев или их крепким отваром.

Класть на раны стружку из коры молодых веточек сирени.

3. Перед сном делать теплые ножные ванны в настое травы сушеницы.

Продолжительное время принимать настой листьев крапивы двудомной и при этом соблюдать диету: не есть мяса, рыбы и жареного.

5. Хорошо рассасывает вздувшиеся венозные узлы обильное смачивание и растирание спиртовой настойкой цветов белой акации.

При незаживающих язвах накладывать повязки из следующих составов:

6. Водный настой плодов или масло облепихи.

7. Получив увариванием крепкий отвар сушеницы, делаем мазь из 1 ч. отвара и 4 ч. сливочного масла и меда. Для мази можно использовать вместо отвара порошок травы.

8. По 100 г еловой живицы, свиного нутряного сала и пчелиного воска. Все перекипятить. Сначала рану промыть "известковой водой" (1 ст. л. негашеной извести растворить в 1 л воды), затем наложить повязку со смесью.

9. Прикладывать свежую тертую морковь.

10. Измельченные листья свежей капусты, смешанные с яичным белком.

11. 38 г свежих корней лопуха настаивать сутки в 100 г подсолнечного масла, затем варить 15 мин на малом огне, процедить. Смазывать раны.

12. Измельченных цветков ноготков 5 г (или спиртовой начинки из них 5 г) растереть с 25 г вазелина.

13. Высушенные и растертые в порошок почки осины (можно почки тополя) смешать со свежим сливочным маслом.

14. Прикладывать свежие измельченные листья сельдерея или применять сельдерейную мазь, состоящую из растертых листьев сельдерея и свежего сливочного или подсолнечного масла.

15. Измельченные свежие или распаренные сухие листья сливы.

16. 1 ст. л. порошка шишек хмеля растереть с 1 ст. л. несоленого свиного сала или свежего сливочного масла.

### **Малокровие (различные виды нарушения кроветворения)**

1. Виноградный сок. Свежие плоды инжира. Яблоки. Сок и ягоды черной смородины. (Отдельно).
2. Лечение кумысом.
3. Ядра орешника лесного, освобожденные от коричневой шелухи, вместе с медом.
4. 40 г чеснока настаивать в закрытом сосуде в 100 г спирта или водки. Принимать по 10 кап. 2 - 3 раза в день за 30 мин до еды.
5. Заварить плоды шиповника: 2 ч. л. (с верхом) сухих плодов на 1 стак. кипятка. Пить 3 раза в день после еды.
6. 1 ч. л. корней и травы одуванчика настаивать час в стакане кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день до еды.
7. 3 ч. л. цветочных головок клевера лугового настаивать час в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день за 20 мин до еды.
8. Набить сосуд емкостью 100-150 мл полынью майского сбора. Залить водкой или разведенным спиртом. Настаивать 3 недели в сухом, темном месте.  
Температура должна быть выше комнатной.  
Пить по утрам, натошак по 1-2 кап. на 1 ч. л. воды в течение трех недель.  
Если малокровие острой формы, то, сделав перерыв на 2 недели, снова возобновить прием лекарства на 3 недели.
9. Ежедневное употребление в пищу 1 ч. л. тертого хрена с хлебом или сахаром (медом) или в виде сока с сахаром.
10. См. "Туберкулез легких", рец. 6 и рец. 10.
11. Один корень петрушки со стеблем на 1 стак. воды, кипятить 5 мин, настаивать 4-5 часов, принимать в течение месяца.

### **Ревматизм**

1. Взять 200 г соли и 100 г сухой горчицы, добавить к ним столько керосина, чтобы получить смесь вроде сметаны. Втирать на ночь, досуха.
2. Растопить 1 ч. л. сливочного масла и смешать до кипения с порошком бодяги. Смесь втереть в больные места на ночь и

завязать фланелью. Если будут снова боли, то через неделю повторить лечение.

При втирании кожа "горит". Часто втирать смесь нельзя, т. к. появится сыпь от раздражения.

3. К больным ревматизмом местам прикладывать мешки (весом около 3-4 кг) с горячим песком (лучше морским или речным).

4. Втирать настойку из березовых почек (15 г почек настоять в 1/2 л спирта или водки).

Иногда подобного рода настойка по 15-20 кап. с водой применяется для приема внутрь 2-3 раза в день. Березовые почки завариваются кипятком, настаиваются некоторое время в чайнике, больной пьет их как чай, чтобы вызвать потение.

Для натирания больных мест употребляется мазь из березовых почек: 700-800 г свежего сливочного масла вместе с почками накладывать в глиняный горшок слоями. Слой масла в 1-2 см толщиной чередовать со слоем почек такой же величины до тех пор, пока горшок будет почти полным. Закрыть, замазать отверстия вокруг крышки тестом, поставить на 24 часа в протопленную русскую печь. Затем выжать масло из почек и положить в выжатое масло 8 г камфоры, истолченной в порошок. Сохранять эту мазь в прохладном месте, крепко закрытой. Мазью следует натирать все места, больные ревматизмом, не менее одного раза в день вечером, перед сном. При болях в пояснице, крестце, спине, лопатках и плечах, если боль является следствием простуды, следует втирать эту же мазь.

5. В 100 г спирта растворить 50 г камфоры. В эту смесь всыпать 50 г горчицы в порошке и растворить ее, добавить 10 г сырого яичного белка и все размешать. Полученную мазь втирать раз в день вечером, перед сном, но не досуха. Затем намочить и отжать тряпку, обереть ею подвергшиеся втиранию больные места.

6. Лечение укусами пчел. Берут пчелу за крылья и сажают на больные места. Почти всегда пчелка немедленно кусает. Следующий укус производят через сутки после первого, на 4-5 см в сторону. В первый день делают укус одной пчелы, во второй

двух пчел, в третий - трех и так до пяти. Дают больному 1-2 дня отдыха и производят укусы в обратном порядке, т. е. начинают с 5 пчел, убавляя каждый день по одной. Если больной еще будет чувствовать боли, то через неделю повторить курс

- лечения. После второго курса лечения дать больному две недели отдыха перед тем, как подвергать его третьему курсу лечения, если таковой будет необходим.
7. Похлестать свежей крапивой больное место.
  8. Принимают внутрь по 1-2 г (50-100 кап.) с водой после еды 3 раза в день настойку: 1 ч. свежих цветков боярышника на 10 ч. 70°-го спирта. Настаивают неделю. Цветы собирают в начале их распускания.
  9. Обертывание майскими свежими листьями лопуха больных мест при ревматизме и полиартрите.
  10. Ванны с отваром зеленого папоротника любого вида облегчают страдания.
  11. Молодые измельченные листья осины, обваренные кипятком, применяют для припарок.
  12. Натирать смесью: 2 ст. л. травы багульника с 5 ст. л. подсолнечного масла настаивать 12 часов в закрытом сосуде на горячей плите, процедить.
  13. Сухой травы зверобоя 15-20 г настоять в 1/2 л спирта или водки. Принимать по 30 кап. с водой 3 раза в день после еды.
  14. 1 ст. л. листьев черной смородины заварить в 2 1/2 стак. кипятка, настаивать несколько часов, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4-5 раз в день.
  15. Ядра орешника лесного, освобожденные от коричневой шелухи, в.месте с медом употреблять в пищу.
  16. Пить отвар и настой плодов рябины.
  17. Натирать пораженные ревматизмом места тертой редькой с солью и медом; водочным настоем цветков сирени (стакан цветков на 1/2 л водки) или мазью: 2 ст. л. цветков сирени смешать и растереть с 2 ст. л. свежего сливочного масла или ва зелина.
  18. Муравьиная настойка. Бутылку, до половины наполненную муравьями, доливают водкой и несколько дней настаивают в тепле. Принимают с 1/2 до 1 ст. л. утром и вечером.
  19. Натирать мазью из мухомора, стертого пополам со сметаной. Иногда мухомор настаивают на водке и ею натираются в бане.
  20. Свежей травой череды или настоем (4 ст. л. на 3 стак. воды) натирать воспалившиеся суставы (можно делать компрессы).
  21. Обильно смачивать и растирать больные места спиртовой настойкой цветков белой акации.
  22. Втирание настойки эвкалипта (100 г листьев на 1/2 л

водки).

23. 100 г растительного масла и 50 г нашатырного спирта смешать. Втирать в больное место от 2 до 6 раз в день по 1 ч. л. досуха.

Или: 100 г камфорного масла и 50 г нашатырного спирта взболтать. Втирать в больное место от 2 до 6 раз в день по 1 ч. л. досуха.

24. Растирание настойкой из 15 г ягод можжевельника обыкновенного на 100 г спирта.

25. Спиртовая настойка красного стручкового перца или эта же настойка в смеси с подсолнечным маслом.

26. Растирание измельченной травой зверобоя, настоянной на растительном масле и смешанной со скипидаром.

### **Суставный ревматизм**

1. Полтора стакана корней шиповника настоять на 1/2 л водки. Первые 3 дня принимать по 1 ст. л.

3 раза в день, потом - по 2 ст. л. Водный настой корней не помогает.

2. 4 г шишек ольхи отварить в 1 стак. кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стак. до еды 3-4 раза в день.

Или: 15 г коры ольхи отварить в стакане кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

3. Горячая ванна из сенной трухи продолжительностью в 15-20 мин, а иногда час. Если сердце не особенно сильное, надо принимать эти ванны через день, а при хорошем сердце - ежедневно. Для лечения требуется 30-50 ванн. При лечении следует

пить сок из грейпфрута. Этот сок уничтожает жидкость в суставных пазухах. Пить по 1/2 стак. 3 раза в день.

4. См.: "Ревматизм", рец. 17, 20, 24.

### **Нервная слабость (тонизирующие, возбуждающие средства)**

1. Плоды и сок винограда и смородины.

2. Плоды шиповника 1 ст. л. облить 2 стак. кипятка. Кипятить 10 мин в закрытом сосуде, настаивать сутки, отжать, процедить, добавить сахар. Принимать по 1/2 стак. 2-3 раза в день перед едой.

3. Настой корней элеутерококка.

4. Спиртовая настойка зеленых растений овсапосевого.

- Принимать по 20-30 кап. на 1 ст. л. воды 3-4 раза в день.
5. 1 ч. л. корней и травы одуванчика настаивать час в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день до еды.
6. 1 ч. л. семян сельдерея настаивать в 2 стак. остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.
7. Водный настой молодых листьев клена: 1 ст. л. свежих или сухих листьев заварить в стакане кипятка, настаивать на горячей плите 30 мин, не доводя до кипения, процедить, остудить. Принимать по 1/2 стак. 3-4 раза в день.
8. Спиртовая настойка семян лимонника китайского. Принимать по 10-20 кап. с водой натошак или через 4 часа после еды 3 раза в день.

### **Нервное возбуждение (успокаивающие средства)**

1. Плоды дыни.
2. 1 ст. л. цветков или плодов боярышника на стаивать 7 суток в 1 стак. водки в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 20-25 кап. с водой 3-4 раза в день.
3. Водный настой корневищ и корней валерианы настаивать 12 часов в закрытой посуде в 1 стак. остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.
- Спиртовая настойка: 1 ч. корневищ и корней валерианы, 5 ч. 70°-го спирта или водки. Настаивать неделю, процедить. Принимать по 15-20 кап. 3--4 раза в день.
4. 1 ст. л. цветов или травы яснотки белой настоять в 1 стак. кипятка. Принимать по 1/2 стак. 4-5 раз в день.
5. 10 г сухой травы зверобоя заварить в 1 стак. кипятка, настоять. Принимать по 1 ст. л. 2-4 раза в день после еды.
6. Отвар коры калины: 10 г коры отварить в 1 стак. воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
7. Свежие цветки ландыша поместить в поллитровую бутылку, наполнив 3/4 ее объема, залить винным спиртом доверху, настаивать 2 недели, процедить. Принимать по 10-15 кап. с водой 2-3 раза в день.
8. Спиртовая настойка лимонной корки или верхнего ее слоя - цедры.
9. 2 ч. л. травы пустырника настаивать 6-8 часов в 2 стак.

остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

Спиртовая настойка пустырника по 20-30 кап. 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

10. 10-15 г травы сушеницы настаивать 2-3 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

11. 10 г листьев толокнянки кипятить 15 мин в 1/2 стак. воды, настаивать час, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3-4 часа.

12. 2 ч. л. шишек хмеля настаивать 4 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день за 15 мин. до еды.

13. 20 г травы вереска настаивать 2 часа в 1/2 л кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4-6 раз в день.

14. Сборы, применяемые при повышенной нервной возбудимости и бессоннице:

Сбор 1: трава пустырника (3 ч.), трава сушеницы (3 ч.), корневища и корни валерианы (1 ч.), трава вереска (4 ч.). 4 ст. л. смеси настаивать в 1 л кипятка в духовке 12 час., процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

Сбор 2: листья толокнянки (1 ч.), трава пустырника (1 ч.), 2 ст. л. смеси залить 3 стак. воды, варить, пока не останется 2/3 жидкости, процедить. Принимать по полстакана 3-4 раза в день через час после еды.

Сбор 3: трава пустырника (1 ч.), корневища и корни валерианы (1 ч.), семена тмина (1 ч.), семена фенхеля (1 ч.).

Сбор 4: листья вахты (2 ч.), листья мяты (2 ч.), корневища и корни валерианы (1 ч.), шишки хмеля (1 ч.).

Способ применения сборов 3 и 4: 1 ст. л. смеси заварить в стакане кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать теплым по 1/2 стак. 3 раза в день, последний прием на ночь.

Сбор 5: трава пустырника (3 ч.), трава сушеницы (3 ч.), цветки боярышника (3 ч.), цветочные корзинки ромашки аптечной (1 ч.).

1 ст. л. смеси настаивать 8 часов в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3 раза в день через час после еды.

15. Смешать по 1 ст. л. травы с корнями крапивы (собрать во время цветения), цвета бузины и календулы. Настаивать в 3 стак. воды. Выпивать за день.

16. Ягоды шиповника (пить постоянно чай из ягод шиповника)



- очиститель организма от холестерина благодаря витаминам А, Е, С и Д. При этом надо полностью исключить из питания мясо, сало, жир.

17. В любую траву добавляйте крапиву - получите большой эффект при лечении. В любой дозировке она очень полезна.

### **Головная боль**

1. Крепкий чай, горчичники на затылок, ножные теплые ванны.
  2. Есть свежие яблоки.
  3. Принимать анисовое масло.
  4. 20 г прополиса разводят в 40 г спирта. Принимают по 40 кап., которыми пропитывают хлеб и съедают.
  5. Водный теплый настой сухих цветков бузины красной: 2 ч. л. настаивать 10-15 мин в 1 стак. кипятка. Принимать по 1/2 стак. 2 раза в день. Пить медленными глотками.
  6. Цветки ландыша свежие поместить в (1/2 л) бутылку, заполнив 1/4 ее объема, залить спиртом доверху, настаивать 2 недели, процедить. Принимать по 10-15 кап. с водой 2-3 раза в день.
  7. 10 г сухой травы зверобоя настоять в 1 стак. кипятка. Принимать по 1 ст. л. 2-4 раза в день после еды.
  8. Водный настой липового цвета: 1 ч. л. заварить в 1 стак. кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать теплым по 1/4 стак. 2-3 раза в день.
- Обвязать голову листьями липы.
9. 15 г травы пустырника настаивать 2 часа в стакане кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-5 раз в день. Курс лечения 2-3 месяца.
  10. 10-15 г травы сушеницы настаивать 2-3 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.
  11. Моют голову теплым настоем душицы и обвязывают платком.
  12. При упорных головных болях пьют сок из сырых клубней картофеля.
  13. Головная боль бывает результатом непра вильной диеты и загрязненности толстого кишечника.
- Следует приступить к трехдневному голоданию. От 2 до 3 раз в неделю делать клизму из теплой воды с соком одного лимона. Клизму следует принимать, стоя на коленях и локтях. Во время голодания принимать клизму утром и вечером.

14. Мятными каплями, разведенными водой, смачивать виски на ночь. Это снижает давление и прекращает боли.
15. 1 кг картофеля почистить, сварить без соли. Затем воду слить, а картофель есть без соли целый день, обмакивая в сахар. Будет тянуть пить, но пить нельзя, надо потерпеть до утра. Еще раз повторить через месяц.

### **Радиккулит**

1. Хорошо пропотеть в бане и весь крестец на тереть тертой редькой пополам с тертым хреном или одним из них, смешанным с малым количеством меда и соли, а потом, выйдя из бани, выпить 2-4 стак. отвара из липовых или ромашковых цветков с примесью сока кислых ягод.
2. Наружно применять тертый хрен для компрессов и втираний.
3. Прикладывать к больному месту свежий листлопуха нижней пушистой стороной на ночь или свежие листья хрена на несколько дней. Их можно менять.
4. Отвлекающие средства для растирания: камфорный спирт; горчичники; спиртовая настойка стручкового перца (1:10) на 90°-ном спирте; скипидар очищенный; муравьиный спирт.
5. 25 г травы полыни метельчатой настаивать на 1 стак. водки и этой настойкой растирать больные места.
6. Применять для растирания настойку хмеля (25 г шишек на 100 г спирта или стакан водки) или мазь (1 ч. крепкого отвара шишек хмеля и 4 ч. вазелина).
7. Обильно смачивать и растирать спиртовой настойкой цветов белой акации.
8. Размалывают в порошок плоды женского каштана, смешивают с камфорным маслом или внутренним свиным салом, намазывают тонким слоем на ломтик черного хлеба и прикладывают к больному месту. Из хлеба начинает обильно сочиться влага.
9. В мае нарвать 1/3 целлофанового мешка листиков березы, плотно закрыть, чтобы спарились (до вечера), а вечером листья высыпать на кровать и лечь на горячий лист больным местом, пролежать более часа; повторить 3 раза и болезнь исчезнет.
10. По 1 ст. л. меда и уксуса положить на капустный лист и привязать к больному месту (лист вялый).

## **Рыхлость и кровоточивость десен**

1. Средства для полоскания полости рта: морковный сок (у детей - при молочнице); отвар и настой ягод черники; отвар дубовой коры: 200 г коры отварить в 2 л воды, настаивать 3 часа, процедить, добавить 2 л воды.
2. 20-30 кап. спиртовой настойки зверобоя разбавить в 1/4 стак. воды.
3. Настой шалфея лекарственного: 2 ч. л. листьев настаивать 30 мин в 2 стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить.
4. Настой ромашки: 1 ст. л. цветочных корзинок настоять в 1 стак. кипятка, процедить.
5. Настой хвоща полевого: 1 ст. л. травы кипятить 30 мин в 1 стак. воды, процедить.
6. Отвар цветков бузины красной: 1 ст. л. цветков кипятить 5 мин в 1 стак. воды, процедить. Употреблять чуть теплым.
7. Отвар корневищ и корней девясила: 20 г корней и корневищ отварить в 1 стак. воды, настоять 4 часа, процедить.
8. Разведенный сок или водный настой травы кислицы: 3 ч. л. травы настаивать в 2 стак. кипятка 2 часа, процедить.
9. Теплый отвар травы лапчатки гусиной: 4 ст. л. травы кипятить 5 мин в 3 стак. воды, настаивать 2-4 часа.
10. Настой или отвар липового цвета.
11. Спиртовая настойка ноготков, разведенная водой.
12. Настой травы тысячелистника: 2 ст. л. сухой травы настаивать час в закрытом сосуде в 1/2 стак., процедить.
13. Отвар корневищ лапчатки прямостоячей (калгана): 3 ст. л. отварить в 1/2 л воды, настаивать 4 часа, процедить.
14. Раствор квасцов.

## **Запах изо рта**

1. Принимать по утрам засахаренные анисовые семена, орехи, фенхель.
2. 20-30 кап. спиртовой настойки травы зверобоя разбавить в 1/2 стак. воды. Полоскать рот.
3. Настой листьев земляники: 1 ст. л. листьев залить 2 стак. воды, долго кипятить или настаивать.  
Принимать ежедневно по полстакана.
4. Настой плодов земляники: 3 ст. л. свежих ягод настаивать 4 часа в 1 стак. кипятка, процедить.  
Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день до еды.
5. Разведенный сок или водный настой травы кислицы: 3 ч. л.

травы настаивать 2 часа в 2 стак. кипятка, процедить.  
Полоскать рот.

### **Цинга**

1. Пить березовый или сладкий кленовый сок.
2. Чай из сухих плодов шиповника.
3. Водный настой ягод клюквы.
4. Плоды облепихи в виде сока, водного настоя, спиртовой настойки, сиропа и масла облепихи принимать внутрь.
5. Ежедневное употребление в пищу 1-2 ч. л. тертого хрена с хлебом или сахаром (медом) или в виде сока с сахаром.
6. Чай из горькой полыни.
7. Листья щавеля или отвар листьев: 1 ст. л. свежих листьев кипятить 15 мин в 2 стак. воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4 раза в день за 15 мин до еды. Пить глотками с небольшими перерывами.
8. Свежим соком тысячелистника обыкновенного натирают десны для их укрепления.
9. Язвы на деснах смазывать речным соком или прикладывать смесь из тертой сырой моркови и тертого сырого картофеля 3 раза в сутки.
10. Смазывать язвы раствором ляписа.

### **Зубная боль**

1. Теплым отваром шалфея, хвоща полевого, лапчатки гусиной, тысячелистника полоскать больное место, стараясь подольше задержать навар. Остывший во рту навар менять от 3 до 5 раз в течение 30 или 15 мин.
2. 2 ст. л. измельченного корнеплода репы варить 15 мин в 1 стак. кипятка, процедить. Полоскать полость рта.
3. Припарки из отвара инжира применять при флюсе.
4. Натертый хрен в виде кашицы использовать для компрессов и втираний.
5. Положить на больной зуб кусочек камфоры величиной с булавочную головку. Укрепляют его на зубе куском жеваной бумаги.
6. При болезненном прорезывании зубов смазывать десну по нескольку раз в день раствором соды или буры, полоскать рот горячим (как только можно терпеть) раствором соды (1 ч. л. на

1 стак. горя чай воды) с добавлением 1-2 кап. йода. Лучше держать раствор на больной стороне, многократно меняя.

### **Потеря аппетита**

1. Для возобновления аппетита принимать по утрам по 20 кап. настойки полыни. Лучшее лекарство - движение на свежем воздухе. Перед обедом съесть немного соленого. Употреблять в еде пряности.

2. Сок ягод красной смородины.

3. Спиртовая настойка лимонной корки или цедры.

4. 2 ч. л. поваренной соли развести в 1 стак. сыворотки или капустного рассола и выпить натощак.

5. Следует есть тертую редьку много раз в день и в течение нескольких дней подряд, а после каждого приема редьки пить 1 ст. л. воды.

6. Принимать ежедневно хрен с хлебом или сахаром (медом) (1 ч. л. тертого хрена до еды) или в виде сока с сахаром.

7. 2 ст. л. кожуры мандарина настаивать 7 дней в 250 г спирта или водки. Принимать по 20 кап. с водой 3 раза в день за 30 мин до еды.

8. 1 ч. л. корней и травы одуванчика настаивать час в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день до еды.

9. 1 ст. л. свежих корней и листьев сельдерея настаивать в 2 стак. остуженной кипяченной воды, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

10. 2 ст. л. травы череды настаивать 12 часов в 1/2 л кипятка в теплой духовке, процедить. Принимать по 1/2 стак. 3 раза в день.

11. Аппетитные сборы (чай): Сбор 1: трава полыни горькой (1 ч.), листья вахты (1 ч.).

С б о р 2: трава полыни горькой (1 ч.), листья тысячелистника (1 ч.).

Сбор 3: трава полыни горькой (2 ч.), трава тысячелистника (2 ч.), трава одуванчика (1 ч.).

С б о р 4: листья вахты (1 ч.), трава золототысячника (1 ч.), трава полыни горькой (1 ч.).

Способ приготовления сборов: 1 ст. л. смеси заварить в стакане кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 2-3 раза в день за 15 мин до еды.

## **Икота**

1. Как только начнется икота, надо, глубоко вздохнув, затаить дыхание.
2. Положить в рот кусок сахара и понемногу проглатывать его вместе со слюной.
3. Выпить несколько глотков холодной воды.
4. Выпить воду, подкисленную уксусом.
5. Принять 10-15 кап. лаврово-вишневой смеси с теплой водой.
6. Принять 15-20 кап. с водой спиртовой настойки березовых почек: 15 г почек настоять в 1/2 л спирта или водки.

## **Тошнота**

1. Сок ягод красной смородины.
2. Картофельный сок. Сырые клубни картофеля натереть на терке, отжать сок.
3. Принимать настойку мяты по 15 кап. на сахаре или с водой. Детям - по 2-3 кап. с водой.
4. По 15-20 кап. спиртовой настойки лимонной корки или цедры с водой.
5. 15 г травы душицы настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка, процедить, принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.
6. Принимать по 20 кап. с водой 3 раза в день до еды спиртовую настойку из кожуры мандарина (2 ст. л. кожуры настаивать 7 дней в 250 г спирта или водки).
7. Водный настой свежей или сухой травы шалфея дикого: 2 ч. л. настаивать 2 часа в 2 стак. кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день до еды.

## **Изжога**

1. Есть сливу.
2. Пить картофельный сок.
3. Разжевать 3-4 горошины нухата - сорт гороха - и проглотить их. Если изжога не прекратится, то повторить.
4. Принимать настойку мяты по 15 кап. на сахаре или с водой. Детям - по 2-3 кап. с водой.
5. Уголь активированный с водой.
6. 1 ст. л. травы золототысячника настаивать 30 мин в 1/2 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды.
7. Сбор: трава зверобоя (1 ч.), трава сушеницы (1 ч.), трава золототысячника (1 ч.).

3 ст. л. смеси настоять в 1 л кипятка. Принимать по 1/4 стак. 4-5 раз в день.

### **Рвота**

1. Есть плоды персика.
2. Пить сок ягод красной смородины.
3. Картофельный сок. Сырые клубни картофеля натереть на терке, отжать сок.
4. Спиртовая настойка лимонной корки или цедры с водой.
5. Водный настой молодых листьев клена: 1 ст. л. свежих или сухих листьев заварить в стакане кипятка, настаивать на горячей плите 30 мин, не доводя до кипения, процедить, остудить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день.

### **Отрыжка**

Если ежедневно после еды 3 раза в день пить по 150-200 г козьего молока, то через три месяца исчезнет даже самая сильная отрыжка. Отравления

1. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами:
  - а) промыть желудок теплой водой с небольшим количеством соли, т. е. выпить 2-3 стак. воды и искусственно вызвать рвоту, надавив на корень языка двумя пальцами. Повторить промывание до 10-20 раз;
  - б) дать солевое слабительное сернокислых солей магния или натрия 20-30 г в 400 мл воды. Детям - из расчета 1 г на 1 год жизни;
  - в) дать кашичу из 1 ст. л. активированного угля (карболена) или жженой магнезии. Запить соевым слабительным в 1/2 л воды с добавлением 1 г танина или чая;
  - г) для задержки всасывания ядов дать обволакивающее средство: взбитый яичный белок или белковую воду (1-3 яичных белка на литр воды), молоко, молочную сыворотку, кисель, муку, крахмал;
  - д) согреть почечную область припарками, грелками.Если отравление слабое, можно ограничиться промыванием желудка, соевым слабительным и обволакивающим средством.  
Детям для промывания желудка давать обильное количество молока.

2 Насыпать в водку много соли, размешать ее и пить. Лучший

результат достигается, если прием водки с солью чередовать с приемами апельсинового сока через каждые 15 мин (1 апельсин на прием).

3. При отравлении щелочами - промывание желудка подкисленным раствором уксусной или лимонной кислоты. Прием внутрь оливкового или подсолнечного масла по 200 г в сутки.

4. При отравлении кислотами - промывание желудка слабым раствором щелочей (окись магния по 3 -5 г на прием).

Внутрь - оливковое или подсолнечное масло до 200 г.

5. При отравлении рекомендуется поддерживать рвоту смесью молока с яичным белком, взбитым в пену. Эту смесь давать отравившемуся пить.

### **Боли в желудке и спазмы**

1. Есть плоды сливы.

2. 1 ст. л. ягод крыжовника кипятить 10 мин в 1 стак. кипятка.

Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день, подсластив по вкусу.

3. 1-2 ч. л. черники заварить в 1 стак. кипятка, настоять несколько часов, подсластить. Принимать по 1/4 стак. 5-8 раз в день.

4. Пить чай из листьев черной смородины.

5. Водный настой ромашки: 1 ст. л. цветочных корзинок настоять в 1 стак. кипятка, процедить.

Принимать по 1/4 стак. теплым 3-4 раза в день

6. Принимать через 2 часа по 1 ст. л. постного масла и запивать горячим чаем из мяты или цветков ромашки.

7. Сбор 1: цветочные корзинки ромашки аптечной (1 ч.), трава тысячелистника (1 ч.)!

2 ст. л. смеси настоять в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стак. 3-4 раза в день.

Сбор 2: трава зверобоя (1 ч.), трава сушеницы (1 ч.), трава золототысячника (1 ч.).

3 ст. л. смеси настоять в 1 л кипятка. Принимать по полстакана 4-5 раз в день.

8. Отвар соцветий подорожника.

9. Настой травы лапчатки гусиной: 1 ст. л. травы кипятить 5 мин в 1 стак. молока или воды, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день до еды.

10. 15 г березовых почек настоять в 1/2 л спирта или водки.

Принимать по 15-20 кап. в воде.



11. 10-15 г травы сушеницы настаивать 2-3 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды.  
12. Настой березового гриба - чаги. Плодовые тела гриба после сбора сушить при температуре около 50 град. Срок годности гриба 3-4 месяца.

Высушенный гриб для размягчения залить на 4 часа холодной кипяченой водой, затем пропустить через мясорубку или стереть на терке.

Для приготовления водного настоя 1 стак. измельченного гриба залить 5 стак. теплой кипяченой воды и настаивать 2 суток.

Настой слить, остаток отжать через марлю и смешать с настоем. Настой принимать по 1/2 стак. 6 раз в сутки за 30 мин до еды.

### **Гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока**

1. Советы больным:

Не пить спиртных напитков, не курить.

Не есть "тяжелой" пищи: свинины, свежеспеченного хлеба, сдобных пирожков, жирного жареного мяса и жареной рыбы.

Не есть старой, разогретой пищи.

Не есть очень долго варившейся пищи.

Хлеб можно есть в ограниченном количестве и незажаренный.

Чай и кофе можно пить в очень жидком виде и крайне редко.

Надо долго и тщательно пережевывать пищу, чтобы она смешалась со слюной.

Не запивать пищу жидкостью.

Не есть, когда сильно утомлены, ибо усталость часто по ошибке принимается за голод. Рекомендуется не сразу по возвращении с работы садиться за обед, а предварительно отдохнуть.

2. При пониженной кислотности допускаются некоторые приправы, пряности, немного острого, кислого, соленого, которые способствуют увеличению кислотности желудочного сока.

Разрешаются всевозможные супы, но только про-терые, белый черствый хлеб и белые сухари, нежирные сорта рыбы и мяса, протертые овощи, компоты из протертых фруктов и ягод. Яйца и яичные блюда - в ограниченном количестве.

3. Рекомендуется есть персики, свежую, моченую и вареную бруснику.

4. Сок картофеля.

5. 1-2 ч. л. черники заварить в 1 стак. кипятка, настоять несколько часов, подсластить. Принимать по 1/4 стак. 2-3 раза в день.

6. 1 ст. л. плодов шиповника облить 2 стак. кипятка, кипятить 10 мин в закрытом сосуде, настаивать сутки, отжать, процедить, подсластить. Принимать по 1/2 стак. 2-3 раза в день перед едой.

7. 3 ч. л. свежих или сухих корней петрушки настаивать 8-12 часов в 1 стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить.

Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

8. Цветочных корзинок пижмы 5 г настаивать 2-3 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20 мин до еды.

9. Сок подорожника или настой: 1 ст. л. сухих листьев настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 20 мин до еды 4 раза в день.

Или: 3 ст. л. свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. л. сахара или меда, в закрытом сосуде поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать по 1 ч. л. за 30 мин до еды 4 раза в день.

10. Принимать по 20 кап. спиртовой настойки полыни 3 раза в день за 30 мин до еды.

11. Сбор 1: листья вахты (1 ч.), семена фенхеля (1 ч.), листья мяты перечной (1 ч.), трава тысячелистника (1 ч.), трава золототысячника (1 ч.).

1 ст. л. смеси настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка, процедить.

Принимать по 1/2 стак. 3 раза в день перед едой.

Сбор 2: цветочные корзинки ромашки аптечной (1 ч.), трава тысячелистника (1 ч.), трава полыни горькой (1 ч.), листья мяты перечной (1 ч.), листья шалфея (1 ч.).

2 ч. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать горячим 2 раза в день по 1/2 стак. за 20 мин до еды.

12. Лечение яблоками. Полезнее зеленые яблоки.

Два яблока очистить от кожицы, натереть на терке, сердцевину выбросить. Натертую кашу тотчас съесть, т. к. она быстро киснет и чернеет. При остром и застарелом гастрите нельзя ничего ни есть, ни пить в течение 5 часов до и после принятия яблока.

При слабой форме гастрита воздержание от пищи и питья можно сократить до 4 часов. В конце лечения требуемое воздержание можно сбавить до 3 часов 30 мин до и после

принятия яблочной кашицы.

Яблоки должно есть рано утром, чтобы приблизительно часам к 11 можно было завтракать. На ночь яблоки есть нельзя, т. к. будет пучить живот.

Лечение яблоками продолжать в течение месяца, ежедневно.

Второй месяц яблоки можно принимать 3 раза в неделю, а третий месяц - 1 раз в неделю.

Примечание. Если больной через час или два после принятия яблок что-либо съест или выпьет, то в желудке образуются газы, которые только усилят болезнь и причинят вред.

### **Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока**

1. Советы больным (см.: "Гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока", рец. 1).

2. Нельзя употреблять в пищу ничего острого (пряности, острые соусы и подливки, соленья, маринады), кислого (кислый черный хлеб, квашеную капусту, кислое молоко, кислые фрукты), злоупотреблять мясом, т. к. оно повышает кислотность.

В пищевой рацион больного должны входить молоко, сливки, сливочное масло, слизистые протертые супы (протертые крупы и овощи), черствый белый хлеб, яйца, паровые котлеты, вареное нежирное мясо и рыба, протертые каши и овощи, картофельное пюре, некислые фрукты. Пища должна быть малосоленой.

3. Пить морковный и картофельный соки. Сок готовят каждый день. Принимать по 1/2 стак. 2 раза в день перед едой.

4. Сбор 1: листья мяты перечной (15 ч.), листья вахты (2 ч.), трава зверобоя (30 ч.), цветочные корзинки тысячелистника (15 ч.), семена укропа (15 ч.).

2 ст. л. смеси настаивать в горячей духовке 2 часа в 2 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. глотками 4-6 раз в день.

С б о р 2: трава зверобоя (1 ч.), трава золототысячника (1 ч.).

2 ст. л. смеси настоять в 1/2 л кипятка. Принимать по полстакана 4-5 раз в день.

С б о р 3: трава золототысячника (3 ч.), трава зверобоя (4 ч.), трава вереска (4 ч.), листья мяты перечной (2 ч.), кора крушины (2 ч.).

2 ст. л. смеси настаивать 8 часов в 1/2 л кипятка в духовке, процедить. Принимать по 1/2 стак. через час после еды 4 раза в

день.

5. Настой березового гриба - чаги. См.: "Боли в желудке и спазмы", реп. 12.

### **Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки**

1. Советы больным (См.: "Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока", рец. 1, 2.

2. Сок клубней картофеля. Сок готовить каждый день.

Принимать по  $\frac{1}{2}$  стак. 2 раза в день перед едой. Рекомендуется в целях предупреждения обострения употреблять картофельный сок два раза в год (весной и осенью) в течение двух недель в поло

винной дозе, т. е. по  $\frac{1}{4}$  стак. 2 раза в день.

3. Плоды облепихи в виде сока, водного настоя, спиртовой настойки, сиропа или масла облепихи принимать внутрь.

4. 1 ст. л. ягод калины настаивать 2 часа в 1 стак.

кипятка, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

5. Принимать по 50 г 6 раз в день настой из 20 г листьев эвкалипта на 1 л кипятка.

6. Отвар сухих листьев подорожника без особой нормы.

7. Настойку из 50 г березовых почек на  $\frac{1}{2}$  л водки, выдерживать 10 суток. Принимать по  $\frac{1}{2}$  ч. л. с водой 3 раза в день за 20 мин до еды.

8. Свежую кочанную капусту измельчить и истолочь в неокисляющейся посуде, отжать сок. Принимать по 1 стак. 4 раза в день за 45 мин до еды. Курс лечения - 40 дней.

9. 1 ст. л. плодов шиповника залить 2 стак. кипятка, кипятить 10 мин в закрытой посуде, настаивать сутки, отжать, процедить, подсластить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стак. 2-3 раза в день перед едой.

10. Траву сушеницы 10-15 г настаивать 2-3 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

11. 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы настаивать 4 часа в 2 стак. остуженной кипяченой воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стак. 2-3 раза в день за 20 мин до еды.

### **Боли в животе**

1. Пить чай из мяты перечной или тмина.
2. Натирать живот камфорным спиртом.
3. Сок клубней картофеля, 1/2 стак. за прием.
4. 15-20 кап. настойки полыни 3 раза в день до еды.
5. 15 г березовых почек настаивать в 1/2 л спирта или водки. Принимать по 15-20 кап. с водой.
6. Спиртовая настойка ландыша с валерианой. Принимать по 10-15 кап. с водой 2 раза в день.
7. 1/2 ч. л. истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стак. холодной кипяченой воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.
8. Сделать клизму теплой водой, можно прибавить немного вазелинового масла.

### **Заболевания кишечника (энтерит, энтероколит)**

1. Цветки ромашки аптечной 1 ст. л. настоять в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стак. теплым 3-4 раза в день.
2. Заварить в стакане кипятка по 1 ч. л. золототысячника, шалфея, ромашки. Пить по 1 ст. л. каждые 2-3 часа в течение 1-3 месяцев. Потом дозу сокращают, а промежутки времени между приемами лекарства удлиняют.
3. Сбор 1: цветочные корзинки ромашки аптечной (1 ч.), трава тысячелистника (1 ч.), трава полыни горькой (1 ч.), листья мяты перечной (1 ч.), листья шалфея (1 ч.), 2 ч. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать горячим 2 раза в день по 1/2 стак. за 20-30 мин до еды.
- Сбор 2: листья вахты (1 ч.), ягоды можжевельника (1 ч.), трава золототысячника (3 ч.), 1 ст. л. смеси настаивать 4 часа в 1/2 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3 раза в день за 30 мин до еды.
4. 1-2 ч. л. черники заварить в 1 стак. кипятка, настоять несколько часов, подсластить. Принимать по 1/4 стак. 5-8 раз в день.
5. 10 г сухой травы зверобоя заварить в 1 стак. кипятка, настоять. Принимать по 1 ст. л. 2-4 раза в день после еды.
- Или: 15-20 г сухой травы зверобоя настоять в 1/4 л спирта или водки. Принимать по 30 кап. с водой 3 раза в день после еды.
6. 1 ст. л. сухих листьев подорожника настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 20 мин до

еды 4 раза в день.

Или: 3 ст. л. свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. л. сахарного песка или меда, в закрытом сосуде поставить на теплую плиту на 4 часа. Сироп принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

7. 4 г шишек ольхи отварить в 1 стак. кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день до еды.

Или: 1 ч. шишек настаивать 7 дней в 5 ч. водки, процедить.

Принимать по 25-30 кап. с водой до еды.

Или: 15 г коры ольхи отварить в 1 стак. кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день,

8. 5 г цветочных корзинок пижмы настаивать 2-3 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20 мин до еды.

9. 3 ст. л. корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) отварить в 1/2 л воды, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

10. 2ч. л. листьев ежевики и 1 ч. л. язычковых цветков цветочных корзинок ноготков настаивать 2 часа в стакане кипятка, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

### **Метеоризм, вздутие живота газами**

1. Положить на живот грелку.

2. Натирать живот теплым коровьим маслом или каким-либо жиром.

3. Нельзя есть капусту - ни вареную, ни сырую, салат и все крахмальное. Кофе пить без молока. Рекомендуется есть больше отварных овощей.

4. Ядра орешника лесного препятствуют скоплению газов.

5. Активированный уголь.

6. 40 г чеснока настоять в закрытом сосуде в 100 г водки или спирта, прибавить для улучшения вкуса мятных капель.

Принимать по 10 кап. за 30 мин до еды 2-3 раза в день.

7. 1 ст. л. цветочных корзинок ромашки аптечной настоять в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать теплым по 1/2 стак. 3-4 раза в день.

8. 2 ч. л. измельченных семян укропа настаивать 10 мин в 2 стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стак. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Или: по 2-3 кап. укропного масла на сахаре.

9. 1 ч. л. измельченных семян фенхеля настаивать 2 часа в закрытом сосуде в стакане кипятка, процедить, подсластить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20 мин до еды.
10. Водный настой семян аниса, анисовый сироп и эфирное анисовое масло. Водный настой: 2 ч. л. семян аниса настаивать час в 1 стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить, охладить. Принимать по 2 ст. л. за 30 мин до еды.
11. 1 ст. л. семян моркови настаивать 12 часов в закрытом сосуде в теплой печке, процедить. Принимать теплым по 1/2 стак. 5-6 раз в день до еды.
12. 1-2 ч. л. семян тмина настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/4 стак, за 20 мин до еды 3 раза в день. Детям - по 1 ч. л.
13. 15 г травы пустырника настаивать 2 часа в 1стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-5 раз в день за 30 мин до еды.
14. Свежих или сухих корней петрушки 4 ч. л. настаивать 8-12 часов в 1/2 стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.  
Или: 1/2 ч. л. истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стак. холодной кипяченой воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды.
15. Сбор 1: трава зверобоя (1 ч.), трава сушеницы (1 ч.), трава золототысячника (1 ч.),  
3 ст. л. смеси настоять в 1 л кипятка. Принимать по 1/4 стак. 4-5 раз в день.  
Сбор 2: корни валерианы (1 ч.), листья мяты перечной (1 ч.), цветочные корзинки ромашки аптечной (1 ч.), семена тмина (1 ч.), семена фенхеля (1 ч.).  
2 ч. л. смеси заварить в стакане кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по 1/4 стак. утром и вечером теплым.  
Сбор 3: цветочные корзинки ромашки аптечной (1 ч.), трава душицы (1 ч.).  
2 ч. л. смеси заварить в стакане кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Принимать по 1 стак. утром и вечером остуженным.  
Сбор 4: листья мяты перечной (2 ч.), семена фенхеля (1 ч.), корневища и корни валерианы (2 ч.).  
2 ч. л. смеси заварить в стакане кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 стак. утром и вечером в теплом виде.  
Сбор 5: семена тмина (1 ч.), корневища и корни валерианы (4

ч.).

1 ст. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, настаивать 30 мин, процедить, остудить. Принимать по 1 стак. утром и вечером.

16. Поставить клизму. В крайнем случае, посадить больного по грудь в теплую ванну на 10 мин, а через несколько часов повторить такую же ванну.

17. Принимать оливковое масло. Нужно один день ничего не есть, выпить потом 100 г оливкового масла; происходит очищение протоков желчи и выходит из желчных протоков много разного соку.

### **Запор**

1. Соблюдать диету, в которую должны входить сырые фрукты и овощи, свежее сливочное масло, бульоны, борщи риготовленные из щавеля, щи, черный хлеб, гречневая каша, квас, кислое молоко, сыворотка. Исключаются все острые продукты и пряности.

2. Следует приучать больного опорожнять кишечник в одно и то же время.

3. Сок ягод красной смородины, листьев алоэ, редьки. Рассол капусты в теплом виде. Простокваша.

Чай из сушеной вишни или сушеных яблок. Одно из этих средств надо пить 4-5 раз в день.

4. Пить воду, в которой долго варился овес (неочищенные зерна).

5. Сливы, чернослив и винные ягоды. При приготовлении их надо залить горячей водой и оставить так на всю ночь, не варить и не подслащивать.

Несколько слив следует есть каждое утро и, если возможно, то и в разные часы дня.

6. Систематическое употребление перед едой немного свежего лука или 3 раза в день по 1 ч. л. отжатого сока или по 2-3 зубка чеснока 3 раза в день вместе с обычной пищей.

7. Употреблять в пищу вареную свеклу. Свекловичный или шпинатный соки. Эти соки должно смешивать с морковным и сельдерейным соками и пить много раз в день. Иногда сок сельдерея достаточен для прекращения запора.

8. Давать больному 4 стак. огуречного рассола в день. Чтобы получить этот рассол, надо держать огурцы в соленой воде 1 месяц. Когда рассол готов, то его и надо употреблять, но не



огурцы.

9. Пить огуречный или капустный рассол по 4 стак. в день с дрожжами или 4 г коры крушины.

10. Смесь из огуречного рассола 1 стак., подсолнечного масла 2 ст. л., меда 1 ст. л. принять за 1 раз.

Если в день не послабит, то на другой день - повторить. Если есть необходимость, то можно повторить через 4-6 часов.

П. Толокна 3 ст. л., меда 2 ст. л., соли поваренной 1 ст. л. Все перемешать и принять за 1 раз.

12. Касторовое масло 30 г на прием.

13. Вазелиновое масло 20-40 г на прием.

14. Принимать по 1-2 порошка корневищ ревеня 2-3 раза в неделю.

15. 1 ст. л. ягод крушины слабительной отварить в 1 стак. воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стак. на ночь.

16. Летом принимать 6 раз в день по 1 ст. л. свежего сока золототысячника или одуванчика, или того и другого растения, смешанных вместе. Зимой- 5 раз в день пить настой из этих трав.

17. Полезны минеральные воды, содержащие серу и щелочь (Боржоми).

18. Отвар семян подорожника.

19. С б о р 1: кора крушины ломкой (3 ч.), листья крапивы (2 ч.), трава тысячелистника (1 ч.).

1 ст. л. смеси заварить в стакане кипятка, настаивать несколько часов, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день.

Сбор 2: кора крушины ломкой (5 ч), листья вахты (2 ч.), трава тысячелистника (2 ч.), семена тмина (1 ч.).

1 ст. л. смеси заварить в стакане кипятка, кипятить 40 мин, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по полстакана на ночь.

20. Магнезия или английская соль (1 ст. л.) растворить в стакане теплой воды, принять за 1 раз на тощак.

21. Один стакан воды с соком половины лимона использовать для клизмы.

22. Приготовление раствора для клизмы: в 4 стак. воды вскипятить 1 ст. л. толченого льняного семени (можно заменить овсом или ячменем), процедить, добавить 1 ст. л. соли или 2 ст. л. растительного масла). Клизма должна быть теплой при приеме.

23. Масляная клизма. Начав с 6 ст. л., дойти до 12 ст. л.

растительного масла. Клизма должна быть теплой.

24. При хроническом запоре 2 ст. л. сухих корней лопуха настаивать 2 часа в 2 стак. кипятка. Принимать горячими по 1/2 стак. 2-4 раза в день.

### **Запор у детей**

1. У грудных детей при недостатке грудного молока вводить прикорм из овощных протертых каш и фруктов. Коровье молоко применять в умеренном количестве.

2. Детям первых трех месяцев назначать соки: морковный, капустный, апельсиновый, абрикосовый, персиковый, виноградный.

3. В диету детей старшего возраста должны быть включены: ржаной хлеб, овощи, фрукты, кефир, простокваша, мед. По возможности следует заменять мучные блюда картофельными.

4. Массаж живота по часовой стрелке. У детей старшего возраста массаж можно заменить активными физическими упражнениями.

5. При тяжелых запорах - вазелиновое масло по 1-2 ч. л. вечером после последнего приема пищи.

### **Понос**

1. Припарки или согревающие компрессы на живот.

2. Свежая, моченая или вареная брусника.

3. Отвар ягод калины с медом. Принимать в теплом виде. Отвар молодых побегов калины.

4. 20 г ягод черной смородины варить 30 мин в 1 стак. воды, остудить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

5. Крепкий отвар из сухих груш по 50 г 4-5 раз в день.

6. Взять чернослива или свежих слив и изюма по 100 г, варить в 4 л воды до разваривания, процедить. Пить чаще - по стакану.

7. При обычном поносе помогает отвар черники или черничный кисель, реже - свежие ягоды.

8. Крепкий чай или 1 ч. л. крахмала в стакане теплой воды через час.

9. Настой дубовой коры: 1 ч. л. молодой коры настаивать 6 часов в 2 стак. остуженной кипяченой воды, процедить.

Принимать по 1/2 стак. 2-4 раза в день.

10. 1 ст. л. цветочных корзинок ромашки аптечной настоять в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак, теплым 3-4

раза в день.

11. 10 г сухой травы зверобоя заварить в 1 стак. кипятка, настоять. Принимать по 1 ст. л. 2-4 раза в день после еды.

Или: 15-20 г сухой травы зверобоя настоять в 1/2 л спирта или водки. Принимать по 30 кап. с водой после еды.

12. 1 ст. л. травы лапчатки гусиной кипятить 5 мин в 1 стак. воды или молока, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день до еды.

13. 1 ст. л. корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) отварить в 1 стак. воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

14. Отвар коры черемухи, приготовленный из свеженадранной коры, в пропорции - 30 г коры на 400 г воды. Принимать по 1/2 ч. л. 6 раз в день.

Или: 1 ст. л. плодов черемухи заварить в 1 стак. кипятка, кипятить 20 мин, процедить. Принимать по 1/2 стак. 2-3 раза в день.

15. 4 г шишек ольхи отварить в 1 стак. кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стак. до еды.

Или: 1 ч. шишек настаивать 7 дней в 5 ч. водки, процедить. Принимать по 25-30 кап. с водой 3 раза в день до еды.

16. Слабый раствор марганцево-кислого калия розового цвета (но не фиолетового). Доза: 1 стак.

на прием. Принимать утром и вечером перед сном.

Рекомендуется сделать клизму из того же раствора.

Примечание. При приеме указанного средства надо соблюдать осторожность, чтобы на дне стакана не остались нерастворенные кристаллы, которые могут обжечь рот или пищевод.

17. 200 г грецких орехов расколоть, достать не ядро, а перегородки. Настоять в спирте 2-3 дня. Принимать 3-4 раза в день по 6-10 кап. с водой. Как только понос начнет прекращаться, прием капель надо окончить.

18. Сбор 1: плоды черемухи (3 ч.), плоды черники (2 ч.).

1 дес. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день.

Сбор 2: ягоды черники (2 ч.), корневища лапчатки прямостоячей (1 ч.), цветочные корзинки тмина песчаного (1 ч.), листья шалфея (3 ч.), семена тмина (1 ч.).

1 ст. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, кипятить 10 мин,

настаивать 30 мин, охладить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

### **Понос у детей**

1. При перекорме у грудных детей пропускают 1-2 кормления и заменяют их кипяченой водой, физиологическим раствором из расчета 150 мл на 1 кг веса ребенка.
2. Грелка на живот для успокоения боли.
3. Ромашковый или мятный чай по 1 ч. л.
4. Липовый цвет пополам с молоком.
5. 1 стак. рисовой крупы залить 6-7 стак. воды, поставить на медленный огонь и кипятить. Полученный отвар процедить через марлю или сито, в теплом виде давать больному ребенку по 1/3 стак. каждые 2 часа.
6. Принимать по 1/4 или 1/2 стак. раствора марганцево-кислого калия бледно-розового цвета утром и вечером перед сном.  
Примечание. При приеме надо соблюдать осторожность чтобы на дне стакана не остались нерастворенные кристаллы, которые могут произвести ожоги во рту и пищеводе.

### **Геморрой**

1. Два месяца строгой диеты из сырых овощей и фруктов и большого количества свежих овощных соков.
2. Сок свежей рябины пить продолжительное время 3 раза в день по 30-50 г с добавлением сахара и запивать стаканом воды.
3. На 50-60 мл воды нужно 20 кап. живичного скипидара. Такую дозу принимать 3 раза в день. Курс лечения - 2 недели. Через полгода курс лечения повторить.
4. Настойку из 30 г травы тысячелистника на 100 г спирта принимают по 50 кап. 3 раза в день, а еще лучше принимать свежий сок травы по 2 ст. л. в день, желательно с медом.
5. 4 ч. л. листьев (цветов) малины заварить в 2 стак. кипятка, настаивать несколько часов в закрытой посуде, процедить. Принимать теплым по 1/2 стак. 4 раза в день.
6. Отвар корневищ и корней крапивы двудомной принимать внутрь.
7. Заварить почечную траву как чай и пить несколько раз в день.
8. Листья осины наложить на геморроидальные шишки на 2

часа. Потом дать больному отдых и, в зависимости от давности геморроя, здоровья и возраста больного, снова наложить свежие листья осины, следя за тем, как протекает лечение. Если больной приходит в беспокойное состояние, то листья снимаются, а место осторожно обмывается. Через день можно снова наложить листья на шишки. С уменьшением размера шишек все реже и реже пользоваться листьями осины, постепенно переходя лишь к обмыванию водой.

9. Прикладывать к геморроидальным шишкам высушенные и растертые в порошок почки осины (тополя), смешанные со свежим сливочным маслом.

10. 1 ст. л. смешанной поровну ботвы моркови и петрушки настаивать 2 часа в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

11. Слизь от разваренной молодой коры липы.

Смочив бинт, прикладывают к воспаленным узлам.

12. Прикладывать лед или холодную свинцовую воду.

13. Промывание геморроидальных мест просто холодной водой. Лечение медленное.

14. Делать холодные обмывания после каждого испражнения, затем накладывать холодный компресс на шишки. Первое время держать компресс 1 мин 3-4 раза в день, не считая обмываний. Так продолжать до тех пор, пока шишки не исчезнут

(около 3-6 недель).

15. Ледяные свечи. Для этого делаются бумажные цилиндрические формы сначала малого диаметра, чтобы полученные свечи можно было вводить с возможной безболезненностью в задний проход. Формы наполняют водой и дают им замерзнуть, получая таким образом ледяные свечи.

Перед тем, как вводить свечу в задний проход, надо конец свечи опустить в теплую воду, чтобы острие вершины свечи не причинило ранений, или же делать свечи с закругленными головками. Бумажная форма снимается. Первое время держать свечу 1/2 мин, через 3-5 дней - по 1 мин, но в зависимости от того, как себя чувствует больной.

16. Клизмы из настоя листьев черники: 2 ч. л. сухих листьев настаивать в 2 стак. кипятка, процедить.

17. Вскипятить 2 л воды, растворить в кипятке 175 г квасцов. Закрывать кастрюлю крышкой, в центре которой должно быть

отверстие около 5 см в диаметре. Над этим отверстием прогревать паром задний проход до тех пор, пока будет выходить пар. После подобного сеанса смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и обязательно принять слабительное. Некоторые врачи советуют сначала принять слабительное и очистить кишечник, а затем сделать прогревания. Прогревания следует делать не чаще чем раз в неделю. Двух или трех прогреваний вполне достаточно.

18. В толстый глиняный горшок налить 1 л молока.

Опустить туда 4 больших головки лука и закрыть крышкой. Томить в духовке на медленном огне. Способ лечения тот же, что и квасцами с горячей водой. За 6 часов до сеанса принять слабительное, а перед сеансом, и особенно после него, смазать задний проход вазелином. Можно повторить сеанс через 3 дня. Достаточно 3-4 прогреваний.

19. Шоколадное масло: 150 г какао на 60 г прополиса - все это положить в эмалированную посуду с водой и кипятить полтора часа. Потом через марлю процедить и вылить на тонкий лист железа тонким слоем. Когда все застынет, поломать на кусочки в четверть детского мизинца, закладывать на ночь в задний проход в течение 7 дней.

## **Дизентерия**

1. Слабый раствор марганцево-кислого калия.

Бледно-розовый цвет раствора для детей, крепко-розовый, но не фиолетовый - для взрослых. Доза:

взрослым-1 стак. на прием, детям - по 1/4 или 1/3 стак.

Принимать утром и вечером перед сном.

Рекомендуется делать клизму из того же раствора (особенно детям).

Примечание. При приеме надо соблюдать осторожность, чтобы на дне стакана не осталось нерастворившихся кристаллов, которые могут произвести ожоги во рту или пищеводе.

2. 40 г чеснока настоять в закрытом сосуде в 100 г спирта или водки. Для улучшения вкуса прибавить мятных капель.

Принимать по 10 кап. 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

3. Отвар и настой плодов рябины.

4. 100 г свежих ягод черешни настаивать в 400 г старого крепкого красного виноградного вина на солнце или в теплом месте не менее 2 дней, процедить. Доза взрослых: по 30-40 г 3

раза в день; для детей: по 5-10 г 3 раза в день.

5. 1 ч. шишек ольхи настаивать 7 дней в 5 ч. водки, процедить. Принимать по 25-30 кап. с водой 3 раза в день до еды.

6. Сухой травы хвоща полевого 4 ч. л. настоять в 2 стак. горячей кипяченой воды, процедить. Теплый настой пить глотками многократно в течение дня.

7. Цветы и семена конского щавеля заваривают как чай, хорошо настояв. Утром пьют натошак или вместо чая с сахаром.

8. Сок подорожника и настой: 1 ст. л. сухих листьев настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 20 мин до еды.

Или: 3 ст. л. свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. л. сахара или меда, в закрытом сосуде поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

9. Больной должен съесть 12 яиц в день: 2 яйца каждые 2 часа в течение первых двух дней. На третий день - 8 яиц, 4 раза по 2 яйца. На четвертый день - 2 яйца каждые 3 часа (всего 6 яиц). На 5-6-й день - по 4 яйца в день: утром 2 и 2 вечером. Яйца должны быть очень свежими.

10. 1 ст. л. корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) отварить в 1 стак. воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

11. Грецкие орехи мелко порезать и засыпать сахаром, сложить все в банку и держать 2 недели на солнце, потом процедить и принимать по 1 ст. л. 1-2 раза в день.

## **Лечение и профилактика болезней**

### **Глисты**

1. Употреблять в пищу лимоны.

2. Ореховое масло плодов орешника лесного принимать внутрь.

3. Сок редьки с медом или сахаром (противо показан при болезнях сердца и печени).

4. Пить молоко, вареное с чесноком, или, разрезав несколько головок чеснока, глотать его по частям натошак.

5. Одну луковицу среднего размера мелко нарезать, настаивать 12 часов в 1 стак. кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стак. 2 раза в день в течение 2-4 дней.

6. Свежие семена тыквы. На прием очистить от кожуры 2 стак. семян. Во время еды пьют воду или молоко, а через 2 часа принимают слабительное.
7. Цитварное семя.
8. 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы обыкновенной настаивать 4 часа в 2 стак. остуженной кипяченой воды в закрытом сосуде. Принимать по 1/2 стак. 2-3 раза в день за 20 мин до еды.
9. 1 ст. л. измельченных семян пижмы смешать с 2 средними измельченными головками чеснока. Смесь варить в закрытом сосуде 10 мин (считая от закипания) в 2 стак. молока. Отвар процедить, отжать и теплым употреблять для клизм при острицах. Клизмы повторять в течение нескольких дней.
10. 1 ч. л. полыни заварить в 2 стак. кипятка (но не кипятить). Принимать по 1/2 стак. за 30 мин до еды 3 раза в день.
11. По 20 кап. спиртовой настойки полыни 3 раза в день за 30 мин до еды.
12. Водный настой полыни в смеси с водным настоем чеснока используют для клизм при острицах.
13. Отвар почек березы: 5 г почек кипятить 15 мин в 1 стак. воды, настаивать час, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день через час после еды.
14. Спиртовая настойка кислицы обыкновенной в каплях или водный настой травы: 1 ч. л. травы кислицы настаивать 2 часа в 2 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.
15. Семена тыквы с чесноком: наестся натошак. Выходят солитер и глисты.
16. Старое свиное сало, потолченное с луком, намазать на кусок ржаного хлеба и съесть, так же выходят глисты.
17. Маленьким детям:
  - а) давать натошак морковный сок, выжатый из тертой моркови, с сахаром или медом по 1-2 ст. л. 2 раза в день. Или: тертой моркови 3 ст. л. отварить в стакане молока. Морковную кашу принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.
  - б) конопляное масло по 1 ч. л. 2 раза в день с хлебом;
  - в) при острицах в задний проход вводится долька чеснока;
  - г) теплый чесночный отвар употребляется для клизмы.



## **Солитер**

1. Десять головок чеснока принять с кипяченым или топленным молоком. Можно есть чеснок утром без молока, и чем больше, тем лучше.

2. Чеснок с маринованной сельдью натощак.

3. За 1-2 дня до приема лекарства больному назначается диета, состоящая из супа, приготовленного с белым хлебом. На другой день или на третий больному предписывается следующее лекарство:

взять скипидара 30 г, растереть его с 2 яичными желтками, прибавить 15 г сахарного песка и смешать.

Принять все количество натощак. По принятии лекарства обыкновенно появляются боли в животе и частые испражнения, при которых солитер выходит. В противном случае больной должен продолжить диету еще день, а на другой день утром принять снова то же лекарство, если только не слишком ослабеет от поноса. При выводе солитера необходимо соблюдать диету еще несколько дней.

4. Полные 2 ст. л. семян тыквы съесть утром натощак. Через час следует принять сильную дозу слабительного.

## **Болезни печени**

1. При боли в печени: листья и молодые побеги клена, отваренные с уксусом, употребляются для припарок.

2. Сок из ягод калины с медом.

3. Настой травы лапчатки гусиной: 1 ст. л. травы кипятить 5 мин в 1 стак. молока или воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день до еды.

4. Отвар корневищ лапчатки прямостоячей (калгана): 1 ст. л. корневищ отварить в стакане воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

5. 1 ст. л. семян моркови настаивать в 2 стак. кипятка 12 часов в закрытом сосуде в теплой печке, процедить. Принимать теплым по 1/4 стак. 5-6 раз в день до еды.

6. 1 ч. л. измельченных семян фенхеля настаивать 2 часа в закрытом сосуде в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20 мин до еды, подсластив.

7. 4 ч. л. сухой травы хвоща полевого настаивать в 2 стак. горячей кипяченой воды, процедить. Теплый настой пить глотками многократно в течение дня.

8. 2 ст. л. травы череды настаивать 12 часов в 1/4 л кипятка в теплой духовке, процедить. Принимать по 1/2 стак. 3 раза в день.

9. Отвар цветков или корней чистотела в малых дозах принимать внутрь.

10. Сбор 1: трава зверобоя (2 ч.), трава цмина песчаного (3 ч.).

4 ст. л. смеси настаивать 12 часов в 1 л воды, кипятить 5-10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стак. 4 раза в день через час после еды.

Сбор 2: трава чистотела (1 ч.), цветочные корзинки ромашки аптечной (1 ч.), листья вахты (1 ч.).

1 ст. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, настаивать час, процедить. Принимать по 1/4 стак. через час после еды утром и вечером.

11. Настоять корень барбариса средней толщины длиной 15 см в 1/4 л водки; принимать по 1-ч. л. во время приступа.

12. Высушить семена дыни, размять в ступке на муку. Настоять с коровьим топленым молоком часа полтора, процедить, выпить утром натощак 100 г.

Стакан семечек на 200 г молока. Очищающее средство при заболеваниях желудка и печени.

### **Болезни желчных путей (холецистит, холангит)**

1. 1 ст. л. ягод крыжовника кипятить 10 мин в стакане кипятка. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день, подсластив по вкусу.

2. 10 г рыльцев кукурузы настаивать час в закрытой посуде в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3-4 часа перед едой.

3. 10 г сухой травы зверобоя заварить в 1 стак. кипятка, настоять, процедить, принимать по 1 ст. л. 2-4 раза в день, после еды.

2. Или: 15-20 г сухой травы зверобоя настоять в 1/2 л спирта или водки. Принимать по 30 кап. с водой 3 раза в день после еды.

4. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды по 1/4 стак. водного настоя полыни или по 20 кап. спиртовой настойки полыни.

5. 1 ч. л. корней и травы одуванчика настаивать час в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день за 30 мин до еды.

6. По 2 ст. л. 3 раза в день отвар из 10 г шишек хмеля на 1 стак. воды или принимать по 40 кап. 3 раза в день настойку из 25 г шишек на 100 мл спирта или стакан водки.

7. Спиртовая настойка корки или цедры лимона.

8. Холосас.

9. Желчегонные сборы:

Сбор I: цветочные корзинки цмина песчаного (3 ч.), трава тысячелистника (2 ч.), трава полыни горькой (2 ч.), лист мяты перечной (2 ч.), семена фенхеля (2 ч.).

2 ч. л. смеси настаивать 8 часов в 2 стак. холодной кипяченой воды. Принимать по 1/2 стак. 4 раза в день за 20 мин до еды.

Сбор 2: цветочные корзинки цмина песчаного (3 ч.), корни ревеня (2 ч.), трава тысячелистника (5 ч.).

1 ст. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать вечером.

Сбор 3: цветочные корзинки цмина песчаного (4 ч.), листья вахты (3 ч.), листья мяты (2 ч.), семена кориандра (2 ч.).

2 ст. л. смеси заварить в 2 стак. кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стак. 3 раза в день за 20 мин до еды.

### **Желчно-каменная болезнь**

1. Первый способ изгнания камней из желчного пузыря и желчных протоков.

Лечение можно проводить от 1 до 5 дней, но лучше ограничиться двумя сутками. В канун лечения в 21 час выпить порошок I, размешав его в 1/4 стак. сырой воды, и запить еще 1/4 стак. воды.

Приготовление порошка:

- укроп, кориандр, тмин, фенхель, анис - все в семенах, все в равных частях. При необходимости смесь может состоять из одних семян укропа. Все это измельчить в кофемолке, просеять через сито и, что останется, снова измельчить в кофемолке и просеять.

II - к этому составу добавить измельченный лист сенны.

III - к этому составу добавить измельченный в кофемолке корень ревеня.

Затем из I состава трав взять 2 ч., из II состава - 1/2 или 2 ч., из III состава - 3/2 ч. и все смешать.

Для разового приема взять 1/2 ч. л. порошка.

Первый и второй день лечения:

Утром (лучше после стула) сделать очистительную клизму - 1 л или 1' /2 л воды комнатной температуры. Далее пить порошок в 8, 10.30, 13, 15.30

В 17 часов выпить теплый отвар смеси трав: 1 ч. л. коры крушины, 1 ч. л. эвкалипта, 1 ст. л. ромашки аптечной, 1 ст. л. бессмертника (цмина песчаного). Для этого с утра в 1' /г стак. кипящей воды заварить 1 ст. л. (без верха) этой смеси трав, кипятить 5 мин на малом огне. Затем завернуть в полотенце и настаивать до 17 часов. Процедить и выпить.

В 18 час выпить 120-150 мл теплого оливкового масла, запить лимонным соком без меры. После этого привязать к области печени теплую, но не горячую грелку и лечь на правый бок.

В 23 часа повторить все, что выполнялось в 18 часов, (масло 120-150 мл, грелка), и оставаться так до утра.

Третий день называется восстановительным.

Утром (лучше после стула) сделать очистительную клизму и повторять ее 2-3 раза через час. После первой клизмы выпить 150-200 г картофельного сока (лучше из неочищенного розового картофеля) и 30 мин лежать в покое. Сок продолжать пить 6-7 раз натошак. Далее без нормы можно пить морковный сок или в смеси с яблочным соком и соком красной свеклы.

В 14 часов можно начинать есть, соблюдая опять 7-10 дней щадящую диету: манная каша, картофельное пюре, соки, гречневая каша, молочнокислые продукты, овсяная каша, морковно-яблочное пюре, тыквенная каша, овощные супы, масло растительное, сухари белые. В первый восстановительный день можно пить чай из трав с медом.

2. Второй способ изгнания камней из желчного пузыря и желчных протоков.

Первый день: в 20-21 час вечера - легкий ужин; в 21-22 часа - клизма (воды около 3 л, горячей).

Второй день:

Не есть и не пить весь день. Утром в 8-9 часов сделать очистительную клизму. Вечером в 20 часов - горячая ванна на 40 мин с 1 кг морской соли на полную ванну.

После ванны принять 200 г хорошо подогретого оливкового масла (подогревать в горячей воде). Принимать в постели, лежа на правом боку и на горячей грелке (и под бок, и под спину).

Через 2 часа еще 150 г теплого оливкового масла принять так же.

Третий день:

Манная каша на завтрак, а перед кашей выпить 3 стак. теплой воды с 1 ст. л. меда.

В 12 часов дня - очистительная клизма.

Обед легкий, овощной, нежирный.

Лучше все время лежать. Камни вымываются клизмой.

3. Есть свежие ягоды земляники.

4. 2 ст. л. корней шиповника кипятить 15 мин в 2 стак. воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стак. 4 раза в день перед едой.

5. Пить свекловичный сок в течение очень длительного времени. Камни растворяются постепенно и относительно безболезненно. Пить морковный сок.

6. Сварить несколько головок свеклы, затем продолжать варить эту смесь до тех пор, пока она станет почти как сироп. Пить по 3Д стак. несколько раз в день.

7. Пропустить через мясорубку 1 стак. конопляного семени, смешать с 3 стак. сырого молока, уварить до 1 стак. Горячим процедить и пить натощак по 1 стак. 5 дней. Через 10 дней повторить. Ничего острого не есть. Через год повторить курс лечения.

8. Принимать оливковое масло за полчаса до еды.

Начать с  $\frac{1}{2}$  ч. л. и дойти до 1 стак. Дозу увеличивать постепенно в течение 2-3 недель.

9. Принимать приводимое ниже лечение при условии здоровых почек.

Вначале необходимо сделать несколько клизм и очистить желудок. Потом больной подвергается голоданию на все время лечения. Каждый день пить по 10-12 стак. горячей воды, в каждом стакане должен быть сок 1 лимона. Кроме этого каждый день пить смесь соков: морковного - 300 г, свекловичного и огуречного - по 90 г. На второй день после начала лечения могут появиться спазматические боли. К концу недели наступает кризис с сильной болью, которая неожиданно прекращается. Растворившиеся камни выходят с мочой в виде мелкого песка.

10. Голодать 24 часа, можно пить воду. В конце суток поставить клизму. Через час после клизмы выпить один за другим по стакану оливкового масла и сока грейпфрута. Обычно после этого бывает сильная тошнота. Чтобы избежать рвоты, надо лежать и сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае острой жажды можно выпить глоток соленой воды. Через 15

мин выпить слабительное, еще через 15 мин (или когда захочется) можно пить воду. Необходимо продолжать голодать, а через сутки снова пить масло с соком, т. е. повторить ту же самую процедуру.

Потом, когда очистится желудок, надо следить, выходят ли камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневатый или кремовый цвет. Когда моча остынет, тогда камни осядут на дно. Курс лечения длится 5-6 дней. Надо помнить, что бывают сильные боли. Перед началом лечения необходимо сделать рентгеновский снимок, чтобы знать, какого размера камни, количество их и местонахождение. По окончании лечения желательно опять сделать рентгеновский снимок, чтобы убедиться в полном их исчезновении.

11. При печеночной колике, при песке и камнях пользуются настоем из 30 г травы пастушьей сумки на стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день или через каждые 2-3 часа.

### **Водянка**

1. Сырые, вареные или печеные яблоки принимать натощак.

2. По возможности есть больше арбузов, лимонов.

3. Отвар ягод калины с медом принимать в теплом виде.

4. Морковный сок 6 раз в день.

5. Ежедневное потребление в пищу тертых корнеплодов хрена в свежем виде с хлебом или сахаром (медом) или в виде сока с сахаром.

6. Принимать по 15-30 кап. с водой после еды 3 раза в день настойку из 1 ч. свежих цветов боярышника на 10ч. спирта (настаивать неделю). Цветы собирают в начале их распускания.

7. Отвар из 50 г травы хвоща полевого на 1 стак. воды принимать по 3 ст. л. 3-4 раза в день.

8. Отвар цмина песчаного 1 ст. л. на 1 стак. воды принимать по 1/2 стак. 3 раза в день за час до еды.

9. 1/2 ч. л. истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стак. холодной кипяченой воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

10. Изрезать 800 г петрушки, положить в кастрюлю, залить свежим молоком и поставить в теплую печь. Дать молоку топиться до тех пор, пока останется половина первоначального количества. Процедить и давать больному по 1-2 ст. л. отвара каждый

час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить за

один день. Это средство - сильное мочегонное, и детям давать его следует меньше.

11. 1 ч. измельченных шишек хмеля настаивать 7 дней в 4 ч. спирта или водки, процедить. Принимать по 5 кап. в 1 ст. л. воды 2 раза в день.

12. 30 г зеленых растений овса или соломы настаивать 2 часа в 1 л кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4-5 раз в день.

13. Принимать 3-4 раза в день по 1/3 стак. отвара из 20 г корня лопуха на 1 стак. воды.

14. Очень слабый настой чистотела принимать по 1/4 стак. 4 раза в день.

15. Принимать по 1/4 стак. 3 раза в день отвар из 30 г листьев толокнянки обыкновенной на 1/2 л воды. Кипятить 15 мин на малом огне и еще 20 мин настаивать, тепло укутав.

16. Свежие листья ландыша поместить в поллитровую бутылку, заполнив три четверти ее объема, залить винным спиртом доверху, настаивать 2 недели, процедить. Принимать по 10-15 кап. с водой 2-3 раза в день.

17. Взять по 25 г нашатыря и сосновой смолы, растворить в 1 л горячей воды и взбалтывать как можно чаще. Давать больному по 1 ч. л. утром и вечером.

18. 3 ч. л. травы вереска настаивать 2 часа в 2 стак. остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4 раза в день.

### **Болезни селезенки**

1. Листья и молодые побеги клена, отваренные с уксусом, применяют для припарок.

2. Капустный сок пить.

3. 2 ст. л. травы череды настаивать 12 часов в 1/2 л кипятка в теплой духовке, процедить. Принимать по 1/2 стак. 3 раза в день.

4. Очень слабый отвар травы с цветками чистотела или отвар корней в малых дозах принимать внутрь.

5. Сбор 1: цветочные корзинки ноготков (1 ч.), трава тысячелистника (1 ч.).

2 ст. л. смеси настаивать в духовке 12 часов в 2 стак. воды. Принимать по 1/2 стак. 4 раза в день после еды.

Сбор 2: порошок листьев крапивы жгучей (1 ч.), порошок листьев подорожника (1 ч.), порошок листьев шалфея (1 ч.).

Взять на конце ножа порошок из смеси. Принимать 3 раза в день, запивая водой.

### **Болезни почек**

1. Для профилактики пить натощак сок моркови или редьки с сахаром (медом), соки березовый, лимонный с оливковым маслом и сахаром.
2. Сок из мякоти плодов тыквы.
3. Отвар и настой плодов рябины.
4. 2 ч. л. (с верхом) сухих плодов шиповника заварить в 1 стак. кипятка, настоять. Пить 3 раза в день как чай после еды.
5. Полевой хвощ заваривать как чай и пить.
6. 10 г листьев толокнянки кипятить 15 мин в 1/2 л воды, настаивать час, процедить. Принимать по 1ст. л. через 3-4 часа.
7. Отвар петрушки огородной пить без особой нормы.
8. Свежая, моченая и вареная брусника.
9. Настой листьев брусники: 1 ст. л. измельченных листьев заварить в стакане кипятка, кипятить 5 мин, настаивать час, процедить. Принимать по 1 ст. л. до еды 3 раза в день.
10. 10 г сухой травы зверобоя заварить в 1 стак. кипятка, настоять. Принимать по 1 ст. л. 2-4 раза в День после еды.
11. 2 ч. л. шишек хмеля настаивать 4 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день за 15 мин до еды.

### **Почечно-каменная болезнь**

1. Средства, растворяющие, выводящие почечные камни и не допускающие образования камней:
  - а) отвар растения и семян гороха;
  - б) свежие ягоды земляники;
  - в) плоды и отвар плодов инжира;
  - г) плоды (ядра) орешника лесного;
  - д) виноградный сок;
  - е) 1 ч. л. порошка семян шиповника кипятить 30 мин в 1 стак. воды в закрытой посуде, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день до еды. ч
2. Употреблять в пищу лимоны.
3. 40 г чеснока настаивать в закрытом сосуде в 100 г спирта или водки, прибавить для улучшения вкуса мятных капель. Принимать по 10 кап. за 30 мин до еды.



4. 1-2 ч. л. черники заварить в 1 стак. кипятка, настаивать несколько часов, подсластить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день.
5. 1 ст. л. сухой травы тысячелистника настаивать час в закрытом сосуде в 1 стак. кипятка. Процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день перед едой.
6. 1 ч. л. липового цвета заварить в 1 стак. кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать 2-3 раза в день по 1/2 стак. до еды.
7. 1 ст. л. корней лопуха (сухих) настаивать в 2 стак. кипятка. Принимать горячим по 1/2 стак. 2-4 раза в день.
8. 1 ст. л. травы лапчатки гусиной кипятить 5 мин в 1 стак. молока или воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день до еды.
9. 20 г травы вереска настаивать 2 часа в 2 л кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4-6 раз в день.
10. 1 ст. л. смешанной поровну ботвы моркови и петрушки настаивать 2 часа в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.
11. 1 ч. л. льняного семени вскипятить в 1 стак. воды. Принимать по 1/2 стак. каждые 2 часа в течение 2 недель. Так как смесь густая, то перед приемом ее надо разбавить водой, можно добавить лимонного сока.
12. 1 ч. л. измельченных семян фенхеля настаивать 2 часа в закрытом сосуде в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать, подсластив, по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.
13. Сбор 1: цветочные корзинки цмина песчаного (3 ч.), корни ревеня (2 ч.), трава тысячелистника (5 ч.).  
1 ст. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, настаивать час, процедить. Принимать по 1/4 стак. 2 раза в день за 30 мин до еды.
- Сбор 2: ягоды можжевельника (1 ч.), шелуха створок стручков фасоли (2ч.), листья черники (2ч.).  
Способ применения сборов 1 ст. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, настаивать несколько часов, процедить. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день.
14. Продолжительное время употреблять внутрь отвары одуванчика или цикория, приготовленные с медом. 10 г корней одуванчика вскипятить в 1 л воды, процедить, принимать теплым по 1 стак. 4 раза в день (утром, за час до обеда, вечером и на ночь). Так же приготавливать и пить цикорий.

15. При почечной колике и почечно-каменной болезни принимать настой пастушьей сумки: 2-3 ст. л. свежей или сушеной травы на 1 стак. кипятка. Пить по 1/4 стак. 3 раза в день. Можно принимать свежий сок травы пополам с водой по 1 ст. л. 3 раза в день.

16. При почечной колике: 1/2 ч. л. истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стак. холодной кипяченой воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

Или: 4 ч. л. свежих или сухих корней петрушки настаивать 8-12 часов в 1/4 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

17. При почечной колике - напиток из огуречных семян.

18. Берется 400 г спорыша на 1 1/2 л воды, кипятить 10 мин. Настаивать 7 часов, потом принимать так:

1-й день - 2 раза по 1/4 стак. настоя. 2-й день - по 1 стак. 3-й день - выпить все.

### **Мочегонные средства**

1. Мякоть и сок арбуза, дыни.

2. Сок ягод красной смородины.

3. Ягоды черники, их водный настой и отвар. 4. 20 г ягод черной смородины варить 30 мин в 1 стак. воды, остудить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

5. Анисовое масло.

6. Семена тыквы.

7. 1 ст. л. измельченного корнеплода репы варить 15 мин в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день или по 1 стак. на ночь.

8. 2 ч. л. измельченных семян укропа настаивать 10 мин в 2 стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стак. 3 раза в день за 30 мин до еды.

9. См. рецепты к разделам "Водянка", "Болезни почек", "Почечно-каменная болезнь".

### **Цистит (воспаление мочевого пузыря)**

1. Принимать морковный сок.

2. 4 ч. л. сухой травы хвоща полевого настоять в 2 стак. горячей кипяченой воды, процедить. Теплый настой пить глотками многократно в течение дня.

3. Принимать по 1/4 стак. 3-4 раза в день до еды теплого настоя ромашки аптечной: 15-20 г цветков на 1 стак. кипятка.
4. Водный настой липового цвета: 1 ч. л. заварить в 1 стак. кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать 2-3 раза в день по 1/2 стак. до еды.
5. 20 г листьев или цветочных корзинок мать-и-мачехи настоять в 1 л кипятка. Принимать по 1/2 стак. 4 раза в день.
6. 10 г листьев толокнянки кипятить 15 мин в 1/2 л воды, настаивать час, процедить. Принимать по 1ст. л. каждые 3-4 часа.
7. 1 ст. л. свежих корней сельдерея настаивать 4 часа в 1'/2 стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.
8. Сок подорожника и настой: 1 ст. л. сухих листьев настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка, процедить.  
Принимать по 1 ст. л. за 20 мин до еды 4 раза в день.
9. 10 г рылец кукурузы настаивать час в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3-4 часа перед едой.
10. 1 ст. л. сухой травы горца почечуйного варить 15 мин в 1л/2 стак. воды, настаивать 2 часа, процедить.  
Принимать по 1/2 стак. 3 раза в день до еды.
11. Настой травы зверобоя и настой шишек хмеля. См. "Болезни почек", рец. 9-10.

### **Болезненное мочеиспускание**

1. Пить несколько раз в день по стакану:
  - а) морковного сока;
  - б) отвара плодов инжира;
  - в) сыворотку;
  - г) слизистого отвара листьев липы;
  - д) напиток из огуречных семян.
2. Ежедневно употреблять 1-2 ч. л. тертого хрена с хлебом или сахаром (медом) или в виде сока с сахаром.
3. Спиртовая настойка внутренней коры молодых ветвей осины с листьями. Принимать в виде капель с водой.
4. Растереть 2-4 г камфоры с 30 г меда, развести в 800 мл горячей воды. Принимать по 30-50 г через день.

## **Недержание мочи**

1. При частых позывах следует исключить из диеты сельдерей, арбузы, очень спелый виноград.
2. Детям не давать пить на ночь, приучать их спать на боку, а не на спине или животе.
3. Вечером пить как можно меньше и принимать 3-4 раза в день состав из 2 г порошка семян подорожника в 30 г макового сока (1 головку мака отварить в 1/2 стак. воды).
4. Сок листьев подорожника и настой: 1 ст. л. сухих листьев настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 20 мин до еды.
5. Отвар из свежей или сухой черники и ежевики по 100 г 4 раза в день.
6. 1 ст. л. семян укропа заварить 1 стак. кипятка и настаивать в теплом месте (лучше в термосе). Всю смесь выпить за один прием.
7. 50 г сухой травы зверобоя настаивать в 1 л кипятка. Принимают без нормы вместо воды и чая.  
Или: зверобой и золототысячник надо брать в одинаковом количестве, заваривать и пить вместо чая.
8. Свежий сок травы пастушьей сумки по 50 кап. в ложке воды 3 раза в день. Можно принимать настой (из 3 ст. л. травы на 1 стак. кипятка) по 1/3 стак. 3 раза в день.
9. Водный настой или чай из сухой травы шалфея пить без особой нормы. Настой готовить из 50 г сухой травы на 1 л кипятка.
10. При непроизвольном ночном мочеиспускании приготовить смесь из ягод брусники - 1 ст. л., листьев брусники - 1 ст. л., травы зверобоя - 1 ст. л. Смесь кипятить 10 мин в 3 стак. воды, настаивать час, процедить, принимать по 1/2 стак. 5 раз в день.

## **Задержание мочи**

1. Принимать 6 раз в день по 1 ст. л. морковного сока или сока редьки пополам с молоком.
2. Пить чай из листьев и семян петрушки с соком красной смородины.
3. 1 ст. л. березовых почек настаивать час в 1 стак. кипятка. Пить ежедневно в один прием. Курс лечения - 10-15 дней.

## **Бели**

1. Не употреблять разгоряченной пищи, горячих напитков, вести спокойный образ жизни.
  2. Промывать холодной водой детородные части, по крайней мере один раз в день, ложась спать.
  3. Пить 3 раза в день отвар коры черемухового дерева по 15-20 г, холодный чай из цветов шиповника или отвар из ягод иповника, или по 30-50 г ежевичных ягод, или по 30-50 г сока земляники, или щавельный сок пополам с соком травы подорожника.
  4. 15 г дубовой или каштановой коры в 4 стак. воды кипятить до тех пор, пока не выкипит около стакана. Принимать 3 раза: утром, после полудня и на ночь.
  5. 5 высушенных желудей разделить на 9 частей, размолоть и принимать утром и на ночь, запивая мятным холодным чаем.
  6. Для женщин рекомендуется ежедневное спринцевание по 2-3 раза: раствором танина или отвара дубовой коры, или настоем ромашки, к которым полезно прибавлять немного свинцовой воды (1 ст. л. на стакан). Для каждого спринцевания требуется 2-3 стакана жидкости.
- Примечание. Бели у мужчин излечиваются теми же средствами.

## **Менструация (нерегулярная)**

1. Принимать 6 раз в день по 1 ст. л. морковного или редечного сока пополам с молоком или медом.
  2. Садиться каждый день на 15 мин в теплую ванну или ставить ноги по колена в теплую ванну на 5 мин.
  3. 1 ст. л. листьев земляники залить 2 стак. воды, долго кипятить или настаивать. Принимать ежедневно по 1/2 стак.
  4. 1/2 ч. л. истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стак. холодной кипяченой воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.
- Или: 3 ч. л. свежих или сухих корней петрушки настаивать 8-12 часов в 1 стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить.
- Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды.
5. 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы настаивать 4 часа в 2 стак. остуженной кипяченой воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стак. 2-3 раза в день за 20 мин до еды.
  6. 1 ч. л. семян сельдерея настаивать в 2 стак. остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в

день за 30 мин до еды.

7. 1 ст. л. сухой травы тысячелистника настаивать час в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день перед едой.

8. Принимать серу на кончике ножа.

**(длительная и болезненная)**

9. 30 г спорыньи (чем свежее, тем лучше) истолочь в ступке и развести в 60 мл спирта, настаивать не делю. Перед употреблением настойку взбалтывать и давать немного отстояться. Пить утром и вечером перед сном по 10 кап. с водой. Если месячные будут продолжаться, то дозу следует повышать ежедневно на 10 кап., в некоторых случаях можно брать на прием до 60 кап.

10. Заварить 1 ст. л. хвоща полевого на чайник.

Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 часа. Когда истечение начнет стихать, то принимать отвар 3 раза в день по 1 ст. л.

П. 1 ст. л. сухой травы пастушьей сумки настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

12. Отвар березовых почек: 5 г почек кипятить

15 мин в 1 стак. воды, настаивать час, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4 раза в день через час после еды.

Или: настой почек березы. 1 ч. л. почек настаивать час в 1/4 стак. кипятка, процедить. Настой разделить на 3 части, всю порцию выпить за день в 3 приема.

13. 1 ч. л. молодой коры дуба настаивать 6 часов в 2 стак. остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стак. 3-4 раза в день до еды.

14. Жидкий экстракт крапивы.

15. 1 ст. л. травы лапчатки гусиной кипятить 5 мин в стакане воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по четверти стакана 3-4 раза в день до еды.

16. 1 ст. л. корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) отварив в стакане воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

17. См. выше рец. 6, 7.

**(недостаточная)**

18. Сок редьки с сахаром или медом (противопоказано при болезнях сердца и печени).
19. Спиртовая настойка пустырника по 20-30 кап. с водой 2-3 раза в день за 30 мин до еды.
20. Настой девясила высокого: 1 ч. л. сухих корневищ с корнями настаивать 8 часов в 1 стак. остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день за 20 мин до еды.
21. 1 ст. л. корней чернобыльника (полынь обыкновенная) настаивать 4 часа в 1/2 л кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/2 стак. 2 раза в день до еды.

#### **(длительная задержка)**

22. Принимать натошак в виноградном вине анисовое масло.
23. Пить зеленый чай.
24. Ежедневное употребление в пищу 1-2 ч. л. тертого хрена с хлебом или сахаром и медом.
25. Настой травы душицы.
26. По 10-15 кап. настойки красного стручкового перца.
27. 1 ч. л. измельченных семян фенхеля настаивать 2 часа в закрытой посуде в 1 стак. кипятка, процедить, подсластить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.
28. 1 ч. л. сухой травы руты настаивать 8 часов в 2 стак. остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4 раза в день до еды.
29. 1 ст. л. цветочных корзинок ромашки настоять в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стак. теплым 3-4 раза в день.
30. 1 ст. л. сухих корней лопуха настаивать 2 часа в 2 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стак. 2-4 раза в день.

#### **Маточные кровотечения**

1. Холодная грелка на низ живота.
2. Водный отвар корки апельсина (лучше незрелого) .
3. Растертые с молоком семена арбуза.
4. Отвар коры калины: 10 г коры калины отварить в 1 стак. воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
5. 1 ст. л. плодов шиповника облить 2 стак. кипятка, кипятить

10 мин в закрытом сосуде, настаивать сутки, отжать, процедить, подсластить. Принимать по 1/2 стак. 2-3 раза в день перед едой.

6. 1 ст. л. травы пастушьей сумки настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

7. Один стакан скорлупы орешков кедра сибирского парить в 1 л воды 2-3 часа. Принимать по 100 г

3 раза в день за 30 мин до еды.

8. Давать внутрь квасцовую сыворотку (1/2 л молока и 6 г квасцов), чай с корицей (4 г на чашку чая).

9. Спринцевание соком подорожника, уксусом, отваром ивовой или дубовой коры с квасцами, железным купоросом (4-6 г на 350 г отвара).

### **Кровохарканье**

1. Снять тесную одежду, усадить, создать спокойную обстановку, прохладный воздух, кисловатое питье, теплые ручные и ножные ванны. Каждые 15 мин глотать по 1 ч. л. мелкой сухой поваренной соли с водой.

2. Вареная брусника с медом.

3. Сок редьки с сахаром или медом (противопоказано при болезнях сердца и печени).

4. 1 ст. л. сухой травы тысячелистника настаивать час в закрытом сосуде в 1 стак. кипятка, процедить.

Принимать по 2 ст. л. 2-3 раза в день перед едой!

5. Смешать 0,15 г порошка листьев тысячелистника и 0,15 г порошка листьев крапивы (или листьев подорожника).

Принимать это количество порошка 3 раза в день до еды.

### **Кровотечения из носа**

1. Несколько капель лимонного сока.

2. Высушенные и измельченные листья тысячелистника или крапивы, или подорожника.

3. Держать голову прямо, быть спокойным, втягивать в нос холодную воду, в которой растворен уксус или немного квасцов.

4. 1-2 кап. перекиси водорода.

5. Давать каждые полчаса по 1 ст. л. раствора глауберовой соли (20 г на 8 ст. л. воды).



### **Внутренние (желудочные, кишечные, геморроидальные) кровотечения и кровоизлияния**

1. Заварить 4 корня герани в 1/2 л кипятка, кипятить 20 мин. Пить по чайной чашке каждые 20 мин в теплом виде.
2. Пользоваться огуречными плетями, собранными осенью после уборки огурцов. 50 г высушенной и измельченной травы доводят до кипения в 1/2 л воды, настаивают и принимают 3 раза в день по 1/2 стак. В первое время желателен постельный режим.
3. Настой из 15 г цветущих верхушек травы глухая крапива (ясотка белая) на 1 стак. кипятка. Принимать по 1 стак. 3 раза в день.
4. Сбор кровоостанавливающий: трава пастушьей сумки (1 ч.), трава хвоща (1 ч.).
- 2 ч. л. смеси настаивать 8 часов в 2 стак. холодной кипяченой воды, процедить, добавить 1 стак. кипятка. Принимать по 1/2 стак. через день, при почечных кровотечениях - 2 раза в месяц.
5. См.: "Менструация", рец. 5-7, 10, 11, 14-16; "Маточные кровотечения", рец. 2-6; "Кровохарканье", рец. 2-5.

### **Недостаточная секреция молока у матери**

1. Сбор, усиливающий выделение молока: семена аниса (1 ч.), укропа (1 ч.), фенхеля (1 ч.).  
1 ст. л. смеси заварить в 1 стак. кипятка, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 3/4 стак. 2 раза в день.
2. Плоды орешника лесного.
3. Редька или сок редьки с сахаром или медом.
4. 2 ч. л. семян тмина кипятить 3 мин в закрытом сосуде в 2 стак. воды. Принимать по 1/2 стак. до еды 3 раза в день.

### **Средства для ослабления секреции молока (при отнятии ребенка от груди)**

1. Теплый настой шалфея принимать по 1/2 стак. 3-4 раза в день. 2 ч. л. листьев настаивать 30 мин в 2 стак. кипятка в закрытом сосуде, процедить.
2. Сбор: листья грецкого ореха (1 ч.), шалфея (2 ч.), шишки хмеля (2 ч.).  
1 ст. л. смеси заварить в 2 стак. кипятка, настаивать час, процедить. Принимать по 3/4 стак. 2 раза в день.

## **Грудница (мастит)**

1. Предупреждение мастита: при появлении трещин на сосках для быстрого заживления применяется мазь - яблоки, протертые со свежим сливочным маслом.
2. Бинтование молочной железы в приподнятом положении и прикладывание пузыря со льдом в первые два дня.
3. Если процесс не прекращается, то накладывается компресс, камфорное масло или мазь Вишневского на тонком слое ваты и подвязывается платком.

## **Неправильный обмен веществ в организме (кровоочистительные средства)**

1. Ягоды черники, их водный настой и отвар.
2. Ежедневное употребление в пищу 1-2 ч. л. тертого хрена с хлебом и сахаром (медом) или в виде сока с сахаром. Систематическое употребление перед едой не большого количества свежего лука или 3 раза в день по 1 ч. л. отжатого его сока.
4. Морская капуста, сок свежей белокочанной капусты.
5. Березовый сок.
6. Чай из сухой травы хвоща полевого, череды.
7. Настой крапивы двудомной или крапивы глухой.
8. 2 ч. л. сухих листьев толокнянки настаивать 2-3 часа в 2 стак. холодной кипяченой воды. Принимать по 1/2 стак. 2-4 раза в день.
9. Водный настой травы тысячелистника.
10. Водный настой сухих листьев подорожника.
11. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день отвар шишек хмеля (по 10 г на 1 стак. воды) или по 40 кап. настойки шишек хмеля (25 г на 100 мл спирта или стакан водки).
12. Настой травы багульника: 1 ч. л. травы настаивать 8 часов в 2 стак. остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4 раза в день.
13. Отвар девясила высокого: 12 г свежих корневищ с корнями варить 10 мин в 1/2 л портвейна. Принимать по 50 г 2-3 раза в день до еды.
14. 1 ч. л. корней и травы одуванчика настаивать час в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день за 30 мин до еды.
15. 10 г сосновых почек отварить в 1 стак. воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

16. 1 ст. л. сухой травы фиалки трехцветной настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

17. 1 ч. л. сухой травы кислицы настаивать 2 часа в 2 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л.

3-4 раза в день. Или спиртовая настойка кислицы в каплях.

18. 1 ст. л. свежих листьев щавеля кислого кипятить 15 мин в 2 стак. воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4 раза в день за 15 мин до еды. Пить глотками с небольшими перерывами.

19. Продолжительное время пить без нормы вместо чая и воды настой из листьев брусники.

### **Сахарный диабет**

1. Настой почек сирени, которые собирают весной при их набухании. Сушат в тени. 1 ст. л. почек заваривают 1 л кипятка. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

2. Есть свежую капусту.

3. 15-20 г сухой измельченной шелухи стручков фасоли кипятить 3-4 часа в 1 л воды, остудить. Принимать по 1/2 стак. 4-5 раз в день.

4. 2 ч. л. сухих листьев черники настоять в 2 стак. кипятка, процедить. Пить ежедневно в несколько приемов, глотками.

5. Сбор 1: листья черники (1 ч.), створки сухих стручков фасоли (1 ч.), семена льна (1 ч.), солома овса (1 ч.). 3 ст. л. смеси кипятить в 3 стак. воды 10 мин, настаивать в духовке 20 мин. Принимать по 1/4 стак. 6-8 раз в день.

Сбор 2: корни лопуха (1 ч.), створки сухих стручков фасоли (1 ч.), листья черники (1 ч.).

60 г смеси настаивать 12 часов в 1 л воды, кипятить 5 мин, опять настаивать час, процедить. Принимать по 3/4 стак. 5 раз в день через час после еды.

6. Приготовить кофе из желудей. Желуди почистить, смолоть на мясорубке, поджарить молотые и принимать 1 раз в неделю (1 ст. л. кофе из желудей на 2 стак. кипятка, сахар добавить по вкусу).

7. Взять хвост тыквы и порубить его, 15 см ствола бузины в палец толщиной порезать, скорлупки от 20 стручков фасоли и волос кукурузы - все залить 1 л кипятка и настоять в течение 7 часов плотно закрытой посуде и потом принимать по 100 г 2

раза  
в день.

## **Подагра**

1. Пить сок и есть мякоть арбуза.
2. 1 ст. л. листьев черной смородины заварить в 2 1/2 стак. кипятка, настаивать несколько часов, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4-5 раз в день.
3. 4 г шишек ольхи отварить в 1 стак. кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.
4. Сырые листья капусты прикладывать к больным местам.
5. Прикладывать вареную растертую репу.
6. Молодые измельченные листья осины, обваренные кипятком, употреблять для припарок.
7. Принимать по 20 мин в день ванны из отвара ягод и веток можжевельника (50 г на ведро воды). Варить 30 мин в закрытой посуде. Температура ванны 38 град.
8. Принимать по 20 мин в день ванны из отвара травы череды 50-100 г на ведро воды, кипятить 30 мин в закрытой посуде. Температура ванны 38 град. Полезно свежей травой или настоем (4 ст. л. на 3 стак. воды) натирать воспалившиеся суставы, можно делать компрессы.
9. Лечение укусами пчел.
10. Растопить свежее несоленое сливочное масло. Когда масло начнет закипать, надо снять и убрать пену, добавить столько же винного спирта, затем зажечь эту смесь и дать всему спирту выгореть. Оставшаяся масса - средство против подагры, но при условии, что втирание этого средства будет производиться вблизи жаркого огня камина, костра, печки и т. п.
11. 10 горьких стручков перца на 1 стак. воды кипятить 5 мин, настаивать 5 часов. После процедить через марлю и смешать с тем же количеством меда. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день.
12. На 1 стак. молока 1 ст. л. семян укропа кипятить, потом пить как можно горячее в течение 10 дней. Пить это средство все сразу, за 1 прием.

## **Зоб**

1. Морские водоросли, т. к. они богаты йодом. Морская капуста.

1 ч. л. меда на язык, 1 ч. л. морской капусты на язык, запить кипяченой водой или настоем мяты, крапивы, шиповника, липы, зверобоя, ромашки. Старайтесь пить чай травяной, он очень вкусный (1 ст. л. травы на 1 л воды). А к месту заболевания прикладывать отвар дубовой коры. Компресс лучше делать весной, когда кора со свежим сокодвижением. Очень хорошо ранней весной срезать дубовую кору в диаметре 5-6 см, с зеленой толстой корой, длиной 13- 15 см. Снять кору, приложить к зобу и носить до высыхания, затем повязку снять и повторить снова.

2. Спиртовая настойка из тонких перегородок грецкого ореха. Принимать по 1 ст. л. раз в день.

3. Отвар травы ковыля в молоке с одновременным использованием припарок из отваренной травы.

4. 15 г травы пустырника настаивать 2 часа в 1 стак. кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-5 раз в день.

## **Кожные заболевания**

Так как основной причиной кожных заболеваний, экземы и сыпи является неправильный обмен веществ в организме, то в начале лечения лучше принимать кровоочистительные средства, а потом наружные средства на кожные воспаления или одновременно использовать те и другие.

1. Сок ягод земляники или раздавленные ягоды.

2. Мякоть плодов тыквы прикладывать к больным местам.

3. Отваренные измельченные плоды ягод черники для компрессов.

4. Водный настой плодов облепихи, облепиховое масло.

5. 0,5-1 кг соломы кипятить полчаса в 1 л воды. Употреблять для ванн и обмываний.

6. Накладывать на кожу пластинки свежего картофеля.

7. Водный настой травы фиалки трехцветной применять для обмываний.

8. При воспалительных процессах кожи применять припарки: 3-4 ст. л. травы лапчатки гусиной обварить кипятком, завернуть в марлю.

9. Сок чеснока. Измельченный чеснок завернуть в марлю или

марлевые салфетки, прикладывать к больным местам на 10 мин в течение 3-4 дней.

10. Крепкий отвар шишек хмеля, получаемый увариванием, используют для приготовления мази: 1 ч. отвара на 4 ч. вазелина.

11. 4 ст. л. измельченной травы чистотела с цветками кипятить 5 мин в 6 стак. воды в закрытой посуде, настаивать 8 часов, процедить. Употреблять для ванн и обмываний.

12. Примочки из настоя эвкалипта: 50 г листьев на 1 л кипятка.

13. Смазывать больные места живицей сосны.

14. Крепким настоем тысячелистника парить больные места и принимать настой внутрь.

15. Крепкий отвар из молодой сушеной коры ивы применять для обмываний.

16. Свежие листья, мазь из сока алоэ и эмульсия алоэ.

Эмульсию приготавливают из сока листьев, выдержанных в темноте при невысокой температуре, в смеси с касторовым и эвкалиптовым маслом.

17. 2 ст. л. травы багульника с 5 ст. л. подсолнечного масла настаивать 12 часов в закрытом сосуде на горячей плите, процедить. Применять наружно.

18. 1 ч. порошка корневищ девясила смешать с 2 ч. свиного сала (сливочного масла или вазелина) растереть. Применять как мазь.

19. 100 г свежих корневищ девясила отварить в 1 л воды, настаивать 4 часа, процедить. Отвар применять для ванн и обмываний.

20. 3 ст. л. корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) отварить в 1/2 л воды, настаивать 4 часа, процедить. Употреблять для обмываний, примочек и влажных повязок.

### **Сыпь с зудом**

1. Свежую тертую морковь или луковую кашу (мелко нарезать 1-2 луковицы) завернуть в марлю и приложить к больному месту.

2. Принимать ванны по 20 мин из отвара травы череды (50-100 г на ведро воды, кипятить 30 мин), температура ванны 38 град. Одновременно принимать внутрь настой череды: 2 ст. л. травы настаивать 12 часов в 1/2 л кипятка в теплой духовке, процедить.

Пить 3 раза в день по 1/4 стак.

3. Разрезанные пополам зерновки кукурузы положить на чистую сковородку и раздавить раскаленным железным предметом. Полученной темно-коричневой смолообразной жидкостью смазывать пораженные участки кожи.
4. Водный настой плодов облепихи, облепиховое масло.
5. Измельченные плоды свежих огурцов.
6. Настой цветков белой (глухой) крапивы применяется для обмывания, местных ванн и компрессов.
7. 1 ст. л. сухих корней лопуха настаивать 2 часа в 2 стак. кипятка. Применяется внутрь горячим по 1/4 стак. 2-4 раза в день и наружно для обмываний.
8. Появление на теле сыпи в виде множества мелких прыщиков, которые сильно чешутся, характеризует недостаток в организме кальция. Рекомендуется принимать кальциевую настойку (или "кальци-умит") 3 раза в день по 1 дес. л. сразу после еды. Способ приготовления см.: "Туберкулез легких", рец. 13.
9. Поваренной соли 20 г растворить в стакане винного уксуса, прибавить 4 мл спирта, перемешать. Получится примочка оранжевого цвета, почти соломенного. Пораженные места сначала размывать теплой водой с мылом, обсушить, а затем прикладывать марлевые салфетки, смоченные этой примочкой 3 раза в сутки.

### **Экзема**

1. Сок ягод земляники и раздавленные ягоды.
2. Отваренные измельченные ягоды черники для компрессов.
3. Примочки и обмывания крепким настоем или соком чистотела.
4. Крепкий настой тысячелистника.
5. Отвар корней конского щавеля: 300 г на 3 л воды, варить 20 мин, помешивая, использовать в качестве средства против мокнущей экземы.
6. Горячие ванны с добавлением спиртовой настойки березовых почек (15 г настоять на 1/2 л спирта или водки).
7. Листья капусты, сваренные в молоке и смешанные с отрубями (в виде припарок при мокнущей экземе).
8. Накладывать на кожу пластинки свежего картофеля.
9. Несколько яиц сварить вкрутую, вынуть желток. Надев желток на спицу или вилку, держать над огнем свечи. Подогретый желток будет давать капли сока, которые надо собирать в посудину. Как только капля на желтке увеличится,

надо подставить посудину, чтобы капля туда упала.

Надо много времени, чтобы натопить нужное количество драгоценной мази. Количество яиц надо брать в зависимости от величины пространства пораженной кожи. Этим маслом густо намазывать марлю и накладывать ее на больное место. Менять раз в день, а лучше раз в два дня. Лучше не завязывать, но если надо работать, можно завязать, подложив восковую бумагу, чтобы повязка не впитывала лекарство. Лечение продолжать до полного выздоровления.

10. Разрезанные пополам зерновки кукурузы положить на чистую сковородку и раздавить раскаленным железным предметом. Полученной темно-коричневой смолообразной жидкостью смазывать пораженные участки.

11. 3 ст. л. корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) отварить в 1/2 л воды, настаивать 4 часа, процедить. Употреблять для обмываний, примочек и влажных повязок.

12. Срезать ствол лесного орешника, очистить его от коры, потом мелко порезать на тонкие стружки, 3 дня сушить. Затем взять металлический сосуд из двух половинок, в одну половинку сложить эти стружки и переложить металлической сеткой, плотно закрыть. Половину этого сосуда закопать в землю, а половину полную обложить дровами, палить 13 мин. Эта сухая перегонка дерева даст сок в виде пива. Этот сок и есть лекарство, которым нужно мазать больные места.

### **Чесотка**

1. Смешать 1 ч. серы в порошке с 2 ч. смальца (внутреннее свиное сало). Втирать в кожу утром и вечером перед сном. Через 4-5 дней сходить в парную баню или принять очень горячую ванну.

2. 1/2 ст. л. смальца смешать с 1/2 ст. л. зеленого мыла. Все это смешать с 1/2 ст. л. серы в порошке и 1 ч. л. очищенного дегтя. Перемешать все очень тщательно и втирать в кожу утром и вечером перед сном. Через 4-5 дней сходить в парную баню или принять горячую ванну.

3. Смешать 1 ст. л. серы в порошке, очищенного дегтя, зеленого мыла, смальца и 1/2 ст. л. меда. Втирать эту смесь 2 раза в день, не смывать. По истечении 4-5 дней сходить в парную баню или принять горячую ванну.

4. 1 ч. л. скипидара в форме мази смешать с 1-2 ст. л. смальца или 1-2 ст. л. вареной олифы.



Втирать 2 раза в день.

Если на теле появились большие прыщи и болячки от расчесов, рекомендуется применять для детей серную мазь, которая состоит из 1 ч. серы в порошке на 4 ч. смальца. Втирать и местами намазывать мазь 2 раза в день и обязательно после ванны или бани. Следует держать белье в чистоте. Часто менять нижнее и постельное белье, все тщательно проглаживать утюгом.

6. Ванны и обмывания отваром корней конского щавеля: 300 г на 3 л воды; варить 20 мин, помешивая.

7. 100 г свежих корневищ девясила высокого от варить в 1 л воды, настаивать 4 часа, процедить. Отвар применять для ванн и обмываний.

### **Лишай**

1. Сок ягод земляники и раздавленные ягоды.

2. Втирать сок чеснока. Измельченный чеснок завернуть в марлю и марлевые салфетки прикладывать на 10 мин в течение 3-4 дней.

3. Лимонный сок.

4. Отваренные измельченные ягоды черники для компрессов.

5. Прикладывать измельченные листья ежевики.

6. Настой крапивы: 1 ст. л. 3-4 раза в день за пол часа до еды.

### **Нарывы, фурункулы, чирьи**

1. Печеный чеснок, измельченный и смешанный с коровьим маслом или отваренный с молоком, ускоряет созревание.

2. Испечь среднего размера луковицу, разрезать ее пополам и одну из половинок приложить, пока лук горячий. Наложить повязку. Менять повязку с горячим луком каждые 4 часа.

3. Молочная луковая каша ускоряет созревание.

4. Взять ржаной свежеспеченный хлеб и, хорошо посолив, тщательно жевать. Больное место обложить толстым слоем жеваного хлеба с солью и перевязать. При пережевывании хлеб и соль смешиваются со слюной, которая играет важную роль в лечении.

5. Компрессы и примочки из отваров хвоща или череды.

6. Прикладывать мазь из 5 г измельченных цветков ноготков или спиртовой настойки из них, растертых с 25 г вазелина.

7. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день до еды настой корней и травы одуванчика или по 1 ст. л. настоя крапивы.

### **Ожоги**

1. Сразу после ожога смачивать обожженное место спиртом, одеколоном.

2. После ожога следует обмакнуть обожженную часть тела в воду, а затем обильно посыпать чайной содой.

3. Приложить свежий лист алоэ или каланхоэ.

4. Мазь и эмульсия алоэ. Эмульсию приготавливают из сока листьев алоэ, выдержанных в темноте при невысокой температуре, в смеси с касторовым и эвкалиптовым маслом.

5. Мякоть плодов тыквы, свежую тертую морковь - прикладывать.

6. Препятствует образованию пузырей луковая кашица. Мелко нарезать 1-2 луковицы, завернуть в марлю и приложить к месту ожога.

7. Измельченные плоды орешника лесного, смешанные с яичным белком, приложить к ожогу.

8. Прикладывание тертого сырого картофеля.

9. При появлении пузырей надо защищать их от воздуха.

Намазать или приложить на ветоши, на марле яичный белок, взбитый с 2 ст. л. оливкового масла.

10. Перекаленное подсолнечное масло в виде масляных повязок.

11. Порошок травы сушеницы растереть со свежим сливочным маслом и медом (или с вазелином).

12. Слизью от разваренной молодой коры липы смочить бинт. Прикладывать к месту ожога.

13. Мазать взбитым свежим яйцом.

14. Из свежей травы жгучей крапивы приготовить водочную настойку. Смочив в ней бинт, прикладывать к месту ожога.

15. Измельченные листья свежей капусты, смешанные с яичным белком, способствуют быстрому излечению при запущенных ожогах.

16. 1 ст. л. корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) отварить в 1 стак. сливочного несоленого масла, теплый раствор процедить. Употреблять для смазывания ожогов.

17. Если обожжено горло, то следует пить маслянистые вещества (оливковое, подсолнечное масло) или воду, смешанную с белком сырого яйца.

### **Ушибы и растяжения связок суставов**

1. Предупредить воспаление, т. е. лед в течение 1-2 суток, затем прикладывать камфорный спирт.
2. Приложить тотчас после ушиба бодягу в соединении с водой.
3. Мазь при ушибах: 1 ст. л. порошка шишек хмеля растереть с 1 ст. л. несоленого свиного сала или свежего сливочного масла.

### **Грыжа и опрелости у детей**

1. Пупочная грыжа у детей развивается обычно через несколько недель или месяцев после рождения. Причины ее следующие: продолжительный крик ребенка, запоры, скопление газов в кишечнике.

Вправить грыжу нажатием на нее двумя пальцами.

После этого взять полукруглый кусок воска толщиной в палец и шириной несколько больше размера опухоли, зашить в бинт, положить его на место опухоли и прибинтовать. Повязку можно менять каждый день до тех пор, пока растянутое пупочное кольцо не зарастет и грыжа не будет более выходить. Можно на некоторое время ограничиться простым бинтованием.

Давать чай из липового цвета или по 1/2 ч. л. чистого мела, растертого со сливками.

2. При покраснении кожи без нарушения целостности и при яркой красноте с видимыми эрозиями можно ограничиться подсушиванием пораженной кожи на воздухе (в комнате) при температуре 22-24 град. Для этого ребенка обнажают и оставляют лежать в течение 3- 10 мин 2-3 раза в день. Показаны и водолечебные процедуры: местные или общие ванны при температуре 37 град, с прибавлением марганце-во-кислого калия (0,1 г на ведро воды) или крахмала (100 г на ведро воды), или танина (2 г на ведро воды).

3. Смазывать миндальным, подсолнечным или другими стерильными маслами или припудривать покрасневшие места детской присыпкой: 1) окисицинка 10 г и талька 40 г; 2) окиси цинка и крахмала пшеничного по 5 г, талька 40 г.

4. Ежедневно обмывать опрелости губкой с теплой водой. Потом прикладывать марлю, намазанную тонким слоем цинковой мази, или присыпать пудрой, или картофельной мукой.

### **Потливость ног**

1. Каждое утро обильно посыпать борным порошком ноги, особенно между пальцами, и подошву ног. Каждый вечер смывать порошок теплой водой. В течение первой недели следует каждое утро надевать чистые чулки.
2. Ежедневно посыпать чулки с внутренней стороны порошком дубовой коры до тех пор, пока потение сократится наполовину. Если потение ног будет понижено чрезмерно быстро, то больной начнет ощущать сильные головные боли. Можно применять ванны с отваром молодой коры дуба: 200 г отварить в 2 л воды, настаивать 3 часа, добавить 2 л воды.
3. Мыть ноги каждый день холодной водой. Насыпать внутрь чулок порошок квасцов.

### **Бородавки**

1. Натирать бородавки по нескольку раз в день соком из свежего стебля чистотела.
2. Смазывать свежим соком чеснока или мазью из сока чеснока (или толченого чеснока) и свиного сала (1:1).
3. Натирать свежим соком капусты.
4. Ежедневно несколько раз смачивать крепким настоем или отваром любого вида полыни.
5. Массу из ягод рябины нанести на бородавку.
6. Прикладывать повязки из размятых свежих листьев каланхоэ.
7. Прикладывать толченые семена василька синего.
8. Прикладывать свежие листья крапивы.
9. Разрезанная луковица иногда сводит бородавки.
10. Уксусная кислота. Каждый вечер перед сном капнуть с помощью глазной пипетки одну каплю уксусной кислоты на каждую бородавку, соблюдая осторожность. Больше одной капли капать нельзя, т. к. кислота очень едкая.
11. Пить жженую магнезию по 1 ч. л. утром и вечером. Некоторым достаточно давать ее в меньших дозах. От употребления магнезии бородавки делаются меньше, плоскими, их легко сдирать слоями, или они отстают кусками сами собой. Через 4 недели при не прерывном употреблении магнезии бородавки исчезают.

## **Онкологические заболевания**

1. Чистотел задерживает рост некоторых злокачественных опухолей. Внутреннее применение чистотела, как сильно ядовитого растения, требует большой осторожности и обязательно врачебного контроля. Следует остерегаться длительного употребления и приема чистотела в больших количествах.
2. Березовый гриб "чага" в начальных стадиях развития рака может задержать развитие опухоли, успокаивает боли и улучшает самочувствие больных, но не обладает губительным действием на клетки раковых опухолей. Плодовые тела гриба после сбора сушить при температуре около 50 град. Срок годности гриба 3-4 месяца. Высушенный гриб пропустить через мясорубку или стереть на терке. Для приготовления водного настоя 1 стак. измельченного гриба залить 5 стак. кипяченой воды и настаивать 2 суток. Настой слить, остаток отжать через марлю и смешать с настоем. Настой принимать по 1/2 стак. 6 раз в сутки за 30 мин до еды.
3. 10-15 г травы сушеницы настаивать 2-3 часа в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.
4. Отвар всего растения крапивы двудомной применять наружно для обмываний и компрессов.
5. При раке кожи используют наружно измельченные листья и водный настой чесночницы лекарственной.
6. При раке кожи мазь из свежего сока чистотела: 1 ч. сока на 4 ч. вазелина или берут порошок из травы чистотела и вазелина (1:1).
7. Из свежих, самых зрелых ягод калины выжимают сок. Сок вскипятить один раз. Когда отстоится, чистый сок слить, смешать его с равным количеством чистого перетопленного меда и прикладывать к ранам в виде компресса, меняя его 3-4 раза в сутки. Нагноение или язва очищается и заживает, покрываясь новой кожей.
8. Собирают цветущие побеги гречихи посевной, готовят настой: 1 стак. травы на 1 л кипятка, пьют без нормы при раке крови (белокровие, лейкоз).
9. При опухолях печени: 1 ч. л. корней и травы одуванчика настаивать час в 1 стак. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4 раза в день за полчаса до еды.

10. Применяется сок свеженатертых корнеплодов свеклы. При наружных опухолях и язвах, помимо внутреннего употребления сока, прикладывают к ним (на листе свеклы) в течение продолжительного времени кашлицу из корнеплодов, которую меняют по мере высыхания.

11. 27 зеленых грецких орехов посечь ножом мелко и залить 1 л водки, настаивать 8 дней. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. От рака, опухоли, водянки.

12. Настаивается 1 головка чеснока (нарезать мелко), 100 г цветков календулы на 200 г воды. Добавить в 200 г сока чистотела свежесжатого и 200 г спирта ложку березовой чаги, 200 г воды, 30 г корня аира болотного (в порошке) довести до кипения. Все смешать. Настоять 7-10 дней в темном месте, процедить, после этого добавить 1 ст. л. березового сока, очищенного дегтя, прикладывать к больному месту намоченную тряпочку такой величины, чтобы полностью покрывала его. Приложить наверх целлофан, надеть старую одежду; менять 3-5 раз до полного рассасывания. Получается легкий ожог в нежных местах; будет чесаться 3 дня и подживать, затем все пройдет.

13. Не допуская заболевания, можно пить профилактически месяца три траву чистотела по 10-15 дней.

Убивает микробы и образования как в плоти, так и в крови.

14. Рак желудка, кожи, другие онкологические заболевания можно лечить настойкой мухомора.

Шляпки мухомора набить в литровую банку, залить водкой и закопать в землю, чтобы ультрафиолет не разрушил содержимое и потому что земля обладает определенной биоэнергетикой. Настаивать 30 дней.

Затем процедить и поставить в холодильник. Пить настойку 20 дней, перерыв 10 дней. Дозировка: 1 кап. растворить в 1 ч. л. дистиллированной или кипяченой воды, доведя к концу курса до 10 кап. на прием. Пить 3 раза в день за час до еды. Можно вместо воды использовать сахар при заболеваниях сердца.

## **Боли в ушах**

1. Сухое тепло.
2. Прекращают воспалительные процессы, устраняют ушную боль и звон в ушах тампоны, смоченные луковым соком.
3. При воспалении среднего уха вводят вату, смоченную в настойке можжевельника и слегка отжатую.
4. При гнойном воспалении пускают в уши сок хрена.

## **Заболевания глаз**

1. Для промывания глаз - настой подорожника: 2 ст. л. свежих или сухих листьев настаивать 2 часа в 1/4 стак. кипятка, процедить.
2. Ягоды черники усиливают остроту зрения, уменьшают усталость глаз в результате продолжительной работы при искусственном свете.
3. При флегмоне и ячмене - сухое тепло.
4. Мыло, разведенное как молоко, пускать в глаз по вечерам. Излечивает бельмо.
5. Ежедневно закапывать в глаз на ночь по 1 кап. свежей живицы пихты. В глазу будет ощущаться сильное жжение, но даже застарелое бельмо рассасывается.
6. Лечение трахомы глаз. Ватой обматывают конец спички, на котором нет фосфора. Срезают верхушку лимона и выдавливают в рюмку до 20 кап. сока. Вату обмакивают в сок и смазывают им веки. Сначала смазывают только снаружи один раз ежедневно 2-3 дня подряд. Потом смазывают не только снаружи, но осторожно отгибают веки и смазывают внутреннюю часть. При этом желательно, чтобы больной поморгал для обеспечения лучшей смазки. Курс лечения - одна неделя.
7. 500 г яблок, 200 г тыквы, 300 г моркови протереть на терке и смешать. Все за один день съесть.
8. Разогреть чистый мед, погрузив стакан с медом в воду, а когда разогреется и затем остынет, взять пипетку, закапать по 1 кап. в глаз, будет резать и идти слеза. Это очищает глаза от налета.
9. Взять чешую свежей рыбы, промыть ее и закипятить - 2 ст. л. на 1 стак. воды. Дать отстояться, плотно закрыть посуду. Потом принимать этот настой по 1 ст. л. в день.
10. Для мужчин - 100 г пшеницы, для детей - 50 г, для женщин - 75 г. Чистую пшеницу залить теплой водой и закрыть на одни

сутки, через сутки помолоть на мясорубке и затем кипятком заварить, чтобы получилась кашка жидкая, добавить соли и растительного масла по вкусу, закрыть плотно на 3 часа, пусть настаивается. Потом принимать его как завтрак или обед.

Лечение 2 недели. Это средство от болезни глаз, от астмы, от радикулита, от склероза и закупорки вен.

11. Закипятить  $\frac{1}{2}$  стак. молока и  $\frac{1}{2}$  ч. л. меда, размочить в молоке белую булочку и приложить на ночь к глазам, утром снять. Если простуда на глазах не пройдет за день, надо повторять до полного исцеления.

12. Выжать сок каланхоэ (комнатное растение декоративное); сколько будет сока, столько взять и кипяченой воды, намочить ватку в составе и приложить к глазам на ночь раза два, при запущенности - 4-5 таких процедур. Излечивает простудные заболевания глаз.

13. Сок травы чистотела в равных частях с кипяченой водой. Намочить ватку и приложить к глазу с катарактой на ночь. Дней за 10-15 наросты рассасываются, зрение улучшается.

### **Средства от пьянства**

1. Пить чай из трав: полыни, зверобоя и тысячелистника по 1 ч., ягод можжевельника и айрного корня по  $\frac{1}{2}$  ч. Все это режут, перемешивают и заваривают по большой щепотке кипятком.

2. Берут кору бузины или крушины 2 г, вина  $\frac{1}{2}$  л. Настаивают 3-4 дня, дают по 20-50 г 3-4 аза в сутки.

3. Берут богородской травы 350 г, полыни 4 г, вина  $\frac{1}{2}$  л. Настаивают, сливают, дают больному как только он начнет пить, но не давая ему другого вина. По окончании пьянства поить его чаем из богородской травы. Надо скрывать от больного, что его лечат.

4. На горсть изрезанной богородской травы (чабреца) берут 4 стак. кипяченой воды, настаивают, процеживают, дают через каждые 3 часа по 1 ч. л.

У одних бывают от этого сильные испражнения, у других - тошнота и рвота. По истечении 1-2 недель последует излечение. При слабости кишечника полезно присоединить к этому чаю горькие травы: полынь, вахту, золототысячник. На 350 г богородской травы можно брать 30-90 г горьких трав.

5. Средства для отрезвления:

а) капустный сок, сваренный с сахаром;

б) выпить стакан холодной воды с 5-6 кап. нашатырного



спирта. Повторить через 5-10 мин.

в) взять у лежащего пьяного голову так, чтобы ладони рук были положены на уши. Быстро и сильно тереть оба уха, чтобы прилив крови к голове привел пьяного в полное сознание.

### **Средства от курения**

1. Курить богородскую траву (чабрец).

2. Рекомендуются высушить в тени речного рака, потом растереть его в порошок. 10 г порошка смешать с пачкой махорки или, вынув из пачки одну папиросу, незаметно подмешать туда порошок. Закурив такой табак, быстро откажется от курения.

3. Сжечь перо или пух любой птицы, в эту золу добавить чуть питьевой соды. Всыпать это в махорку.

Действие будет аналогичное, что и с порошком из речного рака. Оба способа вызывают сильную рвоту с кашлем и головной болью, которые продолжаются до полутора часов.

4. Табак на сутки помещают около порошка медного купороса, а потом дают его курить, что тоже вызывает сильное отвращение к табаку.

### **Средства при укусе змей**

1. Укушенный змеей сам должен высосать все из раны, часто выплевывая изо рта. Это можно делать только в том случае, если у укушенного во рту нет никаких кровоточащих ран.

2. В течение трех дней к месту укуса прикладывать свежие дрожжи, меняя их каждый час. Еще лучше, если чередовать эти аппликации с аппликациями из толченого чеснока.

3. Приложить измельченные листья череды.

### **Средства при ужалении насекомыми (пчелами, осами, комарами и др.)**

1. Прикладывать сок чеснока или измельченный чеснок.

2. Прикладывать к местам ужаления листья петрушки.

3. Измельчить и смешать равные части листьев подорожника и тысячелистника или 2 ст. л. вымытых, свежих, измельченных листьев подорожника завернуть в марлю. Прикладывать к воспаленным участкам кожи.

## **Мозоли**

1. Чаще мочить ноги в холодной воде по несколько минут. Обтереть. Сжевать бобы или горох и положить на мозоли потолще, меняя каждые сутки.
2. Печеный чеснок, измельченный и смешанный со сливочным маслом или отваренный с молоком, сводит болезненные мозоли.
3. Свежий млечный сок чистотела.
4. Свежий млечный сок одуванчика.
5. Смазывать свежим соком чеснока или мазью из сока чеснока и свиного сала (1:1).
6. Накладывать на мозоль свежую живицу от любого хвойного дерева, потом заклеить лейкопластырем; менять через сутки. Предварительно мозоль следует хорошо напарить в горячей воде.
7. Перед сном распарить ногу, досуха вытереть и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством мякоти на этой корке.
8. Вымачивать луковую шелуху 2 недели в уксусе. Наложить на мозоль слой шелухи толщиной в 1-3 мм и завязать на всю ночь. Повторить несколько раз.
9. В 80%-ный уксус в стакане погружают свежее куриное яйцо в скорлупе. Через 8 дней яйцо полностью растворится, получится мазь, которую осторожно наносят только на область мозоли. Предварительно ногу нужно хорошо пропарить. Нанеся мазь, закрывают лейкопластырем и ногу укутывают в тепло.

## **Средство от врастания ногтей**

Следует взять кожаный (резиновый) напалок, что часто надевают поверх повязки пораненного пальца руки. Набить напалок сливочным маслом и ежедневно перед сном надевать его на палец ноги. Делать это 2-3 недели подряд, ноготь размякнет и боли прекратятся. Потом следует при помощи перочинного ножа осторожно приподнять угол врастающего ногтя, подкладывая под него кусочки марли или

промокательной бумаги. После поднятия ногтя на значительное расстояние перевязать палец. "Дикое" мясо осядет на низ, больное место заживет, боль прекратится.

Для предупреждения повторного врастания ногтя следует носить обувь более свободную. Хорошо больную ногу чаще мыть в теплой воде (2-3 раза в неделю). Ноготь больного пальца обрезать перочинным ножом, а не ножницами.

### **Пролежни**

Постное масло налить в бутылку и поставить в кастрюлю с водой. Воды налить до уровня горлышка. Масло кипятить 1 час. Бутылка должна быть открыта. Этим маслом смазывать больные места.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СМЕСИ

### Эликсир молодости

Рецепт найден экспедицией ЮНЕСКО в 1971 году в Тибетском монастыре и переведен с глиняных табличек на все языки.

Датируется примерно 4-5-м тысячелетием до нашей эры.

Очищает организм от жировых и известковых отложений.

Резко улучшает общий обмен веществ в организме, в результате сосуды становятся эластичными, чем предупреждаются инфаркт миокарда, стенокардия, склероз, паралич, образование различных опухолей, исчезает шум в голове, восстанавливается зрение. При правильном лечении омолаживается организм.

Тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко нарезать и растереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой, взвесить 200 г этой массы, взяв ее снизу, где больше соку, положить в стеклянный сосуд, плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать. Через 2-3 дня можно начать лечение. Пить каплями с холодным молоком строго по схеме (молока 1/4, стак.).

Пить за 15-20 мин до еды до полного использования микстуры.

А повторно не раньше чем через 6 лет. Пить за 15-20 мин до еды до полного использования микстуры. А повторно не раньше чем через 6 лет.

День приема	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	2 капли	2 капли	3 капли
2-й	4 капли	5 капель	6 капель
3-й	7 капель	8 капель	9 капель
4-й	10 капель	11 капель	12 капель
5-й	13 капель	14 капель	15 капель
6-й	15 капель	14 капель	13 капель
7-й	12 капель	11 капель	10 капель
8-й	9 капель	8 капель	7 капель
9-й	6 капель	5 капель	4 капли
10-й	3 капли	2 капли	1 капля
11-й	25 капель	25 капель	25 капель

### Рецепт коктейля Востокова

Продлевает молодость, укрепляет здоровье. Взять 1 л экологически чистого молока, подогреть его до температуры 40°C в стерильной посуде (посуда должна быть серебряная,

фарфоровая или глиняная). Затем положить в него все бакпрепараты по 1 ампуле и 1 флакону таблеток (предварительно таблетки надо истолочь): колибактерии (ампула), лактобактерин (флакон), бифидумбактерин (флакон). Поставить в теплое место, можно даже использовать электрогрелку для детского питания. Масса створаживается. Затем поставить в холодильник. Принимать по 1 стак. 2 раза в день за 1 час до еды. Пить месяц, 1 неделю перерыв. Дозировка для детей: 10 лет- 1/4 дозы взрослого, 5 лет - о 1/3, 2 года - по 1 ст. л. Можно оставить с литра 1 стак. створоженной массы и использовать его в качестве закваски для следующей порции.

### **Сбор "инь-ян"**

В свитках "Чжуд-ши" был найден сбор, составленный по основному принципу тибетской медицины инь-ян (соотношение теплого и холодного начал).

Сбор усиливает функцию "всех выделительных систем (печени, почек, кишечника), улучшает обмен веществ, улучшает гибкость суставов, лечит ожирение и гипертонию.

Состав: ромашка, зверобой, бессмертник, березовые почки, лист земляники - все по 100 г. 2 ст. л.

измельченного сбора залить 400 г крутого кипятка, настаивать в термосе ночь. Принимать по 100-200 г 2 раза в день за 20 мин до еды в теплом виде. Можно добавить 1 ч. л. меда или 20 г кураги. Курс лечения -50 дней, один раз в год.

Противопоказаний нет. Сбор применяют практически при всех заболеваниях, особенно сердечнососудистых, кожных, печени, почек, ревматизме, нарушении обмена веществ.

### **Средство от бессонницы**

2 ст. л. мяты залить 2 стак. кипятка. Принимать 2 раза в день по 1/2 стак. Попробуйте также сделать подушку из хмеля - и тогда бессонница и головная боль вам не страшны.

### **Необычное средство от повышенного давления**

В 1 стак. кефира добавить 1 ч. л. корицы, тщательно перемешать. Выпивать по 1 стак. 2 раза в неделю.

### **Шиповник - незаменимый помощник весной**

Большую горсть сухих плодов шиповника положить в термос и

залить кипятком, можно добавить немного сахара. Настаивать сутки. Замечательное средство для поднятия тонуса, против анемии. Если женщин беспокоит появление весной морщинок, чай из шиповника поможет их разгладить.

### **Отличное средство для повышения гемоглобина в крови**

20 г корня женьшеня растолочь в порошок, смешать с 1/4 л меда. В течение недели дать этой смеси постоять, по несколько раз в день перемешивая ее. Через неделю принимать 2 раза в день на кончике чайной ложки.

### **При сухом и изнурительном кашле**

На майонезную банку меда - 1 ч. л. имбиря. Варить на медленном огне 4-5 часов. Полученную коричневатозолотистую массу остудить. Когда она затвердеет, наколоть на кусочки. Принимать по одной "конфетке" 3 раза в день. Кашель "угасает" за 3-5 дней. Хорошо перед приемом детям давать настой подорожника. Заваривать: 1 ч. л. травы на 1 стак. кипятка. Принимать по 1 ч. л.

### **Для восстановления сил**

1. Положить в эмалированную кастрюльку урюка 3 шт., чернослива 5 шт., инжира 3 шт., изюма 1 ст. л., 2 яблока, 2 ломтика лимона. Все это покрыть водой и кипятить 5 -10 мин на медленном огне. Съесть на завтрак.
2. Один желток разбавить соком лимона или апельсина, добавить 1 ч. л. меда. Съесть на завтрак.
3. Составить смесь из равных частей: пшеница, овсянка, ячмень. Размолоть зерна в кофемолке, залить теплой водой из расчета 1 ст. л. муки на 1 стак. воды. Настаивать 2 часа, процедить и пить с медом. Употреблять при малокровии и упадке сил.
4. Один лимон опустить в кипящую воду на 1-2 мин, пропустить его через мясорубку или натереть на терке с кожурой и семенами. Добавить несоленое сливочное масло, 1-2 ст. л. меда, хорошо перемешать. Подавать к чаю.
5. Зерна овса заливают кипятком из расчета 1 ч. овса и 3 ч. воды. После настаивания в течение суток в комнате жидкость сливают. Хранить настой в холодильнике. Пить теплым по 1/4 стак. 3-4 раза в день перед едой.

6. 150 г тертых яблок перемешать с соком половины апельсина, добавить 10 очищенных грецких (или других) орехов. Вместо орехов можно взять несколько ложек взбитых сливок, а вместо апельсина - 2ч. л. лимонного сока и столько же меда. Порция для одного человека в день. Питает головной мозг.

7. 1 стак. овса и 5 стак. воды варить до густоты жидкого киселя. Процедить, добавить равное количество кипяченого молока (или прокипятить с сырым молоком), остудить. В эту массу добавить 4-5 ст. л. меда. Принимать по  $\frac{1}{4}$  -о  $\frac{1}{2}$  стак. отвара 3-4 раза в день.

## **ШКОЛА ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ**

Утро начинайте с самовнушения: "С каждым днем мне становится все лучше и лучше - во всех отношениях". Затем проделайте легкий массаж в области миндалин - 10 раз от ушей до подбородка и в обратном направлении также 10 раз. После массажа - обтирание прохладной водой подмышек, живота и ниже. Затем насухо вытереться и сделать массаж лица, шеи и всего тела в течение пяти минут при помощи сухой щетки.

Сначала массировать лоб -от середины к ушам - 12 раз, затем щеки от ушей к подбородку- 12 раз, повторить массаж (по 12 раз) в обратном направлении. Затем массировать подбородок, шею, грудь (круговыми движениями область вокруг пупка) в обоих направлениях - 12 раз и в конце - руки и ноги. Их массируют движениями, напоминающими движение при чистке обуви. Полезно массаж совмещать с внушением про себя:

"Сила, бодрость, здоровье, радость, красота вливаются в меня", чтобы каждое движение "щетки" приходилось на одно слово данной формулы. Затем сполоснуть лицо отваром из пшеничных отрубей (5 ст. л. отрубей залить 1 л кипятка и на тихом огне варить 10 мин, остывший отвар процедить). Эту процедуру необходимо осуществлять несколько недель до полного исчезновения морщин.

После того как будет достигнут желаемый результат, чтобы сохранить хорошую кожу лица, достаточно утром и вечером (или только утром) впитывать в кожу освежающий крем. В воскресенье - обязательно поездка за город.

Пища должна быть вегетарианской, умеренно соленой и подкисленной винным уксусом или соком лимона. Нельзя курить, употреблять алкогольные напитки и острые приправы. Для улучшения цвета лица за 20 мин перед каждым приемом пищи съесть по 2 кусочка (длиной 2 см) зеленого листа алоэ - отрезать снизу, очистить, тщательно пережевать. Средство горькое, но эффективное. Можно также пить по 1 ст. л. сиропа, приготовленного из спелых ягод черной бузины.

Через 10 мин после приема одного из вышеуказанных средств выпить 75 г отвара: 5 грецких орехов истолочь вместе со скорлупой в порошок, добавить по 1 ст. л. зерен ячменя, овса и исландского мха, 3 желудка среднего дуба (имеется ввиду



дерево не старое, но и не молодое) длиной 5 см, предварительно измельчив их; залить все 1 л кипятка и варить 20 мин. Остывший отвар процедить.

На первый завтрак выпить 200 г малоалкогольного пива, на второй - чашку овсяного молока (2 ст. л. зерен овса залить 200 г молока, настаивать в течение ночи; утром добавить по 1 ст. л. измельченных ядрышек любых орехов, меда, сухарей). Такой завтрак предпочтительнее всем остальным, так как дает энергию организму и красоту телу.

Перед обедом и ужином съесть по одной порции салата из зеленого или репчатого лука, листьев петрушки, моркови, редьки (редьку натереть за 30 мин до употребления, чтобы избежать неприятной отрыжки), взятых в равных частях, с небольшим количеством растительного масла и винного уксуса по вкусу. На обед можно съесть 100 г телятины, мяса ягненка или свежей рыбы. На ужин - молочнокислые продукты с добавлением на порцию 1-2 ст. л. измельченных листьев сельдерея; овощные блюда, хлеб грубого помола. Употреблять большое количество фруктов, ягод.

Сразу после еды принимать: (I) по 1 ч. л. мармелада из ягод черной бузины (варить без сахара на малом огне до испарения жидкости при постоянном помешивании, хранить в прохладном месте) с небольшим количеством меда 1/2 ч. л. муки из яичной скорлупы (очистить вареную скорлупу от пленки и смолоть в кофемолке).

(II) 75 г отвара исландского мха (2 ст. л. мха залить 500 г кипятка и варить на тихом огне 10 мин). Остывший отвар процедить.

Эти составы чрезвычайно полезны для улучшения работы желез внутренней секреции, что положительно влияет на деятельность всего организма, иными словами омолаживает его.

Вместо воды в течение дня желательно пить отвар из овса: 2 ст. л. овсяной крупы залить 400 г воды и варить до готовности крупы. Процедить.

Через два часа после каждого приема пищи выпивать по 75 г следующего отвара:

(I) Смешать по 50 г репешка (агримония), сосновых шишек, жгучей крапивы, зверобоя, листьев грецкого ореха, смородины, синей горечавки. 2 ст. л. сбора залить 500 г кипятка и на тихом огне варить 15 мин. Остывший отвар процедить;

(II) 1 головку сельдерея средней величины разрезать на 4 части, добавить 3 грецких ореха, столченных вместе со скорлупой, 3 ст. л. овса или овсяной крупы, 1 среднюю морковь, 1 пучок шпината. Залить 2 л кипятка и варить до готовности. Остывший отвар процедить.

Также для улучшения цвета лица и очищения организма от токсинов раз в неделю перед сном необходимо делать клизму из 600 г теплой воды. Затем сделать массаж лица, особенно в местах скопления морщин. Техника массажа: средними пальцами обеих рук, смоченными в оливковом масле, делать нежные крестообразные движения. Массировать до тех пор, пока не почувствуется некоторая усталость в массируемых местах. Голова во время процедуры должна быть высоко поднята. После массажа очистить кожу лица дистиллированной водой или отваром из пшеничных или миндальных отрубей (4 ст. л. отрубей залить 1 л кипятка и варить на тихом огне 10 мин - остывший отвар процедить). Можно протереть ваткой, смоченной в следующем составе: розовая вода 0 - 30 г, камфорный спирт - 30 г, лимонный сок - 30 г.

Очень полезна так называемая "сауна йогов". Процедура заключается во втирании в кожу касторового масла (при отсутствии оливкового) и последующем разогревании. Масло закупоривает поры кожи и препятствует потоотделению, т. е. охлаждению. При этом смазывать нужно все тело, включая волосистую часть головы. Для разогревания достаточно 10-20 мин постоять на солнце. Зимой можно натереться маслом и через 10-15 мин принять горячую ванну. После процедуры масло смывается в два - три приема теплой водой с мылом. Такую "сауну" необходимо принимать раз в неделю, в крайнем случае - раз в две недели. При этом оздоравливаются кожа и волосы, улучшается их структура.

Для волос можно проводить отдельную процедуру с касторовым маслом. Это особенно полезно при жидких тонких волосах.

Масло нужно втирать, захватывая пряди волос пальцами и потягивая их. При этом удаляется большое число отмерших и ослабленных волос. Здоровые волосы вырвать довольно трудно, а удалять больные полезно. После втирания масла выждать 20 мин, и только потом мыть голову.

Человек издавна пользуется водой с лечебной целью. Еще Гиппократ и Авиценна считали ее наряду с гимнастикой,

массажем и лечебным голоданием важнейшим оздоровительным средством и широко рекомендовали своим пациентам.

Освежающая ванна с добавлением жидкости: отвара мяты, сока одного лимона или двух ложек уксуса и нескольких ложек соли - немедленно поднимет вас на ноги.

А вот еще один рецепт на укрепляющую ванну, которую следует себе преподнести иногда, если хотим сохранить силу и красоту. Пачку липового цвета, ромашки и полпачки мяты (перцовой) всыпать в полотняный мешочек, завязать, окунуть в кипящую воду (в большую кастрюлю) и оставить на несколько минут. Приготовьте себе ванну не слишком горячую, влейте отвар, окунитесь по шею, закройте глаза, подложите под голову полотенце, чтобы вам было удобно. Постарайтесь в течение 20 мин совсем отключиться и вдыхать аромат трав. Можете после ванны принять холодный душ - это успокаивает нервы.

Хороши тонизирующие и омолаживающие ванны из мумие.

Применяются при нервной и физической усталости. Прекрасно питают весь организм необходимыми микроэлементами и биологически активными веществами. Применяются при неврозах, бессоннице и утомлении. Это источник молодости и красоты. Взять 5 г мумие, растворить в 500 г кипяченой воды. Приготовить половину ванны воды температурой + 30°C.

Вылить раствор мумие в ванну. Принимать 15-30 мин после рабочего дня. Оставить до

утра. Утром добавить горячей воды и принять повторно. Курс приема - 20 дней, принимать через день. Перерыв 10 дней.

## **ПРИРОДНАЯ КОСМЕТИКА**

Одно из эффективных средств сохранения и поддержания нормальных функций кожи - маски. Одни из них смягчают кожу, питают ее, другие оказывают обезжиривающее и вяжущее действие, третьи укрепляют кожу, повышают ее упругость, разглаживают морщины. Каждая маска состоит из основы (жир, крахмал, желток или белок яйца) и дополнительных компонентов.

Прежде чем приступить к процедуре, следует тщательно очистить кожу: удалить косметику и пыль с помощью воды или очищающего лосьона. Волосы уберите со лба с помощью повязки из широкого бинта или полиэтиленовой пленки. Вокруг глаз вбейте немного питательного крема. Снимать маску лучше при помощи ватного тампона, смоченного в воде. После этого не спешите пудрить лицо и наносить косметику. Маски делать не чаще 1-2 раз в неделю. Лучше чередовать их, используя те компоненты, которые есть у вас под рукой в данный момент.

### **Нормальная кожа**

Нормальная кожа - свежая, натянутая, эластичная, не имеет расширенных пор и не блестит от жира. Неплохо переносит большинство косметических средств, так как сама может поддерживать равновесие своих свойств и функций.

Нормальная кожа сейчас редкость. Если вы относитесь к этим счастливицам - берегите ее от чрезмерного воздействия солнечных лучей, от применения лосьона с высоким содержанием спирта. Умывайтесь мягкой водой комнатной температуры (лучше вечером). Жесткую воду смягчите пищевой содой - не более 1 ч. л. на 1 л воды. Применяйте нейтральное мыло. Утром можно ограничиться протиранием лосьоном. Потом нанесите питательный крем -гидратирующий или полужирный. 1 раз в неделю делайте маску. Регулярное питье мятного чая, протирание лосьоном из белой лилии придадут вашему лицу свежесть, приятный цвет, особенную привлекательность.

Маска из трав. Взять по 2 ст. л. ромашки, липового цвета, лаванды, 1 ст. л. шалфея, мелко растолочь и залить кипятком. Теплую кашичу нанести на лицо и шею на 20 мин.

Маска из клубники. Разрезать 2-3 клубники, натереть лицо и шею на 15 мин. Потом смыть холодной водой. Смягчает и

питает кожу, высветляет веснушки.

Настой из трав. Взять 1 г корня мальвы, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. меда. Залить стаканом холодной воды и кипятить 10 мин. Протирать лицо и шею.

Лосьон из белых лилий. Лепестки белой лилии залить спиртом. Настаивать неделю. Потом разбавить на 2/3 водой. Протирать лицо и шею. Лечит порезы и нарывы.

Розовая вода. 20 бутонов роз залить в термосе 1 стак. кипятка. Настаивать 2 часа.

### **Жирная кожа**

При жирной коже расширены поры, особенно на крыльях носа. Около носа и на подбородке - черные точки (камедоны), кожа грубая, грязная и чешуйчатая на вид.

Для ухода за жирной кожей нужны стягивающие и дезинфицирующие средства. Но не злоупотребляйте ими. Быстрое высушивание может вызвать более активную деятельность сальных желез. Умывайтесь утром и вечером теплой водой с туалетным мылом, после умывания протрите лицо лосьоном. Нанесите обезжиренный крем. Полезно 1 раз в неделю проводить паровую баню по 10-15 мин, держа лицо над кипящей водой, в которую могут быть добавлены цветки ромашки, липы, листья мяты, вербы, березы, кора дуба. Паровые бани, маски и лосьоны из лекарственных трав очищают кожу и сужают поры.

Маска из трав. Смешать в равных частях цветы ромашки, липы, бузины. 1 ст. л. смеси залить 1 стак. кипятка и варить 10 мин. К теплому отвару добавить по 1/4 л. меда и овсяной муки. Теплую смесь нанести на лицо и шею на 20 мин.

Маска из белка и лимона. Белок взбить и добавить 1 ч. л. лимонного сока. Маску нанести на лицо на 20 мин. После белковой маски не надо пудриться.

Маска из календулы. 1 ст. л. спиртовой настойки календулы растворяют в 100 г воды и этим раствором смачивают тонкий слой ваты. Слегка отжав, накладывают на лицо, оставляя отверстия для глаз, рта и ноздрей. Через 20 мин маску снимают, лицо протирают сухим ватным тампоном.

Хорошо действует на кожу, склонную к усиленному салоотделению, покраснению, с расширенными порами. Высушивающая маска. Крахмал развести 5%-ным водным раствором борной кислоты (1 ч. л. крахмала, 5 г борной

кислоты на 0,5 стак. воды до образования кашицы). Наносят тампоном на 10-12 мин.

Лосьон из ромашки. 2 ст. л. ромашки варить 10 мин в 1/4 л воды. Остудить, процедить и ватным тампоном, смоченным в отваре, протирать лицо и шею после умывания.

Лосьон из хмеля. 2 ч. л. нарезанных шишек хмеля залить 1 стаканом кипятка. После остывания процедить. Протирать лицо и тело после умывания.

### **Сухая кожа**

Сухая кожа - обычно нежная, вялая, малокровная, бледная, с морщинами, шелушится. Для улучшения ее питания нужны витамины, животные и растительные экстракты, гормоны. Нужно избегать прямых солнечных лучей, ледяной и горячей воды. Не применяйте обезжиренных кремов и лосьонов с высоким содержанием спирта. Умывайтесь мягкой водой комнатной температуры, ополоснув под конец отваром ромашки, или протирайте лицо питательным лосьоном. От мыла лучше отказаться. После умывания наносите жирный или витаминизированный крем. 2 раза в неделю применяйте медовую, творожную или витаминную маски. Маска из лекарственных трав тонизирует и освежает сухую кожу. Полезно проводить молочный курс - 14 дней умываться теплой водой с добавлением молока. В пищу включайте больше продуктов с содержанием витамина А (рыба, молоко, сметана, морковь, помидоры, салат).

Маска из трав. Взять по 1 ст. л. листьев мяты, Melissa, тимьяна, мальвы, мать-и-мачехи, 2 ч. л. льняной муки.

Растереть. Заварить стаканом кипятка. Теплую смесь нанести на лицо и шею на 20 мин.

Витаминная маска. Растереть 1 желток и 1 ст. л. растительного масла, сок 1/2 апельсина, 1/2 ч. л. меда. Нанести на 15 мин.

Творожная маска. 2 ч. л. творога смешать с 1 ст. л. меда, добавить несколько капель растительного масла, нанести на лицо и шею на 10 мин.

Масляная маска. Для маски нужно любое растительное масло. Лицо покрывают тонким слоем ваты или марли, оставляя свободными глаза, рот и ноздри, и наносят ватным тампоном подогретое масло на вату или марлю. Через 10-15 мин, сняв маску, кожу протирают сухим тампоном. Полезна при сильно шелушащейся коже с выраженными морщинами, точечными

угрями.

Медовая маска. Способ приготовления: разогреть 10 г меда и постепенно добавить 1 ст. л. 40°-го спирта, энергично смешать до получения однородной массы. Теплую смесь нанести ватным тампоном и снять через 15-20 мин.

Лосьон из трав. Смешать по 1 ч. л. листьев мяты, цветов ромашки, зверобоя, липы. Залить двумя стаканами кипятка на 1 час. После охлаждения добавить 1 ч. л. глицерина. Протирать лицо после умывания.

Настойка зверобоя. 1 ч. цветков зверобоя настаивать в 2 ч. растительного масла в течение 3 недель. Успокаивает раздраженную, воспаленную кожу.

### **Увядающая кожа**

Применяйте кремы, обогащенные витаминами и экстрактами растений. 1-2 раза в неделю делайте питательные маски. Не злоупотребляйте горячей и холодной водой, острой и соленой пищей. Большую ценность приобретает витамин А (витамин красоты). Больше включайте в рацион овощей и фруктов. С первыми морщинками вы еще не постарели, это только сигнал предупреждения новых морщин.

Белково-медово-толокняная маска. Разогреть до полного разжижения 1 ст. л. меда, всыпать туда 1 ст. л. толокна. В смесь, постоянно помешивая, добавить взбитый белок. Держать 15-20 мин. Оказывает хорошее действие на морщинистую, вялую, дряблую кожу.

Дрожжевая маска. Содержит витамины группы В. 15-20 г дрожжей разводят водой до густоты сметаны. Наносят на кожу. При жирной коже и наличии угрей дрожжи разводят водой или 3% -ной перекисью водорода, при сухой коже - молоком или растительным маслом. Через 15-20 мин (а если появилось жжение, то и раньше) смывают маску теплой водой. Сухую кожу после этого смазывают кремом.

Фруктовые и овощные маски. Приготовить кашлицу: сочные ягоды протирают через сито, овощи трут на мелкой терке.

Кашлицу можно размазать по лицу или нанести на марлю и наложить на кожу. Маски держат 20-30 мин, затем смывают теплой водой. Эти маски тонизируют, осветляют кожу.

Маска желтковая. Взбить 1/2 желтка и добавить 1 ст. л. растительного масла. Нанести на лицо и шею на 15-20 мин. Потом снять ватой, смоченной в теплой воде.

Масляная маска. Тонкие слои ваты пропитать горячим растительным маслом, подогретым на водяной бане. Положить на лицо, оставляя открытыми рот, глаза, нос. Для сохранения тепла поверх ваты положить компрессную бумагу или тонкую клеенку. Маску накрыть махровым полотенцем, сложенным в несколько слоев, и оставить на 25-30 мин.

Цитрусовая маска. Добавить к сырому желтку на кончике ножа тертую лимонную или апельсиновую корку, смешать и дать постоять полчаса в закрытой посуде. Прибавить 2-3 капли лимонного сока и 1 ст. л. растительного масла. Смыть маску теплым отваром из зелени петрушки.

Медово-желтковая маска. К сырому желтку прибавить  $\frac{1}{4}$  ч. л. меда и смешать с  $\frac{1}{2}$  ч. л. овсяной муки. Держать 10-15 мин. Смыть теплой водой.

Витаминная маска. 1 сырой желток растереть с 2 ст. л. сметаны и 1 ч. л. морковного сока. Маску нанести на лицо и шею на 20 мин.

Маска из сухого молока. 1 ч. л. сухого молока смешать с 1 ч. л. подогретого меда. Маску нанести на лицо и обнаженную часть груди на 2 мин, затем смыть теплой водой.

Овсяная маска. 2 ст. л. молотых овсяных хлопьев смешать с 3-4 ложками сметаны или молока. Когда хлопья набухнут, маску нанести на лицо и шею и держать 15-20 мин. Затем смыть теплой водой.

Картофельная маска. Вареный картофель размять, смешать с молоком и фруктовым или овощным соком (лимонным, апельсиновым, ягодным, томатным, огуречным) до образования кашицы. Маску нанести на лицо и шею на 20 мин.

Клубничная маска. Размять несколько ягод клубники, добавить по 1 ч. л. сметаны и меда, тщательно перемешать. Полученную кашицу нанести на лицо. Через 20 мин смыть. Эта маска особенно полезна при шелушащейся коже.

Капустная маска. Измельченные листья свежей капусты отварить в небольшом количестве молока до образования кашицы. Нанести на лицо и шею на 20 мин.

Маска из зеленого салата. Листья кочанного салата мелко порезать, растереть и мешать с растительным маслом и 1 ч. л. лимонного сока.

Кабачковая маска. Нарезать тонкие длинные полоски из сырых кабачков, положить на лицо и шею. Через 20 мин снять. Лицо вымыть некипяченым молоком или смягченной водой.



Помидорная маска. Смешать натертый на терке помидор с небольшим количеством крахмала до получения кашицы. Добавить несколько капель растительного масла. Маску держать 15-20 мин.

Маска из листьев ягод. Измельчить свежие листья малины, ежевики, калины, мать-и-мачехи. Смазать кожу жирным кремом, сверху положить маску из листьев. Держать 10-15 мин.

Омолаживающая маска из мумие. 1 г мумие растворить в 100 г кипяченой воды (лучше дистиллированной). Очистить кожу лосьоном. А лучше промыть лицо детским мылом. Сесть в кресло или прилечь на кушетку, расслабиться. Биокосметологу расслабить лицо магнетическими пассами. Мыслей в голове нет, полная релаксация. Тонкий слой ваты смочить раствором мумие и наложить на лицо. Держать 2 мин, не более. Делать маски через день. Маска очищает, питает, освежает кожу, снимает дневную усталость. Оставшийся после маски раствор можно использовать для ванн.

Лосьон из алоэ. 100 г листьев алоэ выдержать 15 дней в холодильнике. Вымыть, залить 1-2 л воды и через 2 часа проварить до момента закипания. 3 раза в неделю накладывать компрессы на 10 мин.

### **Лечение угрей**

В мешочке из чистой хлопчатобумажной ткани с мелкими отверстиями положите смесь измельченных растений (листья и цветы ромашки, земляники, брусники, малины, чабреца, крапивы) и прогрейте на сухой сковородке. Дайте немного остыть, положите на лицо, очищенное лосьоном или растительным маслом. Держите до охлаждения. Процедуру повторите 3 раза. Оказывает хорошее действие при угревых инфильтратах.

Отвар из сушеных цветов коровяка используется в виде компрессов на местах, покрытых гнойными угрями. Также используется отвар мыльнянки (2 ст. л. толченых зерен залить 1 стак. кипятка, кипятить 5 мин, процедить).

Смазывать лицо соком ягод земляники или калины. Смыть по высыхании.

Наружно - млечный сок одуванчика. Внутрь - по 1/4 стак. настоя его корней и листьев 4 раза в день за 30 мин до еды (1 ч. л. настаивать час в стакане кипятка).

Протирать лицо отварами цветов малины, травы чистотела,

череды, плодов дыни.

Прикладывать луковую кашицу: луковицу мелко натереть, завернуть в марлю.

2 ст. л. цветов календулы или сок свежей травы соединить с 50 мл спирта, добавить 40 мл воды и 3 мл одеколона. Наставать 2 суток в теплом месте. Добавить 5 г борной кислоты и 3 г глицерина. Этой эмульсией смазывать лицо 2 раза в день.

Взять на кончик ножа (0,05-0,1 г) серы. Положить на язык и запить теплой водой. Принимать утром натошак до полного исчезновения угрей.

Протирать лицо туалетной водой: (I) 20 г камфарного спирта, 40 г одеколона, 40 г 2%-ной борной воды; (II) 0,5 г сернокислого цинка, 50 г одеколона, 50 г воды; (III) 1 г 20%-ного глицерина, 1 г сернокислой магнезии.

### **Веснушки, пигментные пятна**

Утром и вечером протирать лицо морковным, луковым соком, млечным соком одуванчика.

Обмывать лицо отваром плодов дыни, теплым настоем хрена.

К крепкому отвару из корней петрушки добавить немного лимонного сока. Протирать утром и вечером.

Смесь из 3 частей молока и 1 части винного спирта втирать на ночь.

20 г перекиси водорода смешать с 2 каплями нашатырного спирта. Протирать утром и вечером.

Несколько вечеров подряд перед сном умывать лицо соленой водой. Вытирать не надо. Когда подсохнет, смахнуть тонкий слой соли.

Смешать 70 г порошка горчицы, 10 г миндального масла, 10 г лимонного сока. Натирать ежедневно пигментированные места.

Нарезанные огурцы поместить в бутылку, залить водкой.

Выставить на 2 недели на солнце. Протирать лицо неразбавленной настойкой.

### **Уход за волосами**

Те, кто вынужден подкрашивать волосы, должны избегать химических красителей, ибо они могут стать причиной головных болей, мигрени, ослабления памяти и опасных глазных заболеваний. Рекомендуется использовать следующие безвредные, естественные красители для волос:

для светлых волос - 30 г ревеня, 1 ч. л. пшеничной муки варить в 1 л воды до тех пор, пока не останется половина залитой первоначально жидкости. Остывший отвар процедить; для темных волос - 1 ст. л. скорлупы спелых грецких орехов залить 1 л кипятка и варить 20 мин. Остывший отвар процедить.

### **Перхоть**

Мыть голову отваром травы Черноголовки обыкновенной в теплом виде 2-3 раза в день. После мытья голову досуха не протирать.

Для приготовления средства от перхоти для сухих волос взять хинной корки 10 г, винного спирта 100 г, розового масла 2-3 капли, касторового масла 1 ч. л. Состав втирать в кожу головы раз в день. Лечение продолжать до исчезновения перхоти.

Каждый день смачивать голову отваром корней лопуха. Применять концентрированный отвар из смеси взятых поровну листьев мать-и-мачехи и крапивы.

Взять яйцо с небольшим количеством воды, добавить щепотку буры. Вымыть этим составом голову.

Растопить 15 г хорошего мыла в 120 г одеколоне и прибавить 15 г дистиллированной воды. Держать в плотно закрытой бутылке. Мыть этой смесью голову. Предупреждает образование перхоти.

### **Выпадение волос**

Натирать корни волос разрезанной луковицей.

Втирать смесь лукового сока (4 ч.) с коньяком (1 ч.) и отваром корней лопуха (6 ч.).

Втирать сок чеснока или измельченный чеснок, или толченые семена петрушки.

Втирать хорошего качества керосин.

1 ст. л. сухих листьев крапивы настаивать час в стакане кипятка, процедить. Настоем смачивать голову после мытья и слегка втирать его в кожу. Голову не вытирать. Втирания применять еженедельно в течение нескольких месяцев.

20 г корней лопуха и 10 г цветков ноготков отварить в 1 л воды. Теплым отваром мыть голову 2 раза в неделю.

Мыть голову 2 раза в неделю отваром из смеси растений: 20 г шишек хмеля, 20 г корней лопуха, 10 г цветков ноготков.

Смешать кору ивы (1 ч.) и корни лопуха (1 ч.); 4 ст. л. смеси отварить в 1 л воды. Мыть голову 3 раза в неделю.

Смешать траву вереска (2 ч.), крапивы жгучей (2 ч.), корни лопуха (2 ч.), шишки хмеля (1 ч.); 7 ст. л. смеси отварить в 1 л воды. Мыть голову 3 раза в неделю.

Смешать листья и цветы герани (1 ч.) с травой крапивы (1 ч.); 3 ст. л. смеси настаивать 4 часа в б стак. кипятка, процедить.

Мыть голову 2-3 раза в неделю.

Систематически употреблять в пищу ягоды облепихи или пить без ограничения отвар ее молодых веток и этим же отваром протирать кожу головы и волосы.

### **Педикулез (вшивость)**

Втирание сока клюквы способствует отклеиванию гнид от волос.

Втирать в кожу головы толченые семена петрушки.

Отваром коры черемухи мыть голову.

Чемеричная вода (продается в аптеке).

Голову покрыть сложенной в несколько слоев марлей, обильно пропитанной смесью керосина с растительным маслом. Поверх марли положить вощеную бумагу и повязку укрепить (шапочкой, косынкой или бинтом). Через 12 часов вымыть голову горячим мыльным раствором, но за 10-15 мин до этого протереть волосы 2% -ным дегтярным эфирно-спиртовым раствором. Так как керосин гнид не убивает, после мытья волосы необходимо несколько раз сполоснуть горячим раствором уксуса (2-3 ст. л. на таз воды). После этого тщательно прочесать волосы частым гребнем, смачивая его в слабом растворе уксуса.

## **ПРЕПАРАТЫ ЛАМЫ ВОСТОКОВА**

### **Вечерний витаминный крем "Белая магия"**

Главным и существенным недостатком всех существующих кремов является их большая вязкость, т.е. они плохо впитываются в кожу. Я добавляю к крему-гидратанту суспензию морских водорослей, поэтому крем становится легким и воздушным, как морская пена. Для женщин, кому за 25, я добавляю в основной состав экстракты из чайных роз, шиповника, кукурузных рыльцев и ромашки. Кому за 35, - экстракты из цветочной пыльцы, кориандра облепиховое масло, китайский жень-шень, конский каштан. Крем хорош для любой кожи. Делает ее гладкой, нежной и бархатной. Прекрасно омолаживает эпидермис и восстанавливает нормальную физиологическую функцию кожи. Попробуйте и вы убедитесь, какой это прекрасный крем! Аналогов в мире нет.

### **Витаминный крем "Фантазия"**

Витаминный питательный крем является плодом многолетних изысканий автора и успешного применения его многими представительницами прекрасного пола. Воздушная консистенция и чудесный аромат крема вызывает восторг даже у кинозвезд! Прекрасно впитывается в кожу лица, освежая ее, снимая дневную усталость.

Крем составлен исключительно на природной основе, в его состав входят благородные масла: абрикосовое, розовое, лавандовое и др., витамины, необходимые для питания и омоложения кожи лица (А, Е, F, H).

Крем гигроскопичен, и поэтому его следует применять в небольшом количестве. Наносить крем на чистую кожу, слегка массируя ее нежными движениями. Хранить в холодильнике при 0-- +2СС.

### **Крем для сухой кожи**

15 г пчелиного воска, 60 г миндального масла положить в эмалированную кастрюлю, стоящую в посуде с кипящей водой (на тихом огне). Воск должен растопиться. Затем снять кастрюлю с огня и взбить компоненты до пенообразного состояния. Затем, не переставая взбивать, добавить по каплям розовую воду, чтобы получилась кремообразная масса.

Применять как обычно. Этот чудодейственный крем делает кожу лица нежной и свежей.

### **Крем от морщин**

[I] Тщательно взбить 3 белка с 15 г оливкового масла и 1 ст. л. отвара лавровых листьев (5 листочков залить 300 г кипятка и на тихом огне варить 10 мин), добавить 10 г жженных квасцов, растереть до однородной массы. Этим кремом слегка намазать полотняные салфеточки, прикрепить их к морщинистым местам лейкопластырем и оставить на ночь. Морщи -ры разглаживаются уже после нескольких процедур. (II) 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. смолы сосны, 1,5 ст. л. пчелиного воска (твердые компоненты измельчить на терке с мелкими отверстиями). Масло разогреть в эмалированной кастрюле, всыпать стружкой истолченную и просеянную смолу и нагреть, при постоянном помешивании, до растворения. Следить, чтобы смола не подгорела, так как при этом исчезают ее лечебные свойства. Не успевшие раствориться крупинки извлечь из общей массы. Снять кастрюлю с огня и добавить, продолжая помешивать, воск. В еще горячую смесь, процеженную через марлю, влить 1,5 ст. л. кипящей розовой воды, на кончике ножа буры и мешать до остывания. Затем в смесь добавить 5 капель бензойной настойки и по одной небольшой ампуле витаминов А, Д. Мешать крем желательнo сосновой палочкой. Крем особенно эффективен после водных процедур. Можно использовать и для рук.

### **Настойка для сухой кожи**

В 500 г оливкового масла добавить по 1 ст. л. травы зверобоя, розмарина, шалфея, перечной мяты и скумпии коггигрии и варить на водяной бане в течение 1 часа на тихом огне. Затем настоять 24 часа и процедить.

### **Вечерний омолаживающий крем для век "Очарование"**

"Глаза - зеркало души" - гласит пословица. Красиво изогнутые брови, длинные ресницы, а также веки без морщин,- все это в комплексе придает лицу свежесть и молодость. Используя знания тибетской медицины, я приготовил для женщин этот прекрасный крем. Биокрем-суспензия "Очарование" содержит экстракты облепихи, петрушки, розовое масло и витамины А,

Е, У, а также пыльцу, собранную с горных цветов. Крем обладает воздушной консистенцией, мгновенно впитывается. Прекрасно омолаживает кожу и делает ее упругой и нежной, как бархат.

Сидя перед зеркалом в расслабленном состоянии, очистите кожу вокруг глаз ватным тампоном, смоченным лосьоном "Розовая вода". Нежными, ласкающими движениями нанесите крем на кожу вокруг глаз: от внутреннего уголка глаза по верхнему веку к нижнему возвратитесь к носу. Срок хранения: 2-3 недели в холодильнике (0-2°).

### **Бальзам для массажа головы и укрепления волос**

Применяется как средство от перхоти и для питания волос. Можно применять бальзам для массажа головы по тибетским схемам акупунктуры.

Состав: репейное, облепиховое, эвкалиптовое, розовое масла - по 10 г, цветочная пыльца - 5 г, экстракты крапивы, хмеля, лесного ореха, чистотела.

Промыть голову детским мылом 2 раза, чуть подсушить волосы. Взять небольшое количество бальзама на кончики биоэнергетических пальцев рук (2, 3, 4) и втирать масло от висков к макушке. Бальзам использовать 2-3 раза в неделю.

### **Бальзам для любых волос**

Предохраняет от преждевременного облысения, хорошо питает корни волос, придает волосам блеск и эластичность. Составлен из розового, репейного, эвкалиптового, крапивного и др. масел. Втирать в чистую голову, кончиками пальцев массируя кожу и корни волос. Применять 2-3 раза в неделю.

### **Детское освежающее масло**

Содержит высококачественное оливковое масло плюс витамины А, Е. Прекрасно очищает кожу детей. Применяется после купания, а также для лечебного массажа. Если у вас сухая кожа, то это масло просто находка. Оно не только защищает кожу от экзогенных факторов среды, но и предупреждает образование морщин. Масло буквально на глазах впитывается в кожу, оказывая благотворный эффект.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

Для сохранения и восстановления тонуса мышц лица надо систематически выполнять специальную гимнастику.

Предварительно внимательно изучите свое лицо в зеркале и определите, какие мышцы более всего нуждаются в укреплении. При выполнении упражнений особое внимание обращайтесь на те части лица, которые больше других нуждаются в уходе. Каждое упражнение делайте 3-5 раз. Сначала выполните подготовительные упражнения.

1. Глубоко и спокойно вдохните через нос, задержите дыхание. Медленно и глубоко выдохните через рот, ощущая, как вибрируют расслабленные губы.

2. Глубоко и спокойно вдохните через нос, задержите дыхание и, протолкнув воздух из легких в рот, надуйте им щеки. Теперь проталкивайте воздух толчками то через левый, то через правый угол рта.

3. Наполните рот воздухом и раздуйте щеки, как мячи. Медленно перекачивайте воздух внутри закрытого рта, как бы массируя щеки и губы. Затем поочередно протолкните воздух к правой щеке, к левой, под верхнюю губу и под нижнюю.

4. Глубоко вдохните через нос, щеки втяните. Задержите дыхание. Затем вытолкните воздух из легких в рот и надуйте щеки.

5. Глубоко вдохните через рот. Губы растянуты в улыбку, зубы сжаты. Задержите дыхание на 1-2 сек., напрягая губы и мышцы лица. Почувствуйте мышцы шеи и щек. При выходе до последнего момента держите губы растянутыми, а зубы сжатыми.

Теперь можно переходить к выполнению специальных упражнений.

1. Напрягите мышцы шеи и держите их напряженными несколько секунд. Нижняя челюсть при этом выдвинута вперед. Затем медленно расслабьте мышцы.

2. Захватите левой рукой правую щеку так, что бы большой палец придерживал щеку с внутренней стороны, а четыре других - с наружной. Постарайтесь улыбнуться только правой стороной щеки, левой рукой противодействуя этому движению. Затем то же выполните в другую сторону.

3. Медленно перемещайте челюсть из одной стороны в другую, задерживая движение в крайних точках на 1-2 сек.

4. Повторите упражнение 3, но движения делайте быстро и без



остановки.

5. Быстро и широко открыв рот, глубоко вдохните, несколько секунд сохраняйте такое положение. Затем выдохните воздух через рот.

6. Быстро, резко и энергично выдвиньте сжатые губы вперед, как для поцелуя; затем растяните их в улыбку. Зубы при этом должны быть сжаты.

7. Втяните губы глубоко внутрь рта, как бы заверните их и придавите зубами. Прoderжите их в таком положении несколько секунд.

8. Глубоко вдохните через нос, на несколько секунд задержите дыхание и, сложив губы трубочкой, выдохните воздух через рот толчками. Одновременно пальцами обеих рук надавливайте на углы рта, оказывая при выдохе сопротивление. Пальцы располагаются так: 3-й - на углу рта, 2-й - на носо-губной складке, 4-й - на щечно-подбородочной складке.

9. Сначала поднимите каждый угол рта по очереди, затем оба вместе.

10. Опускайте углы рта по очереди. Старайтесь удержать их на несколько секунд в опущенном положении.

11. Опускайте одновременно оба угла рта вниз.

Старайтесь удержать их на несколько секунд в таком положении.

12. Напрягите мышцы лица так, чтобы ушные раковины оттянулись вверх и назад, затем сделайте то же с каждой ушной раковиной отдельно. Задерживайте каждое движение в дальней точке на несколько секунд.

13. Вытолкните подбородок вперед, затем сокращением мышц верните его в прежнее положение.

14. Сильно напрягите мышцы шеи так, чтобы они выступали. Держите их напряженными в течение нескольких секунд, затем расслабьте.

15. Вообразите, что к подбородку у вас подвешен груз, который вам нужно поднять вверх, и вы поднимаете его рывками.

16. Напрягите мышцы височных областей для поднятия углов глаз. Упражнение это сложное, получается не сразу; требует длительной тренировки.

17. Напрягите и расслабьте мышцы щеки со стороны носа, попеременно то слева, то справа. Это движение напоминает подмигивание то одним, то другим глазом.

Завершите этот цикл позой льва - замечательным упражнением

для всего лица. Сядьте на пятки, руки положите на колени. Прогнитесь назад, напрягите все тело и разверните пальцы рук веером, удерживая их жесткими и далеко расставленными друг от друга. В то же самое время поднимите голову, откройте как можно шире глаза, тотчас вытянув язык наружу и с усилием выпускайте воздух через рот. Расслабьтесь, затем повторите все сначала. При выполнении этого упражнения в помещении, глаза должны быть открыты. Если оно выполняется на солнце, глаза закройте и лицо поверните так, чтобы лучи солнца могли проникнуть внутрь рта и в глотку.

## ДЕСЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

1. Старайтесь не огорчаться. Помните: что ни происходит, все к лучшему. Плохое настроение - это лишние морщины, поэтому прочь уныние.

2. Чтобы кожа была чиста, свежа и румяна, желательно получать больше радости, веселья, слушать хорошую музыку, беседовать с остроумными людьми.

3. Спите на твердой поверхности, без подушки, лучше всего на балконе. Свежий воздух - это всегда молодое лицо. Подушка приводит к образованию морщин на шее, двойному подбородку.

4. Больше гуляйте в дождливую погоду и в снег.

Водные и снежные аэрозоли прекрасно массируют кожу лица.

5. Поставьте рядом с кроватью таз с чистым снегом, сделайте снежный ком, прикладывайте его к разным участкам кожи лица, слегка касаясь, массируйте ее круговыми движениями (обязательно утром и вечером). Талая вода прекрасно действует на лицо, освежая его, снимает усталость.

6. Делайте мимические упражнения перед зеркалом. Сядьте перед зеркалом, расслабьтесь, мыслей в голове нет, полный релакс. Чуть-чуть вытяните губы вперед - произнесите букву "о".

7. Никогда не вытирайте лицо полотенцем, оно само высохнет. Чаще ополаскивайте лицо холодной водой, а еще лучше - молоком или простоквашей.

8. Применяйте бальзамические масла на ночь.

Масла предохраняют кожу лица от преждевременного старения. Наносить их нужно нежно против хода морщин подушечками пальцев.

9. Всегда ополаскивайте лицо после горячей воды (душа) холодной. После работы не забудьте принять душ, облачитесь в легкую спортивную одежду, постелите коврик и примите позу мумии. Полное расслабление тела и психики. Отдохните 15 мин. Мыслей в голове нет, нет никаких проблем. Представьте себе, что вам 17 лет, вы молодая и юная девушка.

После этого встаньте и мягкими нежными движениями нанесите на лицо питательный крем.

10. Если вам за 30 и кожа начинает терять свою эластичность и блеск, ополаскивайте лицо несколько раз в неделю биологически активными веществами.

Состав: ромашка, чабрец, душица, календула.

## СОДЕРЖАНИЕ

Вечный огонь истины	3
Тайны тибетской медицины	16
Методы диагностики	20
Биоэнергетика человека и его энергетические	
пункты - чакры	30
Медитация	38
Мантры	47
Искусство расслабления	50
Как снять стресс	57
Психознеггозащита	59
Гигиена	63
Гигиена полости рта	64
Гигиена уха	67
Гигиена носа	68
Гигиена глаз	70
Гигиена волос	77
Гигиена кожи	78
Гигиена пищеварительной системы	79
Гигиена половых органов	82
Гимнастика	84
Комплекс упражнений «Здравствуй, солнце!»	85
Упражнения для всех возрастов	88
Психологические упражнения	93
Асыны	95
Дыхательная гимнастика	106
Массаж	115
Массаж тибетский	115
Массаж японский	128
Природа лечит	148
Пчелопродукты	148
Мумие	157
Пихтовое масло	162
Растительное масло	165
Медоотерапия	167
Ваше дерево	168
Наука о здоровой пище	170
Советы на каждый день	174
Чем полезна «чистая» пища	176
Раздельное питание	182
Лечебное питание	184
Основы лечебного голодания	190
Травяная аптека	194
Сбор, сушка, хранение и применение лекарственных	
растений	194
Лечение и профилактика болезней	196
Лечебные смеси	276
Школа женской красоты	280
Рекомендации по сохранению молодости	
и красоты	285
Природная косметика	289
Препараты лamas Востокова	293
Гимнастика для лица	296
Десять простых правил	299