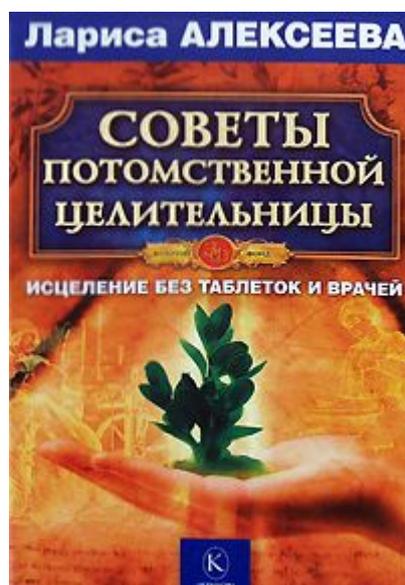


Лариса Алексеева

Советы потомственной целительницы

Annotation

Очень добрым можно считать час, когда вы взяли в руки эту книгу. Если пожелаете, она поможет вам сохранить и восстановить здоровье. Потому что эту книгу написала Лариса Владимировна Алексеева – потомственная целительница, удивительно добрый и светлый человек. Бог выбрал ее и дал ей дар – ПОМОГАТЬ. Лариса Владимировна с великой радостью лечит людей. Снимает с них порчу. Помогает при семейных неурядицах. Ведет цикл передач на телевидении. Читает лекции на тему: «Помоги себе быть здоровым». Учит своих пациентов лечить себя своими же руками. В этом году Ларисе Владимировне исполнилось 80 лет, и чувствует она себя прекрасно. И по-прежнему готова помогать людям и искренне радуется, что приносит в этот мир добро, свет и пользу. Поможет и вам!



Лариса Владимировна Алексеева

Советы потомственной целительницы

Посвящаю сыну моему Алеше, который вывел меня на эту дорогу, дочери Лене, соратнице в делах моих, внукам Юре и Олегу, которые работали со мной.

Благодарю за помощь внуков – Юру,

От автора

Добрый день, хорошие мои!

В добрый час вы взяли в руки эту книжку. Если захотите, она поможет вам восстановить здоровье. Но сначала познакомьтесь со сказочкой. Если она хоть немножко согреет вашу душу или заставит улыбнуться, значит, вам пригодятся мои советы. И я буду просто счастлива!

Жил себе на свете человек один. Хорошо жил, весело, счастливо. А чего ему грустить? Жена хорошая, детки ладные, да и деньжата водились, так как работать он любил и всякое дело у него спорилось.

Но вот с годами стали его недуги злые посещать. И от посещений этих ну просто одни неприятности, да и только. Судите сами: то по пояснице чем-то тяжелым ударят, то в печенку стукнут. Пошел человек тот в поликлинику. А доктор ему и говорит: «Да, батенька мой, у вас в почке Недуг завелся. Он хоть и маленький, с горошину всего, да злющий. Вот он вам поясницу-то и гложет. А что касася печени, то там другой поселился. Дискинезией желчевыводящих путей называется. Тоже радости от него вам ждать не придется».

Да... Человеку, конечно, все это слушать неприятно, но нытиком он сроду не был. Повздыхал маленько, пока домой шел. А там таблеток поглотал да к прежним делам вернулся.

Много ли, мало ли дней прошло – не знаю. От таблеток тех боль поутихла, а за делами-то и вовсе прошла. Живет себе человек и всему вокруг себя радуется. И жене, и детишкам, и солнышку, и березке кудрявой, и травинке малой.

Только вдруг телеграмма пришла, черную весть принесла: друг его самый близкий, с которым в Афганистане вместе воевали, долго жить приказал... Померк белый свет у человека в глазах. А подлый Недуг тут как тут. И хватъ его за сердце! Да ведь как грызет, на куски прямо сердце разрывает, да и только! Уж и сознание мутиться стало, вот ведь как злой Недуг насел на него. Собрал человек последнюю волю свою и со словами горячими к Богу, к Вселенскому Разуму обратился: «Господь всемогущий! Силы небесные! Помогите мне в минуту тяжкую! Укротите злого Недуга! Дайте мне еще пожить, поработать людям на благо, жене, деткам для радости».

И затих человек, совсем злой Недуг одолел его. Но в эту самую минуту услышал он голос внутри себя: «Тебе ль, человек, о здоровье своем печалиться?! Тебе ль бояться злых Недугов, когда служат тебе две красавицы, две волшебницы Левина с Правиною. Они всегда для тебя всю работу делали, а если захочешь, и лечить тебя станут. Всемогущие эти волшебницы силу свою из Космоса черпают. Правина больше женщинам покровительствует, Левина же мужчинам поклоняется. Положи-ка ты их рядышком на сердечко свое. Они тебе его и успокоят, и Недуга злющего прочь выгонят». *(Думаю, вы догадываетесь, что это ваши руки, левая и правая.)*

Послушался человек и так и сделал. И правда, успокоили волшебницы сердечко. А со временем и вовсе злых Недугов выгнали.

Как же они это делали?

Почитайте мою книгу. Левина с Правиной и вам помогут. Ведь эти могучие волшебницы есть у каждого человека, было б только желание их волшебством пользоваться... А как только вы это самое желание почувствуете, так они и травы помогут вам применить, и медок сладенький. Не удивляйтесь, мои дорогие. Не удивляйтесь! Все это они могут, иначе какие же они волшебницы?

Да, многих интересует такой вопрос: как и почему я стала целительницей? Конечно же, я охотно поделюсь с вами этой тайной, мои дорогие. Но сначала – о молитве, с которой всегда работаю. И не так уж важно, крещеные вы или нет, ходите в церковь или нет, молитва эта дана всему человечеству. И всем помогает в трудную минуту. Только читать ее надо не в переводе, а по-церковнославянски.

Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь, и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим, и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.

А теперь о том, как, значит, я дошла до жизни такой...

Виновата во всем моя прабабушка по материнской линии – Екатерина Андреевна Андреева. Это она выбрала меня из пятерых правнуков да и стала потихонечку-помаленечку чему-то (начиная с молитв) обучать. Вы уж, конечно, догадались, что была она целительницей, иначе чему же она меня учила, правда? Дочь ее, а моя бабушка Марфа Дмитриевна в дар по наследству эти прекрасные способности тоже получила, да и бабушка с папиной стороны, Татьяна Федоровна, не без талантов целительских была, так что с двух сторон мне что-то и перепало.

Прабабушка была еще и сказительницей. Сказы-сказки свои она сочиняла, что называется, на лету. И они были так хороши, что ее в те довоенные годы из Рязани в Москву на радио возили. Там она их бог весть сколько понарасказывала. Еще она очень хорошо рисовала. Целые стены расписывала. Дочь ее, моя любимая бабушка Маня, изумительно пела, вышивала, рисовала, ткала гобелены на домашнем станке.

Теперь, казалось бы, по порядку к моей маме надо перейти. Я и перейду. Но вот беда: у мамы моей способности к целительству совсем не проявились. То ли время было такое, что опасно было этим заниматься и все в ней заглохло, то ли не дано ей было – сказать не могу. Да и сами подумайте: папа-директор школы, она – учительница, оба члены партии, разве мыслимо было им этим заниматься?! Родители и бабушек-то всегда очень просили бросить это опасное дело. Да и стыдно, мол, воспитательницам молодого поколения заниматься такими глупостями! А прабабушка Катя примерно так отвечала на их увещевания и просьбы не учить меня, не втягивать в это дело: «Ваше поколение слепое и глухое. А она со временем научится слышать и видеть. И успеет послужить людям. И детям и внукам этот дар передаст». Старикам перечить было не принято, и родители умолкали. Но никогда не заводили со мной разговоров на эту тему. А поводы были. Помню в 5-м или 6-м классе училась, мальчишка помладше меня с разбега упал на какой-то металлический предмет и рассек себе губу под носом, да так, что зубы было видно в этот «разрез». Остановила я кровь. И когда приехала «скорая», то врачи не поверили, что губа была рассечена надвое. И еще интересно то, что шрама у мальчишки не осталось.

Вечером, когда вся семья собиралась за ужином, у нас было принято обсуждать события прошедшего дня. Конечно же, и я сообщала о своих «подвигах». И родители бурно реагировали на мои рассказы о том, что опять пришлось забинтовать три

дерева в школьном саду, так как через дыру в заборе пролезли козы и обгрызли кору, что на первом этаже у черного входа прорвало водяное отопление и я срочно вызвала водопроводчика дядю Семена, что на втором этаже в третьем от лестницы аквариуме сдохло сразу две рыбки, и что Колька из 4 «Б» рассек себе губу и пришлось принимать соответствующие меры. В ответ папа посокрушался о том, когда же это успели поломать забор, ведь вот только что его чинили, забивали, что же это могло случиться с трубой, ведь не старая, поржаветь еще рано. А мама давала советы, что и как надо сделать в аквариумах на втором этаже, чтоб рыбки не гибли. И только о Колькиной губе было очень скупно сказано что-то вроде: хорошо, мол, что ты помогла, но в таких случаях лучше не лезть, врачи сами все сделают.

Время шло своим чередом-порядком. Ко мне обращались, я помогала, совершенно не подозревая, что обладаю какими-то особыми способностями. Узнала я о своем даре много позже, когда сыну исполнилось три года и он заболел двухсторонним воспалением легких. Настал день, когда доктор, друг семьи, сказал моему папе: «Мы бессильны, готовь внуку гроб, к утру его не станет». Я слышала этот разговор, сидя у постельки сына. Слезы лились так, что я с трудом видела его пылающее от температуры личико. Машинально я подложила левую руку ему под спинку и правой как бы прикрыла грудку. Да так и просидела и проплакала всю ночь. А в 6 утра Алешенька проснулся и попросил селедки. Он всегда любил обглаживать и обсасывать селедочный хвостик. И когда минут через 10–15 в окно заглянула моя крестная – папина сестра, – то так и увидела его сидящим с хвостом селедки в руке. Она вошла и спросила, что я Алеше ночью делала. «Ничего, – ответила я, – просто держала его грудку между рук своих». И тетя Надя воскликнула, обращаясь к папе: «Вот тебе, Володенька, и Ларочкины ручки!» Я и так уже начинала подозревать, что у меня не совсем такие руки, как у всех. А тут уж пристала к родителям и тете, как говорится, как банный лист. Пришлось им рассказать обо всех трех бабушках как о целительницах и о том, почему меня не кусают комары и часы останавливаются, когда надеваю их на запястье. Почему могу остановить кровь, унять боль и вернуть сознание. Но тут же предупредили, что если я не хочу, чтоб меня отправили в психушку, то об этих способностях надо молчать. А папа добавил: «И имей в виду: это дано тебе свыше. Это не твоя заслуга: ты этого не добивалась, над этим не работала. Тебе это подарили! Не вздумай возгордиться!»

Когда сыну исполнилось 16 лет, в какой-то из библиотек он нашел брошюрку о целительстве, совершенно запретной тогда теме. И начал заниматься, пользуясь рекомендацией из этой книжки. И когда у него уже было три сына, повстречался он с человеком, который подсказал ему, к кому нужно обратиться, чтобы стать целителем. Затем втянул и меня, за что я ему очень благодарна. Я сильно сомневалась в наличии у меня таких способностей. Но меня заинтересовали, и я стала учиться. Училась и училась. Год за годом. Целых четыре года.

И вот настал день, когда мой Учитель сказал: «Ты уже созрела. Приедешь домой, бери разрешение и начинай работать. Если ты духовно, морально будешь такой, как сейчас, успех тебе обеспечен. Начинай!»

В тот же день во время медитации я увидела себя стоящей на огромном, золотистого цвета пшеничном зерне. Руки мои были раскинуты в стороны, согнуты в локтях и обращены ладонями к небу. На мне была белая туника, которая крепилась на одном плече. И я такая высокая, стройная. Глаза закрыты, ресницы – крылья, короткая стрижка. Что и говорить, понравилась я себе, хоть высокой сроду не была.

Вдруг зерно оторвалось от земли, и я стала подниматься все выше и выше. Вот я достигла облаков... вот поднялась выше их... И тут на меня полился дождь –

крупный-крупный и золотой. Смотрю (а глаза закрыты): а это такая крупная, золотого цвета пшеница. Падает на меня и вокруг меня. А под раскинутыми руками пшеницы нет.

Думала я, думала, что же все это значит... Учитель сказал:

– Нет ничего благодатнее золотой пшеницы. А тебя ею осыпали, как дождем. Это благословление свыше. Ты должна работать.

– Да не везде же здесь пшеница, – сопротивлялась я, – вон, под руками-то и нет ничего.

– Конечно, нет, – ответил Учитель. – Твои руки, голова, плечи впитали все в себя...

Я точно знаю, что я была с закрытыми глазами. И тем не менее я видела и себя, и то, что дождь идет из золотой пшеницы.

С той поры прошло много лет. Я с великой радостью лечила людей. Снимала с них порчу. Помогала при семейных неурядицах. Вела цикл передач на телевидении. Во дворцах культуры читала лекции на тему «Помоги себе быть здоровым», учила всех своих пациентов лечить себя своими же руками. Меня приглашают и до сих пор на международные конгрессы целителей, где я делаю доклады – учу наших и иностранных целителей работать по моей методике. И конечно же, испытываю огромное удовлетворение. К сожалению, в силу моего «юного» возраста, мне стали тяжеловаты такие поездки. И я стала работать только дома. А потом умер муж, и я вообще бросила целительство. Но потребность в моей работе у меня не прошла. И вот я снова хочу лечить, помогать, радоваться, что могу быть полезной. Да вот еще и книгу решила об этом написать, научить всех желающих лечить себя своими руками-волшебницами. Давайте начнем!

Дорогие мои, уважаемые читатели!

Я знаю, что многие из вас для лечения своего организма применяют различные лекарственные растения. И поэтому я включила в свою книгу много таких рецептов. Но добавила рекомендации, как усилить воздействие того или другого растения на ваш организм при помощи ваших собственных рук, вашей энергетике. И подключила сюда же и другие методики. Пусть ваше лечение будет всесторонним!

Со времени рождения сына я лечу себя своей энергией. Последние три года стала иногда покупать в аптеке необходимые лекарства, но только из лекарственных трав.

В этом году мне исполняется 80 лет. Для своего возраста чувствую себя просто прекрасно. Вот поэтому я и предлагаю вам, мои дорогие, лечиться в комплексе: свои руки, травы, урина.

У меня десять правнуков, пять внуков и двое детей. Я счастлива, чего и вам желаю от всего сердца!

Конечно, здесь играет большую роль и то, как я отношусь к жизни, как веду себя. Самое больное место у пенсионеров: «Ах, какая маленькая у меня пенсия!» Правда маленькая. За квартиру заплатишь и...

Сколько нервных срывов, сколько сердечных приступов случается по этому поводу

и не сосчитать! А польза, польза-то есть хоть на капельку? Один вред! Так скажите мне, пожалуйста, для чего же себя убивать?!

Разговор на повышенных тонах даже со своей приятельницей, кроме вреда, ничего не принесет. Ведь так? Так зачем, зачем себя расходовать совершенно бесцельно? Я приучила себя нервничать, возмущаться только тогда, когда это имеет здравый смысл. В самом деле: я же не могу прибавить пенсию ни себе, ни вам. Вот я себе и говорю: спокойно, это от меня не зависит. У правительства пока нет возможности повысить нам пенсию. Ведь и правда, сначала надо сделать так, чтобы у нас была крепкая, оснащенная армия. Чтобы поднялось, встало на ноги наше сельское хозяйство. Только тогда мы будем надежно защищены, когда будем видеть наше село процветающим, мы сможем жить спокойно, уверенно и за себя, и за внуков-правнуков. Что толку, если я, отдельная личность, буду жить хорошо. А придет супостат, и я так же погибну, как и все... И я начинаю думать о том, как себе помочь. Сидение на лавочке мне ничего не даст. Значит, надо искать способы добывания денег. «Под лежащий камень вода не течет, – вспоминала я древнюю мудрость. И для себя добавляла: – А не то что деньги». И находила способы заработка.

Я шила мягких кукол, делала для них кровати и шила им одежду, постельное белье и всю постель. Сдавала в магазин. Вполне прилично раскупались. Не было книг по кулинарии – я стала печатать на своей машинке и сдавать в магазины альбомы на эту тему с красивыми обложками, и их охотно раскупали. Вязала носки, рукавички-перчатки, шила красивые шарфы. Жизнь становилась все лучше и лучше. Вот уже и украшать свои жилища захотелось, и я стала отливать из гипса различные панно. А теперь вот вышиваю картины. Люди думают, что это живопись красками, а это живопись нитками. Я помогаю сама себе. И благодарна правительству нашему, что оно находит возможным хотя бы понемногу, но повышать нашу пенсию. Я радуюсь солнышку – как хорошо жить на свете! Я радуюсь траве, деревьям – какая кругом красота! Я радуюсь дождю – как хорошо он умыл все вокруг! Я радуюсь снегу – Боже, спасибо! Какую красоту Ты даруешь нам! Я радуюсь жизни, я уверена в себе. Я неплохо питаюсь, хорошо, по возрасту одета.

Я уверена в себе. Я всегда добьюсь того, чего хочу. Я живу именно так, как я хочу жить. Я довольна своей жизнью.

Я уверена, что живу хорошо! Вот эта уверенность в себе и позволяет мне сохранить свое здоровье, жить спокойно и наслаждаться каждым наступившим днем. Во мне все время из-за моего настроения присутствует положительная энергетика. Я уверена: она-то меня на плаву и держит. Мои хорошие! Учтите: нытики долго не живут. Ведь они губят сами себя.

У каждого в жизни бывают черные дни. И я не исключение. И бедному сердечку приходится ой как тяжело! Как же быть в такой ситуации? Как не впасть в депрессию? Я в таких случаях вспоминаю самые теплые, безмятежные дни. Это, как правило, детство... Родители собираются в гости. К Кирсановым (удивительно, даже фамилию память подсказала). Они красивы, нарядны, веселы... На мне красивое бархатное коричневого цвета пальто. Мне его совсем недавно перешила мама из бабушкиного. И оно мне очень нравится! Я уже счастлива! А тут еще папа берет меня своими крепкими руками и сажает себе на плечи! Душа моя поет! Мы движемся по улице к дому Кирсановых, и я с удовольствием разглядываю всех прохожих: ура! Я выше всех! Мне кажется, папа не идет, а парит над землей! И я вместе с ним. И это – настоящее счастье!

Мне кажется, что у каждого из вас, хорошие мои читатели, найдутся в памяти такие

минуты восторга. Вспомните себя в этих счастливых обстоятельствах, и это поможет вам, я совершенно уверена!

Часть 1

С чего начнем?

А начнем мы с обучения тому, как получать энергию из Космоса и делать так, чтобы работали наши волшебницы, Левина и Правина.

Прежде всего вы должны научиться заряжаться энергией из Космоса и уже потом постараться направлять эту энергию в ваш собственный заболевший орган. Подобное можно сделать двумя способами: наложением вашей же руки на больное место и посылком заряда энергии в нужном направлении. Делается это ежедневно, лучше всего утром. Упражнение можно делать и сидя, и стоя (сидя, стоя в автобусе, троллейбусе или трамвае), и лежа, и на ходу (по пути на работу, в магазин).

Итак, давайте попробуем. Поставьте ноги параллельно. Руки кладите на колени ладонями вверх. Сомкните большие и указательные пальцы так, чтобы получилось кольцо (большие пальцы располагаются сверху). Это для того, чтобы энергия, которую вы получите из Космоса, не уходила через пальцы рук. Мысленно на каждый палец на ногах нужно одеть по наперстку или пробочке. Вообразили? Теперь получаемая вами энергия замкнута в кольцо и из вашего организма уйти не может.

Закройте глаза. Седьмая, фиолетовая чakra находится у вас на голове. Вот вы и представьте себе, что над этой чакрой выросла длинная труба, которая уходит далеко-далеко в Космос. Эта труба похожа на фонарный столб. Увидели трубу? Прекрасно! Теперь к трубе пристройте огромную воронку. В эту воронку будет стекать по вашей команде энергия из Космоса. Помните, как выглядит елочное украшение «дождик»? Им украшали елки и в вашем детстве, и теперь. Так вот, вы должны представить, что в вашу воронку со всех сторон вливается энергия в виде елочного дождя.

Она нужна нам – молочно-белая, серебристо-серая и синяя. Очищающая, оздоравливающая и дающая физическую силу.

Кто не видит пока этой трубы с воронкой над головой – не огорчайтесь. Делайте, упорно повторяйте это упражнение и помните: «Терпение и труд все перетрут». Получится обязательно. Давайте прямо сейчас и попробуем! Закройте глаза, представьте себе трубу или – может, так вам будет легче – фонарный столб. Так... так... столб длинный-длинный, уходит в Космос, и на нем воронка, огромная, метра полтора в диаметре. На краю ее лежит елочный дождик трех цветов. Теперь начинайте все так же, с закрытыми глазами, медленно вдыхать через нос. При этом представляйте, как елочный дождик – биоэнергия из Космоса – льется по трубе и достигает вашей головы. Так, хорошо! Теперь медленно выдыхайте. Очень медленно, чтобы вам хватило выдоха доставить энергию в заболевший орган.

Переходим к лечению руками

Крепко потрите ладонью о ладонь. Полусогнутые в локтях руки раздвиньте в стороны, чтобы ладони оказались вверх параллельно полу. Закройте глаза и глубоко и медленно вдохните через нос. Теперь выдохните через рот. Еще раз вдохните –

выдохните. И еще раз вдохните и опять выдохните. Чувствуете легкое покалывание или пульсацию в ладонях? Чувствуете? Нет?

Давайте еще раз: глаза закрыты, глубокий вдох, теперь выдох – вы обязательно почувствуете. Просто нужно тренироваться. Не забывайте вдыхать через нос, а выдох делать только через рот. Теперь положите удобную для вас руку на больное место. А другую руку – на противоположную сторону больного места, ноги перекрестите. Это усилит воздействие. И даже очень. Вдыхайте через нос, а на выдохе через рот, мысленно посылайте энергию в заболевший орган.

Со временем, когда вы научитесь сосредотачиваться, отвлекаясь от окружающей вас действительности, «трубу» не нужно будет выстраивать – просто положите руку на место, где расположен больной орган. Так вы лечите себе и больные органы, и суставы, и варикозные вены, любые ушибы и ранки – три раза в день по 10–15 минут.

Если вы посылаете энергию в больной орган, но он не болит в данный момент, его достаточно заряжать ежедневно по 15 минут. Но если же чувствуете боль, посылайте энергию до ее прекращения. Чем запущеннее заболевание, тем дольше потребуется это делать. Если вас беспокоят боли в нескольких местах, тогда посылайте энергию в каждое больное место по 10–15 минут. В общей сложности чтобы было 50–60 минут, но не менее 35 минут.

Заряжаться энергией можно не только сидя, но и лежа, и стоя, и даже идя в магазин, об этом речь шла выше. Если вы стоите в автобусе или в очереди, если идете в магазин, на работу – сожмите ручки сумки в кулак и затем положите большой палец на указательный, как будто у вас нет в руке сумки. Заряжайтесь, не закрывая глаза.

Предупреждение: поначалу у вас может закружиться голова, так как организм еще не привык получать такое количество энергии. Но не пугайтесь! Прекратите зарядку. Сложите руки над головой домиком. Затем медленно опустите, проведя ими в сантиметре от головы, плечам. Стряхните с рук энергию. Снова занесите над головой «домик» и опять проведите руками вдоль тех же мест.

Это же упражнение сделайте, располагая «домик» поперек головы, и проведите, соответственно, вдоль лица и вдоль затылка. Посидите несколько минут... Прошло? Тогда на этом и закончим. А если нет – проделайте еще раз. Тогда уж точно все пройдет!

Перед сном, уже лежа в постели, очень крепко потрите ладони друг о друга, затем положите одну руку на тот орган, который вы хотите пролечить, второй образуйте замок (большой и указательный пальцы сомкните в кольцо так, чтобы большой палец оказался сверху). Теперь вдохните, а на выдохе пошлите энергию в нужное место. Сделайте второй вдох и опять мысленно отправьте энергию туда же. И в третий раз вдохните поглубже и отправьте энергию по назначению. Теперь можете засыпать. И пока ваша рука лежит на заболевшем органе, а вторая – сомкнута в замок, вы хорошо подзарядите ваш потерявший прежнюю силу орган. Причем «трубу» выстраивать не надо.

Вот так вы, мои хорошие, всегда и везде можете лечить себя и своего ребенка. Помните: вы связаны со своими детьми до их четырнадцатилетнего возраста астральной пуповиной. Дольше нельзя, это опасно для вашего здоровья!

И еще: я наблюдала, как женщины снимают друг другу головную боль. Поймите,

мои хорошие, этого делать не надо, потому что вы потратите свою энергию, израсходуете себя гораздо раньше того времени, как должна закончиться ваша жизненная энергия. Если кто-то из вас помогал таким образом своим знакомым, вспомните, пожалуйста, не болела ли у вас после голова? Я уверена – у некоторых болела. Так что не делайте этого! Но себя лечите всегда и везде.

Болит голова?

Начнем, я думаю, с головы-головушки. Потому как если она болит, то и весь белый свет не мил. Боли бывают по разным причинам: гипертонические, от высокой температуры, простуды, после ушиба головы. Но ваши руки на сто процентов справятся с любыми. Сейчас мы будем говорить о методике наложения рук. Вы, мои хорошие, помните о том, что всегда перед лечением нужно крепко потереть руки? А выстраивать трубу необходимо только в начале освоения этого метода? Да, это только до тех пор, пока вы не научитесь сосредотачиваться, отвлекаясь от окружающего мира.

Так вот, хорошенько сосредоточившись на том, что вы сейчас будете делать, потрите руки и начинайте лечить свою голову.



Рис. 1.

Вы наложили одну руку на лоб, а вторую – на противоположную сторону – на затылок. Глубоко вдохнули через нос и медленно выдыхаете через открытый рот, думая при этом: «В голову, в голову». Глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть необходимо только первые три раза. Потом дышите как обычно, но периодически посылайте энергию в нужное вам место, в данном случае в голову (рис. 2).



Рис. 2.

Оба эти упражнения делаете по семь минут.

Видите, как теперь расположены руки? Уши закрыты кончиками ладоней, пальцы направлены вверх. Так же вдыхаете через нос, так же выдыхаете через открытый рот и так же посылаете мысль: «В голову, в голову» (рис. 3). Я уже сказала – по семь минут.



Рис. 3.

Потом дышите обыкновенно, но периодически посылайте энергию в нужное вам место, в данном случае – в голову.

Теперь хорошенько «прочешите» вашу голову. На это уйдет одна минута (рис. 4).



Рис. 4.

На рисунке 5 показано, как нужно в течение одной минуты простучать всю поверхность головы, руки на голову опускаются попеременно.



Рис. 5.

Воздействие здесь физическое и без помощи посылы мысли.

Не могу вам сказать, сколько сеансов потребуется, потому что у одних из вас голова болит редко и не длительно, в то время как у кого-то болит мучительно долго и очень сильно. Поэтому работайте так до окончания боли. Но я уверяю вас, хорошие мои читатели, что голова при использовании этих упражнений довольно быстро приходит в норму. И еще вот такой совет: когда моете голову и уже намылены волосы, «прочешите» их и простучите, смывая мыло душем или еще каким-то способом. Вода действует в данном случае как увеличительное стекло. Она вам помогает.

Гипертония

Следующие упражнения хороши как при гипертонии, так и для ее предупреждения. Когда у меня поднимается давление, я всегда их делаю. И давление приходит в норму. Необходимо хорошенько размять шею от края волосяного покрова и до того позвонка на шее, который выступает. Делать это нужно не двумя руками одновременно, а поочередно (рис. 6). Это первое упражнение, и длительность его – полторы минуты.



Рис. 6.

На рисунке 7 показано, как я растираю, пощипываю этот самый позвонок и вокруг него. На это отводится одна минута.



Рис. 7.

Теперь разминаем плечи – хорошенько, многократно, не менее минуты. Правой рукой – левое плечо, левой – правое (рис. 8). И это будет третье упражнение.



Рис. 8.

А четвертое, показанное на рисунке 9, делается так. Правая рука на левом плече. А левая проталкивает ее как можно дальше на лопатку. И тогда правая разминает, пощипывает левую лопатку. После чего все то же проделываете с правой лопаткой. И с плечами, и с лопатками работаете по полторы минуты.



Рис. 9.

Если у вас давление не пришло в норму, сделайте еще раз все четыре упражнения.

Лечение во время сна

Я человек довольно-таки занятой, а здоровой быть хочется, вот и придумала следующее упражнение (это исключительно для экономии времени).

Найдите поясok от старенького халата и свяжите из него кольцо такого размера, чтобы в него входили руки, согнутые в локтях. Примерили? Тогда спокойно ложитесь спать. Устраиваясь, как вам удобно. Положите руки так, чтобы были закрыты уши, а безымянные пальцы чуть-чуть касались друг друга на затылке. Теперь проденьте сначала один локоть в это кольцо, потом и другой (рис. 10). Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните через открытый рот.



Рис. 10.

Повторите три раза. И спокойно засыпайте. Пока руки будут крепко держаться в этом положении и пока вам во сне не захочется поменять положение рук, вы хорошо зарядите голову энергией. Рекомендую это упражнение как дополнение к вашим дневным трудам.

Теперь полечим наши глаза

Прежде всего крепко потрите руки. До ощущения в них тепла. Вспомните, как иногда кто-то из гостей при виде накрытого стола с хорошей выпивкой произносит: «Эх!» – и активно потирает руки. Так этот человек активизирует свою энергию для принятия пищи (ну, и чего погорячей). А вы это делаете для того, чтобы активизировать вашу энергию для более результативной работы. Потерли? Теперь на глаза наложите обе руки так, чтобы они были прикрыты ладонями, а не пальцами. Потому что через ладонь мы получаем гораздо большее количество энергии, чем через подушечки пальцев. На тридцать секунд.

Опять потрите ладони. И пальцами одной руки переместите энергию с другой ладони на ее пальцы. То же сделайте и со второй рукой.



Рис. 11.

Теперь сложите пальцы обеих рук щепотью (рис. 12).



Рис. 12.

И приложите их к закрытым глазам. Совершенно без нажима! На рисунке 13 я это делаю одной рукой. А по времени вы должны решать сами: одному хватит минуты, а другому и пяти мало.



Рис. 13.

Если у вас заболел зуб...

Только не дайте ему разболеться. Как почувствовали боль, так и начинайте. Тогда вы остановите боль очень быстро. А если уж зуб разболелся, то надо будет подольше поработать. Это очень интересная методика моего сына Алеши. Представьте себе, что у вас на столе лежит кусочек пластилина с ноготь на указательном пальце. Серебряного цвета. Возьмите его двумя пальцами и при помощи двух пальцев второй руки старайтесь сделать из него кубик – секунд тридцать. Потом несете этот воображаемый кубик к тому месту щеки, где находится больной зуб. И раскрываете пальцы, как будто приклеиваете кубик к щеке. Повторяю: все эти действия происходят в вашем воображении. Так сделаете раз пять – восемь, и зубная боль успокоится.

К сожалению, уши тоже болят, да еще как! Для их лечения потрите хорошенько руки, наберите воздуха через нос, а на выдохе через рот направьте энергию: «В уши. В уши, в уши!» при этом наложите руки на уши. Постарайтесь наложить их так, чтобы именно ладони накрыли ушные проходы.

Попеременно накладывайте одну руку, убирая при этом вторую, как на рисунке 14. Работайте так десять минут.



Рис. 14.

А теперь приложите ладони на ушки и посылайте энергию точно так же: «В уши, в уши, в уши!» – еще 10 минут. Можно и 15, если заболевание запущено. Так работаете два-три раза в день. При этом на ночь закапывайте по две-три капли лукового сока. До полного выздоровления.

Позаботимся о щитовидной железе

Ох, и коварная эта красавица! От нее так много зависит в нашем организме! Но лечение ее совсем не сложное и очень-очень результативное. Лишь бы вы были терпеливы. Но вы же помните: без труда не вытащишь и рыбку из пруда. Вот и давайте постараемся. Прежде всего очень хорошо потрите свои руки, призывая ваших волшебниц Левину и Правину потрудиться на благо вашего здоровья. Теперь наложите любую руку на область щитовидной железы. Вторая рука – вы видите на рисунке 15 – взята в замок.



Рис. 15.

Закройте глазки, вдохните и выдохните так, как полагается по моей методике. И проделайте это снова и снова. Всего три раза. А дальше на протяжении 20 минут – время от времени. Мысленно посылайте энергию в щитовидную железу. Но при этом дышите уже нормально.

Во время этого упражнения очень полезно под руку положить тряпицу красного цвета, желательна натуральную, – это усилит эффект.

Опять потрите руки и перераспределите энергию с ладони на подушечки пальцев обеих рук. Дальше постукивайте слегка то место, где располагается щитовидка. И простучите, и пощиплите, и погладьте. Вот таким образом вы ее побудили к действию, помогли ей работать и в конце упражнения успокоили, поблагодарили поглаживанием. На эту работу вам понадобится не менее 20 минут. Но, к сожалению, щитовидная железа быстро не лечится, и вы должны работать так, проходя все упражнения, два-три раза в день. Очень полезно перед началом работы прочитать «Отче наш» и попросить помощи. Я очень часто прибегаю к этой молитве. И вам, мои хорошие, советую.

Гайморит, я с тобой справлюсь!

Заболевание это быстро сдаваться не склонно, но волшебницы ваши, вне всякого сомнения, сильнее его. Так что – работаем!

Прежде всего готовые к работе руки накладываем на лицо. И опять-таки ладонями на гайморовы пазухи. Непременно ладонями. Вы же помните, что там самый сильный выход энергии. Держим так руки пять – восемь минут. Затем, перегнав энергию с

ладони на подушечки пальцев, будем столько же времени постукивать по местам расположения гайморовых пазух. Опять-таки пальчики работают попеременно.

Вам необходимо поработать и в области носа. Для этого соедините три пальца в щепоть и поочередно шлепайте ими крылья носа, а затем и переносицу. На это уйдет еще четыре-пять минут. Конечно, не менее двух раз в день. Хотите скорей вылечиться, работайте чаще.

Я, Мотренко Надежда Ефимовна, 1947 г. р., больна хроническим гайморитом. В 1986 году лежала в г. Волгодонске в лор-отделении, где было сделано 19 пункций обеих пазух. Но это лечение с введением в пазухи гентамицина и интенсивная терапия оказались не совсем эффективны: мне была предложена операция, от которой я отказалась. В 1991 году перенесла грипп, который опять осложнился гайморитом. Попала на лечение к экстрасенсу Ларисе Владимировне. После первого сеанса лечения дома были обильные гнойные выделения из носа. Одновременно исчезла и головная боль, которая была очень мучительной. Я очень благодарна своей избавительнице, в настоящее время чувствую себя хорошо и буду продолжать лечение, так как считаю его очень эффективным для меня. Спасибо Ларисе Владимировне и Лене, которые в настоящее время лечат всю мою семью.

Учительница Б.-Мартыновской средней школы Мотренко Н. Е.

Поскольку я учу всех своих пациентов тому, как им самим лечить свои заболевания, Надежда Ефимовна лечила себя, и очень активно. Она так натерпелась – 19 проколов! – что взяла отпуск без содержания и упорно лечила себя дома. Была она у меня через много лет с внуком и сказала, что про гайморит больше и не вспоминает. Молодец! Я за нее очень рада.

Простуда отступает

Хорошие мои, вы, я думаю, уже поняли, что сейчас мы будем лечить легкие, бронхи и постараемся избавиться от любых, так часто встречающихся простудных заболеваний. Потерев руки, вы накладываете их вот так, как я вам показываю на рисунке 16: обе руки рядом, соприкасаются друг с другом.



Рис. 16.

Затем мысленно произносите: «В легкие, в легкие, в легкие». Или: «В бронхи, в бронхи, в бронхи». Держите руки в таком положении 25 минут по два раза в день до полного выздоровления. Хорошие мои читатели! Если при этом вы обратитесь за помощью к врачу – пожалуйста. Совмещать то и другое лечение можно. И не важно, что поможет, лишь бы помогло, и поскорей, ведь правда? Вот и я так думаю.

Обратите внимание на руки позади меня (рис. 17). Кто-то из членов вашей семьи или близких должен точно так же потереть руки и наложить их на уровне ваших, тогда выздоровление наступит скорее. Но и один человек, без посторонней помощи, справится с этими заболеваниями. А теперь нужно сложить руки после их потирания как можно ближе. И между пальцами не должно быть просветов, большие пальцы должны плотно прилегать к остальным. И тот, кто помогает, точно так же должен сложить руки. Это упражнение выполняется при воспалении легких или туберкулезе по полчаса три раза в день.



Рис. 17.

Вот так нужно лечить себя при насморке и заложенности носа (рис. 18, 19, 20). Опять простучите попеременно весь нос и переносицу.



Рис. 18.



Рис. 19.



Рис. 20.

А теперь вдоль переносицы перейдите на лобную пазуху посредине лба (рис. 21). Работайте пальчиками попеременно.



Рис. 21.

Выполняйте каждое упражнение по четыре минуты.

При боли в горле руки располагайте, как на рисунке 22.



Рис. 22.

Продолжайте упражнение не менее семи минут не менее двух раз в день.

При этом с некоторым напряжением высовывайте язык и оставляйте его в этом положении, считая до семи или десяти. Уберите язык. И снова повторите. Ангина быстро отступит без всякой химии.

Теперь я показываю, как нужно лечить кашель. Руки лежат на груди 10 минут. А теперь простукивайте по центру груди пальцами рук попеременно. На это уйдет еще пять минут. Мои хорошие! Я очень надеюсь, что вы не забываете потереть руки и направить энергию по назначению.

От женских и мужских болезней

Если у вас воспаление яичников, значит, вы точно знаете, где эти органы находятся: боль обязательно подскажет. Как всегда в таких случаях, хорошенько, до появления тепла, потрите руки. И наложите правую руку на это болезненное место. Левую же в таком случае нужно взять в замок, а ноги или перекрестить, или мысленно снабдить пробками от шампанского или наперстками на каждый палец. Затем разведите согнутые в локтях руки ладонями вверх и несколько раз повторите следующее: вдохните глубоко через нос и выдохните медленно через рот. При этом прислушивайтесь к ощущениям в ваших ладонях. А в них вы почувствуете или покалывание, или пульсацию, или тепло. Так всего за одну минуту вы приготовились к очень серьезной работе. Это нужно проделывать, когда предстоит операция по удалению, например, миомы на матке или кисты на яичнике.



Рис. 23.

Если же лечите просто воспаление яичников, то вам хватит обыкновенного наложения руки. Все понятно?

Вот так вы накладываете руку при воспалении яичника. Если болит левый яичник, то и работает левая рука. Если правый – правая. Если воспаление с двух сторон – накладывайте обе руки сразу (рис. 24).



Рис. 24.

Такое положение рук должно быть при лечении воспаления матки или при избавлении от миомы (рис. 25). При воспалительных процессах лечение руками длится 20 минут. Работа с новообразованиями требует более длительного сеанса – 30–35 минут. Проводить сеансы следует до полного излечения.



Рис. 25.

Чтобы убрать у себя миому или кисту, вам понадобится 24 сеанса очень серьезной работы. В начале лечения будете делать все так же, как делали, когда лечили, например, яичники. Но посылая энергию в область матки, обязательно скажите: «В матку, в матку, убираю миому, убираю миому». После окончания лечения идете на УЗИ. И сравниваете с показанием УЗИ в тот день, когда была обнаружена эта самая миома. Скорее всего, ее уже не будет. Тогда поработайте еще 6 сеансов, чтобы закрепить результат, и радуйтесь, празднуя свою победу.

Так что, мои хорошие читатели, не паникуйте, если вам дадут направление на операцию. Боритесь, и вы обязательно победите.

У моей пациентки Лидии Даниловны когда-то, лет двенадцать назад, я убирала и миому, и кисту, и новообразования в кишечнике. Потом она научилась это делать сама. У нее удивительный организм. Он все время подбрасывает ей «сюрпризы» в виде новообразований в разных органах. Ниже я привожу отрывки из ее письма. Я попросила ее написать о том, как она лечит себя своими руками. Что из этого получилось – судите сами. В конце письма Лидия Даниловна очень правильно пишет (и такое состояние души очень важно при лечении), что нужно не распускать нервы и надеяться на лучшее. Я бы даже сказала: быть уверенным в победе.

Как я избавилась от болезней добрыми руками Ларисы Владимировны. Миома матки была уже 8 недель. Врач дает направление на операцию. Но я пошла не в больницу, а на прием к Ларисе

Владимировне. И я обошлась без операции. Потом я научилась заряжаться из Космоса и при необходимости сама снимаю боль у себя и у своих внуков, мать может это делать своим детям, если будет верить и не терять надежду.

Пишу, потому что хочу выразить свою благодарность за Вашу доброту. Вы научили меня взглянуть на мир с другой стороны, не распускать нервы, а расслабиться и надеяться на лучшее, его всегда больше, чем плохого.

С огромным уважением к Вам, Лидия Даниловна.

Лидия Даниловна всегда сама себе доктор! Еще и внуков лечит! И всем своим знакомым объясняет, как это надо делать. Не только не скрывает своего умения, а даже гордится им.

Уважаемые мужчины! К сожалению, у вас тоже бывают проблемы с «нижним этажом». Точно так же накладывайте руки на то место, где у вас болит. И таким же образом наполните свои руки энергией и точно так же работайте по полчаса два, а лучше три раза в день. И ваша сила восстановится, и всякая боль пройдет. Только надо быть уверенным и настойчивым. Желаю непременно успеха. Я уверена в нем.

Поговорим о почках и мочевом пузыре

В почках и мочевом пузыре, кроме воспалительных процессов, к сожалению, бывают еще и камни. Но, спасибо Всевышнему, и то и другое хорошо поддается лечению руками. Раздробить и вывести из организма камни – дело не шуточное. Но они выходят всегда! Хорошие мои! Здесь все как всегда: и руки потерли, и подышали, направляя энергию в нужное место. При воспалительных процессах достаточно трех сеансов в день по 20 минут каждый. А при работе с почечнокаменной болезнью время сеанса лучше увеличить до получаса. И перед началом работы хоть с воспалением, хоть с камнями вам необходимо запастись пленкой, которую снимают с куриного желудка. Не выбрасывайте ее! Вымойте, высушите и стеклянной бутылкой на деревянной дощечке растолките в порошок. Теперь разделите этот порошок на три равные части. Сегодня утром за два часа до завтрака высыпьте одну часть на язык и запейте водой. Следующую часть пейте не завтра, а послезавтра. И опять через день – третью часть.

Посмотрите на рисунок 26. Вы видите, что правая рука лежит на уровне почки, а левая взята в замок. И ноги обязательно должны быть скрещены. Вот так, полечив правую почку, переходите к лечению левой. Если требуется лечить обе почки, положите обе руки на поясницу (рис. 27). И не забывайте посылать мысленно сигнал о том, куда должна направиться энергия.



Рис. 26.



Рис. 27.

Хочу дать вам еще один совет. Вода действует как увеличительное стекло. Можете воспользоваться ванной, если вы намерены убирать камни из почек или лечить воспалительный процесс. Делается это так. Набираете в ванну теплую воду. Помните: теплая вода расширяет наши сосуды, а холодная – сужает. Эта ванна принимается сидя, и вам удобно накладывать руку на местоположение почки. Накладывайте с двух сторон, а как устанет та рука, что располагается сзади, уберите ее, дайте отдохнуть и опять накладывайте на нужное место. Процедура длится минут 20–25 ежедневно до получения результата.

Мне рассказывала одна моя пациентка, что однажды она вот так сидела в ванне и у нее произошло, помимо ее желания, мочеиспускание. А когда она выливала воду из ванны, на дне увидела оранжевого цвета мелкий, очень мелкий песочек. Вот так! Еще полезно, сидя в ванне, съесть ломоть за ломтем арбуз, если дело происходит летом. Вот, кажется, о почках и все.

Вспомним, мои хорошие, и о мочевом пузыре, тем более что мы его так часто застужаем. Особенно женщины. Ну, здесь никаких особенностей нет. Потрите руки, сделайте все, что нужно, с ногами, пошлите мысленно в него энергию. И держите руку внизу живота 20 минут трижды в день. Работайте до выздоровления.

В 1991–1992 гг. (точно не помню) я попал в горбольницу № 3 г. Волгодонска. Меня обследовали и нашли в правой почке камень, начали готовить к операции. Занимался мной хирург Б. Пока шло обследование, мне посоветовали обратиться к целителям, которые в это время работали в больнице. Я походил на сеансы, почувствовал

себя лучше. Попросил доктора пока не делать операцию, он пошел мне навстречу, хотя предупредил, что если будет плохо, то он возьмет меня на отделение. Я поездил к целителям еще, наверное, пару недель и почувствовал себя хорошо. Прошло уже почти пять лет. Чувствую себя неплохо, работаю физически на все 100 %. Я благодарен тем людям, которые вернули меня к полноценной жизни, особенно Алексеевой Ларисе Владимировне.

Ковалев В. Н.

Володя как-то сразу поверил моей методике. Может, у него просто выбора не было, и он ухватился, как утопающий за соломинку. И очень активно, по несколько раз в день, работал своими руками. А вот доктора пришлось убеждать. Не верил он совершенно в такую возможность. Пока дочка Лена как бы между прочим не сказала ему:

– А что это вы, доктор, не уберете осколок из левой кости на правой руке? Он ведь вас беспокоит.

– Да, осколок остался после травмы... А откуда вы знаете?!

Вот после этого и отдал доктор нам своего пациента – Володю. Как вы уже поняли, убрали мы этот камень, хоть и был он, мягко говоря, крупненький.

Что же надо сделать, чтобы самому убрать камень из своей почки? Прежде всего набрать энергии через раскинутые в стороны руки. Потом потереть их многократно. Наложить руку на почку и, вдыхая и выдыхая, мысленно отправить энергию в почку. Кроме слов: «В почку, в почку», еще думать так: «Камень распадается на мелкие песчинки». Трижды в день, без пропусков, поработайте так 24 дня, затем отправляйтесь на УЗИ. Если камень уменьшился, это уже очень хорошо. Значит, вы избежите более неприятных мер. А может, он и совсем исчезнет, что будет означать вашу полную победу. У моих знакомых, кому я давала этот рецепт, все получилось отлично. Верьте, и у вас будет так же.

У одного нашего пациента врачи камней не обнаружили и с диагнозом «рак почки» отправили в Волгодонск, а потом в Ростов, где диагноз подтвердили. Ему дали наш адрес, но тут мы сами приехали в Южный. Рак не почувствовали, стали убирать камни. Расширили мочеточник, и после третьего сеанса у него пошли камни. (Надо сказать, что благодаря расширению нами мочеточника, камни вышли без малейшей боли.) Это было так. После сеанса он буквально прибежал домой, почувствовав очень сильный позыв помочиться.

В туалете он услышал, как что-то ударяется об унитаз, и подставил пригоршню. Упал камешек, который он потом подарил нам. Камень 2 см длиной, в форме зуба, вверху диаметром 0,5 см, снизу острый. Постепенно почка очистилась от камней и дошла в размере до нормы.

Мы лечили воспаленную лоханку, и вскоре Сергей Андреевич больным себя уже не чувствовал.

Прислушаемся к кишечнику

У меня с кишечником были очень серьезные стычки: он тянул в одну сторону, а я в

другую. Но я победила «на всех фронтах»! Вот послушайте: запоры были? Были. По семь-восемь дней. Спайки, которые задерживали продвижение каловых масс и вызывали боли, были? Были. Кровоточащие язвочки в кишечнике были? Были. Трещинки в анусе были? Были. И наконец, геморрой был? Был, будь он неладен. Был – но прошел!

Вот сколько «удовольствий». Но я, к счастью, от них своими собственными руками избавилась! И вы, мои хорошие, обязательно избавитесь от тех неприятностей, какие есть в вашем кишечнике. Только вам надо захотеть.

Руки ваши прикладывайте туда, где возникла боль, держа по 20–25 минут на одном месте дважды-трижды в день без пропусков (рис. 28). До полного прекращения боли. И после этого проведите еще хотя бы шесть сеансов для того, чтобы эти неприятности не возвращались. Согласитесь – боль исчезла, но это же не значит, что и заболевание исчезло тоже. Боль всегда проходит первой, и это хороший признак: лечение помогает. Но работать еще нужно.



Рис. 28.

Я, Кашенаева Евдокия Николаевна, начала свое желудочно-кишечное лечение 9 августа 2006 года у Ларисы Владимировны. Лечение проводилось ее руками, то есть ее энергетикой. Заболевание мое длилось год с лишним. Обращение к врачам не помогло. Я стала наблюдать, что после лечения Ларисы Владимировны стул стал мягче и регулярней, боли в животе стали слабее и реже. Тогда Лариса Владимировна посоветовала мне и самой проводить лечение своими руками по 15 минут 2–3 раза в день, прикладывая свои руки к больному месту. Боли стали проходить. Лечение я продолжаю. Надеюсь

на полное выздоровление. Советую всем обратить внимание на свои руки – в наших ладонях тоже есть своя энергетика и биотоки, которые помогут побыстрее избавиться от болей и любых болезней. Спасибо за добрый совет! 28. 08. 2006.

Запомните: запор – очень серьезное заболевание. Ведь отравляется весь наш организм.

Как показали исследования Всемирной организации здравоохранения, сегодня рак толстой кишки широко распространен в Европе и, по некоторым данным, занимает третье место среди всех онкологических заболеваний. До сих пор специалистам не удалось раскрыть точный механизм возникновения рака. Но, пытаясь выяснить, почему в наше время так часто встречается злокачественная опухоль толстой кишки, некоторые ученые пришли к выводам, которые сейчас широко изучаются и открывают новые перспективы в борьбе с этой болезнью.

Дело в том, что в процессе многолетних исследований удалось определить категории людей, у которых наиболее часто возникает рак толстой кишки. Оказалось, что многие из них – это те, кто страдает запорами!

К сожалению, такова ситуация и в России. И практически каждый, у кого есть запор, не считает этот недуг серьезной проблемой. Внимание! Пожилые люди попадают в особую группу риска. Ведь с годами в организме нарушаются все обменные процессы, слабеет иммунная система, часто возникают проблемы в работе кишечника, появляются запоры. Все это является благоприятной почвой для развития злокачественной опухоли.

Да, все это так. Но только не у меня. У меня запоров не бывает. Вот что я для этого делаю. Утром первая моя еда – стакан кефира. Без ничего. Через полчаса – стакан сливового компота или сливового пюре, заготовленного осенью. Теперь обе руки на живот. И, начиная с правой стороны, вожу руками вокруг пупка несколько минут. Теперь перемещаю руки по тому же кругу, но с остановками. Подвину руки немного и просчитаю до десяти. Снова подвину и снова считаю. Так пройду весь кишечник, стараясь охватить всю поверхность живота. Делаю это три раза. Здесь большую роль играет тот факт, что вы едите. Но об этом позже.

Теперь о спайках. У меня они были в боку, так сказать на повороте кишечника. И боли были весьма неприятные, тягучие, ноющие, очень надоедливые. Не очень сильные, но постоянные. Вы, наверное, мои хорошие, уже догадываетесь, что я в таком случае делала. Да, я накладывала руки на больное место. Три раза в день минут по 15–20. И до победного конца! Кроме этого, я делала маленький массаж: тремя пальцами одной руки гладила с нажимом больную зону снизу вверх. Только в одну сторону, в другую нельзя!

А когда появлялась кровь в каловых массах и возникала боль в каком-то месте кишечника, я понимала, что там-то и появилась язвочка. К сожалению, потом такая же боль появлялась и в других частях кишечника. Ну, тут уж приходилось включаться очень активно. На каждом больном месте я держала руки по 25–30 минут два раза в день, когда боль быстро уменьшалась и по три раза в день, если боль не уменьшалась после трех дней лечения. Хорошие мои! У вас вполне может быть более слабая энергетика. И тогда вы должны скрестить ноги или на каждый палец обеих ног мысленно надеть наперсток или пробку от шампанского.

Работайте так до полного выздоровления. Заметьте – не до прекращения болей, а

именно до полного выздоровления. А это значит, что после того, как прекратятся боли, работать надо еще дней десять.

А вот если вы сорвали желудок с места и он опустился, вам нужно работать по-другому. Очень сильно потрите руки. Положите одну руку под другую ладонями вверх, при этом пальцы одной руки должны находиться над пальцами другой руки. В таком положении поднесите их к тому месту, где ощущаете опустившийся желудок. Внутренне соберитесь. Напрягите руки до небольшой дрожи. Вот теперь в таком напряжении и представьте себе, что желудок лежит у вас на руках и вы поднимаете его на место. Медленно, очень медленно... Повторяйте так пять-шесть раз. А сеансов таких должно быть много – пока не прекратятся боли в желудке.

Как лечить печень

Правая рука лежит на области печени, левую можете или взять в замок, или как на рисунке 29, расположить сзади напротив правой руки. Конечно, это усиливает воздействие.



Рис. 29.

Как всегда, вдохнули глубоко через нос, а на выдохе через открытый рот мысленно посылайте энергию: «В печень, в печень, в печень». Вполне достаточно трех раз, а потом дышите в обычном темпе, но время от времени повторяйте посыл энергии: «В печень, в печень, в печень»; 15 минут трижды в день вполне достаточно при всех заболеваниях печени, кроме наличия камней в желчном пузыре. Даже если у вас дискинезия желчевыводящих путей, вам этих минут вполне хватит. Когда боли прекратятся, а это обычно происходит довольно быстро, проделайте еще 10–12 сеансов.

Желчнокаменная болезнь

При наличии камней в желчном пузыре нужно провести 24 сеанса (см. выше) и сходить на УЗИ. Тогда вы увидите, нужно ли вам дальше лечить себя. Если камней больше нет, то кричите «Ура!». Если они уменьшились, то продолжайте их удалять. Работая так, мысленно посылайте энергию в желчный пузырь: «В желчный! В желчный! Камни превращаются в песок! В песок! В песок!» Конечно, здесь и питание играет большую роль. Так что сколько сеансов вам понадобится, я сказать не могу. Контролирует вашу работу только УЗИ. Я себе убирала камни уже четыре раза, так как они имеют гадкую привычку образовываться снова. Это бывает, когда нарушен обмен веществ.

У моей дочки Лены имеется чудесная методика избавления от камней: сидя в ванне. Прodelываете все, что я только что перечислила, только в воде – теплой, приятной. Полчаса такого сидения хотя бы один раз в день сильно ускорит ваше выздоровление.

Очень капризная дама – поджелудочная железа

Да, поджелудочная железа очень капризна. Малейшее отклонение от диеты – и то, что уже было достигнуто в лечении, пойдет прахом! Но она лечится, вернее, поддается лечению, вне всякого сомнения. Для этого потрем руки, глубоко вдохнем через нос, медленно выдохнем, мысленно посылая энергию: «В поджелудочку, в поджелудочку, в поджелудочку». Рука при этом лежит на области поджелудочной железы. Вторая рука может быть сомкнута в замок или сложена вот так, как на рисунке 30.



Рис. 30.

Если вы сразу, с наступления боли, начнете лечение, то очень быстро снимите приступ. Ну, а если прозеваеете начало, то придется поработать подольше. Может быть, и с полчасика, а может быть, и больше. Но приступ вы снимете сами. Боль обычно возникает чуть-чуть в левой стороне от центра по линии талии. Можно двумя-тремя пальцами помассировать эту болевую область, и приступа не будет. Лучше действовать тремя, ведь в трех пальцах энергии больше, чем в двух.

На следующий день после приступа начинайте лечение. Откладывать нельзя, иначе пойдут приступ за приступом, а это очень выматывает, по себе знаю. Если при заболевании печени, почек можно начинать лечение и через неделю после приступа, то в данном случае это чревато такими последствиями, что мало не покажется. Послушайте меня: если случится приступ, работайте сразу же на следующий день. И соблюдайте строжайшую диету! Опять же 12 сеансов вам будет мало, хоть они и являются курсом лечения. Нужно полтора-два курса. Вот такая она требовательная – поджелудочная железа.

Ох, как часто суставы подводят, прямо беда!

Но мы с вами и на них найдем управу, вот увидите. Какие суставы чаще всего беспокоят? Коленные, конечно же, коленные. И у меня такая же история. Хотя теперь это случается очень редко и непродолжительно. Но я до сих пор делаю ванны с топинамбуром. Знаете такое растение? Клубни его спасают от диабета, а само растение, зеленая часть его вместе с цветами и стеблем, очень хорошо при болезнях суставов. Летом я пользуюсь свежим растением, на зиму же сушу и связываю в снопы. И вот кладу веток пять-семь и заливаю кипятком прямо в ванне. Как вода

позеленеет, добавляю воды, делаю ее нужной мне температуры (не горячую!) и укладываюсь туда с удовольствием минут на семь. Потом сажусь и работаю с тем суставом, который мне надо лечить. Точно так, как лечу его вне ванны. Ой, совсем забыла! Когда лежу, руки накладываю на тазобедренный сустав или на оба. Сидя, пролечиваю колени, голеностоп и пальцы рук. Лежа – плечевые и локтевые суставы, для чего чуть-чуть поворачиваюсь на ту сторону, где лечу сустав, – правую или левую. Каждому суставу нужно уделить по пять минут. Но, как правило, они болят не все сразу.

Сейчас я время от времени пролечиваю только коленные суставы. Так что продолжительность лечебного сеанса – по потребности; 10–12 ванн можно делать подряд. А теперь посмотрите, как нужно накладывать руки на коленный и тазобедренный суставы. На рисунках 31 и 32 видно, как я лечу коленный сустав.



Рис. 31.



Рис. 32.

А тазобедренный сустав ищите там, «откуда ноги растут» (рис. 33).



Рис. 33.

Теперь полечим суставы плеча и всей руки. Прежде всего пару минут подержим руку на суставе. (Надеюсь, потереть руки не забыли?) Потом разотрем его хорошенько и простучим. С растиранием – еще три минуты. А теперь не просто поглаживание – ведите руку от шеи и до плечевого сустава. Туда и обратно, туда и обратно, но непременно захватывая и часть предплечья.

Надеюсь, помните, что перед постукиванием вам нужно энергию с ладони переместить на кончики пальцев, что нужно глубоко вдохнуть, начиная любое упражнение, а на выдохе через открытый рот мысленно направить энергию в плечевой сустав. Прделали первую часть упражнения. Переместили энергию в подушечки пальцев, постучали и закончили упражнение.

Если вы лечите локтевой сустав, то нужно просто наложить руку (конечно, после всех предварительных действий) и подержать не менее 15 минут. Можно все это проделывать на благо вашим суставам и два, и три раза в день. По потребности и вашему желанию.

Вот так лечим пальцы рук (рис. 34).



Рис. 34.

Видите, какой «ежик» получается? Значит так: делаете «ежика» и слегка сжимаете пальцы между собой. А теперь потрите руки не меньше минуты.

Обратите внимание на то, большой палец какой руки сейчас находится сверху. Скажем, правой руки. Теперь поменяйте руки так, чтобы сверху оказался большой палец левой руки. И опять потрите руки одну минуту. А теперь одной рукой совершите круговое движение вокруг пальцев второй руки. Чтобы было легче понять, как это сделать, представьте себе, что вы моете руки и с наружной стороны ладоней. На это понадобится еще одна минута. А теперь быстро, пока руки не остыли от упражнения, поместите их в нестерпимо горячую воду. И только на долю секунды! Под краном это будет так: раз – это сунули их под кран, а два – выдернули!

Если у вас нарывает палец возле ногтя или образовался хрящевой нарост на суставе, оборачивайте его пальцами второй руки 2–3 раза в день по 10–15 минут за один сеанс (рис. 35). А если нужно, повторяйте по потребности сколько угодно раз. Это все из моего личного опыта. Сейчас я только и делаю, что убираю эти подагрические утолщения, а они все образуются на новом месте. Ну что тут поделаешь – возраст!



Рис. 35.

Если в данный момент, когда вы занялись лечением ваших рук, вам необходимо пролечить два, а то и три пальца, после всех необходимых процедур положите их на ладонь второй руки и накройте пальцами той руки, на которой лежат требующие лечения пальцы. Можно лечить сразу несколько пальцев, лишь бы они были полностью закрыты пальцами той руки, на ладони которой они лежат. Это будет выглядеть вот так (рис. 36).



Рис. 36.

Ох! Хорошо, что вспомнила! Голеностоп!.. Совсем забыла про него. Ну да, он у меня давно не болел, вот и забыла. Как говорится, с глаз долой... Прodelывайте все так же, как и со всеми суставами.

Накладывайте руки с двух сторон, это вполне возможно (рис. 37). (Плечо, например, двумя руками лечить невозможно.) По 15 минут, хорошо бы дважды в день до полного выздоровления. Но здесь есть одна особенность, которой нет при лечении ни одного другого сустава. Вам потребуется бинт, не самый узкий, но и не самый широкий. И им, этим бинтом, нужно после сеанса, утром, довольно жестко перебинтовать голеностоп. Настолько жестко, чтобы не мешать кровообращению, но и не позволять суставу лишних движений. И вот увидите: два-три дня – и все! Боли как не бывало! Желаю вам успеха.



Рис. 37.

Избавляемся от папиллом

Врач мне сказала, что папилломы несут в себе раковые начала, так что лучше от них избавиться. А у меня они еще и парные: две в районе почек, а две на руках. После такого «приятного» сообщения я и кинулась искать метод избавления от них без хирургического вмешательства. Получилось! На руках у меня их уже нет. А лечила я их вот так: крепко зажимала между пальцами и держала по одной минуте несколько раз в день. Как вспомню, так и поработаю. И опять – как вспомню, так и поработаю. И конечно же, и наложением руки работала тоже.

Вот так крепко, очень крепко зажимаю между двумя пальцами или просто накладываю руку. Но так, чтобы именно ладонь была на самой папиллеме (рис. 38, 39).



Рис. 38.



Рис. 39.

А вот так я лечу те папилломы, которые находятся у меня в области почек (рис. 40).



Рис. 40.

Как-то случайно я их обнаружила – были они круглые, припухшие, размером с горошину. Я, конечно, не могу точно сказать, сколько раз я их пролечила, – я же лечу тогда, когда выдастся свободная минутка. Но правая стала совсем тоненькой. Сейчас она просто как веснушка. Но в размере не убавилась. И формы все той же. А левая стала много тоньше и изменила свою форму – стала продолговатой, как тоненькая палочка. Думаю дня через три-четыре и этих «гостей» не станет. Погостили – и хватит, пора и честь знать!

Сейчас я обращаюсь к тем женщинам, которые будут лечить свои папилломы. Милые мои, не горюйте, когда происходят у вас какие-то возрастные изменения. Вот хоть и папилломы или старческие коричневатые пятнышки на руках. Конечно, это признаки увядания организма. Что тут поделаешь! Но унывать-то не надо! И в нашем возрасте есть хорошее: мы опытнее, терпимее, а может быть, и добрее. Нам есть что передать нашим любимым детям, внукам, правнукам, есть чему их научить. Приспосабливайтесь к новому самочувствию, учитесь вести свою жизнь соответственно годам. Конечно, жизнь с возрастом сильно меняется. На днях я это очень хорошо поняла. Знаете, я привыкла все свободное время от мысленного напряжения мурлыкать что-то себе под нос. Я была очень счастлива в любви. Мы прожили с мужем более 50 лет. И что же я тогда мурлыкала? Очень часто из «Кармен»: «Любовь, любовь, люб-о-о-овь, любовь».

Мужа нет уже восемь лет. Долгое время было трудно, но теперь я опять мурлычу. И вот два-три дня назад промурлыкала что-то, что само собой сложилось в голове. Я была в хорошем настроении и мурлыкала себе под нос нечто на мотив песенки о соседе, который играет на трубе, – помните такую? А у меня, я повторяю,

совершенно без моего желания вот что получилось: «Что-то кашель навязался, но я травку попила. И мокрота отступила, и мокрота отошла!..» Когда я поняла смысл текста, я буквально повалилась в свое кресло и смеялась чуть ли не до слез! И поняла, что унывать не стоит. Жизнь продолжается!

Поможет уринотерапия

Кстати, автор этой теории Джон Армстронг сам излечился от туберкулеза, да еще и в открытой форме. А дала ему совет старенькая бабуля. И вот что из этого вышло – весь мир уриной лечится! Да ведь и в священных книгах сказано: «Пустыню осилит тот, кто пьет влагу из своего колодца!» Вот сейчас по ходу дела и поговорим об этой спасительной влаге. Многие из нас читали книгу «Живая вода» Джона Армстронга. Но он жил раньше нас, и экология тогда была совсем в другом состоянии. И он рекомендует то, что было приемлемо тогда. В том числе – и в этом существенное отличие! – пить урину утреннюю.

Я вам этого делать в наше время не советую. Почему мы несем на анализ первую, утреннюю урину (мочу)? Да потому, что за ночь в ней выпадает все, что есть в организме вредного. А сейчас это не просто вредное, но и опасное для жизни человека – так повернулась к нам современная экология. Такой мы ее сделали.

Еще должна предупредить тех, кто будет применять уринотерапию, о том, что пить урину необходимо только свою! Существует мнение, что урина должна быть детской. Ни в коем случае! Втирать и использовать для компрессов можно и чужую вчерашнюю урину. Но пить только свежую и свою. Урина каждого человека, образно говоря, знает, что болит у ее хозяина. Каждая молекула урины несет информацию о состоянии внутреннего органа именно того человека, которому она принадлежит. Попадая вторично в ваш организм, каждая капелька знает, что ей делать, где именно она нужна. Чужая урина этого знать не может! А своей уриной вы сумеете вылечить очень многое.

Единственное, что вы должны помнить: не старайтесь сразу пить всю выделяемую организмом урину, хотя в тяжелых случаях медлить нельзя и уже через 2–3 дня больной должен выпивать всю суточную дозу урины (кроме утренней). Когда же вашей жизни ничего не угрожает, начните так: первые пять дней пейте по полстакана урины. Советую заедать посоленным кусочком лука величиной с пятикопеечную монету, можно его только разжевывать и не глотать.

Следующие 4 дня пейте уже 2 раза в день по полстакана урины с добавлением 0,5 стакана воды. Дальше убавляйте количество воды, заменяя ее уриной, и еще через 3 дня пейте урину без разбавления водой. Теперь можно пить всю, что выделяет организм. Чем серьезнее ваше заболевание, тем быстрее надо сокращать период принятия разбавленной урины. Принимать надо очень длительное время – восемь месяцев, год, два и более – смотря по состоянию здоровья. Пусть это вас не пугает. Очень скоро ваша урина, очищая весь организм, очистится и сама! И будет бесцветной, безвкусной, как питьевая вода. Лично я на девятый день пила урину без разбавления водой, и она имела чуть горьковатый вкус, пить ее было очень легко и просто. Учтите: разбавляя урину, мы отдаляем свое выздоровление.

Тем же, у кого переболевшая или больная печень, начинать надо с 1 ст. ложки и постепенно прибавлять, но только в том случае, если нет боли в печени. Если же вы прибавили еще одну ложку урины и печень отреагировала, вернитесь к предыдущей норме на 2–3 дня. И потом снова прибавьте.

При болях в кишечнике, суставах, при поражении сосудов ног, при болях от ушибов, при облысении накладывайте уриновые компрессы из вчерашней урины – лучше на ночь. Утром смойте теплой водой без мыла. Так 5–6 дней, затем 3 дня перерыв. И повторяйте до получения результата.

Я пью уже более 18 лет. С перерывами. Кишечник работает как часы. О почках только и знаю, что они у меня есть, простываю далеко не каждую зиму и не более одного раза в год. Чего и вам желаю!

Помните, вы не должны принимать одновременно и урину, и таблетки. Также нельзя сочетать уринотерапию с электропроцедурами.

Голодаем

Теперь об уриновом голодании. Этим методом необходимо лечиться в тяжелых случаях. Многие скажут: о каком голодании может идти речь? Но дело в том, что при уриновом голодании частью лечения является втирание урины в тело больного 3 раза в день по 35–40 минут. Надо, чтобы общее время втирания в сутки приближалось к двум часам. И так как урина содержит много питательных веществ, то и происходит питание больного человека через поры кожи.

Я знаю пример, когда человек, втирая урину 2 раза в день по 50 минут, голодал 10 дней, ходил на работу, и никто и не подозревал, что он лечится.

Втирать урину лучше вчерашнюю. Она может быть любого члена семьи, так как свою больную должен выпивать свежей всю. Втирать урину нужно рукой, обмакивая ее в широкую посуду. После окончания втирания, когда кожа станет совершенно сухой, больного нужно искупать или обмыть, если он лежачий.

При втирании особое внимание надо обратить на шею, голову, лицо, ноги от щиколоток вниз (вместе с подошвой). И еще вот что: когда у вас болят зубы, образовался флюс – опухоль, кровоточат или качаются зубы – полощите как можно чаще рот уриной. Если болят пальцы рук или ног, делайте ванночки, собрав урину за два дня. Тоже несколько раз в день.

Уринотерапия крайне необходима при таких заболеваниях, как простатит, туберкулез, заболевания желудочно-кишечного тракта, различные новообразования, мастопатия в том числе. А также:

1) при ожогах, нарывах, ранах – наложите ткань, обильно смоченную уриной, на 2–3 и более часов. Следите, чтобы ткань не пересыхала;

2) при болях в глазах – смочите уриной комочки ваты и накладывайте ежедневно на 20–25 минут на закрытые веки, после чего хорошенько умойтесь. Продолжайте, пока не пройдет, но проходит быстро. У меня прошла боль в глазах за два сеанса;

3) при болях в кишечнике, суставах, при поражении сосудов ног, при болях от ушибов, при облысении – накладывать на больное место компрессы, и так по несколько часов в день или лучше на всю ночь.

Беседа с организмом

Хорошие мои! Кто-нибудь из вас читал «Дерсу Узала»? Это был такой чистый

человек... Дерсу Узала очень любил природу и со всеми разговаривал: со зверями, птицами, деревьями, цветами и даже травой. Вот и я люблю беседовать со всем одушевленным и неодушевленным. Да еще и со своими внутренними органами. Особенно когда какой-нибудь из них заболит. Тогда я уж обязательно пускаюсь в разговоры. Когда уговариваю, а когда и ругаю или просто ворчу. Как оказалось, каждый орган имеет свой характер. Вот и получается, что и подход к каждому нужен сугубо индивидуальный. Вот, например, **сердце** любит ласку:

Ты такое молодое,
Ты красивое такое.
Ты работай не робей.
Роза ты души моей!

К нашим **легким** надо обращаться с просьбой, уговорами. Хотя бы так:

Вдох – и влился кислород,
Выдох – выгнан углерод...
Вы, лужайки молодые,
Вы зеленые такие.
От души прошу вас я —
Поработайте, друзья!

Желудок же приходится ругать и стыдить за обжорство, леность и требовать выздоровления, просто требовать!

Ненасытный крокодил!
Все, что дали, проглотил!
Ну не стыдно ль быть проглотом?
А работать неохота...
Только знаешь, что болишь
И хозяйшке вредишь.
Ох, обжора! Ох, злодей!
Выздоровливай скорей!

Совсем другое дело **поджелудочная железа**. Эту барышню нужно успокаивать, убаюкивать. Она состоит из головки, тела и хвостика. Когда возбуждена, рукой ощущается хвостик, приподнятый вверх.

Ты такая боевая!
Ты красивая такая!
Хвостик вверх не поднимай,
Спи спокойно, баю-бай!

А вот **печень** наша ленива, и ее приходится стыдить, подгонять и даже ругать. И при этой толстой даме всегда ее детище – **желчный пузырь**.

Ах, ленивая злодейка!
Хватит лодыря гонять.
Ох, уж эта мне семейка!
Медвежонок точно в мать.
Развалились, разленились
И совсем от рук отбились.
Совесть есть у вас иль нет?
Кнут вам нужен на обед.

Очень бодро обращаемся к **почкам**:

Вы, братишечки-насосы,
Мне еще послужите.
Вы, насосы-пылесосы,
С организмом дружите.
Поработайте, друзья!
Как и всех, прошу вас я!

Женские органы нуждаются в любви, ласке. **Матке и придаткам** говорите так:

Матушка родимая!
Деточки пригожие!
Вы мои любимые,
Вы мои хорошие!
Ради радости моей
Вся семейка не болей!

И от всей души обращаемся к **мочевому пузырю** – вы ведь помните, что это сосуд с волшебной, целительной влагой? Воздаем ему по заслугам и просим быть здоровым всегда и помочь в трудную минуту:

Помоги мне, милый друг,
Если заболею вдруг.
Твои лекарства хороши.
Непременно будь здоров!
Тогда не нужно докторов!

Часть 2

Лечим сердце

Явись, словечко, на крылечко, полечи мне сердечко! Река течет – не вытечет, а боль болит да выболит. Боль моя, болюшка, полетай в поляшко, не худо бы тебе, моя болесть, во дремучий лес залезть, там тебе ягодки да грибы, а тут одни пустые столбы. Боль моя, болюшка, тяжела твоя неволюшка, полетай в поле, погуляй на воле, а тут я без тебя и попрыгаю, и побегаяю. Боль моя, болюшка, на добро не скупись, отступись – отлупись от меня, милая, отнекайся, отрекись. Мысли черные из головы повытряхну, из головушки вытряхну да из сердечка вымету! Мысли черные унесите, вороны, в поля просторные. А мне нужны мысли белые, белые – ясные, здоровые, прекрасные. Как скажу складненько, так и заживу ладненько. Это не колдовство, а простое естество. Любо-дорого на свете жить, петь да плясать, любить да дружить. Иди мимо, тоска, здесь тебе нет хлеба куска. А я как хочу, так и ворочу: хочу – смеюсь, хочу – хохочу. Спасибо, словечко, что лечишь сердечко!

«Роза ты души моей!» – вот ведь как мы величаем наше сердце. Ласково, нежно, возвышенно... Что ж, согласитесь, сердечко наше этого вполне достойно. Собственно, от него вся наша жизнь зависит. Даже если у нас есть другие недуги, в первую очередь надо помогать ему, если мы хотим жить долго. Чем же мы можем помогать сердечку? Прежде всего надо помнить, что сердце и сосуды наши неразрывно связаны. Чистые сосуды – легко работать сердечку. Забиты сосуды шлаками, холестерином – и оно сдает. Ведь так?

Так вот, для сосудов нужна поддержка и контроль со стороны таких продуктов, как греча, свекла, яблоки. Конечно же, и тыква, и кабачки, и баклажаны. И чеснок, чеснок и еще раз чеснок! А фасоль! Она даже ритм сердечный восстанавливает. Еще для здоровья сердечной мышцы просто необходимо ежедневно употреблять 100 г творога. И очень желательна в рационе черноплодная рябина. А чтобы укрепить сердечную мышцу, нужно ежедневно в течение месяца есть орехи, изюм, сыр. Мои хорошие, не пугайтесь, что продукты эти дорогие. Нужно всего по 20–30 г в день. Хороши в этом случае также грейпфрут, дыня, черная смородина, слива и абрикосы – по сезону. А мед! Это просто спасение для нашего сердечка.

Знаете, мои хорошие читатели, я всегда советовала моим пациентам иметь дома собачку. Во-первых, хочешь не хочешь, а гулять с ней надо ежедневно и в любую погоду, что просто необходимо при сердечных заболеваниях. Во-вторых, собачка очень хорошо чувствует ваше физическое и духовное состояние. И всегда подойдет, приласкает вас, что бывает очень дорого, особенно если вы живете одни. В-третьих, собаки часто чувствуют за 10–15 минут раньше наступление, например, сердечного приступа и своим беспокойным поведением (вроде бы беспричинным) заставляют хозяина насторожиться. Моя собака Малышка начинает толкать меня лапой и мордой, взлаивает. А в глазах появляется такое беспокойство! Я спрашиваю: «Гулять хочешь? Кушать хочешь?» Никакой реакции. «Мне плохо?» Она запрыгает и залает! Все понятно! Срочно принимаю меры. Тем более что к тому времени уже появляются первые симптомы того или иного заболевания. А без Малышкиного сигнала я, занятая какими-то проблемами, обращаю внимание на свое состояние лишь тогда, когда боли уже разойдутся во всю силу. И бороться с ними гораздо сложнее и дольше. А теперь я еще прочитала и вот что. Ученые из Медицинского центра Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе выяснили, что, если гладить собачку ежедневно в течение всего лишь 12 минут, снижается давление, пропадают тревога и плохое настроение. Я полностью с этим согласна! Сто раз на себе испытано. Так что заводите собачек, мои хорошие!

Кошки тоже помогают нам при повышенном давлении. Нужно кошечку положить себе на шею. Такой воротник хорошо помогает – давление падает!

К сожалению, мы стареем... Но что же ускоряет этот процесс? Прежде всего курение. Статистика говорит, что две пачки в день уносят восемь лет жизни. И даже немного больше. И конечно, алкоголизм. Возможны цирроз печени и травматизм. А избыточное холестеринное питание сокращает нашу жизнь на шесть, а то и на десять лет. Четыре килограмма лишнего веса забирают у нас около года жизни. Год безработицы может унести у человека кусок жизни примерно в пять лет. И главное, если все вышесказанное зависит от нас, то вот последнее – безработица – чаще всего от нас совсем-совсем и не зависит. А вот физические нагрузки, соответствующие вашему возрасту, могут прибавить шесть – девять лет жизни.

Вот и делайте выводы, хорошие мои. И стройте свою жизнь так, как вам это нужно. Но сердечко наше категорически не любит, когда мы нервничаем, когда ссоримся со своими любимыми, когда злимся, а тем более завидуем! Адреналин, гормон стресса, в ту же минуту заставляет сердце биться чаще, и, конечно же, давление от этого повышается. А если вы впали в длительную депрессию, то это может сделать ваше высокое артериальное давление хроническим. Что ж тут хорошего?!

Злоупотребление спиртными напитками может поднять давление на 5–6 мм ртутного столба в год. Табачный дым (теперь и женщины многие курят!), попадая в кровь, вызывает спазм наших сосудов и повреждения стенок артерий. Конечно же, на этом месте скоро образуется заплатка – атеросклеротическая бляшка! Бляшек

больше, больше, а сердцу работать трудней, трудней...

Я вот всю жизнь любила крепко посоленную пищу. Да и сейчас люблю. Но теперь я просто-напросто обманываю себя: съедаю, вот как сегодня, очередную столовую ложку отварной цветной капусты (сваренной в несоленой воде) и после этого съедаю малюсенький кусочек чуть-чуть подсоленной.

Так же точно я поступаю и с сахаром. Если нет – быстро прибавляю в весе. И если сахар прибавляет килограммы, то соль способствует задержке жидкости в организме и прогрессированию артериальной гипертонии.

Сердечко наше страдает, когда мы малоподвижны. А что делать? Я, например, то на машинке стучу, то картину вышиваю, то что-то шью или вяжу внукам-правнукам! Правда, у меня твердое правило: гуляю в любую погоду два часа в день. Часто и больше. Но все равно этих движений мало, вес норovit прибавляться, приходится очень активно с ним бороться. Тяжко, но что делать? Жить-то хочется...

Чем и как питаться при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Хорошие мои, при всех сердечных и сосудистых заболеваниях надо помнить следующее: нельзя наедаться досыта! Лично я предпочитаю выходить из-за стола тогда, когда съела бы с удовольствием еще немного. И в течение дня сажусь за стол не менее пяти раз. Готовить следует только на растительном масле. И как можно меньше употребляйте другие жиры, например сливочное масло. Растительное масло, в частности подсолнечное, влияет на нормализацию холестерина обмена.

Очень полезно есть каши, кукурузу, хлеб, овощи, мясо. Фрукты, ягоды и всякую зелень ешьте на здоровье, потому что в них есть хром, а он принимает активное участие в борьбе с атеросклерозом. Но помните, что полнеть сердечникам очень нежелательно (большая нагрузка на сердце). Поэтому поменьше употребляйте хлеба, каш, картошки, сладостей. А вот от макарон отказываться не стоит. Я на себе проверила: от них не полнеешь.

Бесспорно, очень полезны морепродукты. В них есть органический йод, а он влияет на наш обмен веществ. Три раза в неделю ешьте рыбу. Лучше – морскую. Чая, воды, компота – поменьше, литр с небольшим. И уж конечно, ужинайте за три часа до сна, а также откажитесь от острых и соленых закусок и всего, что может вызвать жажду. Очень полезны молочные продукты, кроме сливок. А творог, который так нужен нашему сердечку, должен быть нежирным.

Соль при заболеваниях сердца самый настоящий враг. Постарайтесь все недосаливать – я именно так готовлю. А чтобы обмануть мой язык, периодически с какой-то порцией еды беру из солонки капелечку соли. Будто и соленое ем! Конечно, вкус пищи теряется. Но надо привыкать, если хотите долго жить. К тому же очень редко, но все же можно, и я считаю – нужно, позволять себе что-то посоленное в норме. Но только изредка. Потому что именно соль усиливает проницаемость стенок сосудов для холестерина. Необходимо избегать жирных сортов рыбы и мяса, а также многими любимого сдобного теста. Категорически запрещены мозги, почки, печень, зернистая икра, консервы, крепкий чай и кофе. И конечно, алкоголь. А вот какао и шоколад совсем недавно ученые реабилитировали. Оказалось, что какао в два раза полезней вина, в три раза полезней зеленого чая и в пять раз – черного чая. Оно отодвигает нашу старость, продлевает нам жизнь, если его пить ежедневно по

стакану в день.

А четвертая часть плитки шоколада в день (имеется в виду только горький шоколад) также продлит нашу жизнь. Так что вот это открытие сильно скрасит жизнь тем, кто вынужден отказаться от сладкого. Тем более что сахар нужно резко ограничить, а также варенья, джемы и даже мед. Кондитерские изделия – только по большим праздникам и в очень ограниченном количестве, иногда можно позволить себе мороженое или конфетку.

Устраивайте «голодный» день раз в неделю, но по этому поводу обязательно посоветуйтесь с врачом. Я это делаю по субботам и всегда теряю за этот день по килограмму. Нужно употреблять побольше таких ягод и фруктов, которые уменьшают свертывание крови. Это белая, желтая, красная смородина (но не черная!). Нельзя употреблять поливитаминные препараты, содержащие витамин К, по той причине, что он сгущает кровь. По этой же причине вам просто противопоказаны печень животных, желток яйца, щавель и шпинат. Ягоды черной смородины лучше не употреблять тем из вас, чей организм склонен к тромбозам. Нельзя их употреблять и в постинфарктный период.

Витамины нам очень необходимы. Они улучшают переработку жиров, холестерина в организме. Это в первую очередь витамины С и Р, а также В6, РР и А.

Запомните, кровь сгущают: греча, бананы, соя, фасоль, печень, свинина, свекла, горох, сладкий перец. А разжижают маленькая головка лука в день или три капли сока алоэ в день, пить 3 месяца. Помните, что холестерин выводят: бобы, чечевица, растительное масло, соя, овощи, фрукты темно-зеленого, желтого и оранжевого цветов. И крупы: овсянка, греча, нешлифованный рис, хлеб грубого помола.

По возможности балуйте себя фруктами. Вам очень полезны абрикосы, грейпфруты, лимоны и яблоки. Яблоки лучше зеленых сортов – они не вызывают аллергию.

При возрастной аритмии очень полезно есть пшеничную кашу. И вообще пшеничная каша полезна людям, страдающим любыми сердечными или сосудистыми заболеваниями. Кстати, от нее не полнеют. Но при пониженной кислотности или склонности организма к запорам этой крупой не стоит увлекаться.

Для сердечников строгой диеты нет, им необходимо побольше есть всего, что содержит кальций.

Из мяса полезней всего курятина. Лучше – отварная. Я готовлю ее для себя так: отварив, пропускаю через мясорубку и добавляю чуть-чуть того бульона, в котором варилась курица, чтобы мясо не было сухим, затем посыпаю льняным семенем и укропом. Получается очень даже вкусно.

Также очень полезны простокваша, кефир, йогурт, разумеется, нежирные. Из каш – пшеничная, ячневая и рисовая. Про картошку я тоже говорила: запекать в духовке «в мундире». И всегда помните, что соли и сахара у вас на столе должно быть как можно меньше. Суточная норма соли не более 1 ч. ложки. Это с учетом той, что использовалась при приготовлении пищи. Сахар старайтесь заменять медом. Его можно употреблять до 5 ст. ложек в сутки. И это будет очень полезно вашему сердечку. Вот так, мои хорошие. Получается, и сладостям теперь не так уж плохо. Еще потребность в сладком можно удовлетворить и изюмом. В день можно съедать 1 ст. ложку изюма. Только надо очень тщательно пережевывать косточки. И еще можно

приготовить очень вкусное и полезное лекарство. Для этого возьмите 100 г грецких орехов, столько же изюма, кураги, инжира и один лимон среднего размера. Все пропустите через мясорубку, хорошенько перемешайте и добавьте 50 г меда. Ешьте по одной 1 ст. ложке смеси три раза в день за полчаса до еды. Я уверена, что такое питание принесет большую пользу. Еще я придумала сок из трех компонентов – свеклы, моркови и яблок, им я дополняю свое питание и вам советую.

Берегите сердце с утра

Не торопитесь вскочить с постели. Доказано, что в утренние часы частота развития инфаркта миокарда, инсульта или внезапной смерти выше, чем в другое время суток. Это связано с двумя факторами:

- резкий утренний подъем артериального давления у гипертоников;
- в утренние часы повышается вязкость крови, что ведет к повышенному склеиванию тромбоцитов и образованию тромбов.

В официальной медицине для профилактики рекомендуется ранний прием (сразу после пробуждения, внутрь или под язык) быстродействующих препаратов, способных предотвратить утренний подъем артериального давления, – капотена, коринфара, клофелина.

Начинайте день правильно

Не зря наши предки так нахваливали кашу. Это самая лучшая пища! В ней много полезных веществ, для желудка и кишечника она подходит идеально. А для завтрака и вообще ничего лучше нет. Ведь как день начнешь, так его и проведешь.

Завтраком ни в коем случае нельзя пренебрегать. Но некоторые люди думают, что заботятся о своем организме, а на самом деле ему вредят.

Лень – основная причина наших болезней. Многие ленятся кашу варить и покупают пакетики для быстрого приготовления. Я однажды из интереса взяла один пакетик и прочитала состав каши. Мало того что там чуть ли не вся таблица Менделеева была указана, так там еще значилось пальмовое масло, которое вообще запрещено использовать для пищевых продуктов! Оно откладывается на стенках сосудов, а мы потом болеем и не понимаем почему.

Я кашу готовлю сама, да такую вкусную, да такую полезную! Всем рекомендую с нее начинать день, тогда и здоровье наладится, и настроение будет хорошим. Самые полезные злаки – это пшеница, рожь, ячмень, овес, просо и кукуруза. Вот и беру их по 2 ст. ложки, перемалываю в кофемолке, смешиваю и добавляю 2 ст. ложки пшеничных отрубей. Туда же кидаю горсточку изюма или нарезанных корочек апельсина. Варю пять минут, добавив пол-литра воды. Потом снимаю кастрюлю с огня, заворачиваю в бумагу и плед. Два часа каша набухает, а потом ее можно есть. Каша получается густая, ароматная! Ем ее теплой, добавляю тертое сырое яблоко, молочко.

Вообще, кашу можно сдабривать чем угодно: мармеладом, орехами, сухофруктами, ягодами. На что фантазии хватит!

Могу сказать одно: с давлением и желудком у меня проблем нет. И за это поклон

каше!

Как предупредить инфаркт

Прежде всего необходимо здраво оценить факторы риска.

1. *Курение* (для женщин – в особенности вместе с приемом противозачаточных таблеток) увеличивает риск в 2–4 раза.

2. *Диабет повышает опасность* в 4–6 раз.

3. *Повышенное кровяное давление.*

4. *Наследственная предрасположенность к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.*

5. *Лишний вес.*

6. *Малоподвижный образ жизни.*

7. *У женщин – преждевременная менопауза* (раньше 38 лет) естественным путем или после удаления яичников.

Если произойдет худшее и сердечный приступ настигнет вас, важно вовремя распознать его симптомы.

У мужчин обычно отмечается сильная боль в области груди, однако у женщин зачастую ощущения бывают неясными, как бы стертymi, вы можете испытывать слабо выраженную боль не только в груди, но и в области живота, тошноту, головокружение, затрудненное дыхание или одышку, трепетание сердца, слабость. Нетипичный характер этих ощущений не должен вводить вас в заблуждение: в таких случаях промедление действительно смерти подобно! Поэтому, не откладывая, вызывайте врача. И даже если медики успокаивают вас, говоря, что ничего страшного нет, будьте настойчивы и потребуйте, чтобы вам сделали электрокардиограмму.

Перед тем как выехать из дома, полезно принять 0,5–1 г аспирина: он разжижает кровь, разбивает сгустки и улучшает состояние сердца и сосудов.

Разумеется, лучше не допустить развития болезни и принять для этого все меры, зависящие от вас.

Если вы курите, откажитесь от табака.

Старайтесь больше двигаться, заниматься танцами, бегом, ходьбой.

Боритесь со стрессом. Хронический стресс повышает уровень гомоцистеина – аминокислоты, увеличивающей риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Принимайте витамин Е (400 международных единиц в день) и фолиевую кислоту (400 мкг ежедневно).

Измените привычную систему питания. Сведите к минимуму потребление насыщенного жира, входящего в состав животных продуктов, уменьшите общее

количество жиров в рационе. Старайтесь включить в меню побольше цельнозерновых продуктов, овощей, фруктов и блюд из бобовых. Все эти меры улучшат как общее состояние вашего здоровья, так и состояние сердца и сосудов. При этом помните: мясо может появляться на вашем столе лишь изредка, а не как непременная часть завтрака, обеда и ужина. Его должны потеснить рыба и молочные продукты пониженной жирности.

И наконец, доставьте удовольствие себе и пользу своему сердцу одновременно. Оказывается, лакомства тоже могут служить лекарством или, по меньшей мере, профилактическим средством. Темные сорта шоколада содержат в 12–14 раз больше антиоксидантов, чем клубника; 33 грамма такого шоколада в день препятствуют процессу окисления «плохого» холестерина и предупреждают развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Если вы съедаете хотя бы горсточку любых орехов (арахиса, лещины, грецких – какие вам доступнее) не менее 3 раз в неделю, состояние вашей сердечно-сосудистой системы улучшается.

Рецепты

1. Перемешать 1 стакан свекольного сока и 1 стакан меда, пить по 1 ст. ложке перед каждым приемом пищи за 30–40 минут или даже за 1 час. Принимать 2 месяца.

Почему так долго? Да потому, что сердечная мышца работает без перерыва на обед и сон. И для того чтобы помочь ей, необходима глюкоза, которая компенсирует расход энергии. А основной частью меда что является? Конечно, глюкоза! Вот и все объяснение.

Возможен и такой вариант: смешайте красную свеклу (тертую на терке) с таким же количеством меда. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

2. А если стакан меда соединить с соком хрена, моркови (их взять в таком же количестве) да прибавить сок крупного лимона, то и гипертония отступит. Хранить эту смесь нужно в плотно закрытой посуде в холодильнике. Я принимаю по 1 ч. ложке 3 раза в день. Непременно за час до еды. Но можно через 2–3 часа после еды.

3. Еще я так лечила свое сердечко: съедала 2 ч. ложки меда и 5 грецких орехов утром. Запивала стаканом воды. Перед обедом – 3 ч. ложки меда и 5 грецких орехов. Перед ужином – 2 ч. ложки меда, размешанные в воде. И всегда за полтора часа до еды. Ужин непременно легкий. Этому я придаю большое значение: стакан кефира или компота с кусочком хлеба. И еще я пила свекольный сок по трети или половине стакана.

4. Вот прекрасный рецепт из китайской и тибетской медицины. Очень полезен всем, так как является профилактическим. Чеснок – отличное средство для укрепления сердечно-сосудистой системы, против инфарктов и инсультов. Взять 300 г чеснока, истолочь, залить 300 мл спирта или водки, настаивать 10–12 дней. Принимать 3 раза в день за 5–10 минут до еды: 1-й день – по 1 капле, во 2-й – по 2 капли, в 3-й – по 3 капли, и так до 10 капель на 10-й день. И в последующем до конца приема настоя по 10 капель. Так достаточно делать 1 раз в 5 лет.

И еще один рецепт: 0,5 кг очищенного, натертого на мелкой терке чеснока залейте 700 мл жидкого меда, тщательно перемешайте и настаивайте в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 1 неделю. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1–2 месяцев. При необходимости лечение можно повторять через 2–3 недели перерыва.

Чесночное масло против склероза: понадобится 1 головка чеснока, 1 стакан оливкового масла холодного отжима или нерафинированного подсолнечного масла. Головку чеснока разберите на зубчики, очистите и разомните в кашицу. Положите чесночную массу в стеклянную баночку и залейте оливковым маслом. Поставьте на сутки в холодильник. Затем возьмите по 1 ч. ложке лимонного сока и чесночного масла, перемешайте и принимайте за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 1–3 месяца. Затем сделайте перерыв на месяц и курс повторите. Это средство рекомендуется принимать всем, кому за 50, и в обязательном порядке тем, кто стал замечать за собой забывчивость, неуверенность при ходьбе, частые головные и сердечные боли. Прекрасное сосудорасширяющее средство, и никакой химии!

5. Пеките чаще в духовке картофель «в мундире». И с этим «мундиром» вместе и съедайте.

Чтобы избежать осложнений при заболеваниях сердца и сосудов, нужно снизить уровень холестерина. В этом помогут натуральные средства.

6. Существенно снижают общий холестерин 1–3 порции овсянки в день, а также бурый рис.

7. Всего две порции рыбы в неделю помогают блокировать образование холестерина, а также снизить риск сердечных заболеваний.

8. Советы народной целительницы, потомственной травницы Елены Зайцевой. При аритмии поможет фиалка трехцветная. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. ложки фиалки трехцветной, настоять 4 часа. Принимать по полстакана 3–4 раза в день в течение 3–4 недель. Или такой сбор: корни валерианы – 2 части, аптечная ромашка – 3 части, плоды тмина – 5 частей; 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить по полстакана 2 раза в день, утром и вечером.

9. Валерий Петрович Завьялов советует принимать отвар коры козьей ивы (верба обыкновенная): 2 ст. ложки измельченной коры залить 300 г холодной воды и кипятить на малом огне 7–10 минут. Процедить, пить по 50 г перед едой. Принимать 10 дней, затем 10 дней перерыв, далее пить как чай. Густо не заваривать: могут быть запоры.

10. Людмила Яковлевна Вихляева рекомендует рецепт с калиной: 3 стакана ягод растолочь, переложить в 3-литровую банку, залить 2 л крутого кипятка, закрыть, хорошо укутать и оставить на 6 часов. Затем отжать и процедить через дуршлаг и марлю в эмалированную посуду, добавить пол-литровую баночку меда. Хранить в холодильнике. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение месяца. Провести 3 курса с 10-дневными перерывами.

11. Улучшает работу сердца лимон, поэтому надо ежедневно жевать лимонную цедру, богатую эфирными маслами.

12. При стенокардии полезно втирать в область сердца 10–12 капель пихтового масла. Можно принимать его внутрь по 1 ч. ложке.

13. Хорошим средством профилактики инфаркта считается горький миндаль.

14. Не забывайте, что при слабости сердца и как средство, снимающее давление, хороша Melissa. Принимайте ее с чаем – исчезнут одышка, приступы тахикардии, боли в сердце.

15. Фитотерапевт Василий Игрушин рекомендует при сердечных аритмиях применять сок тысячелистника – по 20–30 капель на прием вместе с 20–25 каплями сока руты в смеси с виноградным вином.

16. Если аритмия нервного происхождения, попробуйте такое средство: натереть 0,5 кг лимонов, перемешать их с 0,5 мл меда и 20 истолченными абрикосовыми зернышками. Принимать утром и вечером до еды по 1 ст. ложке.

17. Помогает при аритмии такой настой. Смешать 1 ч. ложку измельченной свежесобранной травы гвоздики и 5 ч. ложек растительного масла. Настоять 8 дней. Принимать по 10 капель 3 раза в день. Можно также залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку травы гвоздики и выпарить отвар наполовину на слабом огне. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день на протяжении двух недель.

18. При отеках, вызванных сердечными заболеваниями, хорошо помогают почки березы. Их настой в 2 раза увеличивает выделение мочи. Почки хороши, даже если другие мочегонные средства бессильны. Причем максимальное действие настоя начинается через 1,5–2 часа после приема. Залейте 1 ст. ложку почек стаканом крутого кипятка. Плотно закройте стакан и дайте 1 час настояться в теплом месте. Процедите и пейте 1 раз в день в течение 2 недель. Можете добавить в настой питьевую соду на кончике ножа. От этого мочегонный эффект только усилится.

При хронических воспалительных изменениях сердечной мышцы, перикарда, клапанов сердца

1. Цветки бузины черной, цветки арники горной – по 20 г, листья розмарина – 30 г; 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять и выпить мелкими глотками за 1 день.

2. Трава пустырника, трава лапчатки гусиной – по 30 г, листья Melissa – 40 г; 2 ч. ложки смеси настоять 30 минут на стакане кипятка. Настой выпить глотками за 1 день.

3. Цветки ландыша майского – 10 г, плоды фенхеля – 20 г, листья мяты перечной – 30 г, корень валерианы – 40 г; 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, выпить глотками за 1 день при миокардите, гастрокардиальном комплексе.

4. Трава горицвета, корень валерианы – по 25 г, листья Melissa – 50 г; способ приготовления и применения – как в № 3.

5. Трава горицвета, трава бобровника, листья розмарина, цветки лаванды, трава руты – по 20 г; 1 ч. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять. Утром и вечером пить по стакану настоя.

6. Трава пустырника, трава золотарника, кора калины, корень валерианы – по 20 г; 2 ч. ложки смеси на 1 стакан воды варить 20 минут. Отвар выпить за 1 день глотками.

7. Шишки хмеля, трава тысячелистника – по 20 г, корень валерианы, листья Melissa – по 30 г. Способ приготовления и применения – как в № 3.

Сердечные неврозы и сердечная слабость

1. Корень валерианы, листья Melissa – по 15 г, трава тысячелистника – 50 г.

Измельченное сырье хорошо перемешать, 2 ч. ложки залить стаканом воды и настоять в холодном месте 3 часа, сварить и процедить остывшим, выпить в несколько приемов за 1 день.

2. Цветки ромашки, цветки ландыша майского – по 10 г, плоды фенхеля – 20 г, листья мяты перечной – 30 г, корень валерианы – 40 г. Измельченное сырье хорошо перемешать; 1 ч. ложка смеси на 1 стакан, далее – как в № 1.

3. Трава хвоща полевого – 20 г, трава горца птичьего – 30 г, цветки боярышника – 50 г. Измельченное сырье хорошо перемешать, 2 ч. ложки смеси настоять 30 минут, залив 1 стаканом кипятка, выпить глотками за 1 день.

4. Трава руты, корень валерианы, листья мяты перечной – по 10 г, трава валерианы – 20 г. Способ приготовления и применения – как в № 3.

5. Корень валерианы, листья Melissa, трава тысячелистника – по 10 г, корень аниса обыкновенного – 20 г; 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, выпить в 2–3 приема за один день.

6. Трава пустырника – 20 г, корень валерианы, цветки лаванды, плоды тмина, плоды фенхеля – по 10 г; 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, настоять, выпить в 3 приема за день.

Надеюсь, все помнят про своих волшебниц? Так задайте и им работу! Потрите их и наложите с двух сторон на сосуд с тем, что вы только что приготовили, всего-то на 10–15 минут. А как усилится сила воздействия на ваш заболевший орган!

Сердечные эликсиры

Это рецепты Татьяны Георгиевны Самородовой. Отдельно приготовьте два состава. Первый: смешайте по 0,5 л меда и водки в эмалированной посуде, нагрейте на умеренном огне (при нагревании постоянно помешивайте) до образования на поверхности смеси пенки. Затем снимите с огня, дайте отстояться и остыть. Второй: возьмите по 1 ч. ложке пустырника, сушеницы топяной, измельченного корня валерианы, спорыша, ромашки аптечной, крапивы, заварите 1 л кипятка и кипятите 12–15 минут или настаивайте 30 минут в термосе. Затем процедите через несколько слоев марли и остудите. Первый состав смешайте со вторым. После этого, разлив уже готовый эликсир в посуду из темного стекла, поставьте его в темное место на 3 дня.

Принимайте по такой схеме: первую неделю – по 1 ч. ложке 2 раза в день (утром и вечером). Начиная со второй недели принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока лекарство не закончится. Хранить лекарство нужно в холодильнике.

Сначала может показаться, что лечение не дает явного эффекта, но он проявится в том, что вы незаметно забудете о болях в сердце, избавитесь от высокого давления. Главное – регулярно и вовремя принимать лекарство до последней ложки.

После 7–10 дней перерыва вновь приготовьте эликсир и продолжите лечение. Полный курс лечения – 1 год.

В крайне редких случаях (иногда при аллергии на травы и мед) бывает негативная реакция организма на эликсир. Но она не опасна. Нужно прервать прием на 3–5 дней,

затем вновь возобновить.

Если и в этом случае реакция будет проявляться, можно приготовить другой эликсир, эффективность которого тоже достаточно высока. Возьмите 3 стакана ягод калины, залейте 2 л крутого кипятка в 3-литровой банке, закройте банку обычной пластмассовой крышкой, укутайте ее чем-то теплым и поставьте в теплое место на 6 часов. Затем процедите настой через волосяное сито в стеклянную или эмалированную посуду, а ягоды протрите деревянной ложкой опять же через волосяное сито. В конце процедуры в полученный настой добавьте пол-литровую банку майского меда (за неимением такого – любого другого). Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение 1 месяца. Приготовленный состав храните в холодильнике. Необходимо провести 3 курса лечения с 10-дневными перерывами.

Глубокий вдох через нос, выдох через рот, только очень медленно, так, чтобы вам хватило этого выдоха для того, чтобы доставить энергию в тот орган, который вы хотите пролечить (в данный момент – сердце).

Вот так я и лечила свое сердечко. И конечно же, посылала энергию 2 раза в день от 15 до 30 минут. Накладывала правую руку на свое ретивое, левую – в замок. Теперь нужно закрыть глаза и вдохнуть медленно через нос. Затем, посылая медленно энергию в сердце, выдохнуть через открытый рот.

Давайте попробуем. Закрыли глаза. Вдохнули глубоко и медленно через нос. Так, хорошо. Теперь медленно выдыхаем, но уже через открытый рот. При этом думаем: «В сердечко, в сердечко». И снова вдох через нос и т. д. Глубоко вдыхать нужно только 3–5 раз, а затем дышать обыкновенно, но на выдохе посылайте энергию в заболевший орган.

Сосуды головного мозга я и сейчас себе частенько пролечиваю. Для этого накладываю руки: одну – на лоб, вторую – на затылок. Так 10–15 минут. Из правой руки энергия проходит через головной мозг, сосуды и идет в левую, рикошетом идет обратно, частично расходясь по сосудам. Из правой добавляется еще энергия, опять в левую руку. Так, постепенно насыщается живительной энергией эта часть головного мозга. Теперь накладываем обе руки на область ушей, захватывая и уши. Тот же прием – из руки в руку. При этом все 15 минут посылаем мысленно в сосуды головного мозга энергию. При лечении гипертонии обязательно даем мысленное задание: разрушаются холестериновые бляшки, идет чистка сосудов. Все понятно? Прекрасно!

Случаи из моей практики

Бывает, что и рубцы послеинфарктные рассасываются. И очень часто! Рассосался рубец и у Василия Андреевича. Представьте себе, что человек болел с детства. Уж сколько диагнозов ему поставили за жизнь-то! Как новый врач, так и новый диагноз. Пришел ко мне измотанный, худой, бледный.

Ну что ж, я тоже новый лекарь – отменила диагноз и поставила свой. И начала лечить. Сначала работали я и дочь, позже, когда Юра, сын дочери, из армии пришел, и он подключился. Бедное сердце до того было измучено! Оно стонало при каждом вдохе – такое было впечатление. Пришлось провести 24 сеанса подряд! Начали с самой минимальной биоэнергетической нагрузки и постепенно увеличивали ее. У него были сильные боли. «Скорую», пациент рассказывал, вызывали не менее 2 раз

в неделю, а то и больше. Разве это жизнь?! Совсем замучился человек. Десять дней отдохнул, и снова к нам. На 12 сеансов. Но теперь более уже не было, да и лекарства, которые он пил ежедневно, и не одно, стал принимать все реже и реже. Настал день, когда он вообще пить их бросил. А к нам все ходил. Целый год, с перерывами, конечно. Но периоды отдыха все увеличивались. Курс пройдет – месяц отдыхает, опять курс лечения – и 2–3 месяца отдых, смотря по состоянию сердечка.

И в один прекрасный, счастливый-пресчастливый день он буквально влетел на прием: «Лариса Владимировна! Я теперь мужик! Я сегодня на даче землю копал!» Глаза его сияли, как два солнышка. От него веяло счастьем и физической силой. Да и было от чего! Представьте, что пережил этот человек хотя бы в те минуты, когда его жена и сын из года в год работали на участке, а он... Представляю, какая тоска была в его душе...

Теперь он проходит профилактический курс лечения один раз в год. Пополнил, расцвел, работает. Прошло уже 10 лет. Да, забыла вам сказать, мои хорошие, что всех своих пациентов я учу лечить их недомогания собственными же руками. Вот так делает и Василий Андреевич. Чуть сердечку тяжело – подпитает его энергией из Космоса, действуя по моей методике.

Так что если у вас нелады с сердечком, не унывайте! Используйте мою методику. И будьте уверены – успех обеспечен!

Я, Шпилько Василий Андреевич, пишу для того, чтобы помочь другим людям. Первая моя встреча произошла с Ларисой Владимировной примерно лет 10 назад. С тех пор я и помогаю своему сердцу своими руками. И когда где-то что-то заболит, то накладываю туда руки и посылаю туда энергию. Лечу голову, нос, сердце, а также посылаю энергию в солнечное сплетение, из которого энергия пойдет туда, куда нужно. Когда я себя заряжаю, то чувствую намного лучше. Заряжаюсь каждый день: утром обязательно и днем или вечером по необходимости. Даже в случае бессонницы мне такая зарядка помогает уснуть. Всегда придерживаюсь рекомендаций Ларисы Владимировны в отношении того, как и куда накладывать руки. Верьте этому методу, и вы сохраните свое здоровье на долгие годы. У Ларисы Владимировны лечилась вся моя семья: папа, мама, сестра, жена, сын. Если бы это было фикцией, то мы бы не ходили.

Я, Шпилько Екатерина Гавриловна, была сильно больна в 1992 г. Узнав адрес Алексеевой Ларисы Владимировны, побеседовала с ней о своем здоровье. Начиная лечение с диагнозом порчи, я почувствовала себя лучше. Закончив ее сеансы, я до 1997 г. чувствовала себя здоровой. Но в 1997 г. жила на Украине у сына до осени и, приехав оттуда, почувствовала себя очень плохо. В декабре 1998 г. снова обратилась к ней за помощью. Я считаю, она снова поможет моему здоровью. Это человек, вернувший жизнь людям.

Долгие годы мы сотрудничали с этой женщиной, обсуждая все методы лечения ее заболеваний. Она всегда точно выполняла мои советы и прожила довольно долгую жизнь. Екатерина Гавриловна была прекрасной матерью и терпеливой женой. Светлая ей память!

«Я, Шпилько Надежда Андреевна, 1953 г. р., в 1993 г. находилась

в заграничной командировке, в войсковой части. Последнее время я начала ощущать слабость, недомогание, усталость, болезненность в верхней части позвоночника и желудка, о чем я написала своим родителям, проживающим в Волгодонске Ростовской области, которые обратились к Алексеевой Ларисе Владимировне, которая по моей фотографии точно определила и установила диагноз моих заболеваний. По просьбе моих родителей Лариса Владимировна Алексеева провела курс лечения вышеуказанных моих органов. Лечение проводилось только по фотографии...»

Я научила ее применять Левину и Правину для лечения сердца, желудка и нервной системы.

Вот еще письма.

Уважаемая Лариса Владимировна! Выражаю вам огромную благодарность за оказание помощи в борьбе над недугами, а также за Ваши советы, как избавиться от болячек своими силами, а точнее, своими руками. Я очень часто использую Ваш совет удалять боль в сердце наложением на область сердца своей правой руки (сжимая левую в кулак). Боль проходит уже через 15–20 минут (а возникает только при нервных срывах, и то редко, учитывая, что у меня было 2 микроинфаркта и сосудистый коллапс).

Практически уже в течение двух лет я на сердце не жалуясь. Точно так же я убираю боли и в области печенки, в районе рубцов, оставшихся после удаления желчного пузыря. Боли проходят после наложения руки тоже минут через 15–20. Спасибо вам за Вашу помощь и советы, как быть здоровым!

С уважением, Ник. Вас. Ш.

Николай Васильевич – один из лучших моих учеников. И себя лечит, и внучку приучает: она сама справляется с заложенным носом. Молодец! Бывает, что в дороге его прихватит какая-то боль, так он ее тут же и снимает!

Уважаемая Лариса Владимировна, Елена Юрьевна и Юрочка! Хочу поблагодарить вас за ваше чуткое внимание. Сколько у вас доброты, нежности! Если бы у нас было бы побольше таких людей, тогда не было бы столько больных. Хочу написать вам, какой я к вам пришла. Я приехала из Магадана, вся была такая скованная. Рука у меня левая не поднималась, в области сердца постоянные боль и тревога, голова постоянно болела, постоянно спина холод ощущала. Левая нога – на ступню нельзя было наступать, боль была – за сердце хватало. В настоящее время я как заново родилась, рука моя поднимается, тревога покинула меня. Спина холода никакого не чувствует, нога не болит, голова ясная.

Мои хорошие! А свои-то руки она поблагодарить и забыла!

Часть 3

Погода и здоровье

Человек, находящийся в «третьем состоянии» (между здоровьем и болезнью), чутко реагирует на изменение погодных условий. При перемене погоды, что, как правило, сопровождается изменением атмосферного давления, человек может испытывать вялость, сонливость, снижение работоспособности, головные боли. Резко обостряются хронические заболевания. Болезненная зависимость состояния здоровья от погодных условий называется **метеопатией**.

Признаки метеопатии, которые появляются при изменении погоды

- У людей со сниженным иммунитетом возникают простудные заболевания.
- У гипертоников появляются боли в области сердца, одышка, тошнота, повышение давления вплоть до гипертонического криза.
- У хронических больных увеличивается количество инсультов, инфарктов, приступов стенокардии, обостряется ишемическая болезнь сердца.
- У больных с бронхолегочными заболеваниями усиливаются кашель, одышка, синюшность кожи.

Профилактика метеопатии

- Не переутомляйтесь, всегда находите время для отдыха.
- Спите не менее 7–8 часов в сутки. Боритесь с бессонницей всеми доступными способами, кроме снотворных лекарств.
- Не менее 1 часа в день бывайте на свежем воздухе. Причем не сидите на скамейке. Ходите, займитесь любой физической работой или оздоровительной тренировкой. Как можно чаще проветривайте помещение для работы, досуга и сна.
- Принимайте душ ежедневно, желательно контрастный, со сменой температур.
- Люди, посещающие баню 1–2 раза в неделю, как правило, не чувствуют изменений погоды. Их сосуды адекватно реагируют на различные температурные раздражители.
- Ешьте всевозможную зелень, овощи, ягоды и фрукты.

Перед магнитной бурей

Для смягчения приступов головной боли или ломоты в костях введите в рацион больше продуктов, содержащих магний; включите в ежедневное меню йогурт, кефир, простоквашу, морскую рыбу или морскую капусту, бобовые – горох, фасоль, чечевицу, сою, картофель «в мундире», яблоки, морковь, компоты из сухофруктов – абрикосов, чернослива, фиников, инжира, изюма. Очень полезны грецкие орехи – 2–4 шт. в день, мед.

В дни магнитных бурь не носите одежду из искусственных тканей. Она способствует накоплению биологического и статического электричества.

В неблагоприятные дни, а лучше накануне:

- избавьте себя от физических и психологических нагрузок;
- делайте массаж шейно-плечевой зоны 2–3 раза в день;
- поставьте горчичники на область затылка или на икроножные мышцы;
- примите горячую горчичную ванну (полпачки сухой горчицы на ванну воды, погружайтесь в ванну до области сердца) или сделайте горчичную ванночку для ног;
- выпейте настойку валерианы, пустырника (траву заваривайте по рецепту, указанному на упаковке, и принимайте по полстакана 3–4 раза в день, в каплях – по 10 капель 3–4 раза в день);

Больше времени проводите на улице – уже одно это поможет смягчить проявление метеочувствительности.

У природы нет плохой погоды, тем не менее вы как раз из тех людей, кто болезненно реагирует на ее изменения? Если вы астматик или сердечник, в такие дни снизьте физическую активность и воздержитесь от напряженной умственной работы.

Не переedayте и не злоупотребляйте алкоголем. Лучше всего перейти на молочно-растительную диету. От метеостресса спасает также аскорбиновая кислота (витамин С) или витамин В.

Так что же действительно делать в таких случаях? К моему удовольствию, к моей несказанной радости, мой драгоценный организм совершенно не реагирует на перемену погоды (плюю через левое плечо, чтоб не сглазить!). Но много слышана о том, как мучаются мои пациенты в таких случаях. У одной из них случился сильнейший приступ стенокардии, как только она вышла из подъезда на улицу. Я проконсультировалась у своего врача, и та сказала, что это произошло от резкого перепада температуры: дома очень тепло, а на улице резко похолодало. Что ж, тогда надо постоять несколько минут в подъезде – такой ее совет. Если же у вас пониженное давление, то нужно проделывать какие-то движения, которые помогут повысить ваш жизненный тонус. А это значит только одно: в такие дни вам просто необходимо начинать день с активной зарядки! Кровообращение улучшится, а с ним и ваше состояние.

У меня иногда понижается давление. Не из-за погоды, а, скажем, если несу с базара килограммов 25–30. Голова закружится, сил совсем нет, того гляди упаду! С передышками дойду до ближайшей скамейки, отыщу в сумке 2–3 кусочка шоколада и быстро его в рот! А приду домой и приготовлю себе чашечку моего любимого кофею. И всегда думаю: «Нет худа без добра!» У меня же склонность к повышению давления, и от кофе пришлось отказаться. А тут выпал случай им полакомиться. Шоколад нужен горький. Очень советую! Вообще вам в таком случае полезен крепкий чай или кофе по утрам и, конечно, прохладный душ. Это очень хорошо встряхнет ваш организм. Можно принять и немного элеутерококка, но не более 20 капель.

Тем же, мои хорошие, у кого давление повышено, я имею в виду артериальное, не следует в эти дни нагружать себя тяжелой физической работой. И ни в коем случае не забывать принимать те лекарства, которые вам прописал доктор. И помните: утром и вечером вам необходимо пить что-то успокоительное, скажем, валериану в таблетках или настойку пустырника. Займитесь каким-нибудь делом, не думайте, что что-то может случиться «вдруг», нужно быть уверенным: «Я принял все необходимые меры, значит, все будет в порядке!»

И еще. Мне несколько раз жаловались, что в день магнитных бурь у людей, быстро встававших с кровати, вдруг резко начинала кружиться голова. Ну, мои хорошие, вывод простой: вставайте медленно, осторожно! Надо же приспособливаться к своему теперешнему состоянию и стараться облегчать себе жизнь.

Я думаю, хорошие мои, если вы будете соблюдать эти нехитрые правила, если будете следовать этим советам, то жизнь ваша станет намного легче и в эти тяжелые для вас дни.

Рецепты от плохой погоды

1. Очень полезно принимать вот такой настой: цветки боярышника, трава пустырника, плоды шиповника – по 4 части; цветки ромашки, листья мяты – 1 часть. Взять 1 ст. ложку этой смеси, залить 1 стаканом кипятка, настоять недолго и пить как чай 3 раза в день.

2. Для успокоения нервной системы в эти дни очень хорошо подышать запахом лаванды и розмарина, а также запахом эвкалипта и лимона.

3. Чудодейственная «Пятерка». Этот сбор творит чудеса: улучшает обмен веществ, работу почек, печени и кишечника, лечит ожирение и гипертонию, выводит токсины и избыточный холестерин, предупреждает появление и разрушает имеющиеся мочекаменные камни, восстанавливает нервную систему. Противопоказаний нет. Зверобой продырявленный, цветки ромашки аптечной, березовые почки, листья земляники лесной, цветки бессмертника песчаного – по 100 г (можно заготовить большее количество сбора и хранить в стеклянной банке в течение года). Залить 2 ст. ложки сбора 400 мл крутого кипятка и настаивать в термосе ночь. Процедить и принимать за 20 минут до еды по 100 мл 2 раза в день.

4. Настой из цветков боярышника: 1 ст. ложку цветков боярышника залить 1 стаканом кипятка, нагреть в кипящей воде на водяной бане под закрытой крышкой 15 минут. Охладить 45 минут, процедить. В полученный настой добавить кипяченой воды до первоначального объема. Принимать по 1/2—1/4 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды. Настой хранить в прохладном месте не более двух суток.

5. Настой для повышения сердечного тонуса: крапива, тысячелистник – по 10 г; 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут. Пить по 1/2 стакана на ночь.

Внимание! Дорогие мои читатели! Для тех, кто применяет эти средства, мой настоятельный совет: обязательно проконсультируйтесь у врача! Все эти средства хороши при хронических заболеваниях. При острых же или при обострении хронических немедленно сходите к врачу!

6. Накануне магнитных бурь или непосредственно в этот день рассосите во рту

половинку средней головки луковицы или выпейте 2–3 ст. ложки лукового сока. Понятно, что на важные переговоры или романтическое свидание после этого не пойдешь, зато очень полезно.

7. У всех, даже здоровых, людей в летнюю жару сердце работает с перегрузкой. При сильном сердцебиении надо принимать настой соцветий календулы: 2 ч. ложки сухих соцветий залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Готовим организм к осени

Осень – время года, когда в организме начинается перестройка, то есть он готовится к холодам. Это значит, что ему необходима специальная диета, при помощи которой он избежит многих неприятностей: респираторных, желудочных, легочных, сердечных заболеваний. А если при этом удастся избавиться от одного-двух лишних килограммов – и вовсе здорово!

В период сезонной адаптации организм становится особенно чувствительным к неблагоприятным факторам. Питательные вещества поступают в клетки с перебоями, и обменные процессы в них расстраиваются. В результате организм хуже усваивает углеводы. Поэтому в такое время в рационе должно быть как можно меньше сладкого и больше природных антиоксидантов – свежего растительного масла, проросшего овса, фруктов, овощей.

Антиоксидантной активностью обладают и витамины А, С, Е, а также незаменимый селен, содержащийся в устрицах, крабах и других дарах моря, а также в почках и печени. В том же списке значатся рыба, орехи, постное мясо. Разнообразьте этими продуктами свой стол, и вы легко адаптируетесь к холодам.

Поскольку мы привыкли жарить и парить, а в холода так хочется горяченького или по крайней мере тепленького, то несколько слов о том, как правильно это надо делать. Поскольку все жареное и острое подстегивает образование свободных радикалов, которые ведут себя как внутренние террористы – повреждают клеточные оболочки (мембраны), то обжаривать лук с морковью для супа (как, впрочем, и другие продукты) не рекомендуется.

Способствуют нарушению обменных процессов также курение, чрезмерно усиленные занятия спортом и пристрастие к мясной пище. Вообще, употребление животного белка осенью желательно ограничить, но кусочек нежирного мяса, творог, кефир, йогурт и другие молочные продукты вам не повредят.

Лучше налегайте на растительные белки – подайте к столу фасоль, чечевицу, горох, рисовую, овсяную и гречневую каши.

Хорошо чередовать рыбную диету с молочно-растительной. Первая предупреждает образование тромбов, вторая помогает избавиться от токсинов, образующихся в процессе обмена веществ, и стимулирует своевременное восстановление ферментов. Время от времени можно устраивать яблочно-морковные разгрузочные дни. Такая диета снизит уровень холестерина в крови и нормализует ее свертываемость. К тому же она предупредит развитие инсульта и инфаркта, риск которых при неустойчивой осенней погоде повышается.

Осеннее меню, эффективное при неблагоприятных погодных

условиях

Завтрак.

Овсяная каша на воде с курагой и орехами (вместо сахара лучше использовать мед) или кусочек рыбы (50–60 г), можно нежирное мясо с овощами или картофельное пюре. А можно другой вариант – 100 г творога со сметаной, ломтик хлеба, чай или стакан теплого молока.

Обед.

Салат из овощей или винегрет, заправленный растительным маслом. Молочный или овощной суп (борщ, бульон), 80 г рыбы или мяса (лучше птицы) с зеленью, овощным или картофельным гарниром, 1–2 ломтика хлеба, стакан овощного или фруктового сока, компота или яблоко.

Полдник.

Яблоки или банан (кстати, бананы действуют как природные антидепрессанты, улучшающие настроение и выравнивающие артериальное давление).

Ужин.

Салат, сырники или творожный пудинг со сметаной (50—100 г), ломтик хлеба, чай или стакан молока.

За час до сна.

Стакан отвара шиповника или кефира, яблоко.

Для тех, кто хочет осенью сбросить лишний вес

Не садитесь в это время года на жесткие диеты, какими бы прекрасными и заманчивыми они ни были, потому что редко какая из них оказывает долгосрочный результат в тот период, когда организм сосредотачивает все силы на борьбе с внешними неблагоприятными факторами.

Не старайтесь доесть до последней крошки все, что лежит у вас на тарелке.

Помните о том, что лучше есть меньше, но чаще, чем больше, но реже. Оптимальный вариант – 6 раз в день.

Не покупайте продукты, которые не содержат ничего, кроме калорий, – чипсы, газированные напитки и т. д. Если их нет рядом – нет и соблазна.

Нельзя терять больше 1 кг веса в неделю, потому что при слишком быстром похудении теряется не жир, а вода, углеводы и мышечная ткань. А жир организм, наоборот, начинает очень активно запасать.

Чисто овощные и фруктовые диеты могут привести к авитаминозу, так как витамины А и группы В содержатся в основном в продуктах животного происхождения. Совсем исключать жиры из рациона нельзя еще и потому, что многие витамины растворяются только в жирах, к тому же немного полезных жиров, которые

содержатся, например, в кусочке рыбы или орехах, помогут вам дольше не испытывать голода.

И конечно, считайте калории. Если вы съедаете в день меньше 800 ккал – это опасно для здоровья.

Если у вас более 20 кг лишнего веса, то худеть можно только под контролем врача.

Чем чаще вы садитесь на диету, а потом вновь полнеете, тем больше риск заполучить сахарный диабет или сердечно-сосудистое заболевание.

Еще одно профилактическое средство от осенних неприятностей – настойка ромашки. Достаточно выпить несколько капель на полстакана воды за 30 минут до еды, и вы с легкостью переживете природные катаклизмы.

Часть 4

Нормализуем давление

Гипертония. Давление поднялось!

Вдруг появилась потливость, периодически стало краснеть лицо. В голове порой как будто кто-то стучит на барабане, ухудшилась память (зачем это я сюда пришла?). Появилась раздражительность, которой раньше не было, какие-то мушки перед глазами мелькают... А тут еще веки стали припухать, да и лицо по утрам как-то округляется...

И хоть все это периодически, непременно нужно сходить к врачу. Непременно! Потому что это признаки гипертонии. И чем раньше начать лечиться, тем вероятней с ней справиться!

Вот вам на заметку. Нормальное артериальное давление:

в 16–20 лет: 100/70 – 120/80;

в 20–40 лет: 120/70 – 130/80;

в 40–60 лет – до 135/85;

старше 60 лет – до 140/90.

Гипертония I стадии диагностируется при давлении 160/100 мм рт. ст., гипертония II стадии – при давлении 180/110 мм рт. ст., гипертония III стадии – при давлении выше 180/110 мм рт. ст.

Ой, что-то глаза как давит изнутри... А затылок-то, затылок как заныл... Что со мной?.. Неужели... Точно, точно!

Ну что ж, тогда я расскажу как можно быстро помочь себе. Итак, у вас поднялось давление. Боль в затылке, словно что-то давит на глаза. Иногда появляются мушки перед глазами, а бывает, и подташнивает. Прежде всего хорошенько потрите руки. Этим вы активизируете выход энергии из ладонек. Теперь с очень легким нажимом

погладьте затылок там, где он болит. А всю остальную часть головы хорошенько, с хорошим нажимом помассажуйте. Представьте, что у вас чешется вся голова. И почешите ее от всей души! Этим вы вызовете отток крови от заболевшего места. После этого приступайте к активному поколачиванию кожного покрова всей головы. Опять потрите руки хорошенько-хорошенько.

Только что работали обе ваши руки вместе, теперь они будут работать по очереди: четыре пальца одной руки активно ударяют по голове, в то время как вторая рука находится над головой. Вот так, чередуя руки, и произведем поколачивание по всей голове, до самой шеи. Значит, минуто-две прочесали, минуто-две поколотили.

Сейчас разомнем, пощиплем расстояние от волос до шейного позвонка. Знаете, выдается на шее такой позвонок? Вот и его хорошенько потрите – пощиплите. Пусть сосуды расширятся, тогда кровь без усилий потечет по ним в сосуды головного мозга. И ваша боль постепенно утихнет. А вы теперь так же хорошенько помассажуйте свои плечи. От того бугорка – позвонка по всему плечу. Хорошенько! Еще, еще и еще! Теперь левой рукой старайтесь дотянуться до лопатки. Дальше, дальше тянитесь. Подтолкните эту руку другой рукой. Локоть, локоть подтолкните! Вот так, вот так. И надавливайте, и пощипывайте – лишь бы кровь не застаивалась. Научились работать с этой лопаткой? Теперь вам не составит труда так же поработать и со второй. Что, боли уже нет? Прекрасно! Но будем продолжать работать. Вот и со второй лопаткой закончили. Очень хорошо. И настроение вернулось, и тошнить перестало, да и глаза никуда не вылезли. Остался последний этап.

Расположите руку раскрытой ладонью вниз на 10 см перед лбом, но чуть выше головы. Делайте движения рукой ото лба к затылку, чуть касаясь волос. И думайте, что сбрасываете давление назад. Так от 15 до 50 раз. Количество индивидуально для каждого.

Мои хорошие, вы помните, что мысль материальна? Вот водите рукой и думайте: «Сбрасываю давление, сейчас оно будет нормальным». Каждый раз проводя рукой над головой, вот так и думайте. Но движения эти не закругляйте за головой (иначе вы отрицательную энергию себе на спину и сбросите). Рука идет строго по прямой, не опускаясь к спине... И что же в итоге получилось? Вы сами сняли давление! И без всякой химии. Конечно, этот способ потребует какого-то времени, а таблетку проглотил – и беги себе дальше. Но при этом не пострадали никакие ваши органы. Так что выбор за вами, мои дорогие!

Второй способ. Указательным пальцем нажмите на козелок – это выступ на ушной раковине. Нажимайте с усилием! Сосчитайте до 30. Очень скоро давление будет в норме.

Я знаю еще третий способ. Поверните большой палец подушечкой к себе. Лучше левый. Нарисуйте мысленно или карандашом линию, разделяющую подушечку пальца на две равные части. Отступите от ногтя вдоль этой линии на 1 мм и на 1 мм от линии к наружной стороне пальца. И сильно нажмите ногтем. Еще, еще, еще...

Как избавиться от высокого давления

Следующие простые мероприятия помогут вам вернуть давление на нормальный уровень, если гипертония только началась.

Движение – ваш главный союзник. Минимум пять часов физической нагрузки в неделю – ходьба, прыжки, даже работа в саду – помогут вам противостоять развитию

болезни.

Добравшись до своего любимого участка и грядок, не увлекайтесь земляными работами. Долго работать, опустив голову вниз, тем, кто страдает головокружениями, колебаниями артериального давления и глазными болезнями, очень вредно. При подъеме тяжестей обязательно старайтесь согнуть ноги, а не спину, она должна быть прямой. Нужно присесть на корточки и поднимать груз всем телом, постепенно выпрямляя ноги. При этом нагрузка на позвоночник уменьшается. Не надо пытаться поднимать груз более 3–5 кг, особенно резкими движениями. Лучше брать понемногу и делать несколько ходок или использовать тачку.

Почаще делайте перерывы и восстанавливайте правильное кровообращение. Принимайте перед едой в течение долгого времени по 2 ч. ложки меда – это прекрасное средство для поддержания сосудистой системы. Кроме того, мед помогает при профилактике спазмов икроножной мышцы.

Перед работой в саду, как и перед любой нагрузкой, надо разминаться. А после работы или в перерыве надо растянуть мышцы, чтобы снять избыточное напряжение и улучшить отток крови. Вы ведь хотите подняться завтра с постели бодрыми, энергичными и здоровыми, без боли в пояснице и суставах?

Итак, чуть-чуть разомнемся.

1. Махи ногами вперед-назад. Лучше всего обо что-нибудь опереться.
2. Делаем круговые движения тазом.
3. Потянитесь, слегка наклоняясь вправо-влево. Плечи расправлены.
4. Руками, сцепленными в замок, упритесь в затылок, потянитесь и прогнитесь.
5. Правой рукой возьмите правую стопу и притяните к себе. То же самое сделайте левыми рукой и ногой.
6. Обопритесь о палку и потянитесь вверх.
7. Прогибайтесь и выгибайтесь спину.
8. Прогибаемся назад.

После работы на огороде, в саду очень полезен горячий душ.

Лишний вес – опасный враг. Коли у вас есть лишние килограммы, примите все возможные меры, чтобы расстаться с ними.

Правильное питание – важная часть борьбы с болезнью. Чтобы затормозить развитие гипертонии, диетологи рекомендуют: 8–10 порций овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов ежедневно; 2–3 порции молочных продуктов пониженной жирности; потребление поваренной соли не должно превышать 2,4 мг, или 1 ч. ложку, в день.

А теперь несколько фиторецептов, которые я вычитала в моих любимых изданиях.

1. Я научилась не только с давлением справляться, но и одновременно худеть. А ведь лишний вес при гипертонии едва ли не первый враг здоровья.

Самое интересное, что в народной медицине для меня нашелся один рецепт от двух этих проблем сразу. Правда, хочу предостеречь от применения этого рецепта просто желающих похудеть – этот рецепт только для гипертоников. Надо приготовить несколько лекарственных растений. Я обычно сама заготавливаю для себя все необходимое, но можно и в аптеке купить.

Понадобится трава пустырника – 3 части, трава багульника, хвощ полевой, почечный чай – по 1 часть; 2 ст. ложки измельченной смеси этих трав залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, тепло укутав, 30 минут, после чего процедить. Принимать при гипертонии первой и второй стадии по одной трети стакана после еды.

Примерно через 3 недели вы с удивлением обнаружите, что заметно похудели. Этот сбор обладает и мягким мочегонным действием, выводит лишнюю жидкость из организма, что для гипертоников очень важно; он действует стимулирующе на обмен веществ, очищает кровь от балласта и выводит вредные соли. Этот сбор на меня действует просто магически: и давление стабилизируется на все сто процентов, и лишний вес исчезает. Каждое лето в этом убеждаюсь и очень рада такому лекарству.

Разумеется, нельзя злоупотреблять этим средством. Лично я его пью только когда чувствую, что давление начинает прыгать часто. Иногда для профилактики пью сбор в течение 2 недель. Этого достаточно, чтобы держать себя в форме.

2. По совету знакомых, несколько лет назад я стала принимать водный настой травы сушеницы болотной: 2 ст. ложки сушеной травы я заливала 2 стаканами кипятка и настаивала в течение ночи в термосе, затем процеживала и выпивала в течение суток эту дозу. Гипертония моя не сразу стала сдаваться такому лечению. Но мне постепенно становилось лучше. А еще я определила, что сушеница гораздо эффективнее в борьбе с высоким давлением, если ее заваривать вместе с другими сердечными травами.

3. Мне посоветовали очень действенный сбор, который существенно изменил течение болезни в лучшую сторону. Надо взять 2 части сушеницы, столько же листьев земляники, по 3 части красного клевера, желтого донника, буквицы, 4 части травы душицы. Залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, укутать и настоять в течение 2 часов. Процедить и выпить всю эту дозу за 4 приема в течение суток. Затем приготовить новую порцию. Курс лечения – 3–4 недели.

Обычно больные люди сами знают, когда следует начинать курс лечения – при обострении и при переходе сезонов. Если раньше мое давление могло подняться до 220, то теперь таких кризисов вообще не бывает. Несколько раз в год я пью этот сбор и очень довольна результатом.

4. Хочу вам предложить рецепт «гремучей смеси». Берутся в равных пропорциях настойки: боярышника, валерианы, пустырника, корвалола (или валокордина), смешиваются в отдельный пузырек. Прием – 2–3 раза в день за полчаса до приема пищи, на ночь перед сном – обязательно. Дозировка: по 15–30 капель (в зависимости от переносимости) внутрь – и запить глотком воды. Курс лечения – 1 месяц, затем перерыв 10 дней, при необходимости курс повторить.

Помогает от головных болей, гипертонической болезни, бессонницы, раздражительности, при нервном возбуждении, переутомлении.

Смесь действительно гремучая, но надо употреблять именно так: сначала смесь, а затем уже глоток воды.

5. Если заметите мушки перед глазами, почувствуете онемение пальцев рук и ног, прилив крови к голове, прилягте. Возможно, что это начало гипертонического криза. На всякий случай наломайте дубовых веток с обильной листвой, свяжите в веник и повесьте низко над кроватью, но так, чтобы на них не падал солнечный свет. Вдыхайте этот запах. А если веник засохнет, распарьте его в крутом кипятке и подышите настоем.

6. При гипертонии принимайте пихтовые ванны из расчета 6–8 капель пихтового масла на ванну. Температура принимаемой ванны должна быть 37–37,3 °С, время – 15–20 минут. Воды наливайте столько, чтобы она прикрывала тело. После ванны появляется ощущение легкости, снимается стресс, исчезает усталость. Более длительное принятие пихтовой ванны способствует расслаблению мышц, быстрому засыпанию – сон становится спокойным и глубоким. Курс – 10–12 ванн, перерыв – 5–6 недель, и снова повторяйте. После каждой ванны, высушив тело полотенцем, в течение 2–3 минут втирайте пихтовое масло, смешанное с растительным маслом в соотношении 1: 1, в кожу по ходу позвоночника (сначала попробуйте на маленьком участке кожи – не будет ли сильного раздражения), а также в область надплечий (воротниковая область) и в области за пальцами ног. И принимайте внутрь каждое утро по 1 капле пихтового масла на маленьком кусочке черного хлеба, подержав во рту минуту-другую перед тем, как проглотить. Лечение рассчитано на 2 года.

7. Хочу дать совет тем, у кого скачет давление. В течение месяца ешьте подсолнечную халву без добавок (орешков, изюма и т. д.) по 100 г в день. Можно съесть сразу, но лучше разделить на 3 части и есть вместо сахара в конце завтрака, обеда и ужина. За месяц съешьте 3 кг. Если результат вас не устраивает, сделайте месяц перерыв и повторите курс.

8. стакан нежареных семечек подсолнуха хорошо промойте, залейте 3 л воды и прокипятите на слабом огне 10 минут. Тепло укутайте до полного остывания, процедите и пейте в течение дня вместо воды. Состава хватит на 2 дня. Храните его в холодильнике. Если в течение месяца этот состав пить ежедневно, то давление нормализуется. Но все же время от времени его измеряйте – как бы оно не стало совсем низким.

9. Для лечения гипертонической болезни на фоне атеросклероза в климактерическом периоде употребляйте грецкие орехи с медом в течение 45 дней по 100 г на прием, начав с 3 штук в день. Противопоказаниями при использовании грецких орехов в пищу являются хронические колиты и энтероколиты, аллергия на орехи.

10. Моя соседка на протяжении многих лет страдала гипертонической болезнью. Верхнее давление у нее было 260, а нижнее 110. Каких она только ни принимала лекарств, однако результатов не было. В конце концов она воспользовалась рецептом народного целителя Виталия Тищенко из Симферополя. За 4 месяца непрерывного лечения верхнее давление упало до 130, а нижнее – до 75. А рецепт этот очень простой и доступный каждому. Нужно взять 5 ст. ложек измельченных иголок сосны или ели (желательно молодых), 2–3 ст. ложки измельченных плодов шиповника и 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи. Все залейте 0,7 л воды, доведите до кипения, варите на слабом огне 10 минут. Настаивайте ночь в теплом месте. Процедите и пейте вместо воды в течение дня от 0,5 до 1 л в сутки. Курс лечения – 4 месяца.

Забудьте про давление!

А вот еще несколько простых рецептов.

1. Вскипятить 250 мл воды, пусть постоит 3–5 минут. Взять 1 ст. ложку кукурузной муки, высыпать в бокал и залить этой горячей водой (но не кипятком). Хорошо размешать. Это нужно сделать вечером. Утром, не вставая с постели, приподняться на локоть и выпить эту отстоянную водичку, а осадок вылить. Так делать в течение месяца – и вы увидите результат, даже если у вас было высокое давление, к примеру 170–200.

2. На 1 л кипятка нужно положить 2 ст. ложки зеленого китайского чая и 10–12 лавровых листьев, залить крутым кипятком и дать настояться 20–30 минут. Пить по 2–3 ст. ложки за один раз, через 15 минут снова повторить – и так в течение дня. Через 2–2,5 часа давление начнет снижаться, и к концу дня все будет хорошо. Никаких осложнений и вреда не будет.

3. Когда поднимается давление, поможет лечебный ликер, который готовится из целебных соков. Его состав такой: по стакану морковного и свекольного соков, 1/2 стакана клюквенного сока, 100 мл водки. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

4. Натрите хрен, чтобы по количеству было примерно около стакана, залейте водкой и настаивайте в течение суток. После этого смешайте получившуюся настойку с соками морковки, редьки, свеклы (по 1 стакану), стаканом меда и соком одного лимона. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – 2 месяца. Смесь храните в холодильнике в герметично закрытой посуде.

Гипотония – пониженное кровяное давление

Что такое с моим внуком? Стал вялым, иногда просто сонную муху напоминает. Жалуется на постоянные головные боли, быструю утомляемость. Ноги не держат – под коленками просто складываются. Всегда такой подвижный, активный, а теперь... И почему-то стал очень много есть шелковицы. Знаете, что с ним?

Да, да, это приметы гипотонии, и еще: спать стал больше, тем не менее часто просыпается усталым.

Что же делать? Главное – не паниковать и обратиться за помощью к растениям, которые могут подарить вам бодрость!

Все они очень хороши. Например, женьшень не зря называют царем растений. Препараты из его корня исцеляют множество болезней. В китайской медицине его используют уже 4000 лет. Женьшень способен не только оздоровить все системы организма, но и давление повысить.

Кроме женьшеня, гипотоникам могут помочь и другие растения, например татарник, лимонник китайский и розмарин. При гипотонии очень хорош корень аралии маньчжурской. Она обладает сильными тонизирующими свойствами, за что ее иногда называют родственницей женьшеня. А элеутерококк колючий? Он почти мгновенно повышает давление и возвращает работоспособность. Еще он тормозит синтез жиров и улучшает работу печени. Но следует помнить, что прибегать к помощи этих трав не следует перед сном – может появиться бессонница.

Рецепты

Нужно утром натощак выпить чашку горячего крепкого черного чая с лимоном и сахаром. На ночь полезно принять таблетку витаминного препарата «Компливит», запивая ее молоком или кефиром. В течение дня есть смесь меда, орехов, кураги, изюма, лимона, взятых в равных пропорциях. Все это укрепляет организм и повышает тонус.

Пропустить пучок петрушки через соковыжималку вместе с долькой чеснока, 4 морковками и 2 стеблями сельдерея. Выпейте этот напиток медленно.

Ванна от пониженного давления. Возьмите равное количество чабреца – травы, шалфея – листьев, валерианы лекарственной – корней, календулы – цветков, ромашки – цветков. Теперь нужно взять одну горсть хорошо перемешанных растений и залить 2 л воды. Прокипятить полчаса и добавить в ванну приятной для вас температуры. Принимать такую ванну необходимо всего 2 раза в неделю. Одновременно полезно пить вот такой настой: по 10 г цветков пижмы, травы золототысячника, плодов шиповника; по 5 г цветков бессмертника, хвоща полевого, листьев крапивы, плодов черной смородины. Хорошо перемешать и 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Пусть настаивается не менее 20 минут. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день.

Для гипотоников посидеть на корточках или испытать резкую боль означает полубморочное состояние, грозящее обмороком. Артериальное давление в таких случаях бывает почти на нуле. Однако помощь находится близко – на вашей кухне. Разломите один лавровый лист на мелкие кусочки и положите под язык. Немного полежите или посидите, вам сразу станет лучше, а через 20–30 минут давление придет в норму.

Мои хорошие! Вам известна *родиола розовая*, она же золотой корень? Старинная алтайская легенда говорит о том, что тот, кто отыщет золотой корень, будет здоров и счастлив и проживет два века. На Алтае еще совсем недавно золотой корень и рог марала дарили на свадьбу как драгоценный подарок – для продолжения рода. И сейчас чабаны и охотники берут с собой золотой корень и заваривают из него чай во время длинных переходов. Это растение и давление поднимет, и силы умножит. Оно способствует увеличению выносливости и мышечной силы.

Еще есть *левзея*. Она и давление повысит, и иммунитет укрепит. Это растение считают источником силы духа, молодости и бодрости. Олени хорошо знают это растение. И в весеннюю пору именно им укрепляют свои силы. Это заметили люди. И теперь левзею часто называют маральим корнем. И лечатся им при упадке сил и разных недомоганиях. А сейчас левзея даже входит в состав рациона олимпийской сборной нашей страны. В аптеке есть готовая 20 %-ная настойка. Принимать ее надо по 15–30 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день до еды в течение 3 недель.

А слышали ли вы о растении с очень интересным названием – *заманиха*. Растет она в глухой уссурийской тайге. Ярко-красные ягоды как будто зовут, заманивают человека: сорви меня! Но целебны у заманихи не ягоды, а корни. В народе о заманихе ходят такие байки: мол, попробует настойку старый человек – силы у него будут, как у молодого. А если молодой человек будет пить эту настойку – богатырем сделается. Ученые доказали, что настойка заманихи действует как женьшень: нормализует артериальное давление, хорошо укрепляет нервную систему, придает силы при физической и умственной усталости, помогает при депрессии. Настаивать 50 г корней 15 дней в 100 мл 70 %-ного спирта. Принимать по 30 капель на 1 ст.

ложку воды. Опять-таки 3 раза в день до еды в течение месяца.

Почему мой внук вдруг так полюбил *шелковицу*? Да это ему организм подсказал: шелковица давление делает нормальным. Еще она полезна при малокровии и восстанавливает обмен веществ в организме. Летом ягоды шелковицы можно есть сколько хочется. А на зиму готовят сироп на меду или на сахаре и также едят без ограничений.

Еще моему внуку понравился рецепт с *чертополохом*. Да и растет чертополох прямо за оградой, даже ходить за ним никуда не надо. Иной год его семена ветер заносит прямо в сад. И тогда его вырывают и выбрасывают, ведь сорняк же – чертополох.

Теперь чертополох стал для семьи самым любимым растением, его сушат и им лечатся. Нужно взять 2 ст. ложки сухих цветов, измельчить вместе с листьями, залить стаканом воды и кипятить на небольшом огне минут 10. Пусть настаивается полчаса. Ну а потом процедить да и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Даже одни листья и то хорошо приводят в норму давление. Действие отвара начинает ощущаться не в первый-второй день, а где-то через недельку. Голова делается ясной, и постепенно весь организм становится бодрым и здоровым.

Принимает его внук, как только появляются знакомые ощущения. Так и пьет до тех пор, пока они не исчезнут. И еще денек для перестраховки. Дольше нельзя, давление может повыситься. Но, слава Богу, в последнее время он очень редко о своем «докторе» вспоминает.

Вот сколько я вам рецептов дала, выбирайте, которые вам больше подходят, да и принимайте на здоровье. А если подержите это лекарство между ладонями хотя бы 10 минут, будет вообще прекрасно!

Гипертония или гипотония?

Типичные головные боли при гипертонии имеют давящий характер, возникают в затылочной области, зачастую сопровождаются отечностью, покраснением лица, дискомфортом в области сердца. Как правило, они появляются утром. Усиливаются после физических нагрузок. Такого типа головная боль непосредственно связана с повышением давления, но главным образом нижнего – более 120 мм рт. ст.

Гипотоники же часто жалуются на «пульсирующие виски», «тяжесть в затылке», на мигрень. Но ни одно из этих состояний напрямую не связано с пониженным давлением. В настоящее время выявлена тесная связь гипотонии с синдромом хронической усталости, депрессией.

Гипертоникам можно посоветовать равномерно распределять физические нагрузки в течение дня и проводить расслабляющие процедуры. Встать, размяться, проветрить помещение. Откинув голову, спокойно посидеть в кресле, восстановить дыхание, расслабить мышцы лица и тела. Это положительно сказывается на всей сосудистой системе, и тем самым можно добиться небольшого понижения артериального давления.

Гипотоникам, наоборот, нужны стимулирующие процедуры. Утром – приятный контрастный душ, горячий или теплый чай с ароматическими добавками, слегка подслащенный. В течение дня – массаж шейно-воротниковой зоны, дробное и

своевременное питание.

Все гипертоники и гипотоники, как правило, связывают свое состояние с переменчивой погодой, магнитными бурями, солнечной активностью. Безусловно, они подвержены влиянию метеофакторов, особенно в пограничное время – из зимы в лето. Но в большей степени их недомогание зависит от «погоды» в собственном организме. Тот, кто справляется со своими психологическими проблемами, меньше реагирует на погоду за окном.

Часть 5

Варикоз

Мои хорошие, как же он нас донимает, этот противный варикоз! Почему одни люди до старости не знают, что это такое, а у других синие прожилки вен видны уже в тридцатилетнем возрасте?

Варикозу подвержены:

- беременные женщины;
- люди, страдающие избыточным весом;
- люди, большую часть дня проводящие на ногах.

Варикозное расширение вен сопровождается пороки сердца: ослабленная сердечная мышца не в состоянии перекачивать необходимое количество крови, чтобы хорошо питать все ткани и органы.

В последнее время появилась еще одна теория возникновения заболевания – гормональная. Ослабление тонуса стенок венозных сосудов, утверждают исследователи, происходит из-за резких гормональных перестроек организма – например, во время менопаузы, полового созревания.

Так или иначе, но это заболевание – из тех, которые приобретают в течение жизни, когда относятся к здоровью небрежно, пренебрегают правилами профилактики.

Вены целый день интенсивно работают, перекачивая 7500 л крови. Если у человека болят ноги и он оставляет это без внимания, то вполне возможно, что через несколько лет он может столкнуться с таким неприятным явлением, как варикозное расширение вен. А потому, если днем вы очень заняты, позаботьтесь о ногах хотя бы ночью. Подложите под ноги невысокую подушку. Особенно внимательными к своим ногам должны быть те, кто проходит реабилитационный период после перелома нижних конечностей.

Хорошие мои! Вам очень **нужно**:

- давать ногам регулярную, но умеренную физическую нагрузку: полезны бег, пешие и велосипедные прогулки, и особенно плавание;
- следить за весом: лишние килограммы приводят к перегрузке вен и быстрому прогрессированию заболевания. Важный момент – профилактика запоров: они

приводят к постоянному увеличению давления в венах и усугубляют проблему;

- есть как можно больше овощей и фруктов, богатых клетчаткой, из которых синтезируются фиброзные волокна, необходимые для укрепления стенок вен. Обязательно пить витамины, например, аскорутин, который содержит необходимые для регенерации венозной сетки аскорбиновую кислоту и рутин.

И совсем **нельзя**:

- поднимать тяжести и носить тесную одежду и обувь – это приводит к повышению внутрибрюшного давления и нарушению работы клапанов вен;

- злоупотреблять сауной, баней и загаром под открытым солнцем или в солярии. Любые тепловые процедуры приводят к повышенному кровенаполнению венозной системы и ее перегрузке;

- принимать гормональные препараты без особой необходимости: дополнительные гормоны вызывают слабость венозной сетки, кроме того, они сгущают кровь и повышают риск образования тромбов;

- увлекаться массажем. Неправильно выполненный энергичный массаж ног может усилить проявления венозной недостаточности, спровоцировать прогрессирование варикозного расширения вен и даже вызвать тромбофлебит.

Моя прабабушка прожила 98 лет, и я хорошо помню, как она ворчала, оглядывая свои ноги: «Ох, уж эти вены! Мало того что болят, так они и ноги совсем испортили...» И приклеивала густым соком вишни мелкие медные монеты. Она всегда их приклеивала при разных воспалительных процессах. Современные наши медные деньги для этого уже не годны, но до 1901 года медь в них была хорошая. Ищите такие медяки и действуйте, прикрепляя их полосками пластыря при варикозном расширении вен.

Что и говорить, варикоз в наше время беспокоит и женщин, и мужчин, курят-то все сплошь и рядом! Да еще и экология наша оставляет желать лучшего. Вот и меня, некурящую (в наше время это обрекало на одиночество), эта болезнь не обошла стороной. Лет десять назад у меня на ноге обозначился посиневший участок сосуда. Никаких неприятных ощущений это явление не вызвало, и я на него даже внимания не обратила. Прошло какое-то время, наступила осень, и я, надевая колготки, вдруг увидела сильно выступающий посиневший сосуд. Вот тебе и раз! Что за напасть?! И ведь как выступал, почти колечком вылез! Я столько лет лечила людей и ничего подобного еще не видела! Хотя с варикозом-то сколько и мужчин, и, особенно, женщин приходило! Естественно, начала воздействовать своими волшебницами Левиной и Правиной. После половины курса, а это шесть сеансов, петелька стала намного меньше. Короче говоря, у меня сейчас совершенно гладкие ноги! И только немного изменившийся цвет выдает бывшее присутствие этой петельки. С тех пор я слежу за своими венами и по мере потребности, не запуская, лечу их. Вот так и вам, мои хорошие читатели, советую: следите за своими венами. И мужчины, и женщины. И не дай вам Бог их запустить, проглядеть! Вот на рисунке 41 я как раз работаю с бывшей петелькой.



Рис. 41.

И еще следите вот за каким явлением: у вас может зачесаться какое-то место на ноге. Это является сигналом к тому, что этот участок кожи просит вашего вмешательства, так как где-то внутри появляется варикозная вена. Это я поняла по своим пациентам. Кто сразу не послушал моего совета и не стал немедленно воздействовать, потом приходил ко мне с жалобами на распирающие, просто разрывающие боли в этой области. Так что – бдите!

И еще о сосудах. По каким-то причинам случается так, что сосуды наши делаются очень слабыми. Так произошло и у меня. Как-то возникла необходимость сделать мне внутривенно укол. Опытная, давно мне известная фельдшер стала вводить мне какое-то лекарство. Все шло хорошо, без малейшей боли и каких-либо осложнений, как вдруг вокруг вены, с которой работала Нина, стали образовываться... даже не знаю, как это назвать... какието полукруги. Нина быстро вывела шприц из вены. Оказывается, лекарство просто-напросто просачивалось сквозь мои сосуды! Если бы была проколота вена, то пятно появилось бы в том месте, куда была введена игла. Но оно возникло гораздо выше укола. Думала я, думала и придумала гимнастику для сосудов. Не удивляйтесь, все очень просто. Нужно просто встать, опустить руки и приподнять пятки. Теперь опускайте и снова приподнимайте пятки, слегка ударяя ими о пол. Только слегка! Что, получается? Вы встряхиваете мускулы ног, а следовательно, встряхиваете и сосуды. Так же встряхивайте и руки, чуть-чуть поворачивая ладони. Получается прекрасная гимнастика не только для сосудов рук и ног, но и для всего организма! Ведь встряхиваются все сосуды, все органы. Делала я это по 5, иногда по 10 минут в день. Через месяц (мы специально отложили те уколы на месяц) мои вены благополучно приняли нужную нагрузку.

Чтобы лечить варикоз, нужно, потерев руки и скрестив ноги или снабдив пальцы

ног пробками от шампанского (мысленно, конечно), мысленно же направить энергию на выдохе: «В вену, в вену, в вену. Туда, где болит, туда, где болит. Туда, где болит». И работать так на протяжении 15 минут, полный курс – 12 дней. Далее следите за состоянием вен, возможно, необходимо будет повторить курс.

Фитотерапия

1. Итак, начальная стадия болезни. Что делать? Собрать шишки хмеля, высушить, 1 ст. ложку хмеля заварить стаканом кипятка. Настоять 15 минут. Принимать по стакану за 15–20 минут до еды. Для усиления эффекта смочить в отваре хлопчатобумажную ткань и прикладывать к венам. Результат будет обязательно, только нужны вера и терпение.

2. Залить 50 г цветков или измельченных плодов каштана конского 0,5 л водки. Настаивать 2 недели в темном месте, каждый день нужно встряхивать это зелье. Когда будет готово, принимать 4 раза в день по 35 капель в течение 4 недель. Можно для этой же цели применять и сок из цветков каштана, только непременно свежесжатый. Его нужно пить по 25 капель 2 раза в день.

3. Да, каштан хорошо помогает при варикозе. Но где его взять, каштан-то? А вот каланхоэ растет на окошке у многих, и оно всегда, как говорится, под рукой. Измельчите каланхоэ, поместите в темную бутылку, заполнив ее наполовину, и залейте спиртом. Настаивайте в темном месте в течение недели, время от времени встряхивая. Настойку процедите и натирайтесь ею либо делайте примочки на ночь в течение 3–4 месяцев.

5. Смешайте горсть толченой свежей полыни с простоквашей, нанесите на марлю и приложите к тем местам, где вены наиболее расширены. Сверху прикройте целлофаном и держите компресс 30 минут. Но можно воспользоваться корневищами или молодыми побегами папоротника. Их собирают или осенью, или ранней весной, трут на мелкой терке, смешивают с кислым молоком – и мазь для компресса готова.

6. Еще при варикозе и тромбозе хорошо помогает такой рецепт: 200 г грецких орехов натрите на мелкой терке, залейте 1 л водки, настаивайте 12 дней. Затем процедите через марлю и хорошо отожмите. Жмых выбросьте, а полученную настойку принимайте по 25 капель 3 раза в день. Этого количества настойки хватит на полгода.

7. Натуральным яблочным уксусом растирайте на ночь и каждое утро область варикозных вен. И еще дважды в день выпивайте по 2 ч. ложки уксуса на стакан воды. Если болезнь «схвачена» в самом начале, то уксус оказывает поистине чудесный эффект: вены прекращают набухать, исчезают косметические дефекты, характерные для первой стадии заболевания. Но для этого нужно время – не меньше 30 дней лечения. Для профилактики ночных судорог используйте мазь из яблочного уксуса. Взбейте 1 яичный желток с 1 ч. ложкой скипидара и 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Тщательно втирайте мазь в кожу ног на ночь.

8. Распарьте ноги в горячей воде в течение 10–15 минут, затем обложите их вымытыми листьями сирени. Можно пользоваться припарками из свежих листьев или приготовить стружку из молодых веточек. Также хорош крепкий отвар из листьев сирени.

9. Чтобы тромбоз не беспокоил, высушить семена перезревших, желтых огурцов, 1

ст. ложку сухих семян залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, укутав теплым полотенцем. Огуречную воду выпить, когда она немного остынет, а семечки съесть через 20 минут после любого приема пищи.

10. Смешать 1 стакан сока репчатого лука и 1 стакан меда. Держать эту смесь надо 3 дня при комнатной температуре, а потом на 10 дней поставить в холодильник. Пить нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

11. Пол-литровую баночку заполнить березовыми почками (их можно купить в аптеке) наполовину и залить водкой. Этим настоем смазывать вены, когда они болят. Подождать 15 минут и смазать снова. Делать так 25 дней.

12. Нужно разрезать неспелый еще помидор и срезом приложить к расширенным венам. Через некоторое время начнет слегка покалывать. Тогда снимите помидор и вымойте ногу прохладной водой. И снова приложите этот же помидор. Чтобы вены пришли в норму, делать это нужно несколько раз в день на протяжении не менее двух недель.

13. При тромбозе попробуйте такой рецепт. Соберите в июне листья орешника. Посушите в тени и заваривайте как чай по 1 ст. ложке листьев на 1 стакан кипятка. Пейте отвар по 1/2 стакана четыре раза в день.

14. При густой крови и возможном образовании тромбов нужно пить чай из листьев малины. По густоте, насыщенности делайте чай, как вам нравится. Но пейте его в большом количестве. Этот чай вам обязательно поможет. Хорошие мои! Не забывайте о своих руках! И каждое лекарство, которое вы приготовите при помощи этих и следующих рецептов, обязательно подержите в руках 15 минут. Помните, это удвоит их силу.

15. При судорогах и сужении сосудов. Нарвите 200 головок одуванчика, добавьте к ним 7 соцветий каштана. Залейте все это 0,5 л водки, можно и тройным одеколоном. Пусть сутки постоит, и смазывайте больные места.

16. Конечно, говоря о сосудах, нельзя обойтись без одуванчика. Надо взять 2 ст. ложки корней одуванчика, залить их 1 л воды, кипятить 10 минут, настаивать столько же, процедить и пить по 2/3 стакана 3–4 раза в день.

17. Набрать листьев хрена, аккуратно удалить центральный грубый стержень, а мягкой частью листа обертывать ногу, как бинтом, листик за листиком, поверх наложить обычный бинт, а потом эластичный или надеть гольфы. А если свежий лист опустить в кипящую воду, досчитать до 15 секунд и быстро, но не обжигаясь, положить на больное колено, обмотать чем-нибудь теплым и оставить повязку до утра, то это очень поможет больным суставам.

Помогут массаж и гимнастика

1. Массаж помогает восстановить нормальное кровообращение в конечности. Поглаживайте ногу от коленного сустава до паха, разминайте мышцы, коленный сустав, делая кругообразные, прямолинейные и спиралевидные движения. Кулаками несколько раз надавите на подколенную ямку и круговыми движениями помассируйте эту область.

Лягте на спину, ноги согните в коленях. Поглаживая, разомните внутреннюю и

наружную сторону голени, «встряхните» мышцы.

Теперь разотрите каждый палец ноги. Снизу вверх потрите наружную поверхность стопы и голеностопного сустава, круговыми движениями помассируйте подошву и пятку и энергичными движениями разотрите стопу и голеностопный сустав. Легко погланьте ногу снизу вверх, начиная от стопы и заканчивая верхней частью бедер. Повторите весь этот комплекс 2–3 раза.

2. Есть одно очень хорошее упражнение для сосудов. Оно помогает улучшить кровообращение. Полезно при варикозах, сердечно-сосудистых проблемах. Но требует тщательного и регулярного выполнения. Лягте на спину. Положите под шею скатанное в валик полотенце или небольшую подушку так, чтобы иметь удобную опору. Поднимите руки и ноги перпендикулярно полу, а ступни держите параллельно полу.

Подышите ровно и свободно. Затем начинайте мелко трясти кистями рук и подошвами ног, постепенно усиливая скорость движения. Старайтесь не сгибать колени, держите руки и ноги параллельно друг другу. Дело в том, что во время выполнения этого упражнения в сосудах наших рук и ног возникает обратный ток застоявшейся крови, сосуды избавляются от шлаков и холестериновых бляшек на стенках (так мне объяснил врач). А вся кровеносная система начинает активнее и с большей силой, чем в обычном режиме, проталкивать кровь по поднятым вверх рукам и ногам.

Это упражнение полезно всем без исключения – в том числе лежащим больным, которым оно вполне может заменить обычные тренировки.

3. Еще одно упражнение. Лежа на спине с приподнятыми ногами на высоту 50 см (ноги лежат на подставке, брюшной пресс расслаблен), сделать 120 движений стопами вверх и вниз в максимальной амплитуде (счет в одну сторону). Встать и постоять 2 минуты. Вновь лечь и повторить 120 движений стопами. Встать и постоять 3 минуты. Третий раз лечь и повторить 120 движений стопами, после чего встать и походить. Повторять 2 раза в день (утром и вечером). Количество повторений должно быть одинаковым, определяется самочувствием и возможностями. Постепенно число повторений можно довести до 120 движений в каждом подходе. После выполнения этого упражнения снимается боль, ноги становятся легкими.

4. Лежа на спине, поднимите правую ногу и просто поддержите ее в таком положении 5–8 секунд. Затем, не опуская ноги, потрясите ею в воздухе. Опустите ногу и 8 секунд полежите не двигаясь. Теперь то же самое проделайте другой ногой. Снова сделайте перерыв 8 секунд. И еще раз повторите все движения, но обеими ногами вместе. Потом подождите, пока вены в ногах вновь наполнятся кровью, и только тогда вставайте. Продолжительность всего комплекса 40–60 секунд, выполнять его можно несколько раз в течение дня.

Часть 6

Наши нервы? В порядке, а как же иначе?

Хорошие мои читатели, поговорим о нервной системе. Это очень важно, потому что от нее-то и зависит состояние души, и в немалой степени здоровья. И получается, что мы сами свое здоровье губим. Вы, конечно, спросите: как это? А вот послушайте, что я скажу вам дальше.

Знали бы вы, хорошие мои, насколько плотно связано наше здоровье с нашим же собственным поведением... Да, многого можно избежать в жизни, очень многого. Ссоры, зависть, нецензурные выражения. И даже самые обыкновенные плевки на землю. Известно ли вам, что нигде нет такого сосредоточения энергетики, как в нашей слюне? Ни в крови, ни в моче, ни в лимфе. Вы не задумывались, почему это животныелизывают раны? Язычком своим лижут и лижут, лижут и лижут. Смотришь, и заросла, исчезла ранка-то. А все дело в том, что бактерицидная, лечебная наша слюна. Вспомните свое детство. Мама говорит: не плюйся – некрасиво! И действительно, некрасиво. Но, оказывается, еще и вредно для здоровья. А вот этого вы и не знали, да? Верю, верю. Вот и спешу объяснить, что к чему. Как я уже сказала, слюна наша бактерицидная, значит, ею можно лечить наши ранки. А еще она несет в себе огромное количество биоэнергии – той самой, получив которую при зачатии мы и несем в себе до конца дней наших. Слышали, что умершего человека можно вернуть к жизни (если у него, конечно, не нарушены жизненно важные органы) в течение 15–20 минут? Это тот срок, те именно минуты, в течение которых биоэнергия еще остается в нас. Есть биоэнергия – жив человек. Нет биоэнергии... Где самое большое ее количество в нашем организме? Так, так, теперь уже знаете – в слюне. Ясно вам теперь, что мы делаем, когда плюемся? Правильно! Выбрасываем свою биоэнергию, свои силу и здоровье. Вот ведь как получается, мои дорогие. Сами себе зло делаем.

Ну, а про зависть уж и говорить нечего, тем более что она всегда рядом со злостью ходит. Ох, как опасны эти чувства для того, кто их испытывает! Про таких людей говорят: «Глаза завидующие, руки загребущие». Такой человек счастлив не бывает, потому что сам себя счастья лишает. Вот, смотрите, привезли вы новую мебель. Выгружаете, радуетесь. А в окна люди глядят. Глядят все одинаково, да чувства разные испытывают. Добрый человек говорит соседу:

– Смотри, соседи с 8-го этажа новую мебель купили. Красивая мебель какая! Обивка бархатная! Хозяйка-то, Зина, прямо на крыльях вокруг нее летает. А недавно ведь стенку привезли. Молодцы, обставляют, обзаводятся. Дай им Бог радости!

А в другое окно женщина смотрит. Перекошенное лицо ее бледной луной в окне мелькает.

– Глянь-ка, Федор, Зинка-то гарнитур купила дорогой, бархатный. Вот змеюка – никак не нахапается. И где они только деньги берут? Ведь только что стенку приволокли – и вот опять. У-у-у, змея, вокруг дивана так и скачет, чтоб ей ни дна ни покрывки!

Эпизод мой прямо с натуры, правда? Вот и поразмыслим теперь на тему «О наших нервах». Тот сосед, что хвалил и мебель, и Зину, что испытывал? Какие чувства? Правильно – радовался, хвалил, желал добра. Эти положительные эмоции ему успокаивали нервы, здоровья прибавляли. Чего не скажешь про ту «бледную луну». От злости и зависти сосуды ее сузились, она побледнела. А что же нервы ее? Им стало лучше? Или, может, она сама себя ранила, иголкой зла уколола, завистью мозг затуманила, нервы себе взвинтила. Вот так раз за разом, капля за каплей – у кого добро, а у кого зло – лечим или калечим мы нервы свои.

Если даже пятиминутная сценка здоровья убавляет, то что же говорить о ссорах? Встретились Задержиха и Неспустиха. Задержиха бросила обидное словцо. А Неспустиха нет бы мимо ушей пропустить, так в самое сердце себе его и загнал. И вспыхнуло сердечко! Нервы вздыбились и вонзили в противника кучу стрел злющих. А тот в ответ, а этот... И пошло и поехало... Словом, скандал горит-разгорается. И

сгорают в нем наши нервные клетки, наше серое вещество, и сердечко бедное трепыхается от никому не нужной перегрузки.

Одна такая ссора длиною в несколько минут заставит ее участников вспоминать и переживать все заново не один день и не два. Сами знаете. Ведь хоть раз в жизни, да кто-то вас обидел, сделал неприятность длиною в неделю, месяц, а то и год. А если это близкий человек?! А если вы с ним нет-нет, да и встречаетесь. Ну, пожалуйста, возьмите себя в руки. Я вас очень прошу! Милые люди, остановитесь! Не губите сами себя! Успокойтесь, научитесь на других смотреть их же глазами. И обязательно научитесь прощать. Сходите в церковь. Поставьте – только от всей души – свечку за здоровье этого человека. И успокойтесь, успокойтесь, пожалуйста. Пожалейте себя, свое сердечко и нервы. Своих деток, наконец. Вот видите, дорогие мои, как опасна для здоровья ссора-перебранка. А бывают ссоры и поострей. Я имею в виду с применением нецензурных выражений, так называемого мата. В мое время за эти выражения штрафовали! Не дай бог выразиться при женщине или детях! А сейчас даже от женщины можно услышать такое сквернословие, что уши, как говорится, вянут. Женщины! Милые, хорошие, красивые и обаятельные! Ради бога не оскверняйте себя этой грязью, не губите свою нервную систему! Давайте разберемся, в каком состоянии вы бросаете кому-то эти грязные слова. Скорей всего, в состоянии ярости. И вместе с этими словами выбрасывается огромное количество собственной энергии. После такой встряски разве не чувствуете вы себя усталой, опустошенной? Вот видите, так оно и было. Вы себя просто обесточили, обокрали, да и все.

А что же с вашей нервной системой? Да вы взбудоражили, напрягли ее просто до предела! А как вы думаете, что с вашим «собеседником» произошло? А вот что: вы вылили на него свою отрицательную, грязную энергию. Испортили и себе, и ему жизнь не на один день. И страдает ваша нервная система, и вам обоим обеспечен целый ряд заболеваний. Уверяю вас, так оно и будет, если вы не пересмотрите свое поведение, не научитесь сдерживаться.

А сейчас я расскажу вам о том, как я лечила двух парализованных женщин. Ноги были у обеих совершенно неподвижны. Одна, Валя, из Волгодонска, вторая, Лида, из Николаевки. И в итоге одна из них сделала первый шаг после 18 сеанса, а другая – после 20. Я точно не помню кто. Но главное, что они сделали первый шаг вот так быстро. Как вы думаете, почему? Да, да, они активно работали со своей энергетикой. Конечно, потом еще долго пришлось восстанавливать атрофированные мускулы, учиться ходить. Но первый-то шаг был сделан. А Лида вообще проявила чудеса: она сама, без меня села на кровати, спустила ноги перешла на рядом стоящий стул. И села на него! Как она добралась до стула, один Бог знает! Представляете: сама села на кровати, сама спустила ноги и сумела пройти несколько шагов до стула и сесть на него! Радости нашей не было границ! Мы обнялись и плакали от радости. А я, придя в дом, где жила, закрыла ставни, включила свет и отплясывала и «барыню», и лезгинку, и вообще что-то невообразимое! Кругами, кругами, по всей большущей комнате! А за мной с лаем носилась моя собака – она разделяла мою радость, мое торжество. А потом, сполоснувшись под душем, успокоившись немного и придя в себя, я упала на колени и благодарил, благодарил, благодарил Его, Бога, моего Руководителя и Спасителя...

А вот вам пример того, что может произойти с человеком из-за ушиба головы. Если бы все люди знали, что стоит покатавать яйцом по ушибу кругами по часовой стрелке 33 раза и выбросить яйцо, не глядя на его содержание, то в будущем последствий не будет. Но...

Во время диагностики моя дочка Лена обнаружила у женщины сильный удар над

виском и след от гематомы. Оказалось, что Люда – так звали пациентку – упала с велосипеда. Давно-давно! И ударилась головой о какой-то кусок железа. Пожалуйста, мои хорошие, помните: любой удар в любом месте вашего тела обязательно обкатайте яйцом 33 раза по часовой стрелке. И последствий не будет. Вот что Люда пишет о своем заболевании.

Диагноз – арахноэнцефалит с судорожными приступами (эписиндром), эпилепсия. Больна с 1979 г. Началось с сильных судорог в левой ноге, потом начались сильные приступы в ночное время. С потерей сознания, обильным мочеиспусканием. После приступа были сильные головные боли. Длелись с неделю, потом снова приступ. Опять с сильной головной болью, с судорогами в левой ноге и с мочеиспусканием в ночное время. Частота приступов увеличивалась с каждым годом, в 1989 г. доходила до 15 раз в месяц. В 1989 г., через 9 лет, была направлена в Ростовскую областную больницу к нейрохирургу. Сделали снимок и сказали, что хирургическое вмешательство не нужно. И направили меня к невропатологу. Тот отменил все таблетки, написал направление на ВТЭК. В 1991 г. дали вторую группу инвалидности. С марта месяца 1993 г. прохожу лечение у Ларисы Владимировны, вследствие чего частота приступов уменьшилась сначала до одного раза в месяц, потом до одного раза в два месяца. Лечение продолжаю. Головные боли сначала притупились и затем совсем исчезли. С уменьшением приступов стала чувствовать себя лучше, бодрее, прошла апатия. А 2 декабря 1993 г. исполнилось четыре месяца, как приступы прекратились совсем.

Прошло семь лет. Иногда Люда мне писала. Последнее письмо я получила в 2001 году. Я не смогла ответить сразу. А когда наконец появилось время, конверта с адресом я не нашла: как раз был переезд с квартиры на квартиру. В этой суматохе как-то он и затерялся. Очень жаль! Из последнего письма я узнала, что Люда вышла замуж, работает в местной школе – она же педагог. И что со здоровьем у нее все в порядке. Я очень рада, я просто счастлива за нее.

Марии Ивановне помогла на первых порах дочь Галя. А позже и она сама подключилась. И результат был достигнут намного быстрее.

Мама поступила в неврологическое отделение в начале декабря 1993 г. Увезли из дома без сознания, и в сознание не приходила три недели, парализована не была, конечности двигались, не говорила, никого не узнавала. Врачи ставили диагнозы «инсульт», затем «инфаркт мозга» и «опухоль» (не исключено, злокачественная). Предупредили, чтобы готовились к худшему. Хотя прокололи церебролизин и кавинтон, улучшений не было. И после этого пришли на диагностику по фото к Ларисе Владимировне Алексеевой и Елене Юрьевне.

Они сказали, что опухоли нет точно, сильно сдвинут двойничок, больны почки, камни в желчном пузыре, порча есть и открыта чакра. С этого момента Лариса Владимировна стала лечить.

Через неделю стала возвращаться речь. Пройдя курс лечения в первом отделении, 25. 12. 93 выписали, домой принесли на руках. Завотделением сказала, что пойдет в лучшем случае через год. У них

опыт, и это не первый случай. Лариса Владимировна предложила лечить. Десятого января сделала первые шаги – сначала со стулом, затем без него. Сознание ясное, память хорошая. Мы очень благодарны семье Алексеевых. Врачи ведь правы: люди, выписавшись из отделения, не могут двигаться месяцами. Лечили от начала до конца по фотографии.

Как видите, в обоих случаях медики наши расписались в своем бессилии. Мы бы лечили этих женщин намного дольше – заболевания-то вон какие грозные. Но их руки намного ускорили результат!

Как жить, чтобы были хорошие нервы? Каких сохранить, укрепить их? Давайте поразмышляем вместе. Давно ли вы были в отпуске? Ну, пусть не в отпуске надолго, а просто ездили к родным близким людям? Хоть на недельку? Давно ли приглашали к себе гостей? А когда последний раз сами ходили в гости? Или же у вас изо дня в день одни стены квартиры, одна и та же работа? Постоянно вас окружают одни и те же люди? Один и тот же круг обязанностей? Ну, а если плюс ко всему еще и недоброжелательная обстановка в доме?..

Тогда чего же можно ждать от ваших нервов? Послушайте меня, пожалуйста, пересмотрите свою жизнь, свое поведение. Съездите, непременно сходите хоть куда-то! Хоть к кому-то! Хоть на 3–5 дней! А если неделя перемен – это уже прекрасно!

В эти дни непременно поспите больше, чем обычно. Если не удастся утром, поспите днем. Хоть часок! Утром радуйтесь солнышку, повернитесь к нему лицом, протяните ладони. И попросите: «Солнышко-солнышко! Дай мне своей энергии! Помоги быть веселой, счастливой и сильной!»

Знаете, было раньше так принято: когда встречаются знакомые люди, они непременно целуют друг друга.

И с радостью расспрашивают об их общих знакомых. Было это примерно так:

– Зиночка, дорогая, а где сейчас Верочка с Николашей? А Сема со своей Светочкой? У них уж, наверно, детки есть?

– Как, ты не знаешь, Олечка? У Светочки уже двое – сынок и дочка. Сашенька и Валечка. А Верочка с мужем на Урал уехали. Живут с Николашиной мамой – славная, знаешь ли, такая женщина. У них сынок Толик – восемь лет ему.

А вот примерно, как это сейчас происходит. О поцелуях, конечно, и речи нет!

– Зинка! Это ты, что ли? Здорово, старуха. Ты не знаешь, где это быдло Колька? Верка-то не слиняла от него? Ох и быдло! Как только Верка его терпит, хотя и она-то... А Семка со своей где? Как ее там?.. Светка, кажется. Говорят, она ему уже двоих приперла. Правда? Вроде как Сашка и Валька. Вот тоже имена дали.

– Да что с них взять? Темный народ. Лохи деревенские. А Верка-то, слышала? Верка с мужем вообще сдвинулись! Прикинь, на Урал к Колькиной гримзе уехали. К матери его, значит. Во дурачье! Уж Тольке, ихнему сыну, значит, 8 лет брякнуло, а они все ума не нажили...

Ведь именно так и бывает. Давайте проанализируем с точки зрения состояния

нервной системы. В первом случае во встрече сквозит радость, доброжелательство. Да и имена как произносят: Зиночка, Верочка, Николаша, Сема... Радуются за своих приятелей: «Уж двое у них, сынок и дочка». И про тех, что на Урал к его маме уехали, тоже сколько положительных эмоций: «славная женщина» – это про свекровь!

А что такое поцелуй? Это состояние, когда к вашей доброй энергетике прибавляется еще большая порция такой же доброй энергетики. И доброта обоих этих людей увеличивается! Вот что такое поцелуй! А нервная система в это время просто ликует и поет! И конечно же, укрепляется!

Теперь проанализируем разговор современных знакомых. Где то доброжелательство, что звучало у первой пары? Где доброта и радость за своих друзей, знакомых, приятелей? Наоборот! Осуждение всех и вся: Колька – «быдло», Верка «и она-то...», «Светка двоих приперла», кто-то сдвинулся и кто-то ума не нажил. Зато себя высоко ценим, этот человек (для себя, конечно) «не лох деревенский», и не «грымза» какая-нибудь. Но все у него в черном цвете. Всем недоволен.

Скажите, как эти чувства отражаются на нервной системе? Только раздражают ее, конечно. Угнетают. И в конечном счете – разрушают. Кто-то скажет, что не все же, мол, такие и сейчас. Да, да! Согласна! Слава Богу, не все. Но и таких, как были в мое время, тоже мало. Вот я и советую всем моим распрекрасным читателям: пожалуйста, будьте доброжелательными, ласковыми. Умейте прощать и не замечать проступков других.

И уж конечно, надо научиться осуждать других только тогда, когда исчерпаны все оправдательные мотивы. Не надо, как говорили в старину, «каждое лыко в строку». И учитесь радоваться чужой радости. И тогда ваша нервная система большую часть жизни будет в порядке. И если и произойдет у вас какой-то стресс, она, не измотанная, не истрепанная, легко перенесет эти невзгоды. А с нею вместе и вы, мои хорошие.

Я очень надеюсь, что все вы проанализируете свое поведение, подправите все, что кому-то нужно подправить. И будете щадить свои драгоценные нервы. И вам будет хорошо, и окружающим вас любимым и близким. Ну, что тут долго говорить – давайте приводить свою эту систему в полный порядок. И думается мне, что все согласны, да?

Дорогие мои! Вы ведь знаете, что на нервной почве возникает множество заболеваний. Мы рассмотрим их далее. А пока поговорим о том, как укрепить саму нервную систему. Я вам очень советую ежедневно по 30 минут в день заряжаться, прося помощи Бога или Великого Космоса. И посылать энергию. Но при лечении нервной системы своя специфика.

А теперь давайте поговорим о том, как лечить нашу многострадальную нервную систему.

Конечно же, прежде всего хорошенько потрите ваши руки, глубоко вдохните через нос, а на выдохе, как всегда, через открытый рот мысленно отправьте энергию в солнечное сплетение, со словами «В солнечное сплетение, в солнечное сплетение, в солнечное сплетение». Дальше вы помните – дышать можно обыкновенно, но время от времени мысленно направлять энергию в нужное место. Вторая рука должна быть в замке. Это проделываете ежедневно на протяжении получаса в течение 12 дней.

Потрудимся, мои хорошие, потрудимся для своего же блага. Вдыхаем из Космоса и проводим энергию (мысленно, конечно) до темечка и на выдохе посылаем ее в нервы правой руки. И еще раз, и еще. Так 5 раз. Теперь в нервы левой руки. Тоже 5 раз. Затем по очереди в левую и правую ноги. А сейчас вот так: вдохнули и посылаем энергию во все сразу внутренние органы, представляя себе, что она опускается от горла до мочевого пузыря и поднимается обратно. Тоже 5 раз. А теперь 5 раз в головной мозг и столько же в позвоночник. И так ежедневно! При дрожи в руках – это единственное средство. При этом вы можете водить рукой, представляя, как движется энергия.

Еще вот что хочу посоветовать: принимайте хвойные ванны и, лежа в воде приятной для вас температуры, посылайте энергию в позвоночник и в солнечное сплетение. По 15 минут в каждый орган. Вода, как увеличительное стекло, увеличит воздействие на нервную систему. Таких ванн можно принять полный курс – 12, лучше через день.

При любых заболеваниях на нервной почве прежде всего в течение месяца надо укреплять всю нервную систему. И лишь в следующем месяце перейти именно на то заболевание, которое вас в данном случае беспокоит, но общую работу с нервами продолжать.

Энурез

Среди заболеваний на нервной почве особое место занимает ночное недержание мочи у детей. К сожалению, это заболевание сейчас получило большее распространение, чем раньше.

Наше раздражение, домашние неурядицы, наконец, испуг способствуют возникновению энуреза. Прежде всего ребенка надо выкатать сырым яйцом у целителя. Этим он снимает испуг – перенапряжение нервной системы, стресс. А потом пройти у него же курс лечения нервной системы и обязательно помочь своими руками. Результат обязательно будет, причем гораздо быстрее, чем если бы целитель работал один.

Вот вам пример. Это пишет мама девочки.

«Она мочилась ночью по 2 раза. Было общее недомогание. Часто болела голова, утомляемость, очень плохой аппетит, плохой сон, днем вообще не ложилась спать. У врача сдавала анализы. Анализы всегда были хорошие. Я обратилась за помощью к целителю Алексеевой. Сразу, с первого сеанса, ребенок не написал в кровать. Стала лучше спать, и вообще состояние улучшилось намного!»

Энурез застарелый, но мама точно выполняла все мои рекомендации, и результат был достигнут, так сказать, двойной тягой, так как мама сразу подключила свои руки. (До 14-летия ребенка это вполне возможно. Помните это!) И результат не заставил себя ждать. Накладывайте свои руки на мочевой пузырь ребенка! По 15 минут 2 раза в день.

А вот более сложный случай. Здесь не только энурез. Но помогала мама, помогал и папа. И мы справились довольно скоро, хотя раньше... впрочем, читайте сами.

У мальчика Володи с самого раннего детства было такое горе: у него моча и кал

покидали организм, когда им этого хотелось. Это значит – дома, на улице, в школе. Представляете?! Родители были к нему очень внимательны, лечили везде и всюду. Истратились вконец, а результат был равен нулю. И вот попал он ко мне. Я сразу объяснила, как материнскими руками работать с Володей. Но и папа с радостью и надеждой стал лечить сына. Теперь уж не помню точно: или после третьего курса в 12 сеансов, или после четвертого (Володя учился уже в пятом классе) решили мы его отправить в деревню к бабушке.

Городские ребята издевались над ним, кто как мог. Мы надеялись, что деревенские ребята будут помягче. Конечно, окружающим от его болезни приятно мало. Это понять можно, но ведь Володя не виноват. Словом, его папа взял отпуск длительный и уехали они к бабуле. А мы продолжали лечить его по фотографии. Шли дни. Мы жили надеждой и упорно работали. Кто из нас был свободен, тот и работал: я, дочь Лена, ее дети и мои внуки – Юра и Олег.

И вот в один по-настоящему прекрасный день, они появились у меня все трое: мама, папа и Володя! Представляете, Володя впервые почувствовал, что хочет в туалет! Общей радости не было конца! Значит, функции организма восстанавливаются!

Но тут возникла другая проблема: Володя отвык, вернее, не привык к позывам, ощущая которые человек бежит в туалет. И в туалет идти попросту забывал. Но это уже дело за родителями и за ним. А мы свое дело сделали. Хотя его фото долго было у меня. И когда я лечила по фото других больных, частенько брала и Володину фотографию и лечила.

Вот в таких случаях играет большую роль обстановка в семье. У Володи она была доброжелательная, несмотря на тяжесть обстоятельств. И это очень помогло в борьбе за здоровье мальчика. Его не ругали, его понимали, ему сочувствовали.

Так что, мои хорошие, следите за психологической обстановкой у вас дома. Ведь от этого во многом зависит здоровье ваше и ваших детей.

Хорошие мои! С энурезом у вашего ребенка вы вполне можете справиться сами. Вот что для этого нужно. Ужинать ребенок должен за три часа до сна. А за час до сна дайте ему съесть кусочек селедки без хлеба и чая. Только селедка! Вы должны точно знать, когда ваше дитя намокнет. Вот именно в это время и надо его разбудить при помощи будильника и вашего голоса. Когда зазвонит будильник, вы должны сказать: «Саша (Маша), вставай, мы сейчас пойдем в туалет (или на горшок)». Ребенок точно должен слышать, куда и зачем он идет. Но строго в один и тот же период времени! Ведь у него произошел сбой в его биологических часах, а восстановить их можно, только соблюдая вот такую точность. Так что все в ваших руках, хорошие мои! Бывает, что «уплывает» ребенок два раза за ночь. Значит, два раза вы его и будите. Обычно недели через две можно попробовать оставить только будильник. А позже и будильник не понадобится – ребенок сам будет просыпаться. Это ваша работа ночью.

Но работать нужно и днем по 15–20 минут 2–3 раза в день. Это время нужно поделить на три части: сначала будете накладывать руки ваши на голову, затем – на солнечное сплетение, потом – на мочевого пузырь. Причем когда накладываете на мочевого пузырь, то вторую руку поместите со стороны спины на том же уровне. И на голову лучше положить одну руку на лоб, а вторую на затылок. После этого трижды проведите рукой по позвоночнику сверху вниз. Медленно. И вдыхайте через нос, а выдыхайте через открытый рот, думая: «Энергия идет в позвоночник». Не пугайтесь,

это рассказывать долго, а работать гораздо быстрее.

Спи, моя радость, усни

Между прочим причиной раздражительности часто бывает плохой сон. А плохой сон расшатывает нервы. Вот вам и замкнутый круг. Давайте попробуем его разорвать. А как это сделать? Нет-нет! Отложите в сторону ваши таблетки. Займемся лучше биоэнергетикой. По моему методу. Итак, мы легли спать. Теперь сделайте замки на обеих руках, т. е. на указательный палец сверху наложите большой. У вас образовалось колечко, так? Остальные пальцы – как вам удобно. Хоть в кулачок сложите, но без напряжения, свободно. Ноги или скрестите, или мысленно наденьте на каждый палец ноги по пластмассовой пробочке. И теперь энергетика, которую вы получите себе в помощники, останется в вашем организме.

Ложитесь удобно, как вы привыкли засыпать. Лишь бы руки ваши не перекрещивались. Теперь глубоко и медленно вдохните через рот, а на выдохе думайте, что космическая энергия идет в солнечное сплетение. Добавляйте при этом: «Спать, спать. Ох, как я сейчас спать буду! Отлично буду спать!» Уговариваете себя: «Ах, как хорошо я сейчас буду спать!» Так 3–5 раз. Потом дышите как обычно.

Пока руки ваши в замках, энергия будет поступать в ваш организм. Чтобы пальцы дольше не раскрывались, попробуйте найти такое положение рук, чтобы и вам было удобно, и пальцы дольше не открывались. Прижмите их к телу или одеялу, подушке. И вот увидите – вы будете спать! Чаще всего с первого же раза, но с третьего спят все! Спокойной вам ночи!

Бессонница – это не заболевание, а диагноз. И появляется она из-за того, что плохо работает нервная система. Если в вашей голове мысли сменяют одна другую и вы никак не можете прекратить этот процесс, значит, ваша нервная система вышла из повиновения. В таком состоянии заснуть вы никак не сможете. Поэтому будем бороться с бессонницей всеми известными способами. Их очень много. Вот один из моей методики. Нужно вызвать отток крови от головы. Начнем с массажа воротничковой зоны. Его нужно делать перед сном. Каждое упражнение займет 3–5 минут. Об этом уже шла речь выше, когда мы лечили голову.

Теперь – рецепты от бессонницы, их очень много, выбирайте!

1. Можно попарить ноги в горячей воде. Опускайте сначала пятки, а потом уже всю ногу. Минут через 20–25 почувствуете, что хочется спать. Не упустите этого момента, а быстро в постель!

2. Можно еще так действовать: купите в аптеке пузырек настойки валерианы. Взболтайте хорошенько и нюхайте поочередно то правой, то левой ноздрей. Если вдыхаете запах правой ноздрей, то выдыхайте левой. Правую в таком случае заткните. Вдох и выдох нужно делать очень медленно; минут через 20–25 вам захочется спать.

3. При бессоннице полезен настой из валерианы, мяты, ромашки, окопника, гвоздики, взятых по 50 г. Для взрослых – 1 ст. ложка сбора, а для детей до 14 лет – 1 ч. ложка.

4. Желательно поставить в спальне ароматическую лампу, распространяющую мягкий аромат розы или лаванды. Засыпая, скажите себе: «Утро вечера мудренее».

Все проблемы благополучно решаться завтра, а сейчас – спать...

Пожилые люди часто жалуются, что «всю ночь глаз не сомкнули». На самом деле хотя бы несколько часов человек все равно спит (исключение – серьезные заболевания нервной системы). Поэтому нужно говорить не об отсутствии сна, а о его нарушениях.

Если вы засыпаете на три часа позже или просыпаетесь на два часа раньше обычного, несколько раз за ночь просыпаетесь или спите меньше четырех-пяти часов – это повод для тревоги.

Старайтесь есть побольше молочных и кисломолочных продуктов – в них в большом количестве содержатся витамин В2 и аминокислоты, нехватка которых делает человека раздражительным и слабым (что тоже влияет на сон).

Пересмотрите свой распорядок дня, при этом совсем не обязательно ложиться спать рано. Почитайте легкую книжку, прогуляйтесь. Не ешьте на ночь тяжелую и жирную пищу. После семи вечера лучше вообще не есть – достаточно выпить стакан чая или молока. И еще вот такой совет. Если вы не можете долго заснуть и если проснулись ночью, а сна нет и нет – делайте вот так: вдохните через левую ноздрю, а правую прижмите пальцем, когда вдыхаете. После этого выдохните через правую ноздрю, а левую прижмите пальцем. Так делайте раз 10. Теперь вдохните 20 раз через нос, а выдохните через рот и очень медленно. После этого сложите ладошки вместе и потрите пальцы о пальцы, тоже 10 раз. И в заключение 10 раз сделайте такие движения руками, как будто вы моете руки. Так вы промассажируете пальцы рук с обеих сторон. Хорошие мои! Поработайте так, и вы будете спать до утра.

Подготовимся ко сну

Помните: вечерние часы – время для отдыха и расслабления. Избегайте в это время физических и психических нагрузок. Что бы ни случилось, сон помогает пережить события дня, упорядочить полученную информацию и перевести ее в память.

Постарайтесь не пить на ночь чай, тем более кофе. В противном случае рискуете проворочаться всю ночь, пытаясь заснуть. Поэтому долой кофеин, алкоголь и никотин во второй половине дня!

Сон – часть суточного биологического ритма и поэтому должен занимать одну и ту же фазу в каждом цикле. Проще говоря: придерживайтесь режима, спите в раз и навсегда определенное время.

Часа за два до сна выключите телевизор, чтобы никакие новости не могли вас встревожить перед сном. Послушайте тихую музыку, потом примите ванну. Расслабьтесь в теплой воде, выпейте успокоительный сбор или молоко с медом.

Если проснулись среди ночи, постарайтесь совершить минимум действий: ни в коем случае не включайте свет и даже не открывайте глаза. Заранее поставьте на ночной столик рядом с кроватью чашку с водой и валерьянку, чтобы можно было дотянуться, не включая свет. И после этого спокойно лежите, ожидая сна.

Очень хорошо помогает заснуть простой прием: 1 ст. ложку кагора смешайте с 1 ст. ложкой меда и подержите во рту, не глотая, как можно дольше.

Тем, кого мучает бессонница, полезно выпить на ночь раствор меда и сока лимона (по 1 ст. ложке на стакан воды) или мед с кефиром.

Перед сном мы часто думаем о прожитом дне, о проблемах, которые волнуют. Чтобы «выключить» эмоции, мешающие заснуть, нужно расслабить лицевые мышцы. Если не получается сделать это волевым усилием, представьте себе, что на лицо вам положили теплое влажное полотенце. Направьте на это все усилия.

Следите за тем, чтобы мышцы были все время расслаблены, а щеки как бы «стекали» с лица. И сами не заметите, как придет сон.

Помогает от бессонницы такой сбор: возьмите равные части шишек хмеля, листьев розмарина, зверобоя, мелиссы и корня валерианы. Залейте 2 ст. ложки этого сбора стаканом кипятка и настаивайте 15 минут. Потом процедите и пейте понемногу в течение дня. Сшейте себе «ароматную» подушку. В небольшой полотняный мешочек положите высушенные листья мяты, мелиссы, лаванды, валерианы. Перед сном дышите ароматом трав и кладите подушечку рядом с собой.

Если предстоят какие-то неприятности (разговор с начальником, подчиненными и т. п.), следует выпить внеочередную дозу успокоительных сборов.

1. Успокаивающим действием обладает смесь из сока калины, капусты, лимона, шиповника. Возьмем их по полстакана каждого и добавим 200 мл меда. Принимаем 1 ст. ложку этой смеси утром и вечером и заедаем семечками.

2. Листья мяты перечной – 30 г, пустырника – 30 г, корневище валерианы лекарственной – 20 г, шишки хмеля обыкновенного – 20 г. Взять 10 г смеси, залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении и бессоннице.

3. Душица: залить 2 ч. ложки измельченной травы 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить перед сном по полстакана.

4. Мелисса: залить 2 ст. ложки измельченной травы 2 стаканами кипятка, выдержать до полного остывания и процедить. Выпить в течение дня. Или: 3 ч. ложки залить стаканом кипятка, настоять 5 минут под крышкой. Капли, которые осядут на крышке, необходимо стряхнуть в посуду – они содержат эфирные масла. Пить 1–2 стакана в течение дня. Настой очень эффективен, когда бессонница сопровождается болью в желудке, причиной которой был стресс.

5. Дягиль: залить 1 ч. ложку корня дягиля 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа и принимать по полстакана 3–4 раза в день.

6. Успокоительный чай. Возьмите 2 части корня валерианы, 3 части цветков ромашки аптечной, 5 частей плодов тмина. Залейте 2 ст. ложки такой смеси 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте утром и вечером по полстакана.

7. Есть и другой рецепт успокоительного чая. Возьмите по 4 ст. ложки цветков ромашки аптечной и листьев мяты, а также 3 ст. ложки корня валерианы. Все тщательно перемешайте. Залейте 1 ст. ложку такого сбора стаканом кипятка, дайте настояться и процедите. Пить чай следует горячим по полстакана дважды в день.

8. Чай от бессонницы: 50 г семян укропа варят минут 15–20 в 0,5 л кагора или портвейна. Настаивают в течение часа, хорошо укутав. Процеживают. Принимают перед сном по 50–60 мл. Средство абсолютно безвредно, не вызывает привыкания.

9. Чтобы сон был глубоким и продолжительным, пейте настой сельдерея: 30 г измельченного корня сельдерея заливаем 1 л охлажденной кипяченой воды. Настаиваем 8 часов и процеживаем. Пить надо по 1 ч. ложке 3 раза в день.

10. Хорошее средство: 2 ст. ложки измельченного корнеплода репы заливаем стаканом воды и варим 15 минут. Пить надо по четверти стакана в день или по 1 стакану на ночь.

11. Очень хорошо помогает натуральный мед в смеси с яблочным уксусом. Взять 3 ч. ложки уксуса на чашку меда, тщательно размешать и перед сном принять 2 ч. ложки этой смеси. Вы непременно заснете через полчаса после того, как ляжете в постель.

В случае большой усталости, слабости и бессонницы можно среди ночи повторить этот прием. Мед сам по себе оказывает снотворное действие, но в сочетании с яблочным уксусом он более эффективен.

12. Вот такой сбор: по 1 ст. ложке корня валерианы лекарственной, листьев Melissa; по 0,5 ст. ложки мяты перечной, цветков лаванды, травы зверобоя. Залить 2 ст. ложки смеси двумя стаканами кипятка, настаивать 3 часа под крышкой. После этого половину процедить, остальную часть поставить на маленький огонь и варить несколько минут. Процедить и смешать с настоем. Пить по стакану утром и вечером перед сном. Можно немного подсластить медом.

13. Выпейте на ночь вот такой чай: по 1 ст. ложке цветков ромашки, Melissa, по 0,5 ст. ложек травы зверобоя, шишек хмеля. Залить 0,5 ст. ложки сбора стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать 15 минут. Процедить и выпить за 2 часа до сна.

14. Можно попробовать такой способ: возьмите бутылочку настойки пустырника или валерьянки, вылейте ее в ведро с горячей водой и попарьте в ней ноги.

15. Хорошо помогает и ванна, когда вода в ней немного больше температуры вашего тела. Но в воду нужно добавить пачку соли или хвойного экстракта. Полежите минут 20. Это вас успокоит, и вы с удовольствием уснете.

16. Хорошие мои читатели, настоятельно советую пользоваться для быстрого засыпания моим методом. Именно благодаря ему я до сих пор не знаю бессонницы и моя ночь всегда продолжается 7–8 часов: за 30–40 минут до сна надо выпить 2/3 стакана теплой воды с 1 ст. ложкой меда.

Еще совет: если в комнате тепло, а спиться плохо, попробуйте перед сном немного... замерзнуть. Распахните окно и немного походите по комнате, потом ныряйте под тепло одеяло. Я люблю спать, когда очень прохладно. Лучше хорошенько укрыться, но спать с открытой или хотя бы с приоткрытой форточкой и в самое холодное время года.

Кроме открытой форточки, я делаю вот так. Закладываю руки за голову и мысленно посылаю энергию в солнечное сплетение, глаза закрыты, глубоко вдыхаю через открытый рот, а выдыхаю через нос с закрытым ртом. И думаю: «В солнечное

сплетение! В солнечное сплетение! Вот сейчас буду спать! Ох, и хорошо буду спать!» Дышать глубоко нужно не более 4 раз. Я делаю это 3 раза. И спокойной вам ночи, мои хорошие!

Позаботимся о «барометре» души

По натуре я человек очень эмоциональный и впечатлительный. В этом есть свои плюсы и минусы. Объясню, почему минусы. Чуть понервничаю из-за кого-нибудь или чего-нибудь, так сразу начинает ныть сердечко. Боль не острая, терпеть можно. Но когда сердечко стало напоминать о себе все чаще, то стало как-то страшновато! Пошла в поликлинику, сделала электрокардиограмму. Были обнаружены отклонения по передней стеночке левого желудка сердца, но врач сказал, что болевые ощущения по большей части были от нервных перегрузок. Посоветовал попить месяц успокоительные средства.

И в очередной раз я услышала от врача рассказ о том, что сердце – это «барометр» душевного состояния человека. А что делать, если современная жизнь предлагает повышенные психологические нагрузки – на работе, на улице, дома?

Лекарства принимать не хотелось. Поэтому я с радостью согласилась на лечение травами, которые посоветовал мне врач. Надо было использовать в сборе три травки: пустырник и мелиссу (они всем известны как успокаивающие препараты), а еще лапчатку гусиную (она прославилась тем, что приводит в порядок и нервы, и гормональную систему). Итак, трава пустырника, трава лапчатки гусиной, лист мелиссы – по 2 части; 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана по 3 раза в день. Курс – 2–3 недели.

Стресс без тормозов

Много лет страдаю синдромом раздражения толстой кишки. Лечусь с переменным успехом. Болезнь то затихает, то появляется вновь. Когда наступает обострение, возникают чувство тоски, апатия, кажется, что все чувства окрашены в мрачные тона, возникают тревожные опасения собственной неизлечимости. В такие периоды я с трудом дожидаюсь выходных и лежу на диване, как бревно, не в силах заставить себя что-то сделать. Проходит неделя, боли проходят, и все возвращается на круги своя. Врачи говорят, что болезнь связана с моей реакцией на стресс. И действительно, любые неприятные разговор, ситуация, даже чувство, которые вызывает тот или иной человек, остаются со мной довольно продолжительное время.

Эти мысли напоминают припев незатейливой песенки – случайно услышишь где-то по дороге, и он продолжает навязчиво звучать в голове довольно длительное время. Наверное, у меня очень слабая нервная система. Посоветуйте, что делать?

Давайте представим, что ваша манера погружаться в негативные образы людей и событий не более чем дурная привычка, от которой можно и нужно избавляться. Ведь избавляются же люди и от более сложных привычек. Ваш пример с навязчивым припевом очень удачный. Задача – не избавиться от мелодии, которая проникает в мозг произвольно, а сделать ее психологически нейтральной, чтобы она прошла как бы сквозь вас, не застревая.

Это совет врача. А я вам в таком случае вот что советую. Вы же знаете, где у вас болит, вот и накладывайте свою руку, после того, конечно, как вы ее хорошенько потрете о другую руку, на это место по 15–20 минут 2–3 раза в день. Если вы будете это делать в вечерней ванне, то вода, как увеличительное стекло, усилит эффект воздействия. Это метод моей дочери, и он очень результативен. Первые дни может быть обострение. Не пугайтесь! Чем сильнее будет обострение, тем быстрее будет и результат. Сначала пройдут боли. А затем наступит излечение. Наберитесь терпения, и все наладится. У меня таких случаев было несколько. Также накладывайте руку на солнечное сплетение 2–3 раза в день по 10–15 минут. Можно и чаще и больше.

Мне 55 лет, а в 38 у меня обнаружили фибромиому матки. То она становилась размером на 5–6, то на 8–9 недель. Я, как могла, лечилась. Голодала, ставила себе пиявки, лила травы, и опухоль начинала уменьшаться. Таким образом, я с ней боролась 17 лет.

Я замужем, у меня двое взрослых сыновей. В жизни у меня вроде бы все хорошо, но на самом деле я очень обидчивый человек. Вот эта самая обидчивость и сыграла со мной злую шутку.

Я обижаюсь по любому пустяку, но обиду эту никому не показываю. Но не зря говорят, что обиды в нас копятся. Я – тому доказательство. Стоило мне на кого-то обидеться, особенно на мужа, так моя фибромиома вновь увеличивалась. Но я ничего поделать со своим характером не могла.

А год назад опухоль резко увеличилась до 14–15 недель. Все гинекологи стали говорить мне только об одном: «Нужна срочная операция». Я вновь стала голодать, затем постилась, пила травы, а изменений не наступало. Я очень похудела, и опухоль стала прощупываться очень легко со стороны живота. Вот тут я напугалась не на шутку. Пошла к своей знакомой целительнице, у которой не была лет 7–8.

Она мне и объяснила, откуда у человека возникают опухоли. Это всегда обиды, вот только у разных людей они складываются в разные места в зависимости от характера обид. Эта же женщина велела мне начать прощать всех тех, на кого я обижаюсь. А поскольку в силу моего характера сделать это было трудно, она научила меня одной хитрости. Нужно взять тетрадку и каждый день писать в ней примерно следующие фразы: «Я прощаю моего мужа, подругу и т. д.». Написать эту фразу нужно подряд 70 раз. По опыту могу сказать, что такая фраза вполне помещается на одной странице, если писать некрупными буквами. Писать эту фразу нужно не менее 7 дней подряд. На написание аналогичной фразы 70 раз уходит от 10 до 13 минут. Сами понимаете, это недолго. Сначала я простила мужа, потом из подсознания стали всплывать какие-то застарелые обиды, про которые я уже забыла, а они, оказывается, никуда не ушли и где-то хранились в памяти. Я стала прощать и этих забытых людей.

Так я писала каждый день в течение 26 дней. На 27-й день я утром делала зарядку. Во время одного из упражнений мои руки лежали на животе. Ими я контролировала вдох и выдох. Вдруг чувствую, что у

меня под руками опухоль вдруг как будто бы лопнула и стала уменьшаться. Живот стал мягким. Все это было похоже на чудо.

Я помчалась к гинекологу, а она и говорит: «У вас нет никакой опухоли. Совершенно непонятно, как она могла рассосаться! Это похоже на чудо, ведь вам нужно было уже месяц назад лечь на операцию. Поздравляю вас». Еще я сделала УЗИ. Эта диагностика также подтвердила, что опухоли нет.

Оказывается, мы сами делаем себе плохо, а потом недоумеваем – откуда? Но как можно сделать себе плохо, так, оказывается, можно и исправить это. Только сначала нужно понять, что вы делали не так, а уж потом исправлять сделанное. Как выясняется, на это не нужно очень много сил, но нужны решимость и терпение довести дело до конца. Согласитесь – лучше потратить время на прощение, чем ложиться под нож. Всем желаю здоровья и веры в себя.

Я бизнесмен. Жизнь и работа у меня – сплошной стресс, поэтому я курю и бросать не собираюсь. Но хотелось бы все-таки отчасти уменьшить неприятности, которые приношу организму табаком...

В меню курильщика обязательно должны входить продукты, богатые витаминами С, Е, В6, фолиевой кислотой. Именно они прежде всего необходимы для защиты от содержащихся в табачном дыме ядов. Ежедневно половину продуктов, которые вам следует включать в меню, должны составлять сладкий перец, петрушка, шпинат, листовой салат, морковь, цитрусовые, киви, смородина, клубника, черника, чернослив, орехи, отруби, чечевица, печень.

У многих заядлых курильщиков повышенная сухость кожи. Если это так, добавьте к списку 2–3 дес. ложки нерафинированного растительного масла в день, только обязательно в сыром виде (скажем, как заправку салатов). Насколько возможно, избегайте сочетания табака с кофе и алкоголем. Если постоянно находитесь в состоянии стресса, значит, вам показаны витамины группы В, магний и кальций. Почаще ешьте рисовую и овсяную каши, черный хлеб, семена подсолнуха, сухофрукты, рыбу, молочные продукты, фасоль, горох и бананы.

А чтобы при таком ритме жизни меньше реагировать на всевозможные стрессы, нужно пользоваться своими волшебницами. Перед любой деловой встречей, даже если вы думаете, что она должна быть приятной, хорошенько потрите руки. Еще, еще и еще! Чтобы они стали горячими. Наложите их на область солнечного сплетения. Рядышком. Одну над другой. Закройте глаза и на пять-шесть минут уйдите в себя. Медленно и не торопясь делайте вдох через нос, а выдыхая, думайте: «Энергия – в солнечное сплетение! В солнечное сплетение! В солнечное сплетение! Сейчас я буду спокоен. Очень спокоен. Я буду спокоен!» Выдыхайте обязательно через открытый рот. Если же случилось что-то неожиданно и у вас нет даже этих пяти минут, постарайтесь хотя бы два-три раза направить энергию в солнечное сплетение. Поверьте, это очень просто, а результат поможет вам не перенапрягать ваши нервы. И курить уже не придется так часто.

Как еще бороться со стрессом? Постарайтесь обозначить для себя главные жизненные цели и сосредоточиться на их достижении. Если вам удастся хотя бы немного приблизиться к поставленной цели, это придаст необходимую уверенность в себе.

Если стрессовая ситуация связана с нехваткой времени, продумайте свой распорядок дня более рационально.

Не проводите длительное время в одиночестве, старайтесь как можно больше общаться с друзьями, знакомыми, соседями. Обсудите с ними все важные для вас проблемы, не замыкайтесь в себе. Если вы выскажете вслух свои тревоги, они уже станут не такими значимыми.

Чаще слушайте свою любимую музыку.

Относитесь ко всему происходящему с юмором, не сдерживайте себя в желании смеяться. Смотрите комедийные фильмы, которые хорошо снимают психическое напряжение.

Грусти, но знай меру

Уходит молодость – значит, прощай и красота. Причем острее всего воспринимаются первые вестники увядания. Безобидный шок от первых возрастных изменений внешности может перерасти в депрессию, привести к заниженной самооценке. Чтобы этого не случилось, постарайтесь спокойнее отнестись к первым морщинкам, да и к последующим признакам быстротечного времени тоже. Как это сделать?

1. Вспомните, что горе не красит человека. Мысли об уходящей молодости и красоте ускоряют увядание.

2. Не надо сравнивать, как вы выглядите сейчас, с вашим юным обликом. Своему отражению в зеркале говорите: «Да, я изменилась, но не стала от этого хуже. Просто моя красота теперь немного другая – она идет изнутри».

3. Присмотритесь к зрелым женщинам – на улице, на работе, на телеэкране, – и вы увидите, что многим из них при помощи косметики удается отлично выглядеть. А значит, и вы способны в зрелом возрасте оставаться цветущей.

4. Нацельтесь на красивую старость. Например, у вас красивые вьющиеся волосы. Они отлично будут выглядеть посеребренные сединой. А любовь к внукам заставит светиться ваши глаза и делать взгляд удивительно притягательным. Сохраните привычку к спортивным занятиям. Гимнастика поможет сохранить горделивую осанку и в преклонные годы.

5. Красота и любовь между собой не связаны. Вспомните – наверняка среди ваших знакомых есть не слишком привлекательные внешне женщины, которые счастливы в браке. В конце концов, любовь многолика. Вы же не думаете, что ваши дети, или сестра, или, в конце концов, ваша собака будут вас меньше любить из-за того, что вы постарели.

6. Стресс может усиливаться, к примеру, одиночеством. Легче переживают признаки увядания те женщины, которые имеют семью, хорошую работу.

7. Составьте для себя текст, в котором перечислите все внешние достоинства, которыми хотите обладать, и повторяйте его каждый день. Лучше всего это делать перед зеркалом. Если вы каждый день будете себе повторять: «Какая я некрасивая, старая», то пройдет месяц, и вы на самом деле станете выглядеть на несколько лет

старше.

8. Гоните прочь от себя грустные мысли о том, что жизнь прошла, что нет уже былых перспектив. Подумайте лучше о том, что вас ожидает впереди, чем бы вы хотели наполнить свою жизнь. Не пренебрегайте аутогенной тренировкой типа «Я самая обаятельная и привлекательная». Совет банален, но такое самовнушение отлично действует.

9. Если вы тяжело переживаете уход молодости и никакие увещевания вам не помогают, причина вашей депрессии, скорее всего, не в морщинах. Нужно задуматься о том, какой образ жизни вы ведете, кто вас окружает, чего вам недостает.

Нормальная реакция человека, который живет в мире с самим собой, – махнуть рукой на морщинки и сказать себе: я все равно хороша. Переживания на этом заканчиваются.

Если вы воюете со старостью, значит, стремитесь, оставаться в среднем возрасте – 30–45 лет. Сохранять зрелую красоту можно долго. Даже в преклонные годы реально выглядеть на сорок с хвостиком.

Когда на носу экзамены...

Экзамены – это прежде всего стресс. Впрочем, стресс – это не так уж и плохо. Именно он заставляет действовать. Но волнение не должно быть слишком сильным. Поэтому придерживайтесь таких рекомендаций. Выделите часок в день и просто прогуляйтесь по улице, прокатитесь на велосипеде, сходите в бассейн.

Готовясь к экзаменам, не засиживайтесь допоздна. Перед экзаменами необходимо хорошо выспаться. Если не удастся уснуть, выпейте лекарственный настой валерианы, липы. Но не принимайте снотворных препаратов. Они могут вызвать ухудшение памяти. Вместо этого примите горячую ванну и почитайте, лучше что-нибудь скучное.

Употребляйте больше «медленных» сахаров (злаки, продукты, содержащие крахмал). Они являются отличным «топливом» для мозга. В день экзамена встаньте пораньше, примите душ, хорошенько позавтракайте и прихватите с собой шоколадку, какой-нибудь напиток.

Рецепты

1. Крепкий сон – залог хорошего самочувствия и, как следствие, хорошего настроения. Аромат хмеля прогонит бессонницу. Положите 500 г шишек в мешочек и положите под подушку.

2. Цветки лаванды хороши для расслабляющих ванн. Примерно 50 г цветков залить 1 л воды, дать настояться 5–10 минут и процедить. Настой вылить в ванну и полежать в ней 15–20 минут.

3. Мелисса используется как успокаивающее средство при неврозах, истерии, повышенной возбудимости. Приготовьте настой: 2 ст. ложки листьев залить 2 стаканами кипятка и выдержать 5 минут.

4. Настой мяты успокаивает нервы. Приготовление настоя: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку мяты, настоять 40 минут, процедить. Пить регулярно: утром натощак, вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками.

А мой совет такой: потрите руки покрепче и положите их на область солнечного сплетения одну над другой. И посылайте энергию в солнечное сплетение не менее 15 минут. Так же надо действовать при ожидании любой неприятности и, конечно же, перед экзаменами в школе или вузе.

Мои хорошие! Конечно же, в нашей жизни причин для волнения всегда хватает. Мы тревожимся по каждому поводу, отравляем себе жизнь. И все же жизнь прекрасна! Если вы будете помнить вот такие правила, которые помогут вам достигать душевного равновесия, то вы сами увидите, что ваша жизнь улучшится! Выслушайте советы близких вам людей, но решение должно быть только ваше! Внимательно смотрите на сегодняшний день и не копайтесь в прошлом, сожалея о сделанном когда-то. Переключите свое внимание только на сегодняшний день. Не переживайте о том, чего уже нельзя изменить: о своей жизни, о своей внешности. И не горюйте о том куске жизни, который вам теперь не нравится. Не беспокойтесь и не переживайте о том, чего уже нельзя поправить, изменить. Подумайте: какой смысл стараться повлиять на то, что от вас совсем не зависит? Твердо скажите себе: «Что было, то было, что есть, то и есть, все это – я. И часть моей жизни, моей личности. И этим я отличаюсь от других людей». И больше никогда не тратьте время на размышления такого рода. Если у вас наступила так называемая черная полоса в жизни, ни на секунду не сомневайтесь в том, что не за горами и светлая полоса. Достоинно переживайте трудные времена, этим вы сохраните свое здоровье.

На днях ехала я в троллейбусе. На одной остановке привычно бросаю взгляд на стоящий дом. Он много месяцев стоял без крыши. Надвигалась осень, скоро пойдут дожди... Видно денег не хватало. И я всякий раз думала: «Господи, помоги им!» А тут вижу – крышу кроют! Ну, слава Богу! И соседка моя, женщина пожилая, тоже порадовалась за застройщиков: «Смотри, – говорит она своей подруге, – крышу наконец-то делают!» Я и порадоваться не успела, что не одна я переживала за незнакомых людей, как услышала резкий, шипящий голос: «Ты бы лучше спросила у них, где это они наворовали столько денег! Я вот такой построить не могу!» Нет, дом не был роскошным. Я думаю, комнаты на три-четыре, не больше. С подвальным помещением... Как вы думаете, мои хорошие, у кого из этих женщин нервы лечились, а у кого плакали, разрушаясь?

Вот еще и такое правило: почаще радуйтесь за других и никогда не завидуйте! Не сжигайте свои нервы по собственному желанию!

Чаще радуйтесь, улыбайтесь и целуйтесь! Вот что я недавно прочитала: «Исследования американских ученых показали, что поцелуй воздействует на двадцать девять мышц лица и шеи, тем самым замедляя появление морщин. Но это не единственное его достоинство. Кто часто целуется, тот реже страдает от болезней желудка и желчного пузыря. Поцелуй успокаивает боли, так как стимулирует гормоны эндорфина, оберегает от стресса. Часто целующиеся люди – оптимистичны и добиваются больших успехов в жизни».

Мигрень – как справиться с ней

Боль стучит в висок – так начинается мигрень, которая возникает от стрессов, от

работы на пределе сил, от избыточной активности и интенсивного образа жизни.

Лучшее лекарство в таких случаях – систематический отдых, хотя бы ненадолго, но в течение всей недели, короткий перерыв в работе. В субботу и воскресенье следует избегать позднего подъема. Чем больше нежитесь в постели, тем больше у вас шансов спровоцировать приступ мигрени.

Прежде всего надо беречься от стрессов, для этого следуйте нескольким нехитрым правилам.

1. Позвольте себе несколько минут полного расслабления. Достаточно послушать приятную музыку, почитать или просто помечтать, забравшись в уютное кресло.

2. Каждый вечер, перед сном, не ленитесь принять теплую ванну, а затем сполоснуть ноги холодной водой, сон будет крепче и спокойнее.

2. Хорошо в течение дня хотя бы полчаса вздремнуть.

3. Продолжительность мигрени может облегчить бессолевая диета.

4. Исключить временно из рациона молоко, шоколад, яйца, мучные изделия, арахис, цитрусовые, свинину.

Основными средствами профилактики мигрени являются оптимальная регулярная физическая нагрузка на воздухе и употребление достаточного количества воды.

Помочь себе можно, если:

- в течение 2–3 минут выполнить «березку» (стойка на лопатках, ладони рук упираются в поясницу, а локти – в пол, ноги выпрямлены, носки оттянуты);

- из положения лежа на спине сделать «березку» и опустить ноги за голову. Держать 2–3 секунды. Вернуться в исходное положение, расслабиться. Повторить 2–6 раз;

- облиться холодной водой с головой или принять холодный душ;

- сделать теплую или контрастную ножную ванну;

- сжимать переносицу двумя пальцами несколько раз по 20–30 секунд;

- выдохнуть и задержать дыхание – при выдохе возбудимость мозга снижается.

Считают, что в мигрени находят выход сильнейшие эмоциональные переживания.

Заставляя нас страдать, мигрень служит и добрую службу, охраняя наш организм от избыточного давления и драматизма жизненных обстоятельств.

Физические упражнения быстро и эффективно помогают улучшить настроение людей, страдающих различными формами депрессии.

При лечении медикаментами их действие начинает проявляться через 2–4 недели, а несложные занятия физкультурой в течение 30 минут помогают сразу. Однако

частота сердечных сокращений не должна превышать 120 ударов в минуту.

Мои хорошие! Давайте я вам расскажу про мигрень из своего опыта. Мы с мужем очень любили друг друга. И расставание, даже ненадолго, было для нас чем-то ужасным. Мы старались работать в одном месте, вместе ходили в столовую в обед, вместе ехали на работу и с работы. И вдруг, когда мы переехали с Южного Урала в Алма-Ату, дети стали болеть. Врач сказала, что необходимо вернуться в Челябинск хотя бы на месяц. На целый месяц! Делать нечего – поехали. Муж засыпал меня письмами и телеграммами, сообщая о том, как он меня любит, как ему без меня плохо. Я не плакала – я редела белугой. И наревела себе мигрень! Я должна сказать, что это просто пытка. Пытка болью. Постоянной, какой-то особенной, разрывающей голову болью. Меня рвало, я теряла сознание. Вызывали то врача, то «скорую» – все было напрасно. Совершенно не переносила света. Малейший звук мне казался ударом палки по голове. И тут мама вспомнила про тетрадь ее бабушки, а моей прабабушки Бабкати. Где уж она достала лимон, я и не помню. Но тогда их в продаже, ясное дело, не было.

Нарезала ломтиками-кружочками, приложила на лоб и виски (лоб просто укрыла лимоном, не оставляя и кусочка кожи без лимонного ломтика) и обвязала голову горячим полотенцем. Представляете? Довольно скоро боль стала утихать, а через час от нее и следа не осталось. То есть, конечно, след-то остался – я еще долго восстанавливала свои силы после того испытания. Но это уже мелочи по сравнению с тем, что было. Так что опасайтесь нервных стрессов – они могут привести вот к такому кошмару, который называется мигренью.

Передается ли мигрень по наследству?

Как правило, мигрень передается по женской линии. Приступы мигрени могут начаться у девочки в раннем возрасте. Распознать болезнь поможет знание ее отличительных признаков:

- приступы повторяются с определенной периодичностью;
- за 1–1,5 часа до приступа начинается характерное покалывание в висках, которое может сопровождаться кругами или цветовыми пятнами перед глазами, тошнотой, иногда даже рвотой;
- появляется пульсирующая односторонняя довольно сильная головная боль, сопровождающаяся тошнотой и даже рвотой. У детей бывают свои особенности: часто болит не голова, а живот. Называется эта разновидность брюшной мигренью.

Вроде бы все хорошо: в делах порядок, в семье – гармония, но чего-то все же не хватает. Ищите дополнительный источник радости.

Меняйте внешность, увлекайтесь экстремальными видами спорта, заводите абсолютно не подходящих, по мнению окружающих, знакомых. Если перемены приносят вам удовольствие, значит, вы все делаете правильно. Только оставьте неизменными основные ценности – любовь, семью.

Существуют ли способы окончательного излечения от мигрени?

Увы, приступы этой «дамской» болезни, скорее всего, останутся вашими спутниками до 50–60 лет. Наиболее частыми провокаторами мигрени бывают

перемена погоды, менструация, эмоциональные переживания, алкоголь. Нам не дано повлиять на гормональные изменения или погоду.

Однако можно организовать свой рацион, построить режим дня. Ложитесь спать не позже 23 часов. Учитесь преодолевать стрессы. Проанализируйте, не развивается ли приступ после того, как вы съели, например, шоколад, орехи. Они, а также острые сыры, сырокопченые или полукопченые колбасы, цитрусовые часто дают старт головной боли. Лучше обойтись без этих продуктов, чем страдать.

В чем вы сейчас совершенно не нуждаетесь, так это в дополнительном возбуждении. Не делайте никаких резких виражей в личной жизни, даже если, как вам кажется, есть все основания для них. Совершенно исключите из своего рациона крепкий чай, кофе и алкогольные напитки. Постарайтесь избегать острых ситуаций на работе, а заодно откажитесь от острого и пряного на своей кухне.

Вера лечит

У моей сестры произошло несчастье. Послала в воскресенье вечером мужа в магазин докупить каких-то продуктов, а из магазина он уже не вернулся. Переходил дорогу на зеленый свет, но его все равно сбила машина – за рулем сидел пьяный водитель. Мужчине было 39 лет, двое детей сиротами остались. Убийцу судили, дали несколько лет условно, но разве этим вернешь в семью отца?

Сестра после произошедшего почернела лицом, похудела очень сильно и стала постоянно страдать от головных болей.

Она себя считала виноватой в этой трагедии – сама послала мужа на смерть. Сколько я ее ни убеждала в том, что вины ее нет, ничего не помогало. Мы с сестрой работаем вместе, и вот я стала замечать, что она за день выпивает не меньше трех таблеток, а иногда и больше. Стала ее корить, говорить, что нельзя так над сердцем издеваться и принимать столько обезболивающих.

А сестра только головой качает: мол, чего уж теперь, мне жизнь не мила. Непростое это дело – вернуть человека к жизни. Долгое! Сначала мне пришлось убедить, что муж ее безумно любил и никогда бы не подумал ее обвинять в произошедшем. Потом перешла на детей, которые теперь особенно нуждаются в матери. Этим я сестру проняла. Она перестала постоянно думать о своей вине, попыталась вернуться к нормальной жизни, следить за детьми, их успехами в школе.

Но от постоянных неврозов и слез головная боль не проходила, с ней надо было что-то делать. И тогда я попросила сестру довериться мне. Сказала, что этот заговор снимает даже самые сильные, постоянные головные боли.

Мне кажется, что в основном она сама себе помогла. Тем, что поверила – есть избавление! А дальше уже дело техники. После трехкратного чтения заговора головные боли прекратились. Вот что делает вера в свое собственное исцеление! Текст заговора я привожу для всех читателей. Во время чтения надо держать в руке нож и его ручкой легонько крестить больного по голове.

В голове буйной не боли кость. В голове кости не быть боли, в мозгах – хвори. Больной крови не стучать, висков не ломать, рабе Валентине (вы называете нужное имя) не страдать. Как Светлое Воскресенье есть, было и будет, так и здоровье буйной голове рабыни Валентины будет во веки веков. Аминь.

Верьте в то, что ваше желание помочь человеку обязательно сбудется! А сам больной должен верить в исцеление. И тогда слова эти помогут! Головная боль лечится трудно, тут все средства хороши. Попробуйте! Желаю вам удачи!

Часть 7

Женское здоровье

Дорогие мои женщины!

Я постаралась познакомить вас с некоторыми сведениями и навыками для того, чтобы вы при их помощи смогли быстрее поправить свое здоровье. Надеюсь, вы хорошо их усвоили и теперь сможете при малейшей необходимости применить их в жизни. И я от всей души желаю вам успеха в этой важной для вас работе. Давайте продолжим наш разговор, начиная с таких серьезных неприятностей в вашем организме, как миомы матки и кисты на яичниках.

Фибромиома (миома матки)

Заболевание, что и говорить, серьезное, и отнеситесь к лечению, пожалуйста, очень ответственно, тогда сможете избежать хирургического вмешательства.

Эта доброкачественная опухоль развивается у женщин в возрасте от 20 до 50 лет. Если она расположена в матке, то возможно нарушение менструального цикла (обильные и продолжительные месячные вплоть до маточного кровотечения). Опухоли больших размеров могут сдавливать соседние органы, что проявляется учащенным мочеиспусканием, запорами, затрудняется половое сношение.

Фибромиома, как правило, растет медленно. Быстрое ее увеличение в некоторых случаях может быть признаком злокачественного процесса.

Милые женщины! Работайте со своим здоровьем! Пусть у вас слабей энергетика, чем у нас, целителей-экстрасенсов. Но все же, пока человек жив, у него есть эта энергетика. И надо ею пользоваться. Может быть, вам больше времени понадобится на лечение, чем, скажем, мне. Но все равно результат-то будет! Только работайте!

Миома матки была уже 8 недель. Врач дает направление на операцию. Но я пошла не в больницу, а на прием к Ларисе Владимировне, хотя до этого не была с ней знакома. Когда она, не прикасаясь ко мне, сделала диагностику, сразу ей поверила и осталась у нее лечиться. Она лечит руками, и так это приятно, что словами передать очень непросто. Когда было проведено 12 сеансов, я пошла к врачу на УЗИ. Оказалось, что от миомы не осталось и следа. Мы провели еще 12 сеансов для закрепления результата, и я обошлась без операции. Потом я научилась заряжаться из Космоса и при

необходимости снимаю боль у себя сама и у своих внуков, мать может это делать своими руками своим детям, если очень иметь надежду.

У меня еще было образование внизу живота, его тоже убрала Лариса Владимировна. Моя сватья из Цимлянска очень больной человек, и приехать в Волгодонск она не может. Я привезла фото, и Лариса Владимировна лечила ее по фотографии. Сняла порчу, сглаз и убрала новые образования.

У Ларисы Владимировны и дети, и внуки могут руками лечить и себя, и других людей. Пишу потому, что хочу выразить свою благодарность за Вашу доброту. Вы научили меня смотреть на мир с другой стороны, не распускать нервы, а расслабиться и надеяться на лучшее, его всегда больше, чем плохого.

С огромным уважением к Вам, Лидия Даниловна

Лидия Даниловна всегда сама себе доктор! Еще и внуков лечит! И всем своим знакомым объясняет, как это надо делать. Не только не скрывает своего умения, а даже гордится им. Не то что другие мои пациенты. Ну, что тут поделаешь? Люди-то разные...

Хорошие мои женщины! Я ведь всех учу справляться со своими болезнями; но не все верят в свои силы. А Лидия Даниловна поверила и лечила себя своими волшебницами два раза в день. И при этом стала такой бодрой, жизнерадостной!

Из поликлиники привела еще несколько женщин, у которых, как и у нее, были направления на операцию. Они все хорошо, много работали, и у всех хороший результат. Лидия Даниловна ко мне частенько приезжает. То сына привезет лечиться, то внуков. А то и саму ее бывает надо посмотреть. Но на «гинекологическом фронте» с тех пор все у нее хорошо. А ведь обращалась она ко мне 12 лет назад! Так что верьте в себя, в свои руки. Лечите себя сами! А я вам, мои дорогие, как всегда, желаю только удачи!

Я уже вам показывала расположение рук при лечении воспаления яичников и удалении разных кист и узелков. При лечении матки руку расположите поперек живота, внизу его.

Если хотите, чтобы рассосались какие-то новообразования, держите руки по полчаса два-три (а то и больше) раза в день. Хотя на удаление воспалительных процессов времени на один сеанс хватает по четверти часа два раза в день.

Дорогие мои! Я по своему опыту знаю, что кисту или миому лучше всего лечить руками целителя. Но если вы решите это делать сами, то после десяти дней лечения вам непременно надо сходить на УЗИ. И если есть хотя бы маленький успех, можете продолжать свою работу. Но если дело стоит на мертвой точке, обращайтесь к целителю.

Одна моя пациентка уверяла, что избавилась от полипа на яичнике, работая своими руками и вкладывая тампон с алоэ и медом в равных частях. И делала она эту процедуру в течение месяца каждый день на ночь. И при этом имела близкие отношения с мужем. Это с ее слов, подтверждения УЗИ я не видела.

Рецепты

1. Возьмите 1 ст. ложку травы резака на 1 стакан кипятка, настаивайте. Пейте 2–3 раза в день при фибромиоме в начальной стадии.

2. Залейте 5 г измельченных корней лопуха 2 стаканами кипятка и настаивайте (лучше в термосе) 12 часов, процедите. Принимайте по 100 мл 4 раза в день в течение месяца. Сделайте перерыв на 10 дней и продолжите курс.

3. Пропустите 400 г алоэ через мясорубку (возраст растения должен быть не менее 3–5 лет, перед срезом растение не поливайте 5 дней), добавьте 650 г натурального меда и 700 мл красного вина (лучше кагора). Все это смешайте и поставьте на 5 дней в холодильник (или в другое темное и прохладное место). Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды. Срок лечения от 2–3 недель до полутора месяцев.

4. Возьмите по 1 ст. ложке адониса весеннего, арники горной, календулы, крапивы, пастушьей сумки. Смесь залейте 1 л кипятка, настаивайте. Пейте по 1/2 стакан 3 раза в день после еды.

5. Скорлупу и перегородки из 1 кг грецких орехов залейте 0,5 л водки и настаивайте 10 суток. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

6. Залейте 1 ст. ложку измельченного растения земляники 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав махровым полотенцем, не менее трех часов, а потом процедите. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

7. Налейте в термос 1 стакан кипятка и засыпьте 1 ст. ложку сухих цветков картофеля, термос не закрывайте пробкой 5–10 минут. Пить нужно три раза в день за тридцать минут до еды. Начать с четверти стакана и через неделю пить по полстакана. Всего пить в течение месяца и повторить через два месяца. Все это время через два дня на третий надо пить картофельный сок, есть печеный картофель.

8. Моя пациентка подержала в холодильнике 12 дней (в полиэтиленовом пакете) 50 г листьев алоэ (да, еще такая деталь: алоэ не надо поливать до срезки листьев пять дней), перекрутила их в мясорубке, добавила 250 мл меда, 350 мл кагора. Эту смесь положила в стеклянную банку, которую обернула черной бумагой, и поставила в темное и прохладное место. И через пять дней стала принимать вот таким образом: первые семь дней по 1 ч. ложечке за два часа до еды, потом уже по столовой. Так принимала три недели три раза в день. И помогло! Но она три раза в день посылала свою энергию в область матки, в нижнюю часть живота по 15 минут. Вот так сообща два волшебных лекаря и помогли моей Вале.

Мастопатия

Вот еще одна неприятность на нашу с вами, мои хорошие, голову – мастопатия. Все-таки несправедлива природа наших полов – женского и мужского. Мало того что страдают наши детородные органы, мучает менструальный цикл, беременность, роды, так еще и грудные железы наши не остались в покое. Болезни и их посещают. Да, увы! Значит, надо и о них побеспокоиться. Так что – начнем!

В 1982 году мне поставили диагноз – двусторонняя фиброзно-кистозная мастопатия. Лечения не назначили. Хирург-онколог

райбольницы предупредил: «Никакого самолечения, особенно никаких компрессов». Осенью поехала в санаторий. При обследовании хирург-онколог заявил: «Вам здесь делать нечего, езжайте домой – и сразу на операцию. Чем быстрее вы ее сделаете, тем лучше».

Начались мои поиски выхода из замкнутого круга. Наконец нашла подходящий рецепт лечения мастопатии. Нарвать лебеды (веточек, соцветий, листьев) примерно 1 кг. Помыть холодной водой, высушить на полотенце. Затем взять кусок (0,5 кг) старого, желтого свиного сала, слегка счистить с него соль. Лебеду и сало порезать на мелкие части и все вместе пропустить через мясорубку. Полученный фарш размещать в эмалированной миске. Должна получиться однородная зеленоватая мазь. Лекарство готово. Держать его в холодильнике. Способ применения: на лист пергамента или компрессной бумаги такой величины, чтобы покрывала обе железы до подмышек, наложить сплошным тонким слоем мазь, подождать, когда мазь после холодильника согреется до комнатной температуры. Затем наложить на грудь, плотно прилепив пергамент по всей площади. Положить на пергамент что-то теплое. Поверх можно надеть большого размера бюстгалтер. Это будет удобно во время сна или при выполнении любой работы. Повязка будет зафиксирована надежно. Мазь менять 1 раз в сутки. Грудь обмыть теплой водой с мылом, насухо вытереть, снять с пергамента остатки старой мази и наложить новую порцию. Процедуру, не прерывая, делать до исчезновения затвердений. Мое лечение длилось две недели. Кстати, если у кого односторонняя мастопатия, все равно нужно компресс класть на обе груди. Полиэтилен применять при компрессе нельзя.

Только, пожалуйста, перед каждым наложением компресса не забудьте зарядиться энергией в течение 15 минут. Моя пациентка делала именно так.

Вам поможет конский каштан, вернее, его цветы. Понадобится всего три кисти-красавицы. Положите их в литровую стеклянную банку и залейте их водкой. Закроете крышкой и поставьте в темное место на две недели. После этого процедите, а затем принимайте за полчаса до еды в течение двух недель так: в рюмочку вливаете 1 ч. ложку настойки и доливаете в рюмку воду до краев. Затем делаете недельный перерыв. Опять-таки это один курс. Делайте по потребности несколько. Обязательно! Заряжаться два раза в день по 15 минут.

Я знаю, что мастопатию лечат тыквой, а также капустными листьями с маслом и солью. Интересно? Мы с женщинами проделали этот опыт. В результате помогло, но не всем. Почему бы и вам не попробовать? А вдруг и вы относитесь к той части женщин, которым это средство помогает!

1. Измельчите тыкву, прогрейте на сковороде. И эту теплую мягкую кашу приложите на ночь к больному месту. Как обычно в таких случаях, оберните чем-то непромокающим и теплым. У моих женщин, тех, кому помогло, через три ночи боль прекратилась, припухлость спала.

2. Взять листья свежей капусты, с одной стороны смазать их сливочным маслом и посыпать солью. А потом приложить к больной груди. Сверху – что-то непромокающее. Укрепили бюстгалтером – просто надели его на ночь. Утром боли уже не было! И через три часа женщины сняли повязки. У всех, кому помогло, – а их

оказалось больше – листья капусты стали тонкими, почти прозрачными. У кого было улучшение, окончательно помогло кому через семь, кому через десять дней.

Когда у меня была мастопатия, я об этих рецептах еще не знала. И спасала свои милые грудки более длительным, но зато стопроцентным рецептом. Я делала так: три дня массировала грудную железу по четверти часа, располагая одну руку с верхней стороны, другую с нижней стороны груди. Когда правая рука двигалась в левую сторону, то левая в правую.

А вот еще действенный рецепт. Взять тряпочку такого размера, чтобы она накрыла грудь, намочить ее в водке и намазать медом, положить на грудь, сверху – кусок полиэтилена. Надеть бюстгальтер, обмотать себя махровым полотенцем – и в постель. Утром обмыть грудь без мыла. И так три ночи. Следующие семь ночей делать все то же самое, но к столовой ложке меда добавить столовую же ложку натертого репчатого лука.

Теперь будьте бдительны! Как только это все вы приложите к своему телу, мед начнет очень быстро таять и потечет по вашему телу. Поэтому обвяжите себя под грудью махровым полотенцем, сильно наклонитесь над столом и, как можно быстрее наденьте сначала одну чашечку бюстгальтера, потом вторую. В наклоненном положении обмотайте себя вторым махровым полотенцем. Быстро в постель, на ходу убирая нижнее полотенце. Утром опять обмыть теплой водой, но без мыла. Если ваш организм не воспримет эту помощь по прошествии последних семи дней, продолжайте до победного конца лечиться медом и луком.

У моей прабабушки Кати тоже была мастопатия. И вот вам, мои хорошие читательницы, прабабушкин рецепт. Только в ее время лечились совсем другими лекарствами. Брали льняное масло и березовый деготь (масла 300 г, а дегтя всего 2 ч. ложки) и половину «кирпичика», как тогда говорили, мыла хозяйственного. И еще из церкви приносилась свечка. Все твердые компоненты натирались на терке. Потом их хорошенько смешивали и кипятили минут 20. Затем добавляли масло. И самое последнее – вливали деготь. Опять хорошенько перемешивали. Перекладывали в стеклянную посуду и хранили в темноте и прохладе много лет. Мыло легкое, и оно поднималось вверх, а деготь оставался на дне. Так что всегда надо было помнить об этом и перемешивать перед употреблением. На больном месте мазь надо держать не менее 12 часов. Потом смыть водкой или самогоном. За восемь – десять сеансов уплотнение у наших бабушек исчезало.

Мастит

1. Из трав здесь хорошо помогает чистотел. Наиболее сочные части растения – листья. Их и следует мелко изрезать и любым удобным для вас способом отжать сок. Нужно смазывать трещины сосков и ждать некоторое время, чтобы сок впитался. Так нужно делать много раз с промежутками между намазываниями в две-три минуты. Эту процедуру проводить четыре раза в день. Можно и больше.

Я думаю, что вам понятно, что чем больше сока впитается в трещины сосков, чем больше чистотела проникнет внутрь вашей груди, тем быстрее наступит улучшение. И таким образом, вам не понадобится хирургическое вмешательство.

По 20–25 минут держите руку на том месте, где болит. Не забудьте хорошенько потереть руки! И держите их на груди, держите чаще и дольше.

Следует помнить, что трава и млечный сок чистотела угнетающе действуют на центральную нервную систему. Основные признаки отравления чистотелом – тошнота, рвота, понос и паралич дыхательного центра. Поэтому с этим растением следует обращаться осторожно и принимать препараты из него только по рекомендации врача!

2. Рисовый крахмал размешать в воде до консистенции сметаны. Нанести на бинт и приложить на больное место. Так повторять каждые три часа.

3. Хороший эффект при лечении мастита дают листья свежей капусты. Их надо немного помять, чтобы они стали мягкими, и наложить на грудь внутренней стороной. Также можно использовать печеный репчатый лук, красную и голубую глину, мед с алоэ, мел с луком, натертым на терке. И всякий раз, прибинтовав эти аппликации к груди, оборачивать сверху чем-то теплым.

Если у вас кровотечение...

С семнадцати лет я страдала кровотечениями. Врачи не могли определить почему. К двадцати годам мне поставили диагноз «двусторонний аднексит». Лечили антибиотиками: пенициллином, каполицинном, кололи внутривенно хлористый. Но ничего не помогло, периодически открывалось кровотечение. В двадцать четыре года случилось еще одно несчастье в моей жизни – я перенесла операцию по поводу внематочной беременности, мне удалили левую трубу. Но после операции опять началось кровотечение, которое длилось в течение четырех месяцев. Врачи прописали гормональные таблетки и магнезию. Но и это не помогло. И тогда моя сотрудница подсказала обратиться к экстрасенсам. Меня лечат Михайличенко Юрий Станиславович и Алексеева Лариса Владимировна. (Юра – мой старший внук.)

После 3 сеансов мне уже стало лучше, а сейчас у меня остановилось кровотечение.

Лена молодец. У нее давно все в порядке. А молодец она потому, что активно нам помогала. Она лечила себя своими волшебницами Левиной и Праввиной во время всего выздоровления и еще ровно год, после того как и я, и внук перестали ее лечить. Вот вам и результат!

Не пила никаких лекарств, не пила даже трав, а кровотечение прекратилось. Милые, хорошие! Не забывайте о своих руках. Лечитесь, снимайте боль.

Как остановить кровотечение?

1. Ботву моркови, свежую или сушеную, заварите кипятком: две горсти ботвы на литр кипятка. Пейте, пока не остановится кровотечение.

2. А еще можно применять отвар пастушьей сумки, который вызывает сокращение маточной мускулатуры: 10 г заварить как чай в 200 мл крутого кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Поможет и настойка, для ее приготовления 2 части (по объему) свежей измельченной травы заливают 3 частями водки, настаивают в теплом темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое.

3. При обильных и болезненных менструациях русские знахари рекомендовали

полевой хвощ – 1 ч. ложку травы заварить 2 стаканами крутого кипятка. Принимать каждые 2 часа по 1 ст. ложке. При стихании болей и уменьшении кровотечения принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Боли при менструации: высушенный корень чернотыльника нарезать мелко и приготовить отвар из расчета 3–5 корешков на 10 стаканов кипятка. Принимать по полстакана 2 раза в день до уменьшения кровотечения и стихания боли.

4. Чтобы уменьшить потерю крови, принимайте 2 таблетки глюконата кальция до еды и таблетку аскорутин (комплексного препарата, содержащего витамины С и Р) после еды 3 раза в день.

5. Уменьшить количество выделений поможет акупрессура. Накануне и во время месячных 60 раз в день в течение 2–3 секунд интенсивно надавливайте кончиком указательного пальца на точку, расположенную посередине ложбинки, соединяющей основание носа с верхней губой.

6. Заварите как чай траву горца перечного или крапивы либо смесь листьев малины и мяты перечной (1:1). Начинайте принимать эти настои за 3 дня до предполагаемого начала месячных и на протяжении всей менструации: напиток из трав по 1/2 стакана 2–3 раза в день, а чай из малины и мяты – сколько душе угодно. Усилят целебный эффект травяного чая 1–2 ст. ложки свежей калины, протертой с равным количеством сахара.

7. Хорошим кровоостанавливающим свойством обладают кукурузные рыльца. Приготовьте из них настой (1 ст. ложка на стакан кипятка) и принимайте по 1 ст. ложке 6 раз в день через каждые 3 часа.

8. Бывают случаи, когда менструальный период у женщины длится чрезмерно долго (от 10 до 15 дней). Народная медицина предлагает радикальное средство от этой болезни. Средство это – спорынья.

Взять 60 мл аптекарского спирта, добавить в него 30 г истолченной спорыньи (чем она свежее, тем лучше). Настаивать неделю. Перед употреблением необходимо взболтать. Затем при помощи пипетки влить 10 капель настойки в рюмку с водой. Принимать утром и вечером перед сном. Если, несмотря на лекарство, менструация продолжается, дозу следует повышать ежедневно на 10 капель. В некоторых случаях можно увеличить дозу до 60 капель.

9. От обильных маточных кровотечений: корни двухгодичного лопуха промыть, мелко нарезать и высушить на сквозняке в тени. После сушки истолочь или измельчить. Взять 5 г измельченной массы корней, залить двумя стаканами кипятка и настаивать (лучше в термосе) в течение 12 часов. Затем процедить и принимать по 100 мл 4 раза в день в течение месяца. Сделать перерыв на 10 дней и продолжить до выздоровления.

10. При чрезмерно обильных менструациях: за 20 минут до еды пить 3 раза в день сок из свежих листьев крапивы – 1 ч. ложка, разведенная в 1/4 стакана воды.

А вот при скудных менструациях: с 1 кг лука снять шелуху, залить 2 стаканами крутого кипятка и варить на медленном огне 15–20 минут. Остудить, процедить. Принимать утром натощак по 1/2 стакана 2 дня.

При болезненных и нерегулярных месячных и для профилактики

преждевременных родов: залить 1 ч. ложку измельченного корня девясила стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 4 часа. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При отсутствии менструаций: 2 ст. ложки цветущих верхушек и 1 ст. ложка корня полыни. Настоять в 1 стакане холодной воды. Пить по 2 ст. ложки через три часа.

Болезнь заставляет нас страдать, мучиться. Хотите избежать или хотя бы в тяжелых случаях уменьшить такое состояние?

Тогда вот вам такой простой и очень эффективный рецепт. Полная чайная ложка меда утром и такая же ложка вечером разводится в стакане воды и выпивается. И 15 минут в день, в удобное для вас время дня, набор энергии и посыл ее в больное место. Но, если болезнь взяла верх над вами, нужно посылать энергию по 20 минут, и не два раза, а четыре – шесть раз в день.

Если вам предстоит большая физическая нагрузка, нагрузка умственная: скажем, в виде экзаменов в школе, вузе, в виде тренировок или соревнований – или нервная: вас пригласило начальство «на ковер», вам просто необходима такая помощь: чайная ложка меда в стакане воды и пятнадцатиминутная зарядка с посылом энергии в солнечное сплетение.

А я хочу сообщить вам, мои хорошие, рецепт, которым пользовались обе мои бабушки и прабабушка, а позднее и я, при любых неприятностях в области детородных органов. Мы все, каждая в свое время, делали так: литр молока нужно довести до кипения, но не дать закипеть. Остудить немного до комнатной температуры. Теперь добавить в молоко 1 ч. ложку пищевой соды – это в первый день. А во второй день – 1 ст. ложку соли. И вот так чередуя, спринцевать влагалище всем литром молока. Уберет не только воспаление матки, яичника, мочевого пузыря, но и прочистит трубы. Мне пришлось им пользоваться неоднократно, так как после первых родов у меня было заражение крови, воспаление матки и яичников. А жили на Урале, в Челябинске. Холода сибирские, и я без конца болела. Выручали только этот рецепт и мои милые волшебницы.

Это упражнение полезно делать не только девушкам, страдающим от болезненных месячных, но и женщинам постарше, у которых есть такая проблема. Если во время месячных у вас часто бывают тянущие боли внизу живота, снять их поможет простой комплекс упражнений. Делайте их каждый день перед сном.

Встаньте, перенесите вес на одну ногу, а другой медленно покачайте вперед-назад 40 раз, затем поменяйте ногу. Несколько раз наклонитесь в каждую сторону. Потом сядьте на пол, ноги вытяните и на ягодицах сделайте 30 шагов вперед-назад. Положите на пол мяч. Лягте на него животом, с помощью рук покатайтесь на нем в течение 3–5 минут. Затем сядьте на мяч, придерживая его ногами с внутренней стороны бедер, и катайте его 5 минут.

Воспалительные процессы в придатках и матке

Хорошие мои, надеюсь, что при помощи предыдущих рецептов вы восстановили свой менструальный цикл. Теперь позаботимся о том, чтобы был здоров наш самый главный детородный орган – наша матка.

В случае хронического воспаления придатков эффективен противовоспалительный и заживляющий травяной сбор, в который входят в равных частях лист мать-и-

мачехи, трава донника, цветки ромашки аптечной, цветки календулы и трава золототысячника. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, дайте настояться в течение 2 часов. Пить сбор следует по 1/3 стакана 6 раз в день до еды и через полчаса после еды. Курс лечения – 1–2 месяца. После трех-четырёхмесячного перерыва можно повторить лечение.

Для улучшения кровообращения в малом тазу, укрепления сосудистых стенок и уменьшения воспалительных изменений хорошо помогает следующий сбор: трава шалфея, листья лагохилуса, цветки календулы, трава крапивы, трава зверобоя, трава тысячелистника – по 1 части; 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Мед – замечательное средство. Местное лечение очень быстро освободит женщин от неприятностей. Отрезок стерильной салфетки пропитывают 15–20 мл меда, конец салфетки оставляют снаружи. Через 3–5 часов ее можно удалить. Делать ежедневно 15–20 дней. Можно и так: вложить 20–25 мл меда глубоко во влагалище, после чего – тампон. После двух-трех процедур жжение и зуд прекращаются. А если к меду добавить лук, то это просто универсальное средство борьбы с нашими недугами. Вот так мы с вами и будем поступать! И пусть поработают ваши волшебницы!

Против гинекологических заболеваний хорошо использовать и прополис. Это делают так: прополис очищают от воска и измельчают. В эмалированной посуде расплавить 100 г свиного очищенного жира или медицинского вазелина, довести до кипения, охладить и добавить 10 г прополиса. Нагреть, постоянно помешивая, но не кипятить, в течение 10 минут. Процедить в горячем виде через марлю, охладить, постоянно помешивая. Хранить в темной стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте. Ввести тампон с прополисовой мазью. Через 10 часов тампон меняют. Делать это ежедневно 10–12 дней.

При воспалительных процессах есть еще вот такое средство. Две-три дольки чеснока очень мелко порезать или воспользоваться специальным прессом. Час настоять в стакане кипятка, добавить 1 ч. ложку меда. Спринцеваться до получения результата. И всегда помнить про своих волшебниц – Левину с Правиной.

Калина издревле считается символом девичьей красоты. Издавна на свадьбах перед женихом и невестой ставили букеты калины с «ягодами» – символа душевной красоты, радости, счастливой семейной жизни. (В повседневной речи плоды калины – костянки – не совсем верно называют ягодами.) «Ягодами» украшали свадебный каравай и другие угощения, а венком из калины – голову невесты. В красном углу вешали на зиму букет с гроздьями калины. «Ягоды» чудесно пахнут – одновременно яблоками и валерианой. После созревания плоды калины имеют горьковато-сладкий вкус, поэтому есть поговорка: «Не быть калине малиной». Но после первых морозов (или после варки) горечь исчезает и калина становится «малиной», отсюда – «калинка-малинка». Однако по своей полезности калина превосходит малину: железа в ее плодах больше в 1,5 раза, витамина С – в 2, сахаров – даже в 3 раза.

Калина успокаивает сокращение матки при опасности аборта и при возникновении неистинных родовых потуг. При угрозе выкидыша следует пить настой из веточек калины: 1 ст. ложку измельченных веточек калины запарить 1 стаканом кипятка, кипятить 2–5 минут. Принимать настой до тех пор, пока живот не перестанет болеть. Применяют жидкий экстракт из коры калины также при маточных кровотечениях: по 25–30 капель 3 раза в день. Залейте 1 ч. ложку весенней коры калины стаканом воды на 2–4 часа, затем кипятите 5 минут и выпивайте в 5 приемов за день. Как видите, мои хорошие, калина и после свадьбы нам помогает! В народной медицине

применяется отвар из цветков калины при болях и спазмах внутренних женских половых органов. Заварить 1 ст. ложку цветков стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Для того чтобы ребенок родился здоровым, женщины в старину пили во время беременности отвары манжетки: залить 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день.

При хроническом воспалении влагалища и болях 50 г сухих измельченных листьев мать-и-мачехи залейте 1 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Настой используйте для спринцеваний.

Или 50 г сухих измельченных листьев ежевики сизой залейте 1 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Настой используйте для спринцеваний.

При вульвовагините смешайте по 1 части цветов ромашки аптечной и травы лапчатки прямостоячей. Засыпьте 1 ст. ложку смеси в термос, залейте на ночь 2 стаканами кипятка. Процедите и используйте для спринцеваний.

А вы не забыли про ваших волшебниц? Боли-то они вам быстро снимут!

При воспалении и выделениях хороший эффект дает спринцевание чаем из желтокорня канадского или цветков календулы. Эти растения обладают выраженным бактерицидным и заживляющим действием. Залейте 1–2 ч. ложки чашкой кипящей воды, дайте настояться 10–15 минут. Проводите спринцевания чуть теплым отваром на ночь до исчезновения неприятных симптомов.

Женщинам, у которых обнаружены так называемые малые гинекологические инфекции, к которым относится и хламидиоз, я рекомендую полечиться опробованным сбором. Обычно курс длится месяц, после чего надо сделать соответствующий анализ – мазок. Если он покажет, что недуг еще не побежден, лечение следует продолжить еще на месяц. В сбор входят следующие компоненты: 2 части листа березы (его надо собирать в первые четыре дня после распускания, в мае), по 1 части листа кипрея, цветков зверобоя продырявленного, цветков тысячелистника, мелко раздробленных плодов шиповника, наземные части будры плющевидной, медуницы, звездчатки луговой, головок клевера красного и листа брусники. Измельчить, но не в порошок, а так, чтобы составляющие сбор компоненты представляли собой кусочки примерно 1–2 мм. Хранить в стеклянной банке или холщовом мешочке. Залить 1 ст. ложку сбора 200 мл кипятка, на 15 минут поставить на водяную баню. В течение 45 минут охладить, процедить и долить кипятка до объема стакана. Это дневная доза отвара, который советую принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

При хламидиозе поможет настойка софоры японской. Она часто применяется и местно, для орошения. Если не удалось найти этот препарат, не отчаивайтесь: замените его ромашкой аптечной.

Чай из листьев кипрея, или иван-чая, если принимать его ежедневно, отлично лечит и, более того, предупреждает все воспалительные заболевания половой сферы у женщин, успокаивает нервную систему и, главное, совершенно безвреден.

При остром кольпите: смешать 4 части травы душицы обыкновенной, 6 частей коры дуба черешчатого, 1 часть корней алтея лекарственного. Залить 5 ст. ложек смеси 1 л кипятка, настаивать 2–3 минуты, процедить. Использовать в теплом виде для

спринцеваний 2 раза в день (утром и вечером).

При болях

1. Взять в равных частях траву подорожника большого и цветки ромашки аптечной. Залить 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час. Использовать для спринцеваний утром и вечером.

2. Смешать 5 частей цветков ромашки аптечной, 2 части цветков мальвы лесной, 3 части листьев шалфея лекарственного, 5 частей листьев грецкого ореха, 2 части коры дуба черешчатого. Залить 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка, кипятите на водяной бане 30 минут, остудить, процедить. Использовать для спринцеваний и вагинальных тампонов.

3. Взять 20 г листьев шалфея лекарственного, 20 г листьев розмарина лекарственного, 40 г коры дуба черешчатого, 20 г травы тысячелистника обыкновенного. Все смешать, залить 3 л воды и приготовить отвар. Использовать для спринцеваний утром и вечером.

Хочу поделиться проверенным рецептом омолаживания женщин в период перестройки организма, которая чревата гиперплазией эндометрия. Для лечения понадобится: нерафинированное растительное масло, кора осины и калины, травы: чистотел, пастушья сумка, крапива, календула, сок косточковых (сливы, вишни, абрикоса), свежей свеклы, моркови и картофеля, алоэ, мед, овес, золотой ус (дихаризандра), чеснок и лопух. И руки, руки и еще раз руки!

Курс лечения состоит в приеме трижды в день за 15 минут до еды соков или отваров.

1-й день. Отвар чистотела (1 ч. ложку заварить стаканом кипятка) пить по 1 ст. ложке. Растение задерживает рост некоторых злокачественных опухолей, уменьшает и успокаивает боли. Соблюдайте норму – растение ядовито, его можно применить в следующий раз не раньше чем через 3 дня.

2-й день. Пить любой сок косточковых, например абрикосовый, по полстакана.

3-й день. Настаивать 1 ст. ложку сухой травы пастушьей сумки 2 часа в стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

4-й день. Настаивать 2 ч. ложки цветков календулы 15 минут в 2 стаканах кипятка. Процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день. Цветки календулы рассасывают и смягчают припухлости, прекращают воспалительный процесс.

5-й день. Отвар чистотела (см. 1-й день).

6-й день. Сок свежей свеклы по 0,5 стакана.

7-й день. Настаивать 1 ст. ложку сухих листьев крапивы в стакане кипятка, процедить. Прием по 1 ст. ложке.

8-й день. Отвар коры осины (1 ч. ложка на 0,5 стакана кипятка) принимать по 1 ст. ложке.

9-й день. Сок вишни по 0,5 стакана.

10-й день. Отвар чистотела (как в 1-й и 5-й дни).

11-й день. Отвар коры калины (1 ст. ложку сырья отварить и настаивать в стакане кипятка 2 часа) употреблять по 1 ст. ложке.

12-й день. Сок моркови по 0,5 стакана.

13-й день. Залить 1 ст. ложку сока трехлетнего алоэ стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Пить по 2 ст. ложки.

14-й день. Отвар чистотела.

15-й день. Сок сливы по 0,5 стакана.

16-й день. Сок картофеля.

17-й день. Отвар овса (100 г на 1 л воды кипятить 20–25 минут) выпить в течение дня.

18-й день. Отвар календулы (см. 4-й день).

19-й день. Отжатый свежий сок лопуха принимать по 1 ч. ложке.

20-й день. Отвар чистотела.

Кроме того, каждый день нужно съедать по дольке чеснока. Курс лечения – 3–4 месяца.

Помимо соков и отваров следует чередовать тампоны в таком порядке: 1-й день – мед, 2-й – чистотел, 3-й – алоэ, 4-й – календула, 5-й – золотой ус. Последний готовится так же, как и алоэ. Стерильная чистота обязательна!

Этот рецепт помог многим женщинам обойтись без хирургического вмешательства. Но о посещениях гинеколога не забывайте.

При эндометриозе главная палочка-выручалочка – горец перечный и ваша энергетика. Точнее, две палочки. Первая палочка – вы должны очень точно следовать рецептам, ничего не пропускать, быть очень пунктуальной. И вторая палочка-выручалочка – это ваша энергетика. Заболевание серьезное. Заряжаться и посылать энергию в то место, где ощущаете боль, необходимо три раза в день по 20 минут. Можно больше, но меньше нельзя!

Принимайте экстракт горца перечного (водяной перец), он продается в аптеке. Пейте 3–4 раза в день по 30–40 капель с 1/2 стакана воды за 30 минут до еды.

Залить 20 г сухой измельченной травы горца перечного 1 стаканом горячей воды, выдержать на слабом огне 15 минут, процедить. Долив воды, довести объем до исходного. Пить по 1 ст. ложке 2–4 раза в день за полчаса до еды.

После еды принимайте 3–4 раза в день по 1 ст. ложке отвара травы тысячелистника обыкновенного. Залить 20 г сухого измельченного сырья 1 стаканом

кипятка, выдержите на кипящей водяной бане 15–20 минут, настаивать 45 минут, процедить, кипяченой водой довести объем до исходного.

При эндометриозе пейте настой огуречной ботвы: 1 ст. ложку сухих стеблей залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 3 часа, пейте 3 раза в день за полчаса до еды.

И с бесплодием можно справиться

Милые женщины! Идите в таком случае к хорошему врачу, выполняйте все его предписания и наполняйте свои детородные органы энергетикой. Моя племянница упорно работала своими руками два года. И вот, представляете всеобщую радость – родила! Но заряжала она себя в полном смысле и днем и ночью. По этому поводу могу я вам дать несколько советов. Во-первых, руки свои, руки и еще раз руки. Во-вторых, вот такой рецепт – нужно трижды в день пить сок шалфея по 50 мл, чуть-чуть подсолить.

Обязательно провести двадцать четыре сеанса у целителя-экстрасенса, так как нужно восстановить утраченную энергетiku данной области. Самой работать собственными руками. На ночь вкладывать вот такой тампон: натертый на терке лук плюс мед в равных долях. Пропитанный этой смесью тампон вкладывать на ночь, оставляя узкий бинтик снаружи, чтобы утром удалить тампон. И сразу в постель к мужу. Делать через неделю после менструации.

Поделюсь с читателями отличным рецептом от бесплодия, который помог очень многим женщинам обрести счастье материнства. Вот и подруга моей дочери тоже испробовала такой рецепт на себе. Теперь она очень счастлива, и мы все за нее рады.

Трава петров крест имеет большую силу. Она растет в европейской части России, в лесах на Кавказе и в Прибалтике. Петров крест появляется в апреле – мае и на очень короткое время. И тут же надземные части растения отмирают. Он растет не во всех лесах, а там, где есть дубы, орешники, липы, клены. Петров крест можно пить и в настояках, и заваривая сухую траву.

Взять 1 ч. ложку измельченной травы, залить 250 мл кипяченой воды и прокипятить 5 минут. Настоять 1 час, хорошо укутав, процедить и пить по полстакана 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

А настойку делать так. Взять 30–40 г травы, залить 0,5 л водки. Настоять 3 недели, чаще встряхивать, пить по 1 ч. ложке на 50 мл воды 2 раза в день за 30–40 минут до еды. Так что не отчаивайтесь, не опускайте руки. Попробуйте такое лечение, не пожалеете.

Вера, одноклассница моя, седьмой класс окончила и замуж выскочила. Через пару лет, работая дояркой в колхозе, героиней труда стала, портреты в газетах, красота, да вот детей Бог не дал. Прибежала к бабушке Елене, мол, выручай, а то муженек уже в годах, развестись грозит, а свекруха поедом ест. Велела бабушка горчичные семечки по 10 штук на ночь съедать. Накладывала ей горчичники на низ живота на 20 минут, а через день пять медицинских баночек туда же наставляла на полчаса. Десять дней горчичники, десять – баночки. Затем сделала ей спринцевание отваром корней раковой шейки (это растение еще родовиком в народе зовется). Брала стакан корней, варила в двух литрах воды 10 минут, ночь отвар настаивала. Процедит и

теплым отваром через подвешенную клизму промывает матку. Процедура эта рискованная, но мудрая знахарка отменно свое дело знала – через 6 процедур (исключая дни менструации, 5 дней до и 5 дней после) Верочка забеременела и к сроку разрешилась двойняшками, мальчонкой и девочкой. Вот бы ученым и образованным гинекологам такому народному мастерству научиться! У бабушки Елены свои понятия о женском организме были. Бесплодие приключается оттого, что всяческая грязь в детородных органах скапливается, кровь в тазу застаивается, загустевает. Горчичники кровь разгоняют, а банки рассасывают воспаления и спайки.

Климакс

От приливов я избавлялась только тем, что ежедневно посылала энергию в солнечное сплетение и всегда делала зарядку, гуляла полтора-два часа в день и питалась, как всегда, разнообразно. Так что из своей жизненной практики посоветовать ничего не смогу. Извините. Лучше приведу письма двух женщин. Вот первое.

Приливами я страдала в течение 20 лет. До 1990 г. принимала «Климактерин», но потом его сняли с производства, а гомеопатические шарики мне не помогли.

Однажды я отдыхала на даче у приятельницы, и мне попалась на глаза подшивка старых газет. Там я прочитала, что приливами страдают женщины, у которых в организме не хватает калия, и что нужно кушать курагу, изюм, грецкие орехи, гречку, лимоны и мед – они богаты калием.

С вечера стала готовить себе такой завтрак: 2–3 шт. кураги, 10–15 шт. изюма, долька лимона, 1 ст. ложку гречневой крупы – все это заливала 1 стаканом кипяченой воды, а утром добавляла 1 ч. ложку меда и 2 ядрышка грецкого ореха. Так я завтракала в течение двух лет, иногда делала перерывы, и действительно, приливы отступили.

А вот второе, по-моему, более интересное для вас, мои хорошие.

Существует немало способов, которые помогают женщине оставаться спокойной, уравновешенной и продолжать радоваться жизни даже в непростой период перестройки организма – во время климакса. Я испробовала много способов оздоровления и уменьшения неприятных ощущений, которые, увы, частенько бывают в это время. Что-то понравилось, что-то мой организм отверг. Расскажу о самых простых вещах.

Надо жить в определенном для себя режиме. Это относится и к питанию, и к физическим нагрузкам, и вообще к жизни. Конечно, трудно сразу отказаться от своих давних привычек. Но пересильте это безвольное «не могу», сказав себе: «Надо». К примеру, во время климакса лучше отказаться от кофе, сахара, соли. Эти продукты можно заменить кофейным напитком, сухофруктами, морской капустой или морской солью. Вместо белого хлеба – ржаной, исключите алкоголь. Известно, что употребление сладкого провоцирует приливы. Кроме того, излишки сахара в продуктах могут привести к развитию диабета. Избыток кофеина может вызвать остеопороз, а соль – повышенное

давление. Все, о чем я пишу, применяла сама, поэтому смело советую женщинам элегантного возраста следовать этим рекомендациям.

Чтобы ежедневно ваш организм получал все необходимые витамины и микроэлементы, можно приготовить следующую смесь: курага – 300 г, изюм – 300 г, чернослив – 300 г, яблоки – 500 г. Это все сухофрукты. Смесь и 2 свежих лимона пропустить через мясорубку, добавить измельченные ядра грецких орехов – 300 г. Все залить медом. Перемешать, положить в стеклянную банку и хранить в холодильнике.

Принимать ежедневно 1 ст. ложку утром с зеленым чаем. Пусть это будет ваш десерт к завтраку. Вы обеспечите себя энергией на целый день.

При приливах хорошо пить отвары из фенхеля или аниса. Если одолела депрессия, то хороши стимулирующие травы: корень одуванчика, овес, имбирь, элеутерококк (в первой половине дня). Эти травы поднимают тонус, укрепляют иммунитет, сердечно-сосудистую систему. Травы надо принимать в отварах во время еды.

Если во время климакса у вас в голове шумит, сделайте самомассаж: ищите пальчиками на голове болезненные точки, массируйте их в течение одной минуты. Можно дойти до 15–30 минут. При этом вы заметите, что артериальное давление нормализовалось.

Ужинать надо не позже 18 часов. Перед сном хорошо бы минут 15 прогуляться.

Мне 62 года, я уже пенсионерка, но продолжаю работать медицинской сестрой. Все, о чем написала, помогло мне легче пережить трудный в жизни каждой женщины период.

Или такое письмо-совет.

Все женщины по-разному переносят климакс, некоторым эта физиологическая перестройка организма дается с большими трудностями. По рецепту подруги приготовила настойку: 1 часть сока из свежих измельченных листьев руты залить 6 частями медицинского спирта и настаивать в течение 10 дней в темном месте, после чего процедить. Принимать по 10 капель три раза в день в ложке воды или на кусочке сахара. После такого лечения я не только постепенно избавилась от приливов, но и почувствовала, что весь желудочно-кишечный тракт у меня стал работать гораздо лучше, появился здоровый аппетит, исчезли все признаки вялого пищеварения, которые до этого часто проявлялись.

При климаксе помогает боярышник: сок из свежих цветков смешайте со спиртом в соотношении 1: 2, настаивайте 15 дней и профильтруйте. Принимайте по 40 капель 3 раза в день.

Еще рецепт: 5 г цветков боярышника залейте стаканом кипятка, закройте крышкой, нагревайте на водяной бане 15 минут, охлаждайте 45 минут, процедите, отожмите и

доведите объем до 200 мл. Пейте по 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день за 30 минут до еды. А ваши волшебницы пусть помогут боярышнику. Надо подержать посуду с приготовленным зельем между ладонями пятнадцать минут!

Я думаю, милые подружки, что в этот период жизни нужно себя вести так же, как и до его наступления. Мне кажется, что я перенесла это времени достаточно безболезненно потому, что как была активной, так такой же и осталась. А чего нервничать, расстраиваться? Ведь я не могу вернуть годы. Значит, надо сделать жизнь интересной, и в этот отрезок моего времени я радуюсь жизни, каждому новому дню. Все время чем-то занята, постоянно напеваю, постоянно настраиваю себя на положительное. Прибавили пенсию – спасибо. Мало? Значит, больше пока не могут. Конечно, случаются какие-то неприятности. Но стараюсь на них не заикливаться, видеть в жизни своей больше хорошего. Радуюсь солнцу, ветру, люблю дождик. И все время работаю, работаю и работаю. Я помогла получить высшее образование внукам. Конечно, из пенсии много не поможешь. Но ведь можно работать! Чем я только не занималась, выйдя на пенсию! Не было в магазинах игрушек – шила куклы со множеством нарядов. Из многослойной фанеры выпиливала и расписывала кровати для тех же кукол. Шли на ура! Не было книг по кулинарии – писала, печатала на машинке эти книги. Стала страна лучше жить – понадобились украшения в дома – стала вышивать картины. У меня свой, авторский шов – ковровый. Мои картины – словно коврики маленькие или гобелены. Теперь пишу книги. Сидение на лавочке считаю движением к смерти, причем семимильными шагами. Так что работать нужно! Приносить пользу близким и чужим. Тогда и болеть будет некогда!

Я очень люблю делать подарки. Испытываю колоссальное удовлетворение от того, что могу помочь своим пятерым внукам, сыну, дочери. Мне во сто крат приятнее помочь одеться кому-то из внуков, чем сделать покупку для себя. Дело дошло до того, что в мой последний по счету день рождения дети и внуки собрали и подарили мне необходимую сумму для покупки летней одежды и обуви, которая у меня действительно поизносилась. У нас дружная семья, и мы все участвуем, скажем, в приобретении квартир нашим внукам. Ну, и я туда же! Господи! Я не хожу, я летаю от счастья! Что я могу, что помогла! Господи! Дай мне еще не один раз такую возможность!

А заряжаюсь я до сих пор. Если приболею, то более активно. На том и держусь. И вам так поступать советую!

Избавляемся от тягостных мыслей

Если вы, мои хорошие, с кем-то неладили или вас обидели, да еще не дай бог, родные, близкие люди! Ох, как тошно, как горько! Как тяжело на душе. И просто ну никак не отделаться от этих горьких мыслей... Вот и день прошел, и три, и пять, а вы в памяти все перебираете и перебираете обстоятельства неприятности. Да что же я никак не могу выбросить это из головы?! Все, все! Больше я об этом не думаю! Но не тут-то было. Эти неприятные обстоятельства все тревожат и тревожат. А сердце! Бедное сердце! Бывает, вдруг забьется, забьется, а то занает протяжно, словно плачет, да и затошнит вдруг...

Что же делать в таких случаях? Как избавиться от навязчивых мыслей? А вот так: уткнитесь лицом в ладони рук. Именно уткнитесь, с силой прижмитесь лицом к ладошкам. Глубоко вдохните и еще крепче прижмитесь ладонями к лицу (или лицом к ладоням). И с шумом выдохните воздух из легких. Это поможет вам хорошенько сосредоточиться. Теперь левой рукой энергично прорежьте воздух перед собой. Этим

вы отсекали все негативные мысли. И перед вами возникла невидимая стена, которая теперь вас оберегает. Теперь этой же левой рукой, повернув ее открытой ладонью к полу, решительно проведите черту поперек этой стены и скажите: «Все!» И действительно, вас больше не будут беспокоить те мысли, которые вам в тягость.

Часть 8

Поговорим о самом дорогом – о детках наших

Хорошие мои мамочки! Помните: пока не исполнится вашему ребенку четырнадцать лет, вы всегда можете лечить его своими руками!

Что для этого нужно? Потрите крепко свои руки так, чтобы они были теплыми. Раскиньте их в стороны. Ладони должны быть параллельны полу. Вдохните через нос. Медленно! И выдыхайте через открытый рот. Так проделайте три раза. И опять потрите руки и наложите их на то место, где ваше драгоценное существо ощущает боль. Подержите так минут десять. Боль или пройдет, или начнет стихать. Это зависит от того, насколько сильная у вас энергетика. Значит, кому-то удастся снять боль быстрее, а кому-то медленнее. Но все же результат будет обязательно!

Для здоровья малышей

Для того чтобы ребенок вырос здоровым и психически уравновешенным, его надо чаще брать на руки, гладить по головке и говорить ему ласковые слова, считают специалисты. Они убеждены, что нежные прикосновения улучшают обмен веществ у ребенка и способствуют его умственному развитию.

Кашель

Взять 100 г меда, 100 г сливочного масла и порошок ванилина. Все перемешать. Принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке.

Бронхит

При бронхите поможет такое средство: пожарить на свином жире два яйца, хорошенько посолить. Когда яичница остынет, приложить ее к груди ребенка на всю ночь.

Очистить головку красного лука, сделать посередине углубление. Насыпать туда сахарный песок. Каждый день съедать по одной головке до полного выздоровления.

Детские запоры

1. Утром, когда проснется малыш, надо сделать легкий массаж животика. Массаж делать по часовой стрелке, гладить рукой с правой стороны подреберья, потом налево, вниз живота и возвращаться навверх справа. Повторить 9 раз.

2. Утром делаете настой: 1/2 ч. ложки мяты перечной и 15 семечек укропа, растертых пальцами. Все всыпать в стакан и залить кипятком, настоять 15 минут, процедить. Перед едой давать пить по 1 ст. ложке в теплом виде. Мята и укроп снимают спазмы.

3. Чернослив, курага, изюм и мед. Чернослива, кураги и изюма взять по 200 г, промыть. Из чернослива извлечь косточки и все пропустить через мясорубку, добавить 200 мл меда, перемешать, сложить в баночку и хранить в холодильнике. Вечером давать детям по 1 ч. ложке, запивать 0,5 стакана воды.

Головная боль

Если ваш малыш страдает головной болью, то попробуйте такой способ: набейте подушечку бессмертником песчаным (цмином), который предварительно хорошо высушите. После того как ребенок поспит ночь на такой подушечке, достаньте из наволочки траву, и сварить из нее отвар. Отваром обливайте голову больного ребенка.

Болят ушки

Когда не удалось избежать простуды и уши заболели, тогда я использую лук. Он уменьшает отек, улучшает кровообращение и, как следствие, снимает боль в ухе.

Я разрезаю луковицу пополам и кладу ее в духовку. Температура там должна быть около 90 °С. Достаточно, чтобы луковица полежала там несколько минут. Я даже позволяю ребенку самому это делать, чтобы он не боялся лукового лекарства и не капризничал. Если малыш сам все приготовил, то он с большим удовольствием подставит ушко для лечения.

Подогретый лук я заворачиваю в марлю и прошу ребенка проверить, не горячо ли. Нельзя пугать маленького, а тем более нежелателен ожог. После такого происшествия малыш ни в жизни не подпустит вас к больному уху. Держу луковый компресс у больного ушка, пока лук не остынет. Использованную для компресса луковицу я не выбрасываю. С ней ведь ничего не стало! Использую ее несколько раз. Обычно лук отлично снимает боль и ребенок спокойно засыпает.

Настойки от лямблий

1. Возьмите по 100 мл соков моркови и свеклы, меда и коньяка, смешайте. Принимайте по 100 мл полученной смеси 3 раза в день за 30 минут до еды.

2. Губительно действует на лямблии отвар корневищ кровохлебки лекарственной. Для приготовления отвара 5 г корневищ прокипятите на слабом огне в 1 стакане воды в течение 10 минут и принимайте по 100 мл 1 раз в день.

3. Сто штук зеленых грецких орехов размером с пятикопеечную монету разрежьте каждый на 3–4 части, добавьте 800 г сахара или столько же меда, залейте 1 л водки и выдержите 2 недели в герметично закрытой банке в темном месте. Процедите и принимайте по 1/2 ч. ложки с чаем 3 раза в день. Это средство хорошо очищает печень и кишечник от паразитов, а кроме того, является хорошим антисклеротическим лекарством.

Синусит

Заварите 1 ст. ложку взятых в равных количествах цветков бессмертника, золототысячника и пижмы одним стаканом кипятка, настаивайте 40 минут и прикладывайте смесь в теплом виде вместе с цветками как компресс к переносице.

Сколиоз

Если ваш ребенок сутулится, одно плечо у него выше другого, выступает лопатка, когда он стоит прямо, одна рука отклоняется от туловища больше, чем другая, при наклоне появляется горб, вероятно, у него развивается сколиоз. Это одно из самых распространенных заболеваний школьников. Опасность заключается в том, что обнаружить недуг на начальных стадиях трудно. Боль ощущается, когда в позвоночнике уже произошли серьезные изменения. Выполняя нижеизложенные рекомендации, вы избавите своего ребенка от этого неприятного заболевания.

1. Делайте вместе с ребенком 15-минутную зарядку по утрам.
2. Следите за тем, чтобы вес ранца не превышал 10 % от веса ученика.
3. Обращайте внимание на посадку школьника: ступни полностью касаются пола или подставки, ноги согнуты в коленях под прямым углом, опора на обе руки, локти не свисают со стола.
4. Ребенок не должен сидеть на одном месте более 2 часов. В перерывах между занятиями проводите вместе с ним физминутки.
5. После школы ребенку нужно гулять на улице не менее 2 часов.
6. Не разрешайте ему спать калачиком на боку. Следите, чтобы постель у него была не жесткая и не мягкая, с невысокой подушкой.
7. Отправьте заниматься плаванием, гимнастикой, танцами.

Почему ребенок не спит

Есть несколько причин.

1. Если среди ночи малыш начинает капризничать, не берите его сразу на руки. Откиньте одеяло и посмотрите, в какой позе он лежит. Ножки прижаты к животу? Вероятно, у него газы. Поднимите ребенка, чтобы он отрыгнул воздух. Согрейте его, помассируйте животик против часовой стрелки и дайте ему немного теплой воды.
2. У детей постарше после активно проведенного дня бывают ночные судороги ног. Ребенок жалуется на боль в икрах, трет их или пытается встать. Ему помогут грелка или массаж.
3. Иногда маленькие дети храпят. Чаще всего из-за того, что дыхательные пути перекрываются аденоидами или увеличенными гландами. Но встречается и необычный храп с перерывами. При его прекращении наступает остановка дыхания. Ребенок тут же меняет положение, и храп возобновляется. Малыша в этом случае необходимо обследовать – такой храп связан с заболеванием сердца.
4. Ночное скрежетание зубами чаще всего объясняется нарушением прикуса. В первую очередь посетите стоматолога.
5. Сильный зуд в ночные часы свидетельствует об аллергии на продукты, которые малыш съел днем. Чтобы уменьшить его, дайте ребенку таблетку активированного угля.

6. Обычная причина ночных кошмаров – нарушение режима дня. Не позволяйте ребенку перед сном носиться по дому и смотреть по телевизору всякие ужастики.

7. Ваш младенец постоянно держит головку набок и, несмотря на то что вы, укладывая его в постель, каждый раз меняете положение, все время хочет лежать на одной стороне?

Возможно, ребенок страдает аномалией шейного позвонка. Если своевременно не провести диагностику, это может отрицательно сказаться на его развитии.

Помните, до 14 лет вы можете лечить своего ребенка энергией своих рук. Если же вашей помощи недостаточно, немедленно обращайтесь к врачу.

Проблемы с кожей

Подростков часто мучает угревая сыпь. Здесь понадобится компресс из капусты. Возьмите лист квашеной капусты и наложите его на лицо. Подержите двадцать пять минут, потом снимите и смажьте лицо каким-нибудь питательным кремом. Делать так нужно в течение одного месяца.

А от веснушек и пигментных пятен поможет не квашеная капуста, а ее рассол. Из марли или широкого бинта сделайте салфетку. Обильно смочите ее рассолом. Отожмите так, чтобы лишь не текло. Теперь наложите ее на проблемные места. Подержите десять минут и снимите. После чего ополосните кожу водой. Вот и все!

Для восстановления сил

После сдачи экзаменов школьникам и студентам рекомендуется яблочно-морковно-облепиховый напиток. Для его приготовления нужно нарезать 5 яблок, опустить их в закипевшую воду (4 стакана), настоять 2 часа, процедить. Отжать сок 2 морковей, смешать с яблочным настоем, добавить 2–3 ст. ложки сока облепихи с мякотью. Этот напиток бодрит и заряжает энергией.

Питание детей и подростков

Для детей в раннем возрасте (от 1 года до 3 лет) важно, чтобы в пище содержались белки, которыми богаты молоко и молочные продукты, мясо, яйца. Суточный рацион детей ясельного возраста должен включать не менее 600–800 мл молока, рацион школьника – 400–600 мл. Для детей младшего возраста потребность в жирах должна удовлетворяться за счет жиров растительного происхождения (кукурузное, подсолнечное масло), которые лучше усваиваются организмом. Давать жиры в сочетании с овощными пюре и салатами.

Особое значение в питании детей имеют углеводы, содержащиеся в ягодах, фруктах и продуктах их переработки. Наилучшее соотношение белков, жиров и углеводов для детей младшего возраста 1: 1: 3, для старшего – 1: 1: 4. Отклонение от этого соотношения нежелательно.

Что касается витаминов, педиатры и врачи-диетологи предостерегают от слишком больших доз, так как перенасыщение детского организма витаминами может быть так же опасно, как и их недостаток.

Следует обращать внимание на состав мультивитаминных соков, покупаемых в

магазине. В некоторых из них содержится дополнительное количество витамина А, С и Е в дозах, значительно превышающих суточную потребность в них. Не опасна только передозировка витамина С, он быстро выводится из организма, но не следует забывать о его своеобразном взаимоотношении с белками и некоторыми витаминами группы В. Их полезное действие возрастает при сочетательном приеме.

А вот перенасыщение витамином А может грозить отравлением.

Если ваш ребенок быстро устает, выглядит вялым, капризничает, часто болеет простудными заболеваниями – это признак недостатка питательных веществ.

Врачи утверждают, что более ста различных расстройств здоровья и серьезных заболеваний могут быть связаны с нехваткой витамина В6 (пиридоксина). Много этого витамина содержится в зерновых ростках, в грецких орехах и фундуке, отрубях, шпинате, картофеле, цветной капусте, моркови, салате, кочанной капусте, помидорах, авокадо, клубнике, черешне, бананах, апельсинах и лимонах. Содержится также в мясных продуктах, печени, рыбе, яйцах, крупах и бобовых (особенно соевых бобах).

Растим будущего мужчину

Да, мамулечки-бабулечки, разговор пойдет о мальчиках. Запомните, пожалуйста: чтобы вырастить мужчину, не склонного к импотенции, начинать надо с детства. Да, да, да! Представьте себе! Ведь импотентами мужчины не рождаются, ими становятся. И часто в этом бывают виноваты и бабушки, потому что одной из причин импотенции у мужчин (да и фригидности у женщин) является переизбыток в детстве мучных и кондитерских изделий. И мяса! Конечно же, всяческого мяса. Все эти «за маму ложечку, за папу ложечку» с раннего возраста очень вредят в последствии. Позже начинается: «Не вылезешь из-за стола, пока не съешь!» или «Гулять не пойдешь, пока не съешь!» и т. д. И бедное дитя глотает не жуя, со слезами вперемежку. И толстеет, толстеет... А сердобольная бабуля все сокрушается: «Боже, какой худенький!» И никто не думает, что переизбыток приводит к нарушению гормональных функций и обмена веществ. Да что там говорить о других, когда у меня самой было так с первенцем.

Я работала директором школы, ребенок оставался с няней и под бдительным оком моей беспокойной и хлопотливой мамы. Конечно, они его активно перекармливали. Даже заставляли деда (тоже директора школы), забежавшего на обед домой, бить ложкой в сковородку или даже плясать вприсядку! Естественно, ребенок в изумлении открывал рот, и его настигала кара за такое неосторожное поведение. И ложка с кашей, ведомая натренированной рукой, моментально оказывалась у него во рту! Правда, неблагодарный мой сынок часто принимал контрмеры: фыркал, как это делает лошадка, в лицо и (вот незадача!) – вся каша летела прямо в лицо настойчивой бабки... Все это привело к тому, что Алешенька мой в 7 месяцев с трудом и очень недолго мог сидеть только в окружении 3 подушек. Падал, валялся на бок! «Сил нет!» – объясняли бабули. К счастью моего сына, приехала моя крестная мать, папина родная сестра. Врач. Увидела Алешу и пришла в ужас! Вам, конечно, понятно, какой разговор был с моими мамой и бабушкой. Спасибо, хоть папа был на моей стороне... Позже он мне рассказывал, что мама моя в те дни частенько не спала по ночам – плакала: «Я никогда не ожидала, что Лара (это я) будет такой плохой матерью». Так что если у вас в семье есть что-то подобное, я вам от всей души сочувствую! Но все равно – боритесь!

Второй причиной, ведущей к импотенции мужчин, является создание тепличных условий для половых органов в детстве. Природа позаботилась и разумно поступила: мужские прелести она вынесла наружу, и это потому, что необходимо, чтобы в этой области температура была ниже всего тела и чтобы эти органы проветривались. Чем чаще у мальчика в детстве будут разорваны штанишки или будет прореха в этом месте, тем более сильным мужчиной он будет в жизни. Кстати, о прорехе. У моего мужа вследствие ранения болели почки. И мы часто всей семьей ездили в Трускавец. Снимали комнату всегда у одной и той же хозяйки – Юрефы Васильевны. У нее было 3 внука. Двое младших – маленькие. И каково же было мое удивление, когда я увидела штанишки этих мальчишек! Представляете, эти самые штанишки были из 2 половинок! Вместо шва там была эта самая прореха! Причем спереди она начиналась от самого пояса! «И очень даже удобно – объясняла Юрефа Васильевна. – Штанов не запачкает, захотел что-то сделать, присел под яблоней, и все».

Поди же ты, думаю теперь я, вот она мудрость народная. А тогда меня это просто шокировало.

Известен метод стерилизации мужчин с помощью повышения температуры для половых органов выше 30 °С. Так что надо помнить, хорошие мои мамы и бабули, что переедание, а также температурный дискомфорт в паховой области в детстве, стесненная одежда, фимоз (когда крайняя плоть закрывает головку пениса) для ваших любимых сынков, внуков просто опасны. Не желайте худа вашему любимому чаду! А я всегда с благодарностью вспоминаю мою дорогую тетушку. Как подумаешь, сколько горя, душевных мук могла я принести своей неграмотностью любимому существу... Спасибо ей! Спасибо! Ее уже нет на земле, а я все благодарю ее...

Часть 9

Будем беречь мужчин

Уж не знаю, какие там трудности, но что семейная жизнь – это «не прогулка под луной», знаю очень хорошо. Потому что прожили мы с мужем моим 50 лет, 6 месяцев и 10 дней. Вы уже поняли, конечно, что схоронила я своего дружка ненаглядного... Совсем недавно... Пусть земля ему будет пухом. И вот теперь, когда я осталась одна, как-то особенно ярко перед моим внутренним взором проходят прожитые годы. А так как прожили мы их в большой любви и согласии, то я и сочла себя вправе кое-чем с вами, мои хорошие, поделиться. Как вы понимаете, все эти советы будут для тех, кто строит сейчас свою любовь и семью, для продления любовных отношений. Что же должно объединять двух людей, которые по добровольному согласию вступают в совместную жизнь? Конечно же, любовь, уважение друг к другу, желание быть рядышком всегда-всегда, решать все жизненные вопросы только вместе. А самый главный принцип настоящей семьи? Вот он: «Если ты не можешь, то это сделаю я». Современно выражаясь, не «качать» свои права, не требовать от любимого человека, чтобы он поступал так, как вы хотите. Не надо его переделывать, мои хорошие, не надо. А надо с ним считаться. Поступать так, чтобы ему, любимому, единственному и ненаглядному, было всегда только хорошо. Тогда обязательно и вам будет хорошо! Живите по законам добра, и добром наполнится ваша жизнь. И обязательно умеете прощать, не держать зла. Именно в этом, мне кажется, и заключается истинный смысл любви. Я уже говорила, что жили мы очень счастливо. Но это не значит, что всегда было просто. И я частенько размышляю (сидя вечером в одиночестве у аквариума): что же помогало нам так жить? Наверное, и взаимная уступчивость, и умение жить жизнью любимого, ставить его желания выше своих

собственных.

Знаете, мой муж обожал ружья, удочки, спиннинги и блесны. Это совсем не значит, что он был заядлым охотником – нет. Рыболовом – да. Но убивать зверюшек – такого желания у него никогда не было. Но на охоту мы с ним ходили. В молодости частенько. С ружьем, при всей амуниции. И... с фотоаппаратом. Вот так он и «стрелял» обычно. Надо вам сказать, мои дорогие, до замужества я ни охотой, ни рыбалкой не увлекалась. Но муж-то просто бредил ими. И расставаться не хотелось. Ни ему, ни мне. Когда поженились, и ружья у него не было, так как была война. Ружья все сдали. Но мечтал муж о ружье страстно. И мне всегда хотелось сделать ему приятное. Сюрприз, конечно. Вот и скопила я потихоньку нужную сумму да и повела его в охотничий магазин. Он не удивился, так как мы любили туда заглядывать – ружьями полюбоваться. Ну, и на этот раз зашли. Я попросила очень дорогое ружье показать – «Зауэр три кольца». Рассматриваю гравировку, ствол, а он знаки мне делает, неудобно, мол, зачем ты так?.. Я же спокойно иду к кассе, предъявляю его охотничий билет и плачу! Очнулся он только на улице с ружьем в чехле. Раньше при всех целоваться не принято было. А он меня прямо у магазина так расцеловал, как никогда. Вот так всю жизнь я старалась сделать для него все, что ему хочется. Он для меня тоже старался выполнить малейшее мое желание.

Знаете, что было? Я рыб аквариумных люблю очень. Но в нашем городе их тогда не продавали. Так однажды зимой он, возвращаясь из московской командировки, вез мне рыбок. А чтоб не замерзли, нес по улице и вез в вагоне их... где бы вы, мои хорошие, могли подумать? Нет, ни за что не догадаетесь! Лучше скажу. Он грел их собственным телом, спрятав под рубашку! Всю дорогу, от своего, извините, голого живота не убирал! А езды целых трое суток. Есть спускался с верхней полки раз в день! Вот ведь как...

Еще я картины в ту пору вышивала. А нитки мулине были дефицитом. Так в другой раз он купил на обратную дорогу один единственный батон. Да банка варенья у него еще из дома была. Вот этим и питался все те же трое суток. Зато столько ниток накопил! Мне такое количество цветов, тонов и полутонов сроду и снилось!

Очень мы любили друг другу радость доставлять. Может, потому легко и жили. И неприятности тоже легко переживали. Вдвоем. Помогая и оберегая друг друга. И каждый старался взять на себя большую часть этих неприятностей, не упрекая другого, а оправдывая его. Всю жизнь все желания мужа я считала выше своих собственных. И он также. Вот так и жили. А еще я думаю, дорогого стоит умение иногда промолчать. Если он раздражен, вспылит... Знаете на эту тему притчу? Нет? Тогда слушайте. В деревне это было. Пришла молодуха к старичку одному. И давай жаловаться на мужа: приходит домой раздражительный, мол, такой. Живем плохо, все время, мол, ссоримся, что делать? А старичок древний был и ума-мудрости премного нажил. Он и говорит: «Вот тебе, красавица, наговоренная водица. Как муж кричать, ты в рот воды этой набери да держи крепко, не сглотни! А как муж успокоится, так и выплюни ее, водицу-то, за ненадобностью. Делай так до тех пор, пока ссоры ваши не прекратятся...» Понятно, мои хорошие, что к чему? Я за водицей ни к кому не ходила, но крепко верила, что раздраженному человеку возражать бесполезно, лучше промолчать. И вам так поступать советую.

И надо вам сказать, по мелочам меня оно, это молчание, много раз выручало. А один раз помогло семью сохранить... Вот ведь как бывает... Жили мы в любви и согласии полным год за годом. Это случилось, когда дети уж подростками были. Дочке было 14, а сыночку 16 лет. И вот стали мы с Леночкой моей замечать, что на пиджаке, рубашках папули нашего откуда-то длинные белые волосы вдруг стали

появляться. А однажды стал он из кармана платок доставать и вместе с ним обертки от дорогих конфет посыпались... Смutilся он ужасно, в какие-то объяснения пустился. А я изнутри как-то вся остолбенела. Слова сказать не могу. Потом-то рада была, что смолчала. Я хотела, да не смогла. Первый порыв был – все! Ухожу! А потом взвешивать стала: ну, уйду я, и что? Кому от этого хорошо будет? Дети без отца в самую пору становления... А я-то, я-то как без него?.. Да и знаю точно, что это не серьезно. Оступился он. Бывает! Не устоял – очень уж боевая эта Анна Савельевна. Умеет мужчинам в душу влезть!

И дочка меня поддержала. Переплакали мы с ней да и сделали вид, что ничегошеньки не поняли... А сыну и не сказали. Зачем отцовский авторитет в глазах парня ронять?! Да и быстро очнулся муж, все и прекратилось. Те конфетные обертки устыдили его. Долго глаза отводил. А устрой я скандал, как знать, может, только из чувства противоречия тянулась бы эта история.... Так и ушел из жизни мой Юрик. И не знаю я, догадался он или нет... Может, тоже промолчал... Чтобы не ранить наши сердца...

Теперь вот часто слышу, что супруги должны быть независимы друг от друга. Ради Бога не слушайте вы этой ерунды! Какая чушь! Да что же это за семья – сам в ней всяк за себя?! Ведь и слово-то «семья» обозначает «семь „я“», а не «один я»! Тогда и дети будут вам чужими, лишь только уйдут из семьи, создав такую же точно «один я». Вон как в Америке, 16–17 лет – и уже «до свиданья, мама, не горюй, не грусти!». Всяк сам по себе. Россия всегда была сильна своими семьями, целыми фамилиями, большим числом родственников, крепко связанных между собой определенными чувствами. Мы единая страна. Когда на Урале у нас собиралась на день рождения моей прабабушки Кати вся родня, все до единого, так за столом сживало, бывало, по 103 человека! Случилось несчастье в одной части этой семьи, за одну ночь родня собрала деньги и внесла их, погасила растрату за зеленого еще члена нашего семейства. Когда погиб на фронте в Великую Отечественную войну брат моего папы, двое его детей не знали нужды, получили высшее образование, были поддержаны материально, пока, создав свои семьи, не встали на ноги. А когда выгнали с флота одного из моих двоюродных братьев, кадрового офицера, за непомерное увлечение спиртным, так попросту отлупили его от имени его отца, хотя брат и сам уже был и мужем, и отцом. Так и не прославилась наша фамилия, наша семья алкоголиками. Хотя выпить любили, но больше – вкусно поесть. И разводов у нас не было! Ни одного, пока не выросли ровесники моих детей.

Менялась жизнь – менялись люди, сами знаете – упала духовность. Добро, честность отступали на второй план. Обеспеченность, деньги выплывали вперед. Женщины кинулись к этой самой независимости. Дети в семьях остались одни, без морального воспитания. Мужчины, приходя с работы в неуют и домашнюю неустроенность, вряд ли чувствовали себя счастливыми. Начался распад семей. В результате распад и самой нашей родины – России. Вот видите, как важно, чтоб семья каждого из нас была крепка своим счастьем. И ведь не так уж много для этого нужно: вовремя уступить, промолчать, суметь простить, постараться понять своего супруга.

Правда, иногда это бывает не так просто. Я имею в виду те дни, когда наступает угасание чувств. Вроде уж и любовь ушла. И жена вроде уже не та, и муж не тот, у кого-то из вас было такое? Да, тревога какая-то в груди, страшно – неужели любовь ушла? Не ушла ли? По-моему, это временно! Временно! Успокойте себя. Сумейте сознательно пережить этот период. Чтоб горел костер постоянно, надо подбрасывать в него дрова. Так и в любви: если наступило затухание, охлаждение, не спешите выяснять, кто в этом виноват. Продержитесь на сознании, что вы нужны друг другу и

что детям вашим хорошо не будет в неполной семье или с отчимом. Вспомните хорошие эпизоды из вашей жизни: всегда ли так уж плох был ваш муж? И главное – всегда ли вы-то были так уж хороши и правы? И поверьте моему опыту – любовь вернется, обязательно вернется! Лишь бы вы сумели сохранить ее чистую искорку во время ваших семейных бурь. А из искры, как известно, возгорится пламя. И вы будете еще и горды тем, что вы, именно вы сумели сохранить свой семейный очаг. Вот так-то, мои хорошие! Вот так!..

А вот этот совет тем, кто не завел еще семью. Молодежь! Знайте: супруги легче смогут поладить, если один из них духовно будет ян, а другой инь. Если у одного будет мужское начало, а у другого – женское. Это зависит от того, женщиной или мужчиной был каждый из вас в прошлой жизни. Поняли? Если же у вас обоих одинаковые инь или ян, то в совместной вашей жизни нужно ожидать больше сложностей и быть к этому готовым. А проверить это так: сложите руки в замок. У кого большой палец правой руки окажется сверху, тот – ян – мужское начало. У кого левой руки – инь. Но это не значит, что такой паре надо расставаться. Нет! Просто надо всегда помнить, что счастливая супружеская жизнь зависит не только от того, насколько хорош он (или она), но, главное, и от того, хороши ли именно вы. Оказывается, счастливые в семейной жизни люди дольше живут, меньше болеют, чем несчастливые и одинокие. Я это знаю на собственном опыте. Хорошие мои! Истинное счастье не в том, чтобы брать, а в том, чтобы отдавать. И тогда будете получать! И еще вам, мои хорошие, один совет – думайте смолоду о своей старости! У вас в семье должны быть уважительные отношения отца к матери, и обоих – к престарелым родителям. Должно всегда быть желание при малейшей возможности помогать им в делах. А доброта должна проявляться не только по отношению к ближним, но и к незнакомым людям – все это впитывается в кровь и плоть детей и становится их характером, нравственным началом, и оно в последующем принесет свои плоды. Конечно, это потребует каждодневного труда, но этот труд будет оплачен сторицей, сделает вас и в старости счастливыми людьми. Вот увидите – дети вернут вам все, что вынесли из своей семьи. Они точно так же будут относиться к вам, как вы в свое время к своим родителям и окружающим вас людям. Это бумеранг, хорошие мои, все возвращается на круги своя! Добро породит добро, и наоборот! Помните это!

Я хочу, чтобы вы хорошенько подумали над тем, о чем говорит Иван Павлович Неумывакин, доктор медицинских наук, профессор, действительный член Академии энергоинформационных наук России. Я познакомилась с ним на одном из международных конгрессов целителей.

«Чем материальнее сущность человека, направленная на удовлетворение потребительских запросов, тем беднее его духовная сфера, больше низменных инстинктов, пороков, и наоборот. Вот почему, когда христианин осеняет себя крестным знаменем, он как бы соединяет эти две плоскости, горизонтальную и вертикальную, в единый символ, приводит духовное и материальное в единое целое, благодаря чему аура увеличивается в 2–3 раза. В символе христианской веры есть еще одна перекаладинка, лежащая ниже горизонтальной линии, которая олицетворяет вечную борьбу добра со злом. Ваш ангел-хранитель находится справа, а вся нечистая сила – слева, вот почему мы иногда плюем через левое плечо, а своего ангела-хранителя, доброго духа, стараемся не обижать.

Есть притча, откуда произошли ангел-искуситель и ангел-хранитель. Вначале Бог создал мужчину, Адама, одного, а весь другой животный мир – по паре. Через некоторое время мужчина пожаловался Богу на несправедливость, и тот исправил ошибку. Вынул у Адама 9-е ребро, придал ему определенную форму, добавил туда

яркий блеск солнца, бледное мерцание луны, хитрость лисицы, рык льва, яд змеи, ловкость обезьяны, ласку кошки, упрямство осла, непостоянство ветра, посолил, поперчил, добавил немного сахару, подул и сказал: «Бери, какая есть, и не вздумай ее переделывать, звать ее Ева». Мужчина был счастлив. Гуляя в райском саду, Ева потребовала, чтобы Адам сорвал яблоко. Этого делать было нельзя, их можно было только подбирать с земли. Как истинный джентльмен, Адам сорвал яблоко, о чем немедленно было доложено Богу. Бог, чтобы неповадно было другим, сказал: «Я изгоняю вас из рая, и чтобы во время всей вашей жизни был надзор, вас будут сопровождать ангел-искуситель и ангел-хранитель, и от того, кто из них будет сильнее, будет зависеть ваша судьба, идите». Вот почему дорога в ад вымощена злостью, завистью, ревностью, хитростью, а вокруг человека накапливаются отрицательные, тяжелые микролептонные частицы, от которых всем плохо. Дорога в рай – это добро, милосердие, высокая нравственность, постоянное совершенствование своей духовности.

Следует сказать несколько слов о нечистой силе: чертях, дьяволах и тому подобных существах. Нечего сваливать все недобрые дела на нечистую силу. Как вы поняли из сказанного, все зависит от самого человека, измените образ мышления, направьте желания по праведному пути, закон Гармонии станет сутью вашей жизни. Чем больше человек прилагает усилий для сопротивления злу, порокам, тем сильнее его духовная сфера, нравственность. Особенность закона Гармонии и заключается в том, что на земле человек уравнивается добром и злом и ему самому предоставляется выбор пути.

Таким образом, человек в своей жизни живет на нескольких уровнях: материальном – своими желаниями – эмоциями, желаниями и своими мыслями, ментальном – разумом. Конечно, все эти понятия взаимосвязаны, входят опять же, как матрешки, друг в друга, но каждый в зависимости от индивидуальных особенностей может доминировать над другим или быть в гармонии друг с другом.

Напомним еще раз: все, что вы делаете в своей жизни, закладываете в ваш банк данных, ничто бесследно не исчезает, поэтому никакое покаяние перед смертью вам не поможет.

Когда вы поняли, что вы собой представляете на духовном уровне, рассмотрим, в чем же суть закона Перевоплощения. После смерти происходит сбрасывание энергетических оболочек. Эфирное тело, характеризующее индивидуальность человека на физическом уровне, трансформируется в другой вид энергии. Астральное тело, тело эмоций, желаний, также претерпевает незначительную трансформацию, но остается в более сфокусированном виде в нижних этажах небесной обители. Считается, что чем больше у человека осталось невыполненных желаний на материальном потребительском уровне, тем больше мучений душа будет испытывать в загробном мире. Ментальное же тело (наша душа) никуда не исчезает, оно сохраняется в едином информационном поле Вселенной. Срок пребывания этих оболочек в небесных обителях различен, где, как на настоящем производстве, совершается постоянное формирование новых людей на духовном уровне. Происходит процесс воплощения, формирования души. Ментальное тело, соединяясь с астральным, входит в индивидуальное, неповторимо сформированное тело, которое является основой для физического тела.

В момент оплодотворения яйцеклетки сперматозоидом уже сформированная сущность на духовном уровне входит в материальное тело – как бы в квартиру. Вы скажете: а как же мать, отец, какую роль они играют при рождении ребенка? Они передают ребенку хромосомный аппарат с некоторыми особенностями черт личности

родителей, нации, общие и индивидуальные программы развития, безусловные рефлексy и наследственную память. Вот как, например, описывает этот процесс один из просвещенных людей России В. Ф. Войно-Ясенецкий в своей книге «О духе, душе и теле»: «Наследуются только основные черты характера родителей, их нравственное направление, склонность к добру, наличие ума, чувства воли, но никогда не наследуются воспоминания о жизни родителей, их чувственное и органическое восприятия, их частные мысли и чувства. Это и свидетельствует об отличии духа от души и тела».

Что же получается: например, душа умершей вашей матери, попадая во вновь нарождающуюся жизнь, растворяется в ней, исчезает? Нет, конечно, душа каждого человека неповторима, индивидуальна, а ее перевоплощение происходит на уровне голографического двойника. Многие из вас обращали внимание на то, что в одной и той же семье дети получают одинаковое воспитание, растут в одинаковых условиях, но совершенно разные и непохожие характерами друг на друга. Иногда говорят при этом: «В кого ты уродился?» Правда, здесь может работать закон Притяжения подобного подобным. Что же получается? В своей прежней жизни вы грешили, были злобны, завистливы, агрессивны, мстительны, эгоистичны, все это было заложено в ваш «компьютер», и все вновь закладывается в программу, матрицу, вновь зарождающуюся жизнь, которой придется нести ваш крест. При этом человек не только будет искать свой путь, но и расплачиваться за ваши грехи.

Тяжелый груз грязной души умершего человека, передаваемый по наследству на энергетическом, биоплазменном уровне, сказывается в первую очередь на состоянии ребенка, в которого она вселяется при зачатии. Конечно, во все времена были и хорошие, и плохие люди, но я могу вам дать по этому поводу только один совет: задумайтесь над тем, как вы живете. Не будут ли страдать из-за вашего поведения ваши дети, внуки, правнуки?»

До чего мудро сказано, правда? Что ж, на то Иван Павлович и профессор. И это уже, конечно, не наша с вами душевная беседа, а очень-очень полезная маленькая лекция. Вам понравилось? Мне тоже!

О самом интимном

Сюрприз для любимой.

Потребуется: 2 ст. ложки коньяка, по 1 ч. ложке листьев малины, цветов календулы, листьев шиповника (сухих), тмин на кончике ножа. В кипящую воду (3 стакана) добавить эту смесь, довести до кипения и сразу же снять с огня. Настоять 20–25 минут. Отвар слить, добавить коньяк и тмин.

Способ употребления: пить напиток следует теплым, не спеша, наслаждаясь вкусом. Он ароматен, приятен, возбуждает, а состав подобран так, что хорошо действует не только на потенцию, но и на сердечную мышцу и обладает общеукрепляющим действием. Кстати, оставшуюся гущу можно пропустить через мясорубку, смешать с равным количеством меда и, когда любимая попросит у вас чашечку чая, предложить ей получившееся вместо джема.

Рецепты

1. Для восстановления сил после всяких болезней и недомоганий нужно взять по 1 кг изюма, грецких орехов и кураги, все почистить, помыть, пропустить через

мясорубку, смешать с 0,5 мл меда и оставить на сутки. Принимать утром натощак по 1 ст. ложке за полчаса до еды и вечером такую же дозу за час до еды.

2. Чем вылечить острый простатит? Измельчите в кашицу 2 луковицы, залейте их 0,6 л кипящей воды. Настаивайте 2 часа, укутав, пейте по 50 мл каждый час. Или принимайте при гипертрофии предстательной железы очищенные и измельченные семена тыквы 2 раза в день, утром и вечером, по 1–2 ст. ложки в течение месяца. Эффективным средством от простатита является цветочная пыльца. Принимайте по 15–30 г пыльцы по утрам за 10–15 минут до еды в течение месяца, а для профилактики болезни достаточно пить по 1 г пыльцы. Лучше проведите 4–6 курсов. Пыльцу можно смешивать с кефиром: 1 ст. ложка пыльцы на 1 стакан кефира. Принимайте 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

3. Для повышения потенции 2 ч. ложки смеси из корня имбиря, корня солодки и корицы залейте 1 стаканом горячей воды, на медленном огне доведите до кипения, накройте и дайте настояться до остывания. Пейте по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

4. Подвижность сперматозоидов улучшает инжир: 5–8 шт. залейте стаканом молока, прокипятите на медленном огне 5 минут и пейте 1 раз в день.

5. При бесплодии пейте свежеприготовленный тыквенный сок по 1/2 стакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды в течение 1,5–2 месяцев.

6. Бывает, что простатит сопровождается везикулитом. В этом случае лечитесь следующим настоем: 25 г корня лопуха, 15 г почек черного тополя, 10 г листьев шавлии. Залить 20 г смеси 500 мл кипятка, настоять в термосе 10–12 часов. Употреблять по 50 мл теплого настоя 3 раза в день за 15–20 минут до еды на протяжении 1–1,5 месяцев.

7. При быстрой эякуляции и вялой эрекции хорошо помогает такой настой: материнка обычная – 30 г, цветы календулы – 15 г на 1 л кипятка. Настоять 8–10 часов. Употреблять по стакану 3 раза в день перед едой.

8. При половых расстройствах стаканом водки залить 20 г барвинка с цветками и варить на водяной бане 10 минут. Употреблять 4 дня утром и вечером после еды по 8 капель, делать перерыв на 2 дня и снова повторить.

9. При простатите, возникшем на почве аденоматозной трансформации предстательной железы, лечатся экстрактом конского каштана: 40 г очищенной от ядра и высушенной кожуры каштана залить 3 стаканами кипятка и настоять 12 часов. Не процеживая, настой выпарить до объема одного стакана и процедить. Употреблять по 30–40 капель 3 раза в день после еды. Параллельно с этим лечением нужно принимать следующий настой. Для его приготовления берут 5 г шишек хмеля и 15 г травы пустырника. Настаивают в 3 стаканах кипятка 5–6 часов, процеживают и пьют по 100 мл 3 раза в день после еды. Лечатся 1–1,5 месяца.

10. Аденома простаты: 1 стакан предварительно промытой в дуршлагае луковой шелухи залить 0,5 л воды. Прокипятить под крышкой 7 минут на слабом огне. Настаивать 40 минут, процедить и добавить 3 ст. ложки меда. Принимать по 0,5 стакана отвара 3 раза в день в течение пяти дней. Сделать пятидневный перерыв и повторить курс. Во время перерывов делайте солевые обертывания: 200 г соли разведите в 2 л воды, смочите льняную простыню, отожмите и оберните себя на 2 часа.

11. Любовный напиток стимулирует половую жизнь, повышает потенцию.

Отжать сок из ягод красной смородины, малины, земляники, крыжовника. Добавить растворенный в воде сахарный песок и немного коньяку. Смесь поместить в банку, закрыть марлей и оставить на две недели настаиваться при комнатной температуре. После приготовления процедить, разлить по бутылкам, закрыть пробками и хранить в холодном месте. Перед любовным свиданием выпить рюмку, не больше.

12. Успеха в интиме можно добиться, если каждый день натощак съедать один яичный желток или же 3 дня подряд есть лук и яйца.

13. Сок петрушки полезен при заболеваниях предстательной железы. Используется он и при цистите, отеках, мочекаменной болезни. Улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Принимают его по 2 ст. ложки за 20 минут до еды 3–4 раза в день в течение месяца.

Мы, женщины, и с алкоголизмом справимся

Всем понятно, что от вредных привычек наших мужчин страдаем именно мы, женщины. Вот поэтому-то эти строки для вас. Я думаю, многие из вас видели телепередачи, в которых говорится о том, что обыкновенная вода воспринимает нашу речь, звуки, музыку. Да еще и передает, реагируя на все это. Старые люди давно-давно это знали. Моя прабабушка Катя, выбрав меня из пяти правнуков, не только учила меня мастерству лечения, но и оставила толстенную тетрадь с рецептами. И с алкоголизмом, в частности, я тоже борюсь с помощью ее метода. Этот метод хорош тем, что тот, кого вы лечите, мои хорошие, совсем не должен знать, что его лечат. И это очень удобно, так как поголовное большинство пьющих людей себя таковыми не считают. Их кредо: «Я не алкоголик, захочу и брошу». Ах, если бы...

Сейчас я дам несколько советов, как использовать на благо семьи такое природное качество воды, как память. Работать с водой будете трое суток, с трех до четырех часов дня или ночи (лучше ночью, потому что тихо и на земле, и в небе). Пусть об этом не будут знать члены вашей семьи, потому что так легче сохранить в неведении виновника ваших трудов. И еще запомните очень важную вещь: частицу «не» произносить нельзя! Не забывайте этого! Иначе пропадет весь ваш труд. Поэтому говорим: «Брось пить», или «Перестань», «Прекрати», или «Забудь о водке».

Вам понадобятся: четыре трехлитровые банки, три свечи, фотография вашего любимого, стакан, из которого он пил хотя бы один раз. К фотографии будете обращаться так, будто этот человек перед вами собственной персоной. А стакан заверните в тряпочку и разбейте, говоря при этом: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа! А как сие хрупкое стекло разлетелось на мелкие кусочки, так пусть разобьется пригода к стопке-хмельнице у раба Божьего (имя). Аминь!» Повторить еще два раза. Хорошие мои, вы знаете, помните, как переводится на русский язык слово «Аминь»? «Да будет так!» Стекло нужно выбросить туда, куда никто не сможет наступить. Лучше закопать. Но можно выбросить в туалет, уличный, конечно.

Теперь налейте в банки воды из под крана до «плечиков». Думаю, понятно, где у банок «плечики». Это переход к «горлу».

Мои хорошие женщины! Помните, что в телепередаче говорилось о том, что ученые наклеивали бумажки на колбы. (У ученых же посуда другая, не наши

трехлитровые банки!) Так они наклеивали бумажки, на которых были разные надписи. Помните? Например, на одной банке была приклеена надпись «Любовь», а на другой «Гитлер». Простояли банки с этими надписями сколько-то часов, ученые взяли по капле из каждой колбы, заморозили и поместили под микроскоп. Так вот, капля из колбы, где было написано «Любовь», показала рисунок: снежинка, прямо цветок сказочный, хоть срисовывай и вышивай! Ну, а там, где «Гитлер» была надпись, у капли-кристалла все углы острые, линии поломаны, изуродованы, смотреть не хочется, не то что вышивать.

Вот этот опыт я и добавила к бабушкиной методике. Так что приготовьте бумажечки и напишите на них: «Брось пить». На каждую банку по две такие бумажки. Хорошо? Но наговаривать необходимо не менее 15 минут в каждую банку. Напишите текст наговора на бумаге. И, если текст не займет пятнадцати минут, читайте снова те слова и предложения, какие вы считаете необходимыми. Запишите слова наговора, включая и те, что вы хотите наговорить своими словами. Помните: чтобы было обязательно 15 минут по длительности; вам эти слова наговора понадобятся и в последующие дни.

Работа в первую ночь. Вам нужно зарядить банки, правильно расположить их, свечи и фотографию. Позже вы будете их подзаряжать, вода над ними круговыми движениями свои руки. Для этого мысленно разделите банку по высоте на три части. Потрите руки, наложите их на верхнюю треть. И 15 минут посылайте туда энергию, вдыхая через нос и выдыхая через открытый рот. На выдохе думайте: «Энергия идет в руки! Энергия идет в руки! Энергия идет в руки!» Так же сделайте и со второй и с третьей частями банки. И зарядите таким образом все четыре емкости.

Вот так вы, мои хорошие, и зарядили стекло банок. А оно толстое, и совсем не известно, сколько энергии при рождении вам дано. Так что лучше заряжайте подольше.

Укрепите перед собой свечи, за ними поставьте банки кучкой, а не в линию. Перед свечами положите фотографию того человека, о котором заботитесь. Теперь водите над банками руками, читая «Отче наш». Но важно не просто прочитать (это самое главное во всей этой работе), а проговорить молитву от всей души, вкладывая в ее слова всю боль от создавшегося положения, всю горечь от ваших переживаний. Если вы не готовы к этому в данный момент, лучше перенесите эту работу на другое, более подходящее время. Ведь это работа с тонкой материей, значит, и выполнять ее нужно, когда к ней готова душа, а не ваши руки и язык. Медленно водите руками над банками. И затем: «Господи Боже наш! Благослови, Отче. На доброе дело, с добрыми помыслами. Аминь! Есть речка-реченька. Против реченьки стоит стопка-хмельница. А в той стопке сидит старая баба. Шьет у раба Божьего кости и жилы, щепоты и болезни и всякие уразы. А ты, раб Божий (имя), не бери ту стопку в руки, чтобы у тебя, раба Божьего (имя), не было ни щепоты, ни болезней, ни в кости, ни в сердце – всегда, отныне и до веку. С именем Господним – аминь!»

После этого располагайтесь поудобней напротив одной из банок. Да набирайте воздух в легкие, опускайте губы в банку и говорите, говорите, пока не закончится воздух в легких. Тогда поднимаете голову, набираете снова воздух и продолжаете, опустив губы в банку, свой наговор. И говорите, говорите, убеждая не пить того, кому адресуете эти слова: «Ты хороший, добрый человек. Это водка мешает тебе! Брось пить! Брось пить! Брось пить!» (Повторяете всегда трижды.) «Водка – твой враг! Она мешает тебе жить. Брось пить!» (Повторить еще дважды). «Ты любишь свою жену! Брось пить! Ты любишь свою жену! Брось пить!» (Повтор еще два раза). «Брось пить, и у нас все будет хорошо! Брось пить! Брось пить! Брось пить!» Далее продолжайте

своими словами. Не ругайте, а хвалите. Руганью ни одно хорошее дело не делается. И через фразу-две: «Брось пить». Всегда три раза. И далее: «Ты любишь своих детей. Ты очень любишь своих детей! Брось пить! (Три раза.) Ты любишь свою жену, ах, как ты любишь свою жену! Ты тоскуешь по своей жене. Брось пить! (Три раза.) Ты любишь свой дом. Ты очень любишь свой дом! Брось пить, и мы счастливо заживем в нашем доме. Брось пить, и у нас все будет хорошо. Брось пить!» (Три раза.)

И так по очереди наговаривайте во все банки. И помните: текст должен быть совершенно одинаковым!

Во вторую ночь также зажгите свечи, положите фотографию и поставьте те же самые банки с той же самой водой. И молитва такая: «Господи Боже! Благослови и помоги, Отче наш! У (имя) двора азиатская гора. Иисусова рука. Замок у Пресвятой Богородицы, а ключ у (имя) ангела-хранителя. Ангел-хранитель, спаси раба Божьего (имя) от врагов его видимых-невидимых, от стаканчиков. Завяжи им глаза, свяжи руки-ноги, спаси и сохрани от стопки-хмельницы. Чтоб не зрели, не дошли до раба Божия (имя). Во все часы, дни, на земле-суше, на воде-водянице. Аминь!» И опять губы в банку, и опять те же действия. И тот же наговор из слова в слово.

И в третью ночь, последнюю. Так же положили фотографию, зажгли свечи. На те же самые банки с водой читаете вот эту молитву. Так же крепко потрите руки, и круговыми движениями будете подзаряжать банки и воду в них. А вот и ваши слова: «Помоги, Господи, благослови, Господи! Есть море-окиян. И в том море-окияне есть белый камень Латырь. Высота его 60 сажон, долгота его 60 сажон. На том камени Латыри стоит хрустальный терем. В том терему стоит золот стул. На том стуле сидит красная девица: подпоясалась золотым поясом, и подперлась золотым посохом. Господа ради ты, красная девица, дай рабу Божьему (имя) по хмельному делу добрых слов, супротив стопки-хмельницы ведущих. Мучает та старая баба, что в стопке-хмельнице сидит раба Божьего (имя) в пору велика месяца, и молода месяца, и в перекрой месяца. По утренним зорям и по вечерним, во всякий день, во всякий час и во всякое время. И говорит красная девица: „Ой ты, баба старая, что в стопке-хмельнице сидит, пошла бы ты от раба Божьего (имя) в пучину щукою. И выйди из нее и пойдти к белу камению Латырю. И буди там до скончания века. Да свей себе, баба старая, что в стопке-хмельнице сидишь, в камени том гнездо кругло. А не шей ты у раба Божьего (имя) кости и жилы, щепоты и болезни и всякие уразы. От ныне и до веку и до гробовой доски. В день, в ночь и во всякий час“.

Спаси от этой напасти, Пресвятая Богородица, святой Господь! И будьте вы в помощь к сему делу, и было бы рабу Божьему (имя) на здравые души его, его спасения, болезни его на исцеление, словам его на прибытки – до умертвления тела его, раба Божьего (имя)».

Теперь перекрестите все банки вместе и попросите помощи своими словами. Этой водой залейте его чистое, постиранное белье! Чтобы не было на нем никакой информации. Тогда белье (вернее, ткань из которой сшито белье) хорошо, без помех воспримет от воды нужную информацию. Белье и одежда, которые касаются тела этого человека, должны полежать в воде из банок не менее девяти часов. Можно и больше, но не меньше. Мои женщины говорят, что удобно с вечера до утра. Помните: все, что касается тела! А это: майки, рубашки (если летом они одеваются на голое тело), всякие футболки, а также трусы, летом и брюки, а зимой то, что носит ваш драгоценный под брюками. И носки! Обязательно носки! Потому что именно та часть нашего тела, что находится под носками, и воротничковая зона – вокруг шеи особенно хорошо воспринимают информацию, которую принесет им вода. Затем все высушите, выгладите и положите в привычное для него место. Но уберите все

необработанное белье. И постепенно обработаете все белье.

Работать надо не менее шести месяцев. Хотя бывает, что результат появляется гораздо раньше. Ведь каждый человек индивидуален. Если после достижения результатов тот, для кого вы стараетесь, сорвется, начинайте все с самого начала. Ведь вы в этом заинтересованы, правда? Банки же можно использовать много-много раз. Хранить банки после того, как вы нальете в них воду, следует в прохладном месте, скрывая от глаз членов вашей семьи.

Попробуйте у алкоголика вызвать отвращение к спиртному, дав ему стакан водки, настоянной на 1 корне любистока и 2 листах благородного лавра. После сильной рвоты, которая начнется через полчаса, он очень долго не сможет водку на дух переносить.

Сухие березовые дрова обильно посыпьте сахаром, разожгите, потом погасите и дайте алкоголику подышать этим дымом. Говорят, после одного раза вырабатывается стойкое отвращение к выпивке вообще.

Полное отвращение к спиртному вызывает настойка пиона узколистного: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка; настаивают 2–3 часа и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Для лечения алкоголизма в народе с давних пор используется и копытень. Растение имеет 3 вида: копытень грузинский (растет на Кавказе), копытень Зимбольда (распространен на Дальнем Востоке) и копытень европейский (встречается в лесах России, Сибири, на Алтае).

В своем известном труде «Канон врачебной науки» Авиценна написал: «Корни асарун – самое полезное, что в нем есть. Сила его та же, что и у аира, но сильнее. Асарун (так он называл копытень европейский) открывает закупорки и успокаивает все внутренние боли, утончает и растворяет, согревает холодные органы и очищает. Он помогает от воспаления седалищного нерва и от застарелых болей. Он также полезен при закупорках и затвердении в печени и помогает от желтухи и затвердений в селезенке, гонит месячные, укрепляет мочевой пузырь и почки послабляет, очищает желудок».

В официальной медицине экспериментальные и клинические исследования и испытания показали, что копытень обладает отхаркивающим, противовоспалительным, спазмолитическим и противомикробным действиями. Настойка из свежих листьев входит в состав средства «Акофит № 1», применяется копытень и в составе сбора для лечения злокачественных опухолей. Очень хорошо помогает при болезнях желчного пузыря, печени, язвенной болезни желудка.

Копытень принадлежит к семейству кирказоновых. Рвотный корень, заячий лист, грыжник – народные названия (не путайте с цикламеном!). У копытня бросаются в глаза (иногда и зимой) зеленые почковидные, сверху зеркально отливающие длинночерешковые листья, в пазухах которых сидят неприметные буро-красные, несколько поникающие цветки в форме колокольчика. Растение содержит вещество типа камфоры. В лечении применяется корень, иногда и листья. Бывает достаточно 3–7 приемов отвара копытня, чтобы у человека появилось отвращение к спиртному. Отвар добавляют в алкогольный напиток. Нельзя допускать передозировки! Рецепт таков. Измельчают 1 ст. ложку корня и заливают 1 стаканом воды, кипятят на маленьком огне 10 минут, настаивают 1 час, процеживают, доводят снова до объема 200 мл; 1 ст. ложку отвара вливают в бутылку водки или вина. Через 10–15 минут после приема такого зелья начинаются тошнота и рвота. Копытень противопоказан

при беременности!

Можно сделать еще и так. Взять живую щуку. Сразу разрезать ее и вынуть внутренности вместе с жабрами, положить в литровую банку и залить бутылкой водки, настоять в темном месте 10 дней. Процедить. Дать выпить (можно всю бутылку). Утром дать опохмелиться чистой водкой без настоя. Человек навсегда получает отвращение к водке.

Заговоров и обрядов против алкогольной зависимости накопилось очень много. Применяйте на здоровье! Но учитывайте вот что. Иногда обращаются очень больные люди, мечтающие сохранить жизнь, спастись от страшных болезней, от рака. А сильнодействующие травы с алкоголем смешивать категорически запрещается.

Но стоит человеку почувствовать себя получше – он спешит «отметить это дело», то есть попросту попойнствовать. И в таком случае ухудшается состояние, срывается лечение.

Так происходит с морозником. Ну никак не могут некоторые люди лечиться и при этом не употреблять спиртного – любим мы отмечать и свои, и чужие праздники! А поскольку морозник избавляет от алкогольной зависимости, то после «праздника» наступает такая же реакция, как и от копытня. То есть делается очень плохо – люди попадают в больницу, обвиняя растение.

Я часто задумывалась над тем, почему на Кавказе вино пьют постоянно, причем начиная с детского возраста, а алкоголиков там не встретишь. Почему малые северные народы спиваются в течение месяца после того, как первый раз попробуют огненную воду? Почему белорусы часто не мыслят дня без рюмки, но умеют вовремя остановиться, а у русских принято пить редко, но до потери пульса? В конце концов, почему женский алкоголизм лечится гораздо труднее, чем мужской?

Ответы на эти вопросы нашла не так давно. Оказывается, все дело в особом ферменте, который называется алкогольдегидрогеназа. Этот фермент находится в печени, вот только количество его у разных людей разное.

Так, у северных народов его практически нет, поэтому алкоголь, попадая в кровь, к примеру, чукчи, не разлагается в печени на составляющие, а бродит по организму, действуя на все органы и системы, разрушая их и худо-бедно улетучиваясь через легкие и кожу.

Немного этого фермента и у восточных народов, поэтому и для них большие дозы алкоголя приводят к печальным последствиям. А вот у славян алкогольдегидрогеназа работает не в пример лучше. Поэтому спиртное не настолько токсично для них и выпить они могут больше. Можно предположить, что такая ситуация сложилась исторически (сколько каждый народ пил на протяжении веков) и закрепились на генетическом уровне.

Есть у этого фермента (алкогольдегидрогеназы) одно интересное свойство – при том, что он разлагает алкоголь, он еще и стимулируется алкоголем. То есть если человек давно не употреблял спиртного, то количество фермента в его печени постепенно снижается, и если он выпьет лишнюю рюмку, то опьянеет гораздо быстрее, чем его приятель, который периодически выпивает. Это называется «разогнать фермент», даже популярные журналы советуют: чтобы легче перенести праздничное застолье с обильными возлияниями, за несколько часов или за полдня до грядущего события полезно выпить немножко спиртного, полбутылки пива или

стопку водки.

В ответ на поступивший в кровь алкоголь количество алкогольдегидрогеназы увеличится, и тогда праздничная выпивка приведет к меньшим негативным последствиям для здоровья.

Однако не нужно обольщаться: слишком «разогнанный» фермент – это уже нехороший признак, идет привыкание к алкоголю. Когда, чтобы почувствовать опьянение, требуется все большее и большее количество спиртного, это должно настораживать.

Помните: алкоголь – штука коварная и вызывает зависимость!

А уж если процесс привыкания начался, пора брать себя в руки и бежать к наркологу!

На следующем этапе от постоянных перегрузок фермент алкогольдегидрогеназа истощается и не может сдерживать удары спиртного, алкоголь в неизменном виде начинает циркулировать в крови и разрушать все, что ему попадает на пути.

Часть 10

Порча

Только что мы с вами «колдовали» над нашими любимыми, отвращая их от зеленого змия – пьянства. Поговорим теперь подробнее о колдовстве, порче и защите от нее.

Поучимся снимать порчу. Конечно, лучше всего обратиться к специалисту. Но если в вашем поле зрения такого специалиста нет, сделайте это сами.

Возможно, вам и не удастся снять порчу полностью, но все же своими действиями вы сильно ее ослабите. И это очень поможет вам в дальнейшей работе. Итак, вам понадобится любая свеча и десяток яиц, лучше магазинных (если нет своих), потому что из-за дороговизны зерна сейчас много кур не держат. И пока соберут приличное количество яиц, чтобы был смысл везти их в город, яйца уже и забыли о своей свежести.

Берете фотографию того, о ком заботитесь, кладете ее не левую руку. А руки предварительно хорошенько потрите. Этим вы привлечете вашу энергию, которая имеет выходы через каналы, открывающиеся в ладони и кончики пальцев. Вспомните, как при виде хорошего застолья многие с возгласом «Эх!» потирают руки. Так это же они активизируют аппетит. В данном случае вы готовите руки к активной работе. Итак, фотография – на левой руке. В правую берете яйцо и водите им по фотографии по часовой стрелке. При этом читаете молитву «Отче наш» три раза. Повторите эту процедуру еще дважды. За время этой работы вы должны три раза по три прочитать молитву. Яйца не разбивать, а сразу выбросить в уличный туалет, чтобы не перехватить грязь, которая теперь в них имеется. Делать это можно в удобное для вас время.

Не навреди!

Хорошие мои мамы, тещи, свекрови, бабушки! Я обращаюсь именно к вам! Если бы вы знали только, как часто заставляете мучиться своих собственных детей! Уж это-то происходит на моих глазах. У здорового, молодого мужчины или женщины обнаруживаешь порчу, которую он (она) получили от собственной матери. А ведь для нее любимое дитяtko – свет в окошке. Как так?! Почему?

Да все дело в том, что маме не нравится невестка или зять. И она при каждой возможности ворчит и ворчит на своего сына (дочь), объясняя, что не будет она (он) счастлива с этим человеком. Вот у молодых уж и второй ребеночек родился, а мама все не сдается. Все «вразумляет» отпрыска. Знакомая картина, правда? Что же дальше?

А дальше происходит вот что. Постепенно мамина отрицательная энергетика (какая же еще может идти от недовольного человека?) слой за слоем ложится на любимое создание. Образуется слабая порча, потом сильнее, сильнее и еще сильнее. И вот уж заболел сыночек (дочка). А от чего – непонятно! И самое странное, врачи-то сделать ничего не могут! Ни уколы, ни процедуры не помогают! Ну ни капельки! Горюет сын (дочь), но мама сокрушается больше всех. Ведь она так любит свое чадо! Ах, если бы могла она понять, что все зло-то в ней! В ней самой! Вот так беда исходит от мамы, которая годами-то бабушка уже. А что же молодые мамы? У них дети еще не обзавелись семьей. Нет невесток, зятьев, верно? Да, верно. Но и они, эти молодые мамы, часто делают порчу своим детям. Как? Да вот так, слушайте.

Гулял ваш сын на улице. Бегал, играл, шумел, конечно же, кричал. Услышали вы все это и с балкона позвали его домой. Отчитали хорошенько, спросили:

– Понял?

– Понял, понял, – отвечает сынок и сам уж к дверям бежит, дел-то во дворе сколько у него осталось!

А вы так хотите, чтоб ваш мальчик все понял, чтобы был примерным ребенком! И поэтому вы еще и в спину ему кричите, ругаете, к порядку призываете.

Стоп, стоп! Вот этого и нельзя делать – в спину ругать. У нас между лопаток есть треугольник, через него, как и через глаза и солнечное сплетение, и входит порча в наш организм. Вот вы и послали мальчишке вслед ваше раздражение. Вот и сделали порчу любимому существу. Вспомните, мои дорогие, ведь было принято перекрестить вслед, в спину уходящего из дома человека. Почему, как вы думаете? Не знаете?

Да где же вам знать! Так давно это было... Теперь никто уж не перекрестит. А все потому, что закрывали крестным знаменем этот треугольник от проникновения порчи-сглаза, да и от зависти.

Глаза человек может закрыть, солнечное сплетение защитить скрещенными руками. А на спине-то сам себе ничем не поможешь. Ведь правда? Вот тут-то и приходило на помощь крестное знамение.

И вам совет мой, мои хорошие: пользуйтесь все-все крестным знаменем. Это символ Космоса. Как и пятиконечная звезда, звезда Давида (шестиконечная), полумесяц и свастика. Помогает он всем, защищает всякого. Не важно, крещеный ты или нет, верующий или нет. Вот такой замечательный этот символ.

У человека имеется семь так называемых чакр. Расположены они в основном с

внутренней стороны позвоночника. В эти чакры и откладываются энергетические шлаки. Не физические, нет! Совсем не те, что ноют в суставах. Это шлаки от наших недостойных поступков. Представьте, что вы льете чай в чашку. Льете, льете. Вот уж чашка полная, а вы все льете. Что произойдет дальше? Чай потечет через край, верно?

Так и с чакрами. Отлагается в них шлак от наших поступков-грехов, отлагается да и вырвется когда-то наружу. Пробьет наши энергетические защитные оболочки и выплеснется. А следом и энергия уйдет из того органа, который рядом, и он заболит.

Вот так мы делаем себе порчу. Своими собственными делами, поступками. Вот так, миленькие мои, сами себя и губим. Это я рассказала вам о порче непреднамеренной. Не думали – не гадали, а сделали. Сами себе.

Этот рассказ о том, как опасно делать порчу. Пришла ко мне на прием большая семья: двое старшего поколения, двое их детей и четверо внуков. Вы, мои хорошие, поняли? Пожилые муж с женой, их дочь с зятем и четверо внуков. Жалуются на то, что им плохо и вместе, и порознь. И болеть стали часто, особенно зять.

Смотрю – порча у всех, но в разной степени. А у зятя – на смерть. Каждому подробно рассказала, выслушали внимательно, со всем соглашаясь. А зять рассмеялся, не поверил: «Ну, мало ли, приболел. А вы такое». И не позволил мне с ним работать. И первый ушел. Так как работал он вахтовым методом, то вскоре и уехал на работу.

Сняла я порчу с остальных членов семьи. Но через некоторое время прибегает его жена. Вся в слезах – погиб муж, упал со строительных лесов. А было ему всего 44 года. Семья эта знала, кто делал мужу порчу: одна женщина мечтала увести его из семьи. И жена погибшего, Ольга, хотела пойти и устроить той женщине скандал. Кое-как я отговорила, убедила, что вся грязная работа этой колдуньи ей же и вернется. Поверила Оля и, немного успокоившись, пошла домой.

Прошло месяца три или четыре, я уж и не помню... Иду по улице и слышу: кто-то бежит за мной и меня окликает. Обернулась – догоняет меня Оля, мама тех ребятишек, у которых папа с лесов упал. Плачет, как говорится, в три ручья.

– Оленька, что случилось? Опять какая-то беда?

– Да, беда! Да еще какая!

И рассказала мне Оля, что скоростижно скончалась та женщина, что ее мужу порчу сделала. И Оля теперь боится, что ее семья виновата в этой смерти. Сели мы на лавочку, успокоила я Оленьку и вот что ей сказала:

– Вы здесь совершенно ни при чем! Всем известно, что плохие дела к тем людям и возвращаются, которые их сделали. А она вам восьмерым сразу навредила! Вот этот весь пучок отрицательной энергии, что она вам всем послала, к ней и возвратился! И ударил! Сила-то возросла в восемь раз! Заметь: ударило ее в сорок четыре года, в том возрасте, когда ее стараниями погиб твой муж.

Плохое обязательно возвращается, пусть и не всегда бьет с такой силой. Но вернется обязательно и постепенно доконает.

Виды порчи

Еще бывает, что порча предназначена для одного человека, а подхватил ее другой. В одной семье собаку выгуливала всегда хозяйка. И сделал злой человек так, чтобы, погладив свою собачку, получила женщина порчу. Черную порчу, на смерть. А хозяйка в тот день ногу подвернула и пошла выгуливать песика 16-летняя дочь. Надела на собачку ошейник, погладила ее и повела на прогулку. Недели две все было как обычно. Но потом стала девушка болеть. Сердце вдруг забарахлило, затем – почка правая. И в конце концов сбила ее машина прямо во дворе. Не пугайтесь! Жива та девушка. Уже и замужем теперь. Ее мама догадалась – принесла мне фото дочери. Сняла я порчу, сняла. И рассказала о причине внезапных неприятностей. Теперь все позади. Да, порча – дело опасное.

Но чаще всего порча вполне предметна – имеет, значит, точный адрес. И может быть сделана с очень большого расстояния. Делается она и на здоровье, на неудачи, на безбрачие. Бывает еще и с проклятием или даже на смерть. Или такая вот есть порча – на распад семьи, на потерю, на утрату. Этот сложный вид порчи очень коварен. Сейчас расшифрую, не гадайте, не спешите. Ну, на распад семьи, думаю, понятно. Это муж уйдет. А потеря – это действительно потеря. Кошелек, скажем, ценной вещи. Или крупной суммы денег. Также и квартиру обокрасть могут или машину угнать. Ну а про утрату и говорить не хочется. Утрата эта означает потерю ребенка, мужа, жены.

Недалеко от нашего города в небольшом местечке жила семья. Большая, дружная – семеро детей... Молодые еще родители вдруг ссориться начали. Да как! Прямо, что называется, дым коромыслом. Тут еще корову увели, украли, значит. Подсказал им кто-то про меня. Они и приехали с большой семейной фотографией. Жена с явной охотой, а муж... Словом, привела она его, не сам пришел. Смотрю фото и с ужасом вижу: младший сын и старшая дочь долго не загостятся в этом мире. Говорю родителям: младший погибнет от электричества, старшая – от воды. Нужно срочно порчу снимать! Вы бы видели, с какой злостью выхватил отец этого семейства фотографию из моих рук! А каких «любезностей» он мне наговорил! Хорошо, хоть до двери близко было – он же не захотел пройти в комнату. Вылетел, как пробка. Перенервничала я, конечно...

Но что тут можно было сделать? Все что могла – сделала. Сказала, что сниму порчу бесплатно. Но он, может быть, в таком-то запале и не слышал этого. Господи, прости его! Бывают и такие люди. Прошло два месяца, и в один далеко не прекрасный день появляется опять эта пара. Теперь впереди идет он, страшно осунувшийся, с потухшими глазами. Протягивает ту же фотографию, просит прощения. Ужас обуял меня – что, что случилось?! Оказывается, младший бежал к маме на ферму. И попытался убрать оборвавшийся электрический провод, что дорогу ему перегораживал. Старшая дочь упала в колодец. А он мне в тот раз кричал: «У нас, мол, и речки-то близко нет!»

Вот так... Что, мороз по коже, да? Сняла, конечно, порчу с оставшихся пятерых. Да и с родителей-горемык... А тех двоих деток уже не вернешь.

Особенно опасна так называемая деревенская порча – когда наука эта черная из рода в род передается. А бывает, и по книжкам делают – их сейчас уйма везде продается. Такую снять намного легче.

А еще был в моей практике и такой случай, когда женщина страдала физически,

если порчу долго никому не делала. Ну, с этой мы поладили. Улыбается теперь при встрече. А дело было так. Осенью как-то человек восемь, буквально один за другим, обратились за помощью. И у всех порча получена через цветы. Бог мой, думаю, да что же это такое! Что может быть прекрасней, нежней цветов? И вдруг они приносят порчу!

Спрашиваю пациентов: дарили вам цветы? Все ответили отрицательно. А одна задумалась и сказала, что цветы были в ее руках: она их дочке в школу покупала... Так вот в чем дело! Первое же сентября на дворе! Стала остальных спрашивать – точно, все покупали цветы детям в школу у одной и той же женщины. Я сразу на базар пошла по цветочным рядам. Мысленно цветочки поглаживаю. На расстоянии, конечно.

Все тихо... Тихо... И здесь тихо... И вдруг по ладони резануло и закололо, как иголками. Поднимаю глаза. Женщина лет 45–50, довольно приятная, но с отрицательной энергией. Обратилась я к ней. Не сразу разговор заладил, хотя я и беседовала с ней по-доброму:

– Что же это вы себя не жалеете? Ведь платить-то придется обязательно.

Заплакала она. отошли мы от людей в сторонку. И рассказала она мне, как мучается, как болеет, если все черное, что в ней накапливается, против ее воли куда-нибудь не сбросит. Добро и зло, видно, упорно боролись в ней. На людей делать она не хотела. И стала делать на цветы.

– А как же мне быть? Я уж и жизни не рада! – воскликнула она с такой болью, что, знаете, сердце у меня просто защемило. Вот, думаю, история, и не хочет, а приходится. Что же делать? Что посоветовать? И вот что мы придумали. Теперь, как плохо ей становится, она берет старые, ненужные тряпки, газеты и делает на них порчу. Потом сжигает их, а пепел сбрасывает в проточную воду, в унитаз, значит. И сливает весь бачок воды. При этом приговаривает:

– Водица-сестрица, унеси всю грязь, от напасти избавь. Амины!

А одной учительнице, помню, порчу на метлу сделали. Тоже вот история. Все знают, что мы, люди, легкоранимые. И я всегда это помню. И вот передо мной сидит интеллигентная женщина, учительница в полном смысле слова. Смотрю по поводу порчи. И что же я вижу – порча ей передана через метлу. Я в некотором замешательстве. Как ей сказать об этом? Вдруг обижу невзначай. Вот проблема! Как совместить метлу, обыкновенную метлу с этой утонченной женщиной? И вдруг меня осенило!

– Простите, – говорю, – вы в субботниках когда-нибудь участвовали?

– Примерно пять лет назад.

– Метлу тогда в руках держали?

Поняла она меня сразу и рассмеялась.

– Не беспокойтесь, не обидите вы меня. Дело в том, что я работала дворником, чтобы получить квартиру. И работала со мной дворником женщина, которая меня люто ненавидела. За что? За то, что у меня высшее образование. Она меня так и

звала – «гнилая интеллигенция». Как я узнала позже, она очень хотела получить образование, но по семейным обстоятельствам учиться ей, к сожалению, не пришлось. Надо было содержать трех младших братьев, когда они осиротели. Вот она и обозлилась на весь «ученый мир».

«Технология»

Делают порчу и так: наговаривают на большой медный крест заклинания, дунут – и порча та точно по адресу придёт. Или, например, на след, вами оставленный. Прошли вы по песку, снегу, пыли дорожной, чёрный человек соберёт этот отпечаток да с глиной смешает и вмажет в штукатурку печки. Как только печь затопит, так и будет крутить-корежить хозяина следа того.

А может, вы слышали, что обрезки ногтей, волос нельзя выбрасывать в доступные места? Слышали? Вот-вот, правильно! Очень легко по ним хозяину их порчу сделать так же, как по расческе, платочку. Да и любой вещи или даже кусочку вашей вещи.

Смотрите, сколько выдумки! Даже жалко, что столько сообразительности на подлое дело пошло. Ведь правда? Делают и на соль, сахар, спички. Мне как-то домой подбросили шпильки для волос, заколки и гвозди. А ещё – пуговицы и спутанные белые и чёрные нитки. Представляете? Кто-то идёт ко мне лечиться. А кто-то... Да, как видите, и ко мне не все приходят с добром. А знаете почему? Да злятся те, кто порчу делает. Я-то её снимаю. Перестает она действовать; заказчики, отдавшие большие деньги, идут к колдунье со своим недовольством – не действует, мол, твоё колдовство. На эту тему у меня есть воспоминания.

Пришла однажды колдунья. Да, самая настоящая. Вы слышали, гадкие дела со временем к ним и возвращаются. Вот эту допекли, видно, болячки-то. Пришла, приплелась. И представляете, тоже Лариса, как и я, только лет на 12–15 моложе. Упала на колени и ползла за мной по комнате, просила ей помочь. Плохо ей, видите ли! За ноги меня обхватила и пыталась ноги целовать. Я отказалась помогать и сказала, что каждый получает по заслугам, что заработал. Мне, к примеру, хорошо, потому что за меня по всему бывшему Союзу свечки за здоровье ставят, и в Германии, и в Италии, и в Греции. А её чем «благодарят» в основном? Проклятиями же!

Ох, кое-как выпроводила. Прошло дней этак 10. Как-то утром соседка звонит мне: «Дверь откройте, но не выходите». Что, думаю, такое могло приключиться? Открываю дверь, а перед ней весь пол усыпан землей. Не то что мне, и соседям выйти невозможно. Ну, сами понимаете, хорошие мои, кто это сделал-натворил. Конечно же, Лариса эта, чёрная душа. А земля несёт сильнейший отрицательный заряд, взята со свежей могилы, и порча сделана на смерть. Надо её быстренько обезвредить. Как? А вот смотрите, что я сделала. Пошла на кухню, взяла веник, трижды его перекрестила, попросила помощи и защиты у Всевышнего. То же проделала и с совком. Перекрестила трижды всю землю, только тогда наступила на неё и по частям всю унесла и высыпала в мусоропровод. Перед тем как высыпать, на всякий случай перестраховалась – перекрестила ещё трижды.

Жива, как видите! В крестном знамении огромная сила. А я ещё попросила помощи и защиты! Мне всегда помогают, когда я прошу. Просите и вы. Если заслужили, чтоб вас услышали, обязательно помогут. Обязательно! Как и я в тот раз, землю с могилы и вы можете однажды увидеть у своего порога, выложенный из песка или соли крест, рассыпанную соль, горку мусора, клубок ниток с волосами, грязную тряпку, зерно, бобы, фасоль, гвозди, иглы – всё это действие тех, кто хочет сделать вам порчу.

Не пугайтесь. Берите веник, совок для мусора, перекрестите трижды, выкиньте в мусоропровод, как я тогда, помните? И все! Только вот обратите внимание на то, что нельзя через эти подброшенные предметы перешагивать! А то подхватите порчу на себя. Ясно? Хорошо все поняли? Ну и прекрасно! А если уж очень надоедят те или, скорее, та, что вам худа желает, сделайте вот так: достаньте фото этой колдуньи и придите на могилу ушедшего из жизни человека, который вас очень любил: мамы, папы, мужа, жены, сердечного друга – все равно, лишь бы, повторяю, это был тот, кто вас любил и понимал. Положите фото на могилу и попросите помощи.

Попросите, чтоб оставил вас в покое тот, кто есть на этой фотографии. Не беспокойтесь, пожалуйста! Этому человеку плохо не будет, просто забудет про вас. А фото сожгите, пепел – в унитаз, и все!

А вот совсем недавно снимали порчу с паренька 16 лет. Привела его мама. Качает его из стороны в сторону, за маму приходится держаться. Смотрю, парень домашний, девчонки даже у него еще не было. А порча, вижу, сделана молоденькой девочкой... Ох, нет! Двое работали, лет по 13–14 девочки. Неумело сделано, но зато много всего напутано.

– Девчонки? Да разве они могут? – Мама с недоверием пожимает плечами и уходит. Но тут же возвращается: – Вспомнила, простите, вспомнила!

Оказывается, она знает, кто эти девчонки. Они сами ей как-то и сказала, что сделали ее сыну порчу, но она не придала этому значения. Пропустила мимо ушей. В самом деле! Ну, что они могут?

– Вот видите, могут, – говорю. – Книжки-то такие сейчас на каждом углу купить можно. А за что сделали – девочки не сказали?

– Сказали, сказали! За то, говорят, что он с ними в близкие отношения вступать не хочет. «Подумаешь, говорят, святой выискался».

Вот тут и вспомнишь поговорку: «И смех и грех!»

Еще расскажу один случай, довольно типичный для нашего времени среди самых близких людей, – такой треугольник взаимоотношений: муж, жена и свекровь.

Пришел ко мне мужчина. Принес фото жены. Смотрю – порча. Да еще какая! А он рассказывает: они любят друг друга, но ссорятся так, что решили разводиться. Я смотрю на него, на фото и говорю:

– Да у вас у обоих одинаковая порча, одной рукой, как говорится, сделана. Так называемая непреднамеренная порча, сделанная родственной вам женщиной, которая вам обоим по возрасту в матери годится. – И задаю вопрос: – Как ваша мама к вашей жене относится?

Не очень-то это пациенту моему понравилось. Насупился и говорит:

– Мама моя – человек глубоко порядочный и такими вещами не занимается, хотя жену действительно не любит.

Успокоила я его и объяснила, что совсем не обязательно специально порчу делать. И что я, конечно же, уверена, что мама его глубоко порядочный человек. Но!

Но, постоянно высказывая свое недовольство и невестке, и сыну их союзом, мама, сама того не ведая, своими «пламенными» речами, конечно же от всего сердца желая сыну добра, постоянно «долбила» биополе супругов. И пробивала, конечно же, не единожды. Постепенно нервы сына и невестки стали сдавать и в конце концов не выдержали этого напряжения. Заявление на развод подано.

Как же мы вышли из этого щекотливого положения? А вот как. Сняла я с них порчу, научила защите. И поехал сын к матери для разговора, объяснить ей все, но только непременно с добром, именно по-хорошему, так, чтоб не обидеть. Боялся – получится ли? Но ничего, получилось! С цветами ко мне приезжали. Вот и славненько! Вот и чудненько! Согласны? Видите, как бывает, вроде бы не хотела мама того, а горе принесла.

От сглаза до проклятия

Сглаз – это тоже порча. Человек ведь специально ничего не делал, а навредил. Хоть и без применения заклинаний. Бывает, даже похвалит, а сам втихаря завидует. Замечали такое? Но кому этот человек завидует, тому-то уж точно не позавидуешь! И еще более страшный вид порчи существует – на смерть. Но когда это вместе с проклятием по роду... На все семь или даже девять поколений. «Проклятие» – само уже слово за себя говорит.

Было так: как-то с одной пациентки снимали мы такую порчу. А сделана она была далекому прадеду за то, что он убил прямо в постели и жену свою, и ее любовника. Мать жены прокляла его и всех потомков до седьмого колена. Уж я и двумя яйцами работала, и в церковь ее водила много раз, и ночью работала, когда самый чистый Космос... Кое-как сняла. Месяц потратила.

Случаи из практики

У меня сохранились записи моих пациентов, в том числе о порче. Вот что пишут те, кому мы помогали (*мы*, потому что со мной работали дочь Лена и внуки Олег и Юра).

Что заставило меня обратиться к экстрасенсу Ларисе Владимировне? На всю нашу семью была сделана порча, первым это почувствовал ребенок. Ему полтора месяца. Ровно в 12 часов ночи на полнолуние он начал кричать, выгибаться, это продолжалось в течение часа. Потом он уснул, но спал очень плохо. На следующий день вел себя беспокойно, стал бояться воды, искупать ребенка было невозможно. Это продолжалось в течение месяца.

Тут еще и в семье начались скандалы. Муж увлекся другой женщиной. Покой потеряли все. Мои уговоры и просьбы муж не воспринимал. Жизнь стала настолько невыносимой, что в голову приходили мысли уйти из жизни. Подала на развод. Вот тогда я и узнала адрес Ларисы Владимировны. Сам Господь меня к ней привел. Когда я пришла, она сразу определила у меня порчу, у ребенка порчу и испуг, у мужа порчу. Кстати, Лариса Владимировна определила порчу у мужа по фотографии.

Наше лечение было долгим, потому что за время лечения нам дважды делали порчу на смерть. Кроме лечения, Лариса Владимировна дважды наговаривала воду. Эффект превосходный! Только после этого

муж остановился.

Эти люди снимают не только порчу, но и стрессы, депрессию, возвращают человека в нормальное состояние. Сейчас в семье нашей взаимопонимание, любовь и покой. Дай Бог Вам, мои дорогие, крепкого здоровья, долголетия, успехов в вашем деле. Спасибо, что Вы есть! Да хранит Вас Господь! С уважением! 10. 06. 93 г.

А однажды моя помощь понадобилась молодому человеку, вернувшемуся из армии.

Пришла я со своим горем к Ларисе Владимировне. Она выслушала меня внимательно и сказала мне: «Я попытаюсь вам помочь». Даже от того, что она меня не торопила, слушала внимательно и с сочувствием, а я это видела, мне как-то становилось спокойнее. Мне ведь казалось, горе мое безграничное и помочь уже никто не сможет. А горе мое было в том, что мой сын совсем не стал понимать нас с отцом.

Случилось это после армии. Стал выпивать, раздражался по всякому поводу. Уходил из дома, мог не возвращаться, было такое впечатление, что он потерял чувство дома. Приходил или очень поздно, или совсем не приходил. Это продолжалось полтора года. И вот в один из таких тяжелых дней я и пришла к Ларисе Владимировне.

По мере того как Лариса Владимировна снимала порчу с моего сына, он становился спокойнее, и в доме поселилась тишина. Я выполняла все советы Ларисы Владимировны, ее богатый жизненный опыт и знание того, чего не постигла наша медицина, вернули в наше дом мир и покой. Моя душевная рана стала зарубцовываться.

Сейчас мой сын приходит домой, делится своими впечатлениями. Спокойно слушает, иногда даже сидит дома целый вечер, чего не было раньше, и я на 100 % уверена: ни в одном медицинском учреждении мне бы никто не помог обрести покой, от этого медицина еще не лечит.

Я бесконечно благодарна судьбе, что она меня привела в этот дом. 06.04.93 г. Т. К. Д.

Почитайте, что пишет пациентка Галина.

В течение года было очень плохое самочувствие. Часто болела, случались головокружение, тошнота. Врачи лечили безрезультатно.

После снятия порчи со всех членов семьи приступы прекратились, боли, тошноты, рвоты после проведенного курса нет уже больше месяца, хотя особой диеты и не придерживалась. Порча у меня, как мне сказали во время диагностики, была в виде плотного колпака.

Обратите внимание на симптомы. Такое состояние может быть и при больных почках, при нездоровой печени, при желчнокаменной болезни, а также при заболеваниях желудка и кишечника. Прямо хоть на картах гадай! А это, конечно, порча хозяйничает, причем очень скрытый и сложный ее вид. Дело рук сильного

профессионала. Колпак – дело двойное. Он может служить как добру, так и злу. Успеете в нужный момент набросить на себя – спасетесь от порчи. Набросят на вас – наведут порчу, вот как на Галю. Колпак нужно мысленно представить из серебристой пленки, которой мы защищаем окна от солнца. Для того чтобы защитить себя – блестящей стороной наружу.

Я заболел в 1997 г. Обратился к дерматологу. Через некоторое время безуспешного лечения меня положили в больницу. Вроде все зажило, но после выхода опять началось. Мучился целый год, бегая от врача к врачу. Никто мне не мог поставить определенного диагноза. И вот попал к Ларисе Владимировне. Лечился я у нее 12 сеансов. Кожа очистилась, перестала чесаться. Но сначала она мне снимала порчу.

Вот видите, как у этого паренька получилось – год потерял из-за того, что порча мешала лечиться. Поэтому, хорошие мои, если ваше лечение идет плохо, медленно, поинтересуйтесь, нет ли у вас порчи.

И еще о колпаке. Набросьте на себя, мысленно представьте, что он, мешок этот, закрыл вас с головы до ног. Конечно же, зеркальной стороной наружу. И скажите: «Тебе – твое, мне – мое!» Поверьте, все плохое, что пожелал вам этот человек, тотчас же к нему и вернется! И ему уже не захочется в другой раз делать вам гадости. Но к концу дня мешок надо снимать мысленно.

Это я хочу добавить к разговору о том, как может действовать колпак из серебристой пленки. У моего сына Алеша была когда-то пациентка, ну, скажем, Женя. Работала она в юридической консультации, так как была юристом по образованию. И была у нее начальница, которая невзлюбила Женю с первого дня работы. Уж чем ей Женя не угодила, так и осталось неизвестным. Но донимала начальница страшно. Часто вызывала к себе в кабинет, ругала и издевалась. И вот Женя пришла к Алеше и, плача, рассказала ему все. Алеша и научил ее воспользоваться таким серебристым колпаком. И тут случилось так, что начальница сама стала приходить к Жене и устраивать ей очередную взбучку. Вот утром, часов в десять, услышала Женя «любимый» звук каблучков начальницы. Сосредоточилась, приготовилась: будь что будет! Пан или пропал! Только начальница вошла, только для «приветствия» рот раскрыла, Женя и набросила на нее серебристой стороной к ней, к начальнице, колпак. Вскрикнула та и моментально дверь за собой закрыла! Позже сотрудницы Жене рассказали, что убежала она бегом к себе, закрылась и там долго плакала. И все! С тех пор работала Женя спокойно.

Для меня цвет кожи значения не имеет, а одного молодого человека, Сэма, не обошли своим вниманием наши «умельцы»: он чернокожий, а женился на русской! Вот в этом его вина! Но, что интересно, злыдни наши ей-то, Тане, порчу не сделали. Все ж своя! И это бы еще ладно, снять эту порчу оказалось несложно. Но тут вступили в бой его родители. Ну не годится им белокожая невестка, и все тут! Ясно: своя-то покрасивей будет!

И если на него делали все, чтобы он ее бросил, то уж для Тани ничего не пожалели: глаза выкалывали, сердце сжигали, детородные органы уничтожали. Долго пришлось работать. Наконец сняла я все и с Тани, и с Сэма. Но вздумали они туда, к родителям, в гости поехать! Уж как я не советовала ехать! Но у молодых всегда есть свое мнение. Вернулись чуть живы, теперь уже оба! Порча для того и делается, чтобы вам плохо было, чтобы ваш организм был испорчен.

Конечно, эта порча не просто очень сильная, а грозная, опасная для жизни. Много

сил отняла и у них, и у меня.

Я, Шпилько Надежда Андреевна, 1953 г. р., в 1993 г. находилась в заграничной командировке, в войсковой части. Последнее время я начала ощущать слабость, недомогание, усталость, болезненность в верхней части позвоночника и желудка, о чем я написала своим родителям, проживающим в Волгодонске Ростовской области, которые обратились к Алексеевой Ларисе Владимировне, которая по моей фотографии точно определила и установила диагноз моих заболеваний. По просьбе моих родителей Лариса Владимировна Алексеева провела курс лечения вышеуказанных моих органов. Лечение проводилось только по фотографии...

Пролечила я Надю по фотографии, и вроде бы все у нее со здоровьем наладилось. Но вдруг новая напасть: дела не делаются, что уже надежно – разваливается. Не везет во всех делах, и с замужеством что-то не то. Звонит мне, я достаю фотографию. Батюшки, порча, да еще какая – на смерть. Звоню ей в Германию, сообщаю «приятную» новость... Оказывается, у нее как раз отпуск подходит, и она выезжает сюда, к родителям.

Стала я работать и по физическому телу, и по фотографии. Вечером проработала, легла спать. А утром подошла к серванту, привычно протянула руку, чтобы взять Надино фото, а там... пепел. И только маленький уголочек недогоревшей фотографии. Но так как это был у меня уже второй случай самовозгорания фотографии, то я все поняла – эта женщина почувствовала, что с Нади снимают ее, женщины, работу, и сожгла фотографию. Но она не поняла, что я работать могу и без этого фото. Вот так я и сняла в конце концов порчу с Нади.

Я очень хочу, мои хорошие, убережь вас от всяких неприятностей, в том числе и от порчи. И стараюсь все сделать для того, чтобы вы поняли, в частности, какую серьезную опасность представляет порча. Поняли, поверили и научились защите. И научили бы своих детей, знакомых и всех близких вам людей. В силу некоторых обстоятельств вокруг нас сейчас много отрицательной энергии, нужно быть готовыми к встрече с ней.

Однажды пришла ко мне женщина и принесла фотографию сына-студента. Говорит, периодически до того не везет парню, просто беда, как не везет. И в институте, и с девушкой – то все хорошо, хорошо, а то наступает какой-то период – сплошное невезение. Вроде же и занимается так же усердно, много над учебниками сидит, а поди ж ты! Не везет, и все тут! И когда плохо в институте дела складываются, тут, как нарочно, и с девушкой разлад. Ей бы поддержать его в этот момент, так нет! Обязательно поссорятся. Уже три раза в загс собирались и всякий раз крупно ссорились. Смотрю на фотографию сына. Он рядом с пареньком каким-то сфотографирован. Только провела рукой над ним... о-хо-хо!

– Кто это?

– Лучший друг сына. Они с детства дружат. Но теперь друг с родителями в пригород переехал, и сын с ним видится только периодически.

– А как сын с другом здоровается? – интересуюсь я.

– Да обыкновенно: руку подаст и обнимутся, друзья ведь, всегда рады видеть друг друга.

– Теперь, – говорю, – внимательно меня слушайте и вспоминайте. Неприятности приходят тогда, когда приезжает друг?

Заволновалась женщина:

– Да что вы, думаете, Вадик может Сереже порчу делать? Никогда этому не поверю! Вадик хороший, честный парень! Из очень хорошей семьи... Да и дружат они столько лет!

– Подождите, подождите, не горячитесь! Не обвиняю я вашего Вадика! Только скажите мне, у него, у Вадика, в жизни все в порядке?

Моя собеседница задумалась.

– Ну, не совсем. Ему почему-то и с девушками не везет, да и институт бросил. В сентябре в другой пойдет.

– Все ясно. Но вы мне так и не ответили: совпадают ли периоды невезения у вашего сына с приездами друга?

– Да, пожалуй. Но он очень переживает за сына, всегда ему сочувствует.

– Что ж, я вас выслушала, теперь вы меня выслушайте. Говорю заранее, не преднамеренно, но вашему сыну делает порчу его лучший друг Вадик через рукопожатие. Он и сам этого не знает, Вадик-то. Видите, у Вадика не ладится с девушками, а у вашего Сережи все в порядке, о женитьбе речь идет. У Вадика в институте плохо дело, ваш сын, несмотря ни на что, год заканчивает хорошо. Вадик ему завидует. Без всякого зла, но завидует. Как говорят, белой завистью. Но это тоже зависть. Ваш сын заканчивает институт. Он думает здесь оставаться?

– Нет. Они хотят расписаться и уехать к ее бабушке. Там их уже ждет работа.

– А Вадик как часто сможет туда ездить?

– Это далеко для частых поездок. Могут и не каждый год встретиться.

– Вот вам совет: позовите сына и его девушку. И все им расскажите. А Вадика лучше ничего и не говорить. Все и так придет в норму.

Поняли, дорогие мои, что может принести рукопожатие? Так что с рукопожатиями надо быть поосторожнее! А если уж вы не очень-то доверяете протянувшему вам руку, то мысленно быстро трижды перекрестите свою руку и лишь тогда ее подавайте.

Привела я вам, хорошие мои, такие разные примеры для того, чтобы вы во всяких таких или подобных случаях шли к специалисту, для того чтобы он посмотрел вас на предмет порчи. Раз врачи ничего определить не могут, не теряйте время зря, быстро к целителю! И врачи здесь не виноваты, просто порча им неподвластна.

Это я вам печальные случаи, связанные с порчей, рассказала. Но вот и забавно-смешная история. Работали мы где-то за городом – пациенты из того населенного пункта прислали к нам делегацию. Мы и приехали. Правда, народа много, сидят, ждут. И среди них молодая мама с малышом лет четырех-пяти. И такая, чувствуя, на

нем порча! С испугом! Я даже растерялась. Ведь ребенок же! У какого изверга рука поднялась!

Пригласили мы их первыми. Работал с ним внук Юра. У него и брата его Олега очень хорошие данные. Вот провел Юра над головкой малыша яйцом раз... провел два... пять раз... И вдруг мальчик теряет сознание! Едва подхватить успели. Ну, думаем, первый раз, еще не привык ребенок к нашей энергетике.

Но все же назавтра держим ухо востро, как говорится. И не зря! Опять ловить мальчика пришлось! На следующий день стали мы его выкатывать прямо у мамы на руках. И всякий раз мальчик терял сознание.

Мама испугалась, хотела бросить его водить. Но ее односельчанка, старая женщина, старше меня, успокоила: дескать, нормально, это очень сильная порча у него.

И вот наконец, настал день когда порча была позади. Унесла мама мальчишечку домой. Он уснул и проспал два часа, хоть и спал днем в положенное ему время. Потом встал и пошел во двор.

А надо вам сказать, мои хорошие, что во дворе у них, за прочным забором, резвились четыре огромные свиньи. Но мама уверяла, что животные хорошо закрыты и испугать ребенка никак не могли.

И вот малыш вышел во двор. С деловым видом стал искать что-то по всему двору. Ходил, ходил и наконец нашел палку – черенок от грабелей. С этим черенком он уверенно пошел к свиному загону. Открыл задвижку, подошел к одной из свиней и палкой стал охаживать ее по спине!

Животное взревело от неожиданности и кинулось бежать. Но не тут-то было! Мальчонка был очень проворен, и палка вновь и вновь опускалась на широкую спину свиньи! Когда мальчик закончил свою экзекуцию, он спокойно вышел из загона, спокойно задвинул задвижку. И очень по-деловому поставил палку-черенок на прежнее место.

Все это на следующий день рассказала нам его мама. И мы, конечно, с удовольствием посмеялись.

«Испорченные» предметы

В одной деревеньке жили две подруги. И нравился им обоим один парень. Так, втроем, и на танцплощадку по субботам ходили. Но только стал парень тот одной из подруг больше внимания уделять и стараться вдвоем с этой девушкой время проводить. Взыграло ретивое у той, от которой парень отходить стал.

А в ту далекую пору не было у нас в стране никаких украшений, красивых заколок, которые могли бы волосы держать. Из Москвы привозили такие полукруглые гребенки, которые и волосы хорошо держали, и расчесываться ими было удобно. Но это была такая редкость! И вот привезли такую гребенку той, что осталась одна. А ей свет не мил, и гребенка не радуется. Пошла она к бабуле своей со слезами. Бабуля свела ее к своей подруге, та в порче знала толк. Поработала с гребеночкой и совет дала, научила, как и что надо сделать.

Счастливые парень и девушка с танцев к ее дому шли. И у самого крыльца, возле тропинки, девушка гребенку, мечту свою, увидела. Подхватила, полюбовалась и в волосы свои ее приладила. С неделю-другую все хорошо было. А потом вдруг заболела та девушка, занемогла. А через день-два и вовсе слегла.

Врач удивляется – вроде нет причины, а девчонке все хуже и хуже.

Тогда кто-то посоветовал бабушку-знахарку, ведунью искать. А где ее возьмешь – такие годы на дворе, все бабули в подполье ушли. Опять кто-то подсказал, запрягли лошадь и поехали в какую-то деревню – бабулю уговаривать. Уговорили. Привезли. Посмотрела она на девушку и давай по комнате ходить, что-то искать. Искала, искала и вдруг на полочке, возле книг, гребенку увидела. Протянула к ней руку да и отдернула сразу. Тогда перекрестила гребенку эту три раза, что-то пошептала и только после этого взяла ее в руки. Отнесла в дальний конец огорода и велела там ее облить керосином да и сжечь, а пепел закопать в таком месте, чтобы ногой наступить было невозможно. Поправилась вскоре наша девушка. И по осени сыграли веселую свадьбу. Вся деревня была там. Кроме подруги.

Надеюсь вы, мои дорогие, поняли, к чему я вам этот случай рассказала: порчу могут сделать на любой предмет и подкинуть вам. Не подбирайте чужие вещи!

А это произошло с моими соседями. Супружеская пара, возвратившись с работы, шла от лифта к дверям своей квартиры. Жена чуть отстала, отыскивая в сумке ключи. А муж прошел вперед и увидел на полу деньги – кто-то рассыпал мелочь. Наклонился и стал собирать, приговаривая:

– Понасорили тут, неряхи...

Супруга нашла наконец ключи, и они вошли. Мужчину качнуло, и он прислонился к стене.

– Что это со мной?

– Ничего страшного, пойдя умойся, выпей водички. Это ты нагнулся, а потом, видимо, быстро разогнулся. Вот голова и закружилась. Еще и шутить изволили, ваше величество! – Так она шутила, потому что муж был на голову выше ее.

Шли дни, и вскоре соседям стало не до шуток – серьезно заболел глава семьи. Сердце и раньше у него иногда прихватывало, но теперь приступы случались все чаще и чаще. И главное – кардиограмма плохая. Лекарств прописали кучу, а результата нет! И не то чтобы результата, а даже нет улучшения, ну ни малейшего! Вот тут-то и пришлось соседке моей в голову обратиться ко мне.

Оказалась порча, конечно же, порча. И сделал... мужчина! А мужчины делают очень редко (по крайней мере, в наше время), да метко. Теперь обратите внимание, мои хорошие, на такую деталь: ключи-то наверняка были и у мужа. Но по какой-то причине он их не достал. А ждал, пока жена их достанет. И это неспроста! Порча предназначалась ему, и события под влиянием этой порчи, соответственно и выстраивались. Представьте эту же ситуацию, но если бы не было монет – порчи: муж первый вышел из лифта, жена стала искать в сумочке ключи. Он бы непременно сказал:

– Да не ищи, они у меня близко. – Достал и открыл дверь.

Так бы и было, ведь правда? Анализируйте, анализируйте, мои хорошие, когда что-то не складывается, когда без видимой причины «вдруг» кто-то заболел или это произошло с вами; если события повернулись совсем не так, как обычно. Анализируйте и делайте выводы. И чем быстрее, тем лучше! Ой! Дорогие мои! Простите, пожалуйста! Вот что я забыла вам сказать: у моего соседа имелся очень настойчивый соперник. Вот и вся причина!

Когда-то книги были в большом дефиците. Помните? Вот в то самое время и произошел этот случай – в третий раз ко мне обратились пациенты с порчей, полученной через книги. Кому-то преподнесли в подарок, кто-то купил сам. Тот, кто купил сам, оказался третьим. И я узнала, у кого именно были куплены книги. У нас в Волгодонске тогда еще торговали прямо с земли или в лучшем случае книги лежали на раскладушках. Вот именно у такого продавца (с раскладушкой) и купил две книги мой пациент. Как, думаю, найти мне его?

Да только идти на рынок. Пришла. Нашла. Увидела: молодой человек лет двадцати пяти. Лицо спокойное, хорошее. Как-то не верилось, что это он, что способен на подобную подлость. Подошла и стала объяснять ему, с чем пришла. Возмутился, даже разговаривать не стал.

– С виду порядочная женщина, а вы, оказывается...

Ну, и так далее. И ушла я, как говорится, не солоно хлебавши.

Но прошло какое-то время, и уже сам молодой человек занялся моими поисками. Разыскал. Пришел с цветами и с извинениями. И что же оказалось? У него стал постоянно болеть желудок.

– Раньше я не очень-то точно знал, где он, этот желудок, находится. А тут...

Но его бабушка сразу все поняла и велела:

– К врачам не ходи. Это не их поле деятельности. Ищи эту женщину. Иди и извиняйся за свою дерзость.

Как уж он меня нашел, я представления не имею. Но в ту пору я еще работала. А значит, платила налоги. И имела право давать объявления в местных газетах, что, собственно говоря, и делала.

Поблагодарила я его за цветы, поставила их в воду. Вот делаю все это, а сама стараюсь сосредоточиться, определить, откуда же у него-то самого порча. Ведь не сам же он себе ее делал! И когда я села в свое любимое кресло, я уже все «прочитала», все поняла.

– Молодой человек! Вам придется сменить поставщика книг. Хоть вы у него далеко не первую закупку сделали. Это удивительно, что вы так долго продержались. Молоды вы, и ваш организм так упорно сопротивлялся. Ваш поставщик делает порчу на все книги, которые продает. У него большие неприятности в семье, и он обозлился на весь белый свет.

– Но я-то здесь причем?

– Конечно, ни при чем. Но ему больно, и эту боль он осознанно передает другим.

Вот такая история произошла у нас в Волгодонске. Уж и не знаю, мои хорошие читатели, что вам и посоветовать. Не отказываться же от покупки книг из-за таких вот подонков, как этот поставщик! Думаю, просто надо быть внимательным. От таких книг обычно холодком тянет. Постарайтесь прислушиваться к своим ощущениям, когда берете новую книгу в руки. Я имею в виду – новую для вас.

...Ах, какой красивый белый, пушистый халат подарил муж своей любимой в день рождения! И конечно же, очень хочет видеть этот халатик на ней. А она почему-то так редко его надевает! Вот сейчас, придя с работы, он откроет дверь и увидит ее.

Но дверь открылась, а Люба опять в красном стареньком халате. Взяла у него папку с документами и за стол зовет. Руки помыл, переоделся, пришел.

Но как-то и пельмени, любимые, вкусные, домашние, в рот не идут. Окаянный халат из ума не выходит. Ну что тут будешь делать? И решил Любе напрямик задать этот давно наболевший вопрос.

– Любушка, почему?.. Он же такой... Я так долго выбирал, а ты...

И рассказала ему Люба следующее. Да, халат просто замечательный. Она о таком и не мечтала. Но... Но когда она, Люба, его надевает, через пару часов у нее начинают ныть, а потом и сильно болеть яичники и сердце. Снимет халат – все пройдет. Наденет – опять все повторится.

– Я много раз пыталась. И всегда так и случается. Уж не обижайся. Ты ведь хочешь ребенка? Значит, я не буду его носить. Видишь, я до сих пор не беременна. А вчера я с мамой об этом разговаривала. Она посоветовала сходить к одной женщине. Вот завтра возьму этот халат и пойдем к ней.

Как вы понимаете, пришли они ко мне.

Да, порча на халате очень яркая, сразу определяемая. Просто, что называется, в руки мне бьет, как ножами маленькими режет. Такая порча только взглядом делается. И обладательницей этого взгляда должна быть женщина с очень сильным характером.

Успокоила я женщин этих, халат оставила у себя – снимать же надо порчу-то.

А на следующий день пошла на рынок. Искать, где такие халаты продают. Нашла. Действительно, торгует ими женщина с очень сильным характером.

Ну, думаю, пришла куда надо. Поперебирала халаты, поперебирала, выбрала себе и дочке. Продавщица ко мне очень расположилась. Разговорились мы с ней, и я показала ей тот белый халат.

– По какой же причине те халаты, что я у вас купила, без порчи, а этот... И порча сделана такая, чтобы та, что будет его носить, детей не имела...

И что же, вы думаете, она мне ответила?

– Так ей и надо! – И дальше рассказала мне такую историю.

Купила продавщица халатов небольшую квартирку. Познакомилась с соседкой.

Обе брошены мужьями, у обеих по ребенку. Так что поняли друг друга и подружились. И еще: и у той и у другой мужа женились на более молодых и бездетных. И случилось так, что показала ей соседка своего бывшего.

И вдруг этот бывший к ней в магазин пришел и купил этот чудесный халатик. А на вопрос – кому, жене или подруге? – ответил:

– Для жены. Пусть она в этом халате моего ребеночка греет, бережет.

– А давно ждете?

– Нет. Еще только надеемся.

– Представить себе не можете, какая злость меня охватила.

Хорошие мои читатели! Я всегда на стороне детей. И твердо верю: если даже мужчина кем-то и увлекся, он обязан перебороть себя, помня о своем ребенке. И никакие любовные страдания его не стоят страданий ребенка, который поймет когда-нибудь, что он папе оказался не нужен. И хоть отец будет и содержать его, и проявлять много внимания, все равно ребенку папа дороже этого всего. Эти горькие чувства ничем не компенсируешь. Они будут ребенка – мальчика, молодого мужчину – сопровождать всю его жизнь. Даже если он будет делать вид, что давно простил отца.

На другой день пришла мама с дочерью. Я вернула им халат, сказав, что работать с ним не буду. И что снимать порчу с молодой тоже не буду. Пусть она подумает о том ребенке, которого бросил ее муж по ее вине. Тем более что она знала о существовании этого ребенка.

Мой совет молодым: думайте, что делаете. Не разбивайте семьи. Ведь и с вами когда-нибудь смогут так поступить! И ваш ребенок будет страдать. Помните об этом.

Первое мое образование – педагогическое. Я биолог. И много работала с трудновоспитуемыми детьми. Вот и приведу вам, мои хорошие, пару случаев из той моей жизни.

Писали в ту пору чернилами. Вот Миша купил большую клизму, набирал в нее чернила. И с балкона поливал каждого проходящего мимо мужчину. Думаю, объяснения излишни.

А другой мальчик – Жора – подстерегал часами, днями, месяцами милиционера, у которого было при себе оружие.

– И пусть посадят. Зато он больше никому такой беды не сделает, – отвечал он на все мои убеждения.

Это сколько же надо пережить, чтобы быть готовым на любые крайности для себя, лишь бы другие не испытали того же!

Незванные гости

Расскажу вам, хорошие мои читатели, очень, ну просто очень интересную историю. Но сначала прочитайте то, что написала женщина, которую допекали эти существа,

особенно по вечерам.

Можно было услышать треск, хлопки, скрип открываемой двери. Он мог со спящего сорвать, стянуть или приподнять одеяло. Мог заставить остановиться сердце и навести сильный страх, с которым невозможно справиться. Часто на голове шевелятся волосы, и какая-то энергия начинает перемалывать тебя до самых пяток.

Один раз в час ночи я не спала и видела, как из подушек стало всходить солнце. Когда оно взошло до половины, мои ноги затряслись до колен, как под током. Я испугалась и вскочила с постели. В это время надо мной завис светящийся предмет. С этого времени я стала ощущать его присутствие около себя ежедневно. Ног всегда касалось что-то воздушное и ватное. Оно постоянно тряслось.

В этом году мы его видели дважды. Один раз в виде серого сгустка, величиной с ладонь, другой раз он был размером с теннисный мячик, темно-синего цвета с небольшим вытянутым носиком в виде дымки.

Год он вел себя спокойно, а потом стал нападать и днем, и ночью. На второй год с нами стала жить дочь с двумя детьми, он стал нападать и на них. Я прогоню его от себя шваброй или скалкой, а он летит к дочери или внучке. Трогал он одних женщин. Если дочь уходила в гости, то я отдыхала. Меня никто не трогал. Мы тогда считали, что он один. А к концу этого года мы поняли, что их несколько и они постоянно были на теле. На теле они трясутся, бьются током в одну точку или пускают энергию, от которой делается тошно.

А теперь я добавлю кое-что. Видите – их трое: мать, дочь, внучка. И если даже предположить, что старшие двое что-то надумывают, может быть, начитавшись, или галлюцинируют дружно, то уж ребенок-то... Ей всего три года. И вот, представьте себе, я снимаю с малышки этот энергетический сгусток. Она сидит спокойно. И вдруг начинает активно чесать ногу. От колена и выше. Спрашиваю: «В чем дело?» «Он кусается! Ой, и тут, и тут!» Смотрю – точно, сгусток. Начинаю работать – слабеет, но сидит. Да и за один сеанс его снять не просто. Но все же с ребенком было легче. А у взрослых они перекатывались по всему телу, меняли форму, перетекали прямо под рукой. Залезали в нос, уши, между ног пытались, прятались даже под мышками. Работали я и дочь Лена, убирала их энергетически, и женщинам становилось легче. Но появлялись снова, хотя и более слабые. Легче уходят, уже не бьют током, не колются. А поначалу так здорово током били! Бывает, и руку отдернешь, и даже вскрикнешь – неожиданно ведь! И колются здорово, ну прямо как цыганской иглой. Что это такое? Как понимать? Теперь у нас снят запрет с этой темы. И будем надеяться, терпеливые мои сограждане, что со временем ученые дадут нам вразумительный ответ. А пока фантастика, да и только! Вот только что-то часто люди стали обращаться к нам с этими «фантастическими» сведениями...

И этот случай, дорогие мои, тоже, кажется, из области фантастики. Но увы! Все это было, эти явления существуют, и надо о них знать. Года два назад обратилась к нам молодая пара. Назовем их Коля и Надя. Они молоды, любят друг друга. Снимают однокомнатную квартиру. Вот в этой-то квартире и стали происходить странные вещи. С наступлением темноты в комнате ниоткуда вдруг появляются двое. Похоже,

что мужчины. Один очень высокий, прямо под потолок. Одежда обтягивающая, серебристая, в виде сплошного комбинезона. Второй маленький, метра полтора. У большого доброе лицо. Зато маленький злющий-презлющий. Большому явно приглянулась Надя. У нее длинные чудные волосы, и он пытается гладить ее по голове. Надя в ужасе – гонит их из квартиры. Хорошо, если они появляются тогда, когда Надя еще не спит. Или Коля дома. А было и так, что Коля на работе, а Надя в одиночестве. Каково ей было! Надо вам сказать, что до поры до времени Коля их не видел. И вот, если он спит рядом, то вдруг вскакивает и начинает душить Надю. Когда же Надя поднимает крик, Коля с недоумением глядит на нее и не верит ей, что он ее душил. Так было многократно, и у них начались скандалы! Ну, представляете себе, люди добрые: жили-жили себе супруги, все ладненько, все хорошо. И вдруг жена заявляет мужу, что он ее по ночам – ни мало ни много – душил! Прямо хоть разводись! Надя бояться его стала, а ему-то как обидно: любит всей душой, а она такое придумывает! Но однажды Коле все же пришлось согласиться: на шее у Нади остались синяки от его пальцев. И наступил тот час, когда и Коля увидел-таки пришельцев и выгнал их. Но они появлялись снова и снова, и снова и снова супруги ссорились.

И тут молодые люди вспомнили, что снимавшая эту квартиру до них молодая пара разошлась, и решили прийти к нам. Мы провели диагностику и обнаружили (тогда впервые в жизни) горячие, невидимые глазом шары примерно 20 см в поперечнике – на плечах, на сердце, над головой. Стали их снимать, давить на них рукой, заставляя опускаться все ниже и ниже. Надя шаров не чувствовала, а Коля оказался таким чувствительным и очень помогал нам. Он всегда ощущал, где в данный момент находится шар, уменьшается он или нет по мере приближения к полу. Работать было очень тяжело, и моя дочь в какой-то момент потеряла сознание. Только-только я помогла ей и стала продолжать работать с Колей, как и моя голова пошла кругом. Тогда сделали так: вдвоем Надины шары довели до пола и сожгли мысленно, перекрестив на всякий случай трижды. Теперь вдвоем взялись за Колю. Вот уже последний шарик, размером с теннисный. Мы довели его до левой пятки. И тут я сказала:

– Вот он, у пятки сзади, чувствуете, Коля?

Коля оглянулся, машинально оторвал пятку от пола и воскликнул:

– Ой, как горячо! Он залез мне под пятку!

Ох, и трудно же было выцарапывать из-под пятки шарик этот окаянный!

Прошло 2 года. У Коли и Нади дома все спокойно. Как сняли эти энергетические шары, так больше никто их не беспокоит. Что это было? Живые существа или сигнальные лампочки для тех двоих – высокого и маленького? Ответа пока нет. И думается, не скоро мы его дождемся.

А вот этот случай из разряда «хотите – верьте, хотите – нет». Значит, так все это было. Пришла ко мне молоденькая девушка. Лечилась она у меня раньше от порчи, и долгое время я ее не видела. В моей практике обычно как бывает? Пока человеку после моих трудов хорошо, он и глаз не покажет, и не позвонит. А как только случится что, так адресочек-то мой и возникает в памяти. Так и с этой милой девушкой все было хорошо. Но вдруг! Вдруг стала болеть голова. Да как болеть, почти без перерыва. И что интересно – строго в одних и тех же местах. Смотрю на нее – порча опять, что ли? Девушка прехорошенькая, в глаза бросается. Может, завистники, думаю? И вдруг замечаю что-то над головой. Сосредоточилась я, пригляделась, и

вдруг... Черт не черт, сатана не сатана... Домовой, что ли? Так нет, вроде не похоже. Домовые приятные на мордашку. А тут лицо-морда, вроде и есть, а вроде и нет. Пятно бледное просто. И без всякого выражения. Чудище какое-то лохматое. Нос картошкой. Два глаза, словно черные угли. Мохнатенький, только на локтях и коленях «заплатки» гладкие-гладкие, блестят, как начищенные. С руками и ногами, и вот имито мохнатенький крепко вцепился в голову девушки. Именно в тех местах, где у нее постоянная боль!

Уф! Никогда я еще такого не видела, только читала. Знаю, что известны миру эти самые сущности, и людям жить мешают. Но, согласитесь, одно дело слышать, а другое – видеть. Стала я уничтожать его посылом энергии. А он сидит, хоть бы что! Не двигается, не защищается. Даже жалко его стало. Как бы, думаю, согнать его с шеи? Пусть идет в свое измерение. Но он как вцепился в голову, так и не отпускает. Рассердилась я и давай пучками энергии его сжигать. Крепким оказался этот мохнатенький гость непрощеный! Только с третьего сеанса стали его «ноги» слабеть. Вот так постепенно слабели и слабели. И на шее у моей пациентки сидел он уже не так бодро. Потом как-то весь осел, сник. И вскоре исчез совсем. Тут и головные боли у девушки моей прошли. Повеселела она и ушла. Надеюсь, навсегда.

Пришла однажды ко мне женщина и рассказала вот такую историю. Жили они с мужем очень дружно, хотя проблем хватало: и квартиру снимали, денег вечно не хватало, дитя никак завести не могли. Но вот что-то они заработали, что-то родители с двух сторон помогли, купили двухкомнатную квартиру. А тут и беременностью их жизнь порадовала. Счастье полной мерой! Ребенок родился здоровенький, мама тоже здорова. Все слава Богу! Когда Димочка рос, считали сначала дни, потом месяцы, вот и год минул. Вот и пошел сынок! Да вдруг заболел его папочка. Не сразу диагноз поставили, а как поставили, стало еще хуже: рак! Через год он умер. И осталась Марина с двухгодовалым сыном. Горевала очень, места себе не находила – любимый муж ушел! И через год заболела и она: открылось маточное кровотечение, и врачи нашли очень серьезную болезнь, по существу тот же рак, только по-другому называется. Марина в ужасе, не о себе думает, а как же она малютку свою без мамы оставит. Врачи всякие меры принимали, но... И стала она тогда газеты с рецептами целителей покупать. Да и в церковь к батюшке пошла. За советом. Молитвы он ей порекомендовал, особенно советовал обращаться к ангелу-хранителю да к Богородице. И посоветовал квартиру почистить. А тут вечером соседка пришла. Сели чайку попить, и Марина рассказала ей про свою беду. «Подожди, Мариночка, подожди! Что я вспомнила! У прежних хозяев молодая совсем дочь умерла от рака крови! Правильно батюшка сказал, тебе квартиру надо чистить».

– А как ее чистить? У кого спросить? Вот я к вам и пришла. Помогите!

Очищаем дом, квартиру, дачу

Так как же почистить свою квартиру? Вот послушайте, как это делаю я. Прежде всего провожу генеральную уборку. В нее входит не только очистка всех уголков, куда в обычную уборку и не залезешь, но и просмотр всей посуды и всего гардероба. Все надколотые чашки, блюда, тарелки выбрасываю, все залежавшиеся и не нужные вещи выбрасываю. Оставляю только то, что мне необходимо в быту, приобретаю новые, красивые вещи: статуэтки, вазочки, цветы. В темные углы комнат покупаю искусственные цветы, но обязательно точные копии живых. Обязательно провожу такую уборку на убывающей луне. Помните, как наши бабушки выносили свои подушки и перины на улицу? Непременно в солнечный день. Ну, а я выношу на балкон, двора-то у меня нет! Бывает, жалко выбросить надбитую красивую чашечку

или вазочку. Но перед Первым мая и под Новый год я все равно выброшу все, что есть на эту тему: ведь именно такие вещи и притягивают к себе отрицательную энергию.

Я придерживаюсь вот таких правил во время уборки.

Мету мусор из всех углов в центр комнаты. Перекрещу его трижды и смету на совок, потом высыплю в полиэтиленовый пакет и положу у порога. Так соберу мусор из всех комнат, коридора, передней, вынесу в мусоропровод. Веник после уборки обдам кипятком и поставлю вверх метелкой. Считается, что так он деньги в дом привлекает. Я, правда, особенного притока не наблюдала, но все же стараюсь помнить об этом правиле. Затем я чищу стены своей квартиры. Делаю я это так: мысленно по высоте стен делю их на три части и обрабатываю сначала верхнюю часть, затем среднюю, потом нижнюю. Как обрабатываю? Да очень просто, и это доступно каждому из вас. Зажигаю обыкновенную свечку и круговыми движениями как бы прожигаю поверхность сначала верхней трети стены, потом средней и наконец нижней. Потом внимательно прожигаю все углы комнаты. Раньше любила это делать, сжигая на эмалированном маленьком противне сосновую хвою, теперь и хвоя не всегда есть под руками, и дым я стала плохо переносить. Только, мои хорошие, помните об одном: начинать надо всегда от порога и двигаться по часовой стрелке. Обязательно! Потому что в углах собирается отрицательная энергия. Она-то и тянет из нас положительную, заставляя уставать. Думаете, почему провинившихся, расшалившихся детишек оставляют именно в угол? Да потому, что они там быстро успокаиваются. Но я своих детей предпочитала сажать, наказывая, в большое кресло. Они там хорошо отдыхали и быстро успокаивались.

Но вот энергетическая уборка закончена, нужно подумать о защите наших владений, об оберегах. Конечно, очень хорошо, если у вас в кухне висят связки лука или чеснока. Они не испортят ваш интерьер! А пользу принесут большую. Но не советую для этой цели покупать искусственные связки. Совершенно бесполезно. Они вас не защитят! Раньше вешали особенно часто ветки полыни, валерианы, пучки бузины. Очень советую использовать эти растения и сейчас, оформляя и размещая их по-современному. Используйте для этого вазочки разных размеров, и в доме будет и красиво, и приятно. Только, составляя сухой букет, не перемешивайте ветки, каждый «сорт» должен красоваться в вазочке один. Эти сухие букеты защитят ваше здоровье, уберегут от воров и нежелательных гостей.

Хорошие мои читатели! Есть много комнатных цветов, которые оберегут вас от порчи. Но о них я расскажу вам позже. Очень эффективным оберегом являются свечи. Если изобразить горящую свечу, вышить ее или нарисовать и повесить над входом детской комнаты напротив детской кроватки или напротив входа в квартиру, то это изображение будет порчу нейтрализовать.

После того как вы проделали чистку вашего жилья, нужно избавиться от энергетической грязи, осевшей на ваших волосах и одежде. Для этого хорош холодный душ, но не всякий человек может себе это удовольствие позволить. Поэтому я предлагаю вам, мои хорошие читатели, принять вот такую ванну. В 3–4 трехлитровых банках зарядите воду своими руками. Каждую заряжайте не менее десяти минут. Заранее приготовьте настой полыни: стакан сухой травы на литр кипятка. Укутайте и продержите под крышкой полчаса да и вылейте в ванну. Отличный получится состав для очистки вашего тела! Полежите в ванне пятнадцать минут – и усталости и грязи как не бывало! Очень приятные ванны. И еще запомните: если у вас собирались гости, чужие ли вам люди или родственники, лучше сразу помыть посуду, не оставляя на завтра. Но если сил совсем уж нет, как у меня теперь

иногда бывает, сложите всю посуду в мойку и мысленно накройте ее колпаком из серебристой пленки, что вешают от солнца, блестящей стороной наружу. Чтобы пленка эта отталкивала всю отрицательную энергию, которую притягивает грязная посуда.

Если вам подарили или вы купили новые вещи: одежду, обувь или что-то другое, даже мебель, потрите хорошенько руки и поводите над этой вещью руками, представляя, что вы сжигаете энергией, идущей из ваших рук, все что есть отрицательного на этих вещах. Ну, не стирать же, сами подумайте, новое пальто, а тем более мебель, ковер.

Однажды чистила я большую четырехкомнатную квартиру. Почему-то в ней не захотели жить прежние жильцы и продали ее. Но квартира была в престижном районе, в хорошем месте. Да и купили они точно такую же... Почему? И решил новый хозяин почистить ее, еще до ремонта. Зажгла я свечу, стала с ней обходить все комнаты, ванную, туалет, коридор, переднюю. Обошла две комнаты, кухню – все спокойно...

И вдруг, когда стала обходить вторую половину квартиры, пламя свечи заметалось и послышался такой треск, что его услышал хозяин квартиры, хотя находился далеко от меня! А я увидела расплывчатую прозрачную фигуру какого-то старика! Причем только верхнюю часть туловища, нижняя часть живота и ноги были совершенно размыты. А каким холодом пахнуло на меня! Я даже поежилась! Но на дворе стоял июль, причем необыкновенно жаркий. Я просто опешила! Но, вспомнив, зачем я здесь, стала читать «Отче наш» и многократно крестить это видение. Изображение стало еще более размытым и медленно притягивалось к полу. Именно притягивалось: как будто его тянула какая-то сила, а оно сопротивлялось. Постепенно от него осталась энергетическая лужа и два глаза, очень четко обрисованных. Мне стало по-настоящему жутко, и я прошла в другие комнаты. Там было совершенно спокойно. Я прошла свечой верхнюю треть всего помещения и на этом в тот день работу закончила. Когда проходила из коридора в переднюю, глаз уже не было. Но холод от энергетической лужи шел еще на протяжении трех дней. Так нам стало понятно, почему эту квартиру продали прежние хозяева.

Расскажу еще немного жутковатую историю. Жили мы тогда в Рязани. У бабушки был большой красивый дом и фруктовый сад. Было много цветов, много грядок со всякими овощами, и с вечера наливали много большущих бочек воды. Она нагревалась за день, и тогда поливали ею все, что требовало поливки. На лето к бабушке свозили всех нас, пятерых правнуков. Мы любили подставлять наши детские стульчики к бочкам и заглядывать в них. Этого очень не любила баба Катя. И говорила, что в бочках живут водяные, которые могут утопить того, кто смотрит на воду. От этого было очень страшно и еще больше хотелось смотреть на воду. И вот однажды, когда я довольно долго смотрела на воду, произошло вот что. Сначала я видела только свое изображение. Но вдруг на меня словно надвинулся лохматый, очень некрасивый мужчина. Вернее, его лицо. Затем появились огромные руки. Он хотел схватить меня! Я отдернулась, упала со стульчика и отчаянно завопила! Прибежали обе бабушки, гладили меня, ласкали, а я верещала на весь дом.

С тех пор я в бочки не заглядывала. Да и вообще обходила их стороной. Я и сейчас не знаю, был ли действительно это водяной, или так сыграла моя фантазия после бабушкиных красочных описаний.

А эти слова оберегут ваше жилище, дом, квартиру, дачу. Читать лучше всего на зорьке утренней и зорьке вечерней – два раза в день. Если дом, квартира, дача долго

пустовали, то первый раз надо прочитать, войдя с улицы. А позже читать три дня уже по зорям.

Да отбегут и отступят от дому сего и от места сего! И яже вхождении всяком путном и путешествии, в ядении и питии, от раба Божия (имя) – всякого дьявольского обстояния и чародеяния, волшебная действия окроплением молитвы и воды сея окроплением исчезните вси дьявольские силы, во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Из деревенской жизни

Однажды пришла ко мне моя давняя пациентка и, узнав, что я пишу книгу, рассказала мне несколько историй о порче из деревенской жизни.

В деревне свадьба всегда многолюдная, потому что все знают друг друга. Да и родни всегда предостаточно. Братья, сестры, их жены, мужья, братья и сестры тех жен, мужей, кумовья, сваты и их родственники – вот вам и почти вся деревня.

Ну а остальных как не пригласить? Ведь обидятся. А жить-то всем вместе. Вот и получается: в гостях вся деревня. И даже боятся кого-то не пригласить, потом обид не оберешься. Да и обычай был такой: ты всех пригласишь, а каждый тебе в подарок что-то несет. Дальние родственники – хотя бы десяток яиц. Кто поближе – курицу, утку, гуся. А самые близкие – бычка, телушку, козу с козленком дарят, отрез на платье, на рубаху или на белье постельное. Так и соберут молодым все необходимое для жизни. И поэтому родители не скупились на затраты. Знали, что все вернется к их же детям. Бывало, и в долги залезут, а всех пригласят.

Но вот случилось как-то, что забыли одного старика пригласить. Колдуном его считали и недолюбливали. Вот свадьба идет своим чередом. Настал момент, когда жених и невеста стали угощать вином гостей, а каждый гость берет чарку и говорит, что дарит.

– Холсты дарю! – И пьет.

– Муки мешок! – Тоже выпивает стопочку.

Еще и половины гостей не обнесли, как на молодых вдруг икота напала! Батюшки! Что такое?! И тут вспомнили, что одного старика среди гостей нет!

Быстро лошадь запрягли и за ним! Приехали к нему, бух в ноги:

– Дядя Семен, помоги!

– Ну, не спешите, не торопитесь! Не умрут, поди, ваши деточки. Вот сядем, чайку попьем да и поедем.

А родителям-то, которые за ним приехали и не до чая вовсе. Да где там! Приходилось слушаться. Сели чай пить.

Наконец поехали. Колдун, как правило, воду в стакане наговаривал. Потом молодых ею сбрызгивал, и те в себя приходили. И продолжали обносить вином, как ни в чем не бывало.

Моя пациентка говорит, что видела такое не один раз. А после свадьбы нагружали телегу продуктами да и везли тому колдуну. Вот на эти-то подаяния они, колдуны, и жили. И ловили всякий удобный случай напакостить, чтоб потом снимать позвали.

А бывало и так: позовут овец полечить – кружиться стали. Он овец-то вылечит, а на коровушку порчу и наведет. Если долго не идут за ним, сам же и появится и корову вылечит. И конечно, плату получит.

Я еще девчонкой была, когда у нас так и получилось. Закружились две овцы. Позвали старую бабку, что скот лечила, пошептала она, водой приготовленной сбрызнула, овцы улеглись на сено, отдыхать стали. Намучились ведь, кружась.

Вот мама меня за водой послала для овец, а сама на огород пошла. На огороде что-то старая попросила для нее сорвать. Я овец напоила, мамонька просимое принесла, бабка и ушла... Только на другой день коровушка наша на задние ноги пала. Мамаша и хлебушком с солью ее кормила, заставляя за ним тянуться, чтоб она встала. И ноги ей чем-то растирала – нет, не встает корова, да и только.

Пришла соседка да и говорит:

– За бабкой посылать надо!

А мама:

– Ну, уж нет! Я поняла, в чем дело!

Схватила лопату и давай по углам коровника землю копать. Уж и не помню, в третьем или четвертом углу нашла она что-то, в тряпицу завернутое. Велела керосину принести, трижды перекрестила то, что нашла, и под самым забором в ямке сожгла, тут же и закопала. Через два дня коровушка наша поправилась.

Дело было также на свадьбе. Так же собрались, так же все нарядились. Только то было в другой деревне, и обычаи их отличались от наших. Но все приглашенные их соблюдали. Не пойдешь же в чужой монастырь со своим уставом, ведь так? А разница в обычае была лишь в том, что здесь одна невеста чарками обносила на второй день свадьбы. И все было хорошо, пока она не поднесла чарку мужичку одному, которому она нравилась. Вот выпил он чарку, вытер губы и смотрит на невесту: она же его за подарок поцелуем должна поблагодарить. А он ей неприятен, и она поспешила отойти от него. Усмехнулся мужичок так кривенько и покинул свадьбу. Вот проходит после свадьбы неделя, другая. Вроде бы все хорошо у молодых, живут, радуются.

Только вдруг у молодой стала болеть щека. Распухает все больше и больше. Уже с кулак опухоль-то! А потом в центре ее вскочил прыщик. Вскоре он превратился в нарыв. А потом и карбункулов появилось много, много маленьких нарывчиков! Щека горит, голову разламывает, глаза не видно! И каждое утро нарывчики еще прибавляются! Призвали фельдшера – толку никакого! Названия сказал, а никакие средства не помогают.

Посмотрел муж-то ее, Матвеюшка, и пошел к тому колдуну-мужичку. Матвеюшка-то тоже колдуном был. От матери дар принял. Она его жалела и передавать дар не хотела. Но он сам подошел и за руку ее взял.

– Сколько еще будешь маяться, мамонька! Не бойся, я справлюсь!

И правда, никогда никому плохого не делал, а бывало, и помогал.

Вот и пошел Матвеюшка к колдуну. О чем уж они там говорили, кто знает. А только привел он мужичка того к молодой своей. И сказал ей:

– Проси прощения за то, что обычай не соблюла и его обидела.

Ничего, попросила она прощения. И он, мужичок-то, сказал:

– И ты меня прости. Да больше не зазнавайся! Теперь спиной повернись.

И провел обеими руками с головы ее до пят, затем сказал:

– Все! Да меня помни! И ушел.

И впрямь все успокаиваться стало: головная боль утихла, опухоль уменьшаться стала. А скоро и вовсе прошла.

«Кто это сделал?»

Было это девять лет назад. Ко мне пришел мужчина, которому проклятие было сделано таким образом, что все мужчины его рода умирали в возрасте 42 лет. Так умерли отец, брат отца и старший брат моего пациента. Сейчас живы молодые мужчины этого рода: племянник – сын умершего брата – и сын обратившегося ко мне человека. Вот о них-то он и беспокоился.

– Лично мне осталось два года. Я к этой мысли привык, а вот ребят жалко. Даже как им сказать об этом, не представляю.

Дочь моя Лена точнее меня видит все, что было в прошлом. Задаю ей вопрос: когда? Пациент смотрит с большим интересом: от того, что скажет Лена, зависит, можно ли нам верить. Лена вслух отсчитывает годы назад и говорит:

– Это была ваша прапрабабушка. Она прокляла мужчин вашего рода на пять поколений. Ваш прадед убил жену, подозревая ее в измене, которой в действительности не было. Мать отомстила за дочь... Жестоко, конечно: чем же виноваты будущие внуки и правнуки?

Сняли мы все с Николая Васильевича. Здравствует он и по сей день. А в благодарность он построил нам садовый домик, такой, о каком мы мечтали. Да еще и оказалось это сюрпризом – пока мы были в отпуске.

Конечно, мне интересно смотреть-рассматривать: кто сделал, когда, при каких обстоятельствах, на что сделано... Я говорю, а люди удивляются – надо же, все точно! И откуда вы это знаете? Вас же там не было!

И понимают, что мы их не обманываем. Но после нескольких случаев, весьма печальных, не стала я рассказывать, кто это сделал. Вот расскажу один из них.

Пришли ко мне муж и жена. Нахожу у нее порчу. Говорю ей. Теперь для себя смотрю: кто же ей сделал? Ага, так, так... Все ясно: с пищей, с едой – свекровь.

Недовольна, что сын женился на женщине с ребенком.... Говорю когда, на что. Но умалчиваю кто. Женщина коршуном на меня налетела.

– Кто? Кто? Скажите кто!

Видит, что бесполезно, и меняет тактику. Теперь она просит, уговаривает, представляете? Уговаривает почти ласково. Снова и снова отказываюсь. Она еще больше нервничает. Взвинтила себя. Меня и мужа совершенно не слушает, вскакивает, руками машет, почти кричит:

– Кто?

Не выдержал муж:

– Скажите вы ей. Иначе не отстанет она от вас. Пожалуйста, скажите!

Что тут делать?

– Ваша свекровь! Но если она поймет, что вы знаете это, а также то обстоятельство, что я с вас снимаю ее работу, то она вам еще сильнее сделает. Учтите это! И помалкивайте.

Женщина клянется, божится. И уверяет, что сроду никогда, ни при каких обстоятельствах и вида даже не подаст. А тут у свекрови как раз день рождения подоспел через неделю-другую. Ну и поехали они, значит, поздравлять ее с этой датой. Когда прибыли на место, муж пошел свою мать поздравлять в дом, а невестка в машине осталась. Заупрямилась и ни в какую. Через минуту-другую бежит свекровь, зовет к столу. Не идет невестка и сына своего не пускает. Тогда свекровь идет в дом и возвращается с большим блюдом, на нем куча всяких вкусностей. Увидела это моя пациентка и как с цепи сорвалась,! Кричит, свекровь всячески поносит – и хлоп по блюду рукой. Естественно, все падает на землю. Как вы думаете – смолчала свекровь? Да нет, конечно же, нет! Вспыхнул скандал. Прибежал муж, и они быстро уехали. Весь остаток дня они проругались, она проплакала. И под утро началось. Она крутила головой, запрокидывала ее, а обратно голова возвращаться не хотела! Изо рта вместе с обвинениями в адрес свекрови вырывалось шипение и лишь с трудом некоторые несвязные слова. Муж говорит, временами даже пена. Кое-как дотянули до рассвета – и ко мне. Ох, и пришлось же с ней повозиться! Представьте себе: работаю, все уже хорошо, но вдруг голова опять запрокидывается! Глаза из орбит вылазят! Ужас, просто ужас! Говорить почти не может: или слова забывает, или выговорить не в состоянии. Порчу сняла только за 12 сеансов. Но легче стало не намного. Женщина ушла в себя. Просто отрешилась от всего. Представляете, даже собственный ребенок ее не интересовал. Ух, как вспомню, до сих пор мурашки по спине ползут. Несколько месяцев упорной работы я на нее положила. Вместе с церковью. И наконец вернули ее к нормальной жизни. Вот теперь вам понятно, почему я не говорю, не называю автора порчи. Ведь кто знает, что могут наделать эти носители зла? Так что если у вас случится порча – не спрашивайте, кто вам сделал. Не советую! Ну, что ж, о порче и проклятиях, наверное, хватит? Напугала я вас, да? Тогда перейдем к защите от нее. Хорошо? Уже куда более приятная работа – защита от этой дряни.

Как защитить себя от порчи

Всякому рожденному человеку: соли в глаз, песку горячего, огня палящего –

злому и лихому, порченику и урочнику. Всякому рожденному человеку Божьей твари не узнать; облака не открыть, не отпереть; частых звезд не оббивать и не ощипать; утряны зари топором не пересечи; млада месяца не ототкнуть, не отпереть – так и меня, раба Божьего (имя), никому не испортить, не изурочить век от веку, отныне и до веку. Которые слова забытующисъ – будьте вы, мои слова, все сполна переговорены век по веку, отныне и до веку. Небо – ключ, земля – замок. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Встану я, раб Божий (имя), благословлясь, пойду, перекрестясь, из избы дверьми, из двора воротами, пойду в чистое поле, поклонюсь и помолюсь Истинному Христу, Егорью Храброму; облоком облокусь, утренней зарей подпояшуся, младым месяцем сотьнуся, частыми звездами затычуся от призоров, от причы, от прикосов, от урочливого человека, от прикосливого человека, от черного, от черемного, от русого, от белого, от черноглаза, от сероглаза, от черноплота, от сероплота, от белоплота, от одножена, от двоежена, от однозуба, от двоезуба, и от троезуба, и от колдуна, и от колдуньи, и от бедуна, и от бедуньи, и от всякие злыя, лихия, и от своей жены, и от чужия, и от своего человека, и от чужого, и от своей семьи, и от чужия, и от всякого рожденного: от сутулого и от горбатого, наперд проклятого, от старца, от старицы, от чернеца, от черничихи, и от попа, и от дьякона, и от подоморя, и от всего крылоса, и от девки-простоволоски, и от бабы-белоголовки, на дороге стричного, постигающего, засмотрящего и завидящего. Злому и лихому порченику, уроченику, всякому рожденному человеку – мякина в глаз, железна спица в гузно, дресвяный камень в зубы – злому и лихому, порченику и уроченику.

Защищаемся от врагов

1. Этот наговор-защиту я взяла из книги Натальи Степановой «Магия». Если у человека есть враг, от которого можно ожидать самого плохого, вплоть до смерти, можно обезопасить его этим могучим наговором. Кстати сказать, его мало кто знает, и я рада, что вы его будете знать и помогать этим наговором себе и людям.

Говорят на воск, лепят воск на крест.

Знаменуйся, раб Божий (имя), крестом животворящим одесную и единую, спереди, сзади. Крест на мне, рабе Божьем (имя), крест передо мной, крест за мной. Да победит вся рать врагов от моего креста. Молнией блеснет крестная сила, опалит и ослепит врагов.

Близ меня Христос и вся сила небесная: Михаил, Гавриил, Уриил и Рафаэль, архангелы и ангелы, Господние силы и страшные серафимы, святые ангелы-хранители, преданные мне на сохранение души и тела моего от святого крещения.

Ангелы Божьи молят за меня Спасителя Христа, чтоб от меня врагов сберег, чтоб благословил сей оберег.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь!

2. Защитный наговор на платок. Наговаривают на носовой платок, уходя из дома, обтирают себе лицо, чтоб не случилось никакой беды.

Щит мне порука, Христос мне защита. Иду, и везде мне путь и светлая дорога.

Аминь.

3. Этот заговор служит оберегом, он будет охраной от сглазов, порчи и приворотов. Но делают это на год, а потом повторяют. Читают со свечой, которую вы раньше не зажигали.

Заговариваю я раба (имя) от всех колдунов, ведунов, от колдуний и ведуний, от ворона-каркуна, от посхимника и посхимницы, от старца и от старицы. Отсылаю я от раба (имя) всех по лесу ходить, тольник с земли брать, голову себе заморачивать. Покуда жив раб (имя), не изурочить его, не околдовать, не опоить, не испортить – ни словом, ни делом, ни еловой, ни осиновою, ни колом, ни свечой, ни в Купальну ночь, ни на Святки, ни в один день, что дан на порчу. Слово и дело. Аминь.

4. Про снятие порчи, сделанной при помощи веретена, я много раз слышала от своей прабабушки Кати. Но заговора не помнила. Прочитала о нем у Степановой и очень рекомендую пользоваться.

Эту порчу делают ведуньи на веретене. Втыкают веретено в хлеб, затем, вытащив веретено, сыпят в дырку от веретена соль. Призывают темные силы специальным заклинанием и повторяют 7 раз имя того, кого хотят испортить. Хлеб убирают под кровать. Сохнет хлеб, сохнет человек.

Чтоб вылечить и снять эту порчу, берут новое веретено и непочатый свежий хлеб. Чертят веретеном на середине хлеба крест со словами: *Черт испортил, Бог поправил. Хлеб съем, веретено сожгу, рабу (имя) здоровье верну. Аминь.*

Хлеб необходимо съесть быстро, пока не засох. Веретено сжечь. Улучшение и выздоровление придут очень быстро.

5. Если в семье нет покоя и согласия, родные как враги, то нужно купить 12 свечей и зажечь, как только минует полночь. Обязательно проследить, чтобы небо было не хмурое, а вызвезденное. Читает старший в семье.

Отыде, дьявол, от храма и от дома сего, от дверей и от всех четырех углов. Нет тебе, дьявол, ни части, ни участия, места и покоя. Здесь крест Господен, Мать Христова Пресвятая Богородица, святой Петр, святые евангелисты: Иоанн, Лука, Марк, Матфей, святой архангел Михаил, Гавриил, Рафаил, Уриил, Угасил, Егудиил, Варахаил. Силы небесные ликуют, здесь святые херувимы и серафимы, святой Михаил ныне по всей вселенной, по ним же полки держат святой Петр, палицу держа, здесь рождество Предтечи, здесь тебе, дьявол, нет чести, части и участия, места и покоя. Не делай, дьявол, пакости сему месту, дому и человеку, скоту и всем рабам Божьим. Беги отсюда в ад кромешный, там тебе приют, там и обретайся. Слово мое крепко, как камень. Аминь.

6. Если вы знаете, что вам навредили, не огорчайтесь. На утренней зорьке в Иванов день (7 июля – Иван Купала) налейте в таз воду, которая ночь стояла на улице, смотрите на себя в эту воду, читайте, поводя правой рукой по воде.

Стою я, раба (имя), благословясь, пойду, перекрестясь, от часты звезды, красное солнце. Пойду я, раба (имя), в чистое поле, океан-море. В этом море стоит остров, на этом острове стоит святая Моисеева церковь. В этой церкви стоит золотой святой престол. На этом престоле сидит Матушка Пресвятая Богородица, Батюшка Истинный Христос, пойду я к Ним поближе, поклонюсь я Им

пониже. *Батюшка Истинный Христос, Матушка Владычица Пресвятая Богородица, Ты пособляешь, помогаешь всем бедам, напастям, всем скорбям, болезням. Слей, сними уроки, прощурь, страхи, переполохи, щепотица, лопотища, потягалища. Костяной родимец, жилиной родимец, позакожный родимец, ветряной, скатись, свались с раба смолодена (именем) крещеного. С локтей, с ногтей, с ясных очей и со всего остова человеческого. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.*

7. Если вы нашли что-то у своего порога, возьмите веник и совок, перекрестите их три раза, затем так же перекрестите то, что лежит у порога, да и сметите все на совок. И скажите: *Куда грязь, туда и беда, а мне все чистое и доброе. Аминь!*

8. Если вы работаете с неприятным вам человеком, за руку с ним старайтесь не здороваться. А если уж этого избежать нельзя, ибо он всегда первый руку подает, то при виде этого человека мысленно перекрестите свою ладонь, непременно трижды. Если такой человек хочет вам что-то дать – карандаш, бумагу, – задержите свою руку на секунду и мысленно перекрестите то, что он вам хочет дать.

9. Я уверена, что самым сильным средством защиты от порчи является крестное знамение. Именно поэтому раньше считалось обязательным перекрестить спину уходящего из дома человека. Делайте и вы так, труд невелик, а польза огромная.

Комнатные растения-защитники

Мои хорошие, вы должны знать, что есть такие комнатные растения, которые помогают вам в жизни, а порой и защищают от порчи. В доме, где много цветов, всегда уютно. Цветы вселяют надежду и спокойствие. Цветы умеют поглощать негативную энергетику. Выделяют флюиды радости и счастья. А такие, как *герань*, *алоэ*, печат своих хозяев. Да, да! Ведь они выделяют еще и фитонциды!

Когда в доме много таких цветов, укрепляется наш организм, мы реже простужаемся, реже бодем. Про герань и алоэ я уже сказала, теперь еще добавлю о некоторых. И так, *кактус* просто незаменим в доме, где часто ссорятся и обижаются друг на друга. И он имеет еще одно бесценное свойство: кактус умеет бороться с нечистой силой. Поэтому его нужно размещать и поближе к дверям, и на подоконниках. То есть везде, где есть контакт с внешним миром.

Вам, конечно, известна *традесканция*. Очень распространенное растение. Так вот – это универсальное средство от сглаза, порчи. Заведите побольше традесканции, и злые люди забудут дорогу в ваш дом. Также традесканция – источник радости и вдохновения, она способна заряжать вас энергией, обостряет чувство юмора, дает нам надежду. Кроме всего этого, она защищает своих хозяев от простудных заболеваний, особенно верхних дыхательных путей.

А вот *толокнянка*, которую мы называем денежным деревом, покровительствует тем, кто постоянно имеет контакт с деньгами, – бухгалтерам, продавцам, банкирам. Она помогает справиться с финансовыми проблемами, снимает напряжение и волнение у людей, занимающихся денежными расчетами.

Я теперь домохозяйка. И я тоже занимаюсь денежными расчетами! Как и все вы, мои хорошие! У нас также бывают финансовые проблемы. Так что и нам это растение очень необходимо! Тем более что оно своими толстыми, мясистыми листочками очищает воздух в нашем жилище от всего негативного! А значит, и помогает нам избавиться от порчи!

Бог в помощь

Эту молитву-заговор можно применять во всех затруднительных случаях жизни.

Сохрани меня, Господи! У моего двора азиатская гора, Иисусова рука, замок у Пресвятой Богородицы, а ключ у моего ангела-хранителя. Ангел мой хранитель, спаси меня, раба Божьего (имя), от врагов моих видимых и невидимых, завяжи моим врагам глаза, свяжи моим врагам руки, ноги и меня, раба Божьего (имя), спаси и сохрани от всякой напасти, от всякого наваждения!.. Во все часы, минуты на земле, на воде отныне и до веку. Аминь!

Я же в случае необходимости что-то добавить своими словами читаю вот такую молитву. Это моя, персональная молитва. Уж и не знаю как, но в критическую минуту моей жизни я вдруг почувствовала эти слова как бы внутри себя. Она очень хорошо помогает мне, надеюсь, и вам при случае поможет.

Боже, будь милостив ко мне, великой грешнице. Верую в то, что Христос умер и за меня. И что Его драгоценная кровь очищает от всех грехов. Верую я, принимаю в свое сердце Иисуса Христа, Сына Божия, как Господа и Спасителя. Помогни всегда творить волю Твою, твердо веря в то, что Христос спасет мою душу и защитит меня от всего несправедного. Аминь.

А эта молитва может быть использована теми, на кого нападают какие-то сущности, появляются тени, приходит покойный недруг. В таком случае читается она перед сном.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, молитв ради Пречистой Твоея Матере преподобных и богоносных отец наших и всех святых, помилуй нас. Аминь.

Слава Тебе, Боже наш, слава Тебе, Царю Небесный, Утешителю, Душе истины, Иже везде сый и вся исполняй, Сокровище благих и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша. Святой Боже, Святой Крепкий, Святой Бессмертный, помилуй нас (трижды).

Вас пригласили в гости. Люди в компании в основном вам известные. Но вы узнали, что там будут две новые пары. И как-то тревожно стало на душе: что за люди, откуда они? Тогда пусть вам поможет, оградит вас молитва, читаемая перед выходом из дома.

Отрицаюсь тебе, сатана, гордыни твоей и служения тебе и сочетаюсь Тебе, Христе, во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь. И оградить себя крестным знаменем.

Для рожениц и молодых мам

От всех бед и напастей защитит икона Божьей Матери Феодоровской (Костромской).

К кому воззову, Владычице, к кому прибегну в печали моей, к кому привнесу слезы и воздыхания моя, аще не к Тебе, Царице Небесе и земли. Кто исторгнет мя из тины грехов и беззаконий, аще не Ты, о Мати Живота, Заступнице и Прибежище

рода человеческого.

Услыши стенание мое, утеши мя и помилуй в горести моей, защити в бедах и напастех, избави от озлоблений и скорбей и всяких недугов и болезней, от враг видимых и невидимых, умири вражду стужающих мне, да избавлен буду от клеветы и злобы человеческия; такожде от своая ми плоти гнусных обычаев свободи мя. Укрой мя под сению милости Твоя, да обрящу покой и радость и от грехов очищение.

Твоему Матернему заступлению себе вручаю: буди мне Мати и Надежда, Покров и Помощь и Заступление, Радость и Утешение и скорая во всем Помощница.

О Чудная Владычице! Всяк притекаяй к Тебе, без Твоея всесильныя помощи не отходит: сего ради и аз недостойный к Тебе прибегаю, да избавлен буду от внезапныя и лютыя смерти, скрежета зубнаго и вечнаго мучения. Небесное же Царствие получиши сподоблюся и Тебе во умилении сердца реку: радуйся, Мати Божия, Предстательница и Заступница наша усердная, во веки веков. Аминь.

29 августа – день празднования иконы Божьей Матери Феодоровской (Костромской), исцеляющей различные заболевания, помогающей роженицам и молодым матерям. Адрес Богоявленского Анастасьинского женского монастыря, где хранится чудотворная Феодоровская икона Божьей Матери: Кострома, Богоявленская ул., 26.

От тяжелых недугов, а также от всякой напасти, клеветы и другого зла

О Пречудная и Превышая, всех тварей Царице Богородице, Небеснаго Царя Христа Бога нашего Мати, Пречистая Одигитрие Марие! Услыши нас, грешных и недостойных, в час сей молящихся и припадающих к твоему Пречистому Образу со слезами и умиленно глаголющих: изведи нас от рова страстей, Владычице Преблагая, избави нас от всякой скорби и печали, огради от всякия напасти и злыя клеветы, и от неправеднаго и лютаго навета вражия. Можешу бо, о Благодатная Мати наша, от всякаго зла сохранить люди Твоя и всяким благодеянием снабдити и спасти; разве Тебе иныя Предстательницы в бедах и обстояниях, и теплыя Ходатаицы о нас, грешных, не имамы. Умоли, Госпоже Пресвятая, Сына Твоего Христа Бога нашего, да удостоит нас Царствия Небеснаго; сего ради всегда славим Тя, яко Виновницу спасения нашего, и превозносим святое и великолепное имя Отца и Сына и Святаго Духа, в Троице славимого и поклоняемаго Бога, во веки веков. Аминь.

От духов нечистых

1. Боже вечный, избави нас от пленения диявола, изми раба Твоего (имя) от всякаго действия духов нечистых. И им бесом отступите от души и тела, от раба Твоего (имя) и да не придут, ниже таятся в нем или на него нападаючи, но да отбежит именем твоим едиnorodного ти Сына, Господа нашего Иисуса Христа, и животворящего Креста, и Святого Твоего и животворящего Духа от создания рук Твоих, да очистится от всякаго диявольскаго действия, навета преподобно и праведне, и благочестие поживет, сподобляем и животворящих тайн, едиnorodного ти Сына и Господа Бога, Иисуса Христа, с ним же благословен еси и препрославлен с пресвятым и благим, и животворящим ти Духом всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

2. Да отбегут и отступят от дома сего и от места сего! И вхождении всяком путном и путешествии, в ядении и питии от раба Божьего (имя) всякого дьявольского обстояния и черодояния, волшебная действия окроплением молитвы и воды сея окраплением исчезните, вси дьявольские силы, во имя Отца и Сына и Святого Духа.

Молитва от всех болезней

Во избавление от болезней рабу Божью (имя) крест хранитель, крест красота церковная, крест держава царям, крест скиистр князей, крест рабе Божьей (имя) ограждение, крест прогонитель от рабы Божьей (имя) всякого врага и супостата. Святые святители Иван Предтечи Богослов, друг Христов, Тихвинская, Казанская и Смоленская Божья Матерь, во святом крещении Пятница Парасковья молитве Бога об избавлении от болезней рабу Божью (имя). О Сдвиженье честного и животворящего креста Господня, Святой Победоносец Егорий Храбрый, великомученик, возьми ты свое копье, которое держащее на змия льстивого; архангел Михаил, возьми ты свое пламенное копье и отразите у рабы Божьей (имя) тишину и родимца сновидящие, ревущие и отрывающие ветры и пострелы, денные и ночные переполохи, из семидесяти жил и от всей внутренности тела, двенадцати родимцам и двенадцати женам простоволосым. Во имя Отца и Сына и Святаго Духа! Аминь!

10 августа – день празднования иконы Божьей Матери Гребневской, исцеляющей тяжелые недуги. Адрес храма, где хранится Гребневская икона Божьей Матери: Московская обл., Одинцово, Можайское шоссе, д. 72. Проезд: электричкой с Белорусского вокзала до станции Одинцово.

Если заболел кто-то из ваших близких

О Премилосердный Боже, Отче, Сыне и Святой Душе, в неразделенной Троице поклоняемый и славимый, призри благоутробно на раба Твоего (имя), болезнью одержимаго, отпусти ему вся согрешения его, подай ему исцеление от болезни, возврати ему здравие и сил телесных, подай ему долгоденственное и благоденственное житие, мирные Твои и премирные блага, чтобы он вместе с нами приносил благодарные молитвы Тебе, всещедрому Богу и Создателю моему.

Пресвятая Богородица, всесильным заступлением Твоим помоги мне умолить Сына Твоего, Бога моего, об исцелении раба Божьего (имя). Вси святы и ангели Господни, молитесь Бога о больном рабе Его (имя). Аминь.

Если вы заболели сами

Господи Боже, Владыко жизни моей, Ты по благости Своей сказал: «Не хочу смерти грешника, но чтоб он обратился и жив был». Я знаю, что эта болезнь, которою я страдаю, есть наказание Твое за мои грехи и беззакония, знаю, что по делам моим я заслужил тягчайшее наказание, но, Человеколюбие, поступай со мною не по злобе моей, а по беспредельному милосердию Твоему. Не пожелай смерти моей, но дай мне силы, чтобы я терпеливо сносил болезнь как заслуженное мною испытание и по исцелении от нее обратился всем сердцем, всею душою и всеми моими чувствами к Тебе, Господу Богу, Создателю моему, и жив был для исполнения святых Твоих заповедей, для спокойствия моих родных и для моего благополучия. Аминь.

Читать эту молитву можно, сидя в кресле или лежа в постели (если вам трудно подняться), главное, чтобы вы произносили немудреные слова ее со всей теплотой и искренностью.

Если в доме есть больной, который уже не встает с постели

Зажигайте как можно чаще у его изголовья свечи и читайте следующую молитву.

Спаси, Господи, и помилуй раба Твоего (имя) словами Божественного Евангелия, чтимыми о спасении раба Твоего. Попали, Господи, терние всех его согрешений, и да вселится в него благодать Твоя, опаляющая, очищающая, освящающая всего человека во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Хорошо, если есть возможность пригласить в дом священника. Пусть батюшка вместе с вами помолится об исцелении больного – священническая молитва имеет огромную силу.

Если сегодня вы чувствуете себя совершенно здоровым

Слава Богу! Но жизнь длинна, и на пути жизненном вас ждут не только здоровье, успех и счастье, но и беды, болезни. Сколько их будет в вашей жизни, зависит в основном от вас самих. Поэтому не забывайте молиться и в здравии, как в болезни, просите своих небесных защитников и покровителей оградить вас от всякого зла.

И прежде всего молитесь ежедневно своему ангелу-хранителю.

Как правильно креститься. Для крестного знамения необходимо большой, указательный и средний пальцы правой руки сложить вместе концами ровно, а безымянный и мизинец прижать к ладони. Сложенные три первых пальца вместе выражают нашу веру в Бога Отца, Бога Сына и Бога Духа Святого как в Единую и неразделимую Троицу. Осеняя себя крестным знамением, надо сначала положить сложенные пальцы на лоб – для освящения нашего ума, затем на живот – для освящения наших внутренних чувств, на правое и левое плечо – для освещения наших телесных сил.

Креститься нужно в начале молитвы, перед храмом, когда прикладываешься к кресту, к иконе или к святым мощам.

Молитва о здравии.

Спаси, Господи, и помилуй родителей моя (имена), братию и сестры, и сродники моя по плоти, и вся ближняя рода моего, и други, и даруй им мирная Твоя и премирная блага.

Словом Божьим исцеляем животных

А эти слова нужно произносить как можно чаще, если у вас заболит ваш любимец семьи – собачка или кошечка.

Встану я, раба Божья (имя), благословясь и перекрестясь, выйду я в чистое поле под красное солнце на окиян-море. На окиян-море стоит Божья церковь. В Божьей церкви – злат престол. За златым престолом Сам Господь. Иисус Христос, сидит и отчитывает 74 ногтя, 74 когтя, 74 скорби, 74 болезни. И берет Сам Господь,

Сам Иисус Христос, три пруты железные и бьет (собаку, кошку, пол и цвет шерсти). И убивает 74 ногтя, 74 когтя, 74 скорби, 74 болезни. Что недоговорил, переговорил – то впереди слово будет. У безымянного перста имя нет, имя и не будет. От века до века, отныне и до века. Аминь.

Следующая молитва поможет изгнать нечистых из коровушки-кормилицы. Эти слова нужно наговаривать на воду и на крапиву, целый веник, которой вы должны нарвать. И этой крапивой подойник нужно парить.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Есть славный окиян-море. И на этом славном окияне-море есть бел остров. На том на белом острове есть белый камень. На том белом камне сидит Пречистая Богородица, Мати Божия, на престоле своем. И как Ты, Пресвятая Богородица, испустила море и реки и озера из одного места, из-под белого камня, так ты, Пречистая Богородица, испусти молоко из моего милья животны, из коровы (какова шерсть), из разных шерстей и ее вымя. Во имя Отца и Сына и Святого Духа ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Еще нужно семь ночей набирать воду, наполняя бутылку. Возьмите церковную свечу, икону Богородицы и обойдите три раза вокруг коровы. Естественно, свеча должна гореть. Потом той водой с семи ночей обмойте вымя, говоря:

Есть царь лесной, есть царь земляной, есть царь водяной. А Небесный Царь – всем царям Царь. Благослови, Господи, меня, раба Божьего (имя), и крестьянский мой живот. Взята сия вода не ради хитрости, не ради мудрости, а ради милости; был бы милый мой живот крестьянский здоров и цел, и доилась было – прежнему и больше прежнему во сто раз, и бежало бы молоко по титечкам утром и вечером, всегда, ныне присно и во веки веков. Аминь.

На новое дело

Если начинаете новое дело, обратитесь вот к этой молитве, тем более что в таких случаях завистников всегда хватает. И порчу на вас и ваше предприятие некоторые люди, даже не присутствуя здесь, с удовольствием сделают. Не дайте им этой возможности!

Господи Иисусе Христе, Сыне Единородный Безначальнаго Твоего Отца, Ты рекл еси пречистыми усты Твоими: яко без Мене не можете творити ничесоже. Господи мой, Господи, верою объем в души моей и сердца Тобою реченная, припадаю к Твоей благодати: помози ми грешному сие дело, мною начинаемо, о Тебе Самом совершити во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

А это ангелу-хранителю, когда собираетесь что-то предпринимать.

Неусыпаемаго хранителя души моя, и предстателя живота моего, и наставника от Бога, егоже получих, пою тя, ангеле Божий, Бога Вседержителя. Святыи ангеле, хранителю мой, моли Бога о мне грешнем.

Ангелу-хранителю с просьбой о защите от сглаза, порчи и всякой нечистой силы

Да узрю тя одесную окоянную и моя души предстояща, светла и тиха, заступника и предстателя моего вневгда исчезати от мене нужно духу моему, и

ищущия мя пояти горькия враги и всякия нечисти отгоняюща. Дай Твой покров от диявольского обстояния. Святый ангеле, хранителю мой, моли Бога о мне грешнем.

Чтобы вам не подхватить порчу, которой в общественном транспорте сколько угодно (а вы знаете, что очень легко подхватываете ее), вот вам специальная молитва на этот случай.

Ангеле Христов, хранителю мой святой и покровителю души и тела моего, вся ми прости, елика согреших во днешнии день, и от всякаго лукавствия противнаго ми врага избави мя, да ни в коем же гресе прогневаю Бога моего; но моли за мя, грешнаго и недостойнаго раба. Яко да достойна мя покажеша благодати и милости Всесвятыя Троицы и Матереи Господа моего Иисуса Христа и всех святых. Аминь.

Если почувствовали нападение каких-то нечистых сил, сгустков, шаров или иного чего-то, вам до этого времени неизвестного, неприятного или мешающего жить вам или всей вашей семье, пользуйтесь вот этой молитвой.

Живый в помощи Вышняго, в крове Бога Небеснаго водворится. Речет Господеви: заступник мой еси и прибежище мое, Бог мой, и уповаю на Него. Яко той избавит тя от сети ловчи и от словесе мятежна; плещма Своима осенит тя и под криле Его надеешися: оружием обыдет тя истина Его. Не убойшия от страха нощяаго, от стрелы летящия во дни, от вещи во тьме преходящия, от сряща и беса полуденаго. Падет от страны твоея тысяща, тьма одесную тебе, к тебе же не приблизится; обаче очима твоима смотриши и воздаяние грешников узриши Яко Ты, Господи, упование мое: Вышняго положил еси прибежище твое. Не придет к тебе зло, и рана не приблизится к телеси твоему: яко ангелом своим заповестъ о тебе, сохранити тя во всех путех твоих, на руках возму тя, да не когда преткнеша о камень ногу твою, на аспида и василиска наступиши, и попереши льва и змия. Яко на Мя упова, и избавлю и икроу и яко позна имя Мое. Воззовет ко Мне, и услышу его: с ним есмь в скорби, изму его и прославлю его. Долготою дней исполню его и явлю ему спасение Мое. Слава. Аминь!

Наши дети, наши внуки

Читаете над спящим ребенком или над спящими детьми.

Матерь Божья, Пресвятая Богородица, Господа моего Иисуса Христа и вся Святая Троица, прошу, молю – дайте утешение, благословите внуков моих на счастливую жизнь, на долголетие. Молю за них я, грешная и недостойная. Не за себя молю, за внучат моих.

Чтоб всегда у них были головушки умные, взгляды ясные, ноги резвые, души чистые. Избавьте их от беды лихой, как и от жизни плохой. Накройте своим Святым покровом, защитите от хвори большой, от водки лихой, от ножа предательского, от огня ружейного, от дурного глаза, от порчи, от ураз всяких.

Помилуйте, спасите, сохраните внуков моих дорогих! Бью вам сто поклонов, прошу сто раз, и все о том же. Аминь.

Во время крещения ребеночка крестная мать должна держать за пазухой чайную ложечку, лучше серебряную. Этой ложечкой надо кормить ребенка, когда начнете прикорм. И он будет не только хорошо есть, но будет всегда здоровым, так как

ложечка эта, приняв благодать крещения вместе с ним, вашим малышом, всегда сохранит и защитит его от порчи, наговоров, злых языков.

Если ребенок плохо спит, нервничает и даже плачет, то, когда мама его кормить собирается, на грудь свою или на рожок пусть скажет такие слова: *Спи, мой ребеночек, не знай горя с пеленочек, пусть оно в лес уйдет, там его леший заберет. Лешему все не спать, а тебе крепко почивать.* Эти же слова можно напевать над ребенком, укладывая его спать.

Если мама заметила, что ребенок во сне вздрагивает, что бывает довольно часто, нужно наговаривать на воду и на ребеночка во время купания. Слова такие: *Всякий шум в лес уйди, всякий гром в небо поди, гомон всякий отойди от дитятко моего, раба Божьего (имя). Аминь!*

От похвалы ребенка во время чего может случиться порча, совсем не со зла даже. Налейте в стакан воды. Сожгите 12 спичек, обломите сгоревшую часть и бросьте в воду. Нужны вот такие слова: *Уйди, грязь, уйди, боль, уйди, морока, с нашего порога. Матушка Пресвятая Богородица! Защити моего дитя, как Ты своего защищаешь! Аминь.* Этой водой умывайте ребеночка, пока она не кончится.

Если ребенка сглазили, перекрестите и скажите: *Соль в глаза тому, кто сделал по сему. Пусть тебе твое и останется. Помогите мне, Святая Троица. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь!*

Если ребеночек много плачет, нужно взять уголек из поддувала. А тому, кто живет в квартире, следует соорудить костерок где-то в укромном месте или за городом. Значит, взять уголек и бросить его в воду, над которой следует сказать такие вот слова: *Святой Боже, Святой и Правый, Святой и Бессмертный, помилуй раба Твоего, ребеночка моего (имя). И слава Тебе во веки веков. Аминь!»* Этой водой обрызгивайте дитя три раза в течение дня. А потом опять наговаривайте на оставшуюся воду: *Соня, сонечко, приходи тихонечко. Спустишь на сыночка, спустишь на нашу дочку. Милый Боже, помоги, деткам сон побереги. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь!*

Если у вашего ребенка случился испуг, пусть он напишет на листке бумаги, чего именно он боится. Перечислит абсолютно все, чего именно он пугается. Пусть прочтет вслух. И вы при нем сожгите эту бумажку. И в это время говорите: *Сгори, сгори, сгори да больше не дури, не пугай раба Божьего (имя), не пугай, не урочь его. Во имя Отца, Сына и Святого Духа. Аминь!*

Запомните, мои хорошие, нельзя, чтобы к ребенку подходил человек, у которого в это время жизни происходит что-то негативное: какая-то неудача крупная, случилось горе, серьезная болезнь. От человека в эту пору идет сильная отрицательная энергия. Особенно тогда, когда еще и заговорят на эти темы.

Даже некоторые взрослые в таких случаях после ухода того человека плохо себя чувствуют. А что же будет с ребенком, особенно, если ему еще и года нет? Вот поэтому новорожденных стараются никому не показывать.

Если же ребенка все же сглазили, попробуйте сами вылечить его при помощи вот этого старинного заговора.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Сохрани, Господи, защити, Господи, укрой, Господи, раба Божьего (имя) от черного, от желтого, от карего, от серого,

от белого, от мужского, от женского, от младенческого, от девичьего, от ребячьего глаза, от думок, от передумок, от разговоров, от переговоров, от злых людей. Не я выговариваю, выговаривает Пресвятая Богородица своими устами, своими перстами, своим Святым Духом. Прочитать над чашкой с водой 12 раз. Потом бросьте в нее немножко соли и сожгите одну за другой 3 спички, при этом крестите воду горящими спичками и говорите: *Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.* Когда спичка догорит; обломите ее и сгоревшую часть бросьте в воду. Потом сбрызните трижды этой водой малыша тоже со словами: *Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.* Если с первого раза не поможет, то обряд можно повторить.

Если ребенок вдруг стал плакать, ну просто ни с того ни с сего, значит, кто-то его все же сглазил, совсем, может быть, и не желая того. Просто похвалил, полюбовался вашим ребеночком. Умойте ребеночка холодной водой три раза. После этого посидите возле его кровати со скрещенными большим и указательным пальцами на обеих руках несколько минут. Или умойте малыша холодной водичкой трижды.

Если и это не помогло – соберите чистые ножи, вилки, ложки и залейте водой в какой-нибудь мисочке. Через 20–30 минут выньте их из воды и умывайте свое чадо этой водичкой – непременно поможет.

Раньше, чтобы ребеночек не плакал, не оставляли на ночь ложки в тарелке, особенно грязные. Не купали детей в присутствии чужих людей. А после купания мама собирала с ребенка капельки воды и три раза сплевывала непременно в левую сторону, где, считается, черт сидит. Чтобы он не навредил ребеночку, чтоб ребенок хорошо спал.

Чтобы не сглазили и ребенка и мамино молочко, никогда не кормите дитя при постороннем человеке. Ничего не вешайте на поручни колыбельки, чтобы ребенок спокойно спал. Что-то класть постороннее в коляску или колыбельку детскую категорически запрещено, чтобы не внести плохую энергетику.

А уж катать пустую коляску или с чем-то посторонним, не касающимся ребенка, считалось просто чуть ли не смертным грехом.

Если кто-то чужой, а может быть, и недобрый родственник очень уж пристально смотрел на нас или вашего малыша, полагается сказать мысленно:

– Соль тебе в глаза, да и не раз, а три раза.

Не рекомендуется смотреть с маленьким ребенком в зеркало, чтобы он не напугался.

Раньше стригли малыша тогда, когда ему исполнялся год. Эти волосики полагалось хранить за иконой. А если это мальчик, то тогда, когда забирали его в армию, мать срезала у него несколько волосинок и прятала туда же, за икону. А оттуда брала несколько волосинок, клала их в ладанку и вешала сыну на шею. Как оберег от ранений.

Перед тем как ребеночка отнимать от груди, отрезали кусочек хлеба, непременно от целой булки. Посыпали его солью и давали в руки ребеночку со словами:

– Ну вот, ты вырос. Иди теперь на большой хлеб. И чтобы ты был такой же большой, да еще и богатый, вот как этот хлебушек святой!

Очень сильным оберегом от всякой порчи и прочей напасти считается икона Божьей Матери. Повесьте ее над входом в детскую комнату или над кроваткой ребенка так, чтобы Божья Мать смотрела на вашего малыша.

Приобретите плоские, лучше деревянные обереги, положите их под матрацем ребеночка. Если таковых купить негде, наломайте веточек какого-то дерева толщиной около сантиметра. Отнесите к целителю и попросите зарядить от порчи. Скажите, что это для вашего ребеночка. И туда же, под матрасик. Все это очень помогает, а почему, не знаю, мои милые! Совершенно не знаю. Но ведь главное, чтоб помогало. Правда? Я заряжаю кружки, чайные чашки. Только надо, чтобы они были новые, неиспользованные. Чтоб не было на них никакой отрицательной энергетической информации. Хорошо зарядить и полотенце, тоже новое.

Боже, наш милостивый небесный Отец! Помилуй наших детей (имена), за которых мы смиренно молим Тебя и которых передаем на Твое попечение и защиту. Вложи в них крепкую веру, научи их благоговеть перед Тобой и удостой их крепко любить Тебя, нашего Создателя и Спасителя. Направь их, Боже, на путь истины и добра, чтоб они всегда делали во славу Твоего имени. Научи их благочестиво и добродетельно жить, быть добрыми христианами и полезными людьми. Дай им здравие душевное и телесное и успех в трудах. Избавь их от хитрых козней дьявола, от многочисленных соблазнов, от скверных страстей и от всяких нечестивых и беспорядочных людей. Ради Твоего Сына, Господа нашего Иисуса Христа, по молитвам Его Пречистой Матери и всех святых приведи их к тихой пристани Твоего вечного Царства, чтобы они вместе со всеми праведными одарили Тебя с единокровным Твоим Сыном и живородящим Твоим Духом. Аминь».

Только для женщин

Если вас оставил муж и вы хотите вернуть его, ночью, с трех до четырех часов, наберите воды в тазик, какой побольше, и читайте «Отче наш» трижды, а потом просите своими словами, просите от всей души, а не просто проговаривая слова. Просите Богородицу, Она вас поймет и поможет. Все слова повторите трижды. И конечно, не одну ночь, а пока не достигнете результата. Да, обязательно при трех свечах!

Купите булавку, приколите ее на лямку своего бюстгалтера, носите ее так три дня, потом приколите ее на обратную сторону воротника любой одежды мужа, говоря при этом:

– Ты любишь только меня, только меня одну. Ты очень любишь меня, свою (имя). Три раза перекрестите и все повторите трижды. Это для того, чтобы ваш муж только вас любил.

Если какая-то женщина при помощи порчи, а так именно часто и бывает, поселилась в сердце вашего мужа, ни в коем случае не скандальте (скандалом дела не поправишь, а только настроишь его против себя). Возьмите две какие-то вещи, например его рубашку и новую кофту, никому не принадлежащую. Положите их в противоположные углы комнаты и скажите так:

– Все вам врозь, все вам вкось. И помоги мне в этом моя Заступница в делах женских – Божья Матушка, Пресвятая Богородица. Аминь!

Если вам угрожает выкидыш, обращайтесь к Богородице, Заступнице всех матерей, жен, девочек. Просите, горячо просите! Просите простить вам грехи ваши,

вольные и невольные, просите сохранить ребеночка.

Если сделали порчу на распад семьи, при этом вы с мужем вдруг стали часто ссориться, мой вам совет: сходите к целителю-экстрасенсу, он снимет с вас эту порчу.

Милые женщины! Бывает, что по просьбе моих пациенток я вышиваю картину и заряжаю ее от порчи. Вот пришли однажды ко мне две подружки и попросили придумать такой сюжет, чтобы он объединял супругов. Чтоб было меньше ссор и недомолвок. Чтобы не ходили наши красавцы «налево». Вот так и родилась у меня эта картина. Ведь лебедь – это символ не только любви, но и верности. Вот и пусть, думаю, он объединяет супругов своими крыльями. Возьмет под крылышки и мужчину, и женщину. Да еще добавила камыши, ведь они погибают каждый год и снова возрождаются весной. Вот так и наши чувства, бывает, приугаснут, и нужно набраться терпения и рассудка пережить этот момент, не рассориться, не разбежаться.

Если хотите, можно сфотографировать этого лебедя и потом повесить в спальне. Женщины говорят, что эта композиция хорошо влияет на их взаимоотношения в семьях. Может быть, будет так и у вас.



Рис. 42.

Ну, а если ваш любимый увлекся другой женщиной и вы хотите его вернуть, вам снова помогут банки. Так же точно приготовьте банки, заряжая их своими руками. Налейте воды и наклейте на банки бумажки. Но надпись будет другая. А именно: «Ты любишь свою жену» и «Ты очень любишь свою жену». Помните, как нужно расположить банки, свечи фотографию? Теперь раскиньте руки, получите энергию, чтобы руки были готовы работать во время чтения молитвы. Вот теперь читайте «Отче наш» и водите руками над банками. Так вы отдаете им энергию. Перекрестите все банки три раза. Теперь читайте эту молитву: *Выйду раба Божия (имя) в сени, потом в чистое поле, и помолюсь Пресвятой Богородице, и погляжу во все четыре стороны, и помолюсь самому Господу: Господи, Господи Мать Пресвятая Богородица. Я попрошу: потяните ветры буйные и разнесите мою тоску-кручину со белого тела, со ретивого сердца и ясных очей. Нанесите мою тоску-кручину на раба Божьего (имя) во ясны очи, черныя брови и белое лицо, на ретивое сердце. Чтобы на денную печаль и на ночную тоску и чтобы не мог ни есть, ни спать и все думал бы о рабе Божьей (имя), и чтобы все ходил и кликал, как белый лебедь, и думал о рабе Божьей (имя). Будьте мои слова крепки и емки. Во имя Отца и Сына и*

Святого Духа. Аминь. Сразу же и вот эту: Не во имя не Отца, не Сына и не Духа Святого. Не аминь. Встану я, раба Божья, не благословлюсь, пойду не перекрестясь, из дверей не в двери, из ворот не в ворота, сквозь дыру огородную. Выйду я не в чистое поле не в подвосточную сторону, посмотрю в подсказанную сторону. Под той ли подсказанной стороной течет смрадная речка, по той ли смрадной речке плывет смердячий челн, в смердячем челне сидит Немал-человек – чертова рожа – змеиная кожа, сычи глаза, волчья пасть, медвежий взгляд, образ звериный а вздох змеиный. И как этот Немал-человек страшен и ужасен, и горек и приторен раб Божий (имя) рабе Божьей (имя) днем и ночью, утром и вечером, в полдень и за полдень, а полночь и за полночь на ветхом месяце и на молодике, и на перекрое; во всякое время и безвремье! Как бы зверь рыскающий в темном лесе, как змей ползучий в чистом поле. Не мог бы раб Божий (имя) с рабой Божьей (имя) ни думы подумать, ни мысли домыслить, ни взгляд взглянуть, ни беседы побеседовать. Дрались бы и цапались, и в глаза кидались, в кровь царапались и навстречу бы не встречались, и на уме друг друга не держали всегда, ныне я присно, и во веки веков. Аминь. Аминь. Аминь.

Не забудьте для нового вдоха поднять голову и вдыхать воздух не из банки, иначе вдохнете все то, что уже наговорили. Вот слова этого наговора: *Ты любишь свою жену, ты очень любишь свою жену! А как ты любишь свою жену! Вернись домой! (Три раза.) Ты тоскуешь по своей жене, ты очень тоскуешь по своей жене! Вернись домой! (Три раза.) Ты любишь своих детей, ты очень любишь своих детей! Вернись домой! (Три раза.) Ты тоскуешь по своим детям. Вернись домой! (Три раза.) Ты любишь свой дом, ты очень любишь свой дом. Вернись домой! (Три раза.) Ты очень любишь свою жену, ты тоскуешь по своей жене... Вернись домой! (Три раза.) Ты хочешь домой, ты очень хочешь домой. Вернись домой, и все будет хорошо! Вернись домой! (Три раза.)* Перекрестить все банки сразу трижды и – аминь!

Во вторую ночь повторить все, что было в первую ночь. В третью ночь повторить все, как было в первых двух случаях. Но замачивать белье одно и то же каждый раз новой наговоренной водой. Одно и то же! Сушить и опять замачивать.

Здесь есть некоторая сложность: раз человек ушел из дома, значит, он и вещи свои унес. Так ведь? Но все равно дома непременно какие-то рубашки-трусы всегда остаются. Вот их-то и надо обработать. И потом найти способ ему их передать.

И тогда работать по его фотографии с трех до четырех утра. Поставить на стол семь свечей зажженных, его фотографию по центру. И проделать все, что делали с банками, только без них больше разговаривайте с ним. Зовите его вернуться. Убеждайте ласково, горячо.

Что ж, милые мои женщины, дерзайте! Терпенье и труд все перетрут. Вот и работайте, вот и старайтесь. Ведь не для чужого дяди, для своего, родненького. Ведь правда?

И еще несколько рекомендаций

Накладывайте крестное знамение на себя, на деточек, на всех, кто вам дорог. Осеняйте им всякого, кто из дома уходит. Порча входит через солнечное сплетение, через глаза. Но особенно сильно через треугольник между лопатками. Глаза часто сами закрываются, чувствуя порчу, солнечное сплетение можно защитить, скрестив руки на груди. Прежде всего, подражая церковнослужителям, сплести пальцы рук или одной рукой держать пальцы другой руки.

Носить нательный крест на уровне солнечного сплетения, а не как украшение сверху на одежде. Или скрестить руки на груди, да и ноги тоже. Это если вы сидите.

А если стоите и вблизи вас есть ваш недоброжелатель, чуть-чуть сведите ноги, чтобы большой палец одной ноги касался большого пальца другой ноги.

Слабая, но все же защита – носить на нижнем белье крупную английскую булавку. Или укрепить ее под воротником одежды. Если вы пришли в компанию и увидели там того, от кого всего ожидать можно, перекрестите себя мысленно три раза, невзирая на то, крещены вы или нет. И попросите помощи: «Господи, помоги!» А дома примите холодный душ.

Если у вас есть какие-то подозрения по отношению к кому-то из знакомых, никогда не вставайте к этому человеку спиной. Вы же понимаете, что это самое незащищенное место у каждого человека – треугольник между лопатками.

Если вам подарили какую-то вещь и, надевая ее, вы чувствуете, что у вас что-то заболело, или вы себя почувствовали неудобно, отнесите ее к целителю-экстрасенсу и попросите снять порчу. Если нет – сожгите и пепел выбросите в туалет.

Раньше книги считали самым лучшим подарком. Теперь и на книги делают порчу. А вам могут, не зная этого, принести ее в подарок. Если есть от купленной вами или подаренной вам книги неприятные ощущения или от книги несет холодком, обратитесь к экстрасенсу. Слово «экстрасенс» переводится с латыни как «сверхчувствительный». И он поймет, в чем дело, – подтвердит или опровергнет ваши подозрения. В случае подтверждения придется книгу сжечь, хоть и очень жалко. Пепел смыть в унитаз или выбросить в уличный туалет.

Если вы найдете какой-то предмет у себя на даче или во дворе своего дома, ни в коем случае не берите его в руки, пока не перекрестите его три раза. Часто бросают смотанные в клубок нитки, шерсть, волосы. После наложения крестного знамения отнесите в такое место, чтобы не наступать ногой. Сожгите, закопайте. Или сожгите, а пепел бросьте в туалет. Если подозреваете, что ваши соседи по даче или дому могут вам навредить в садово-огородных делах, весной, пока еще не вспахана земля, трижды скажите так:

– Матушка Пресвятая Богородица! Помоги огород городить и не дай злomu нелюды мне навредить!

Проделайте так трижды, лучше на полнолуние – ведь просите о прибыли.

Мои хорошие! Если в вашей семье пошло сплошное невезение, сплошные беды и несчастья, можно быть уверенным, что это стало действовать родовое проклятие. Тогда только ищите специалиста. Такое проклятие делается не на одно поколение, а, как правило, на пять – семь поколений.

Если вы твердо знаете, кто вам неоднократно делает порчу, поступите вот так. Возьмите фотографию обидчика и пойдите на кладбище, где есть могила дорогого вам человека. Положите фото на могилу, слегка присыпьте его землей и очень попросите помощи. Затем возьмите фотографию в руки, стряхните землю и сожгите, а пепел раздуйте в разные стороны. Не бойтесь, этому человеку плохо не будет. Просто забудет про вас.

Если вы занимаетесь торговлей и у вас дела идут из рук вон плохо, купите овса,

смешайте с рисом. Посыпьте пол там, где работаете, этой смесью. И произнесите такие слова:

– Как много сора на этом полу, чтобы так же много было покупателей.

На второй день сметите все это в четыре угла со словами:

– Куда сор, туда грязь, а я буду богатый князь. Аминь.

Если на работе у вас неприятности, начальник ворчит, вечно недоволен, сослуживцы только и ждут повода что-то вам напортить, то ваши слова в таком случае:

– Какдохлая щука не может открыть рот, укусить своими острыми зубами, не может смотреть своими пустыми глазами, так пусть так же закроется рот у моего начальника, тогда худое слово не вылетит в мой адрес, худое и несправедливое. Вот так, как у щуки глаза ничего не видят, пусть не видят меня и сослуживцы мои в тот момент, когда на меня сердятся. Мне Бог в помощь, а вам в укрощение.

Если начальник ваш просто-напросто злой человек, при виде его почаще повторяйте про себя:

– Да сгорит твое зло, а доброты прибавится. Матерь Божья, помоги ему! Аминь.

Если во сне близкий вам человек, уже ушедший в мир иной, дает какие-то советы, к ним надо прислушиваться. У меня в практике было несколько случаев, когда, не послушавшись совета близкого человека, случалось непоправимое: сгорал дом, погибала корова и тому подобные случаи. А один раз погибла двухлетняя девочка. А однажды давно умершая любимая собака во сне стала звать своего хозяина на улицу – среди ночи-то! И он вышел, послушался. И дом загорелся от молнии. Этой ночью была гроза, лил дождь. И все-таки мужчина пошел за собакой.

Если увидите дурной сон, откройте воду в кране. И вот, когда вода льется, расскажите его. И в конце скажите: «Куда вода, туда и беда! Аминь!» Повторить 3 раза.

Чтобы вашу скотину никогда испортить не смогли, по центру притолоки в дверях нарисуйте крест, а по обе стороны от него забейте по три крупных гвоздя, говоря:

– Как крепко сидит сей гвоздь в дереве, так будет моя скотина крепка, емка. Аминь!

Чтобы ваш скот не украли, закрывая на ночь хлев, трижды повторите:

– Господи Иисусе, Сыне Божий! Свяжи ноги, свяжи руки, завяжи глаза, закружи головы недругу моему, вору-супостату.

Если заметили, что со скотиной что-то не так, соберите помои в ведро и вылейте на дорогу.

– Тебе – твое, мне – мое. Пусть будет затоптано то лихо, которое сей

злыдень задумал. Господи, помоги!— Затем берите икону Пресвятой Богородицы, зажженную церковную свечу, обходите вокруг животного три раза со словами:

— И в день и в ночь изыди прочь! А ты, Мать Пресвятая Богородица, помоги, обереги! Аминь!

Если корова не дает молока, прочитайте «Отче наш» семь раз. Сбрызните ее соленой водой и дайте кусок хлеба с солью, перекрестив его трижды.

Если вам что-то удалось, вы обрадовались и похвалились друзьям, близким людям – можете сами себя сглазить. Тогда обратитесь к Богу, Матери Божьей или тому святому, к которому привыкли обращаться, с просьбой снять с вас порчу-самоделку.

Теперь немного о цыганах. Вообще-то цыгане такой же народ, как и все остальные, ни хуже ни лучше. Но есть среди них такие, что лучше с ними дела не иметь. Бегите от таких людей. Чтобы не попасть под гипноз, держите руки в карманах и не позволяйте прикасаться к вам. Не смотрите прямо в глаза, лучше фиксировать взгляд между бровей. Не вступайте в полемику, хотя иногда помогает ссылка на собственную бабушку – страшную колдунью.

И нужно избавляться от негативных последствий встречи. Перестирайте в холодной воде все, что было надето в тот несчастный день. Примите самый холодный душ, подержите около часа в проточной холодной воде все украшения и драгоценности, которые остались. С личными вещами, побывшими во вражьи руках, поступите так же. Фотографии нужно подержать несколько дней прижатыми лицом к обратной стороне зеркала или за иконой.

Далее необходимо избавиться от всей мелкой монеты в карманах, выкинуть, стараясь не касаться голыми руками, все иголки-булавки, металлические предметы, обнаруженные в одежде.

В транспорте не смотрите по сторонам, не задерживайте свой взгляд на чужом взгляде. Лучше почитайте или подремлите.

Никогда не вступайте в бессмысленные споры в транспорте, в магазине. Иначе вы на целый день зарядитесь раздражением и злостью, а можете заразиться и энергетическим вирусом. Когда вы сердитесь и спорите, ваше поле ослаблено. А в это время кто-нибудь запросто может наложить на вас проклятие. В результате можно заболеть, и надолго! Лучше промолчите и прочитайте молитву: *Господи, благослови. Поставь, Господь, сердце на свое место, укрепи, крепче замкни ворота, ключи в воду. Аминь. Аминь. Аминь. Укрепи, успокой, не дай в обиду. Уйми гнев, злобу, возмущение. Пусть они выйдут, выступят на черные пески, на черные воды. Помоги, Матушка Пресвятая.*

Помните! Нельзя принимать в подарок ножницы. Нужно заплатить за них хотя бы самой мелкой монетой. Если раскрытые в форме креста ножницы положить на порог или сложенными воткнуть в притолоку, они не пустят в дом нечистую силу.

Если вы увидели покойного в гробу, не касайтесь своего тела – могут появиться опухоли, которые будет трудно вылечить.

Когда на похоронах встречаете знакомого, то здоровайтесь кивком головы, но только не прикосновением или рукопожатием.

Для свечей надо использовать только подсвечники. Ни коем случае не берите для этих целей посуду, из которой едите.

Хотите защитить близкого человека от бед и несчастий? Положите его фотографию на полчаса в лучи света. Затем в этот же день (желательно, чтобы луна была полная) – на подоконник. Солнечная энергия принесет ему силу и энергию, а луна – успех и удачу в делах. После этого в течение трех дней носите фотографию с собой.

От старых людей вам в помощь такой заговор. Читают его трижды, стоя лицом в сторону захода солнца. Перечисляют имена всех членов семьи.

Заговариваю я, выговариваю, вычитываю рабов Божих (имена): от яду грибного, от живота большого, от рези и озноба, от поноса кровавого. Защити нас, Господи, с первого, до последнего рабов Твоих (имена). Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Читать любой заговор лучше всего в саду. Сад – место удивительное, потому что силы природные обитают в растениях, выращенных нашими руками, и дают защиту от мира внешнего, который, к сожалению, не всегда бывает добр к нам.

Как можно самому снять сглаз. Налейте в стакан воды чуть больше половины. Затем опустите в него нож, вилку, столовую и чайную ложки (как бы обмойте их в стакане и выньте). Отпейте несколько глотков воды из стакана. Затем лягте в постель и оботрите водой ноги, руки, живот, грудь и лицо. Постарайтесь быстрее уснуть. Когда проснетесь, от сглаза не останется и следа. А чтобы закрепить свое прекрасное самочувствие, утром приготовьте такой завтрак: предварительно вымоченный геркулес залейте на 20 минут кипятком, добавьте 1 ч. ложку меда, изюм, курагу и мелко нарезанные яблоки (что есть и сколько хотите). Это поможет вам очистить желудочно-кишечный тракт, печень и селезенку. Много грязи остается в кишечнике. И для этого в 1,5 л кипяченой воды добавьте 1,5 ч. ложки соли и сок лимона. Этот состав надо выпить в течение 40 минут, причем успеть сделать это утром натощак до завтрака. На следующий день повторите. Увидите, как благотворно повлияет на вас эта процедура: почувствуете легкость и прилив сил.

Ваш гардероб вас бережет

Одежду не зря называют второй кожей. Она способна уберечь от порчи и сглаза. Главное – знать, когда какую вещь надеть.

К вещам первой степени защиты относится нижнее белье (в том числе чулки, носки и колготки). Они лучше всего защищают от порчи и сглаза. Следовательно, и выбирать их надо с особой тщательностью.

А вот юбки, костюмы, пиджаки, платки, палантины надежны, но со временем теряют свои защитные свойства. Поэтому их стоит менять чаще, чем пальто и куртки. Если вы много времени проводите в достаточно агрессивном обществе, эти вещи возьмут на себя весь негатив.

К сожалению, мужские рубашки, женские блузочки и кофточка способны лишь частично отразить удар. Хотите сделать их сильнее? Тогда меняйте эти предметы гардероба раз в 5–6 часов, стирайте почаще и без сожаления выбрасывайте, как только приобретете новые. И не смотрите, что блузочка выглядит неплохо и еще не

вышла из моды: ее главное достоинство не в этом.

Разумеется, очень важно, из какого материала сшита одежда.

Натуральные, например лен, хлопок, шерсть, шелк, сделаны из растительного или животного сырья. Это ткани мягкие, гигроскопичные, обладают высокой энергетикой.

Искусственные (из целлюлозы – вискоза) проходят большой круг химических превращений, почти утрачивают природную энергетику.

Синтетика – капрон, нейлон, лайкра, акрил – вообще никакой живой энергетикой не обладают. Зато они способны «разрядить» часть агрессивной энергии, направленной на человека. Поэтому, если вы идете в «зону повышенной опасности», на белье из натуральных тканей обязательно наденьте что-нибудь синтетическое, хотя бы шарфик. Однако на большее не рассчитывайте, синтетика способна отбить лишь первую атаку, затем начнет отбирать у вас энергию.

Ни в коем случае не подбирайте на улице золотые кольца. Зачастую их специально бросают, чтобы избавиться от какой-либо болезни. Поднимая такое кольцо, вы принимаете чужую беду, отдадите найденное кольцо другому – он тоже заболеет. Впрочем, защитить себя можно приговором: «Кольцо беру, а подклад нет».

Чтобы защититься от порчи и сглаза, носите в дамской сумочке или кармане брюк небольшой мешочек с сухим хмелем.

Вещи «добрые» и «злые»

1. Статуэтка слона хоботом вверх приносит в дом удачу и помогает победить недоброжелателей, а статуэтка слона хоботом вниз несет уныние, тоску, депрессию, тяжелые мысли, стрессы.

2. Старые, изношенные тапочки или другую ветхую обувь надо выбрасывать, а не складывать в шкафчики, так как она притягивает порчу, сглаз и наговоры.

3. Ножи, оставленные на столе на ночь, притягивают всякую нечисть. Получая энергетическую подпитку от этого ножа, она надолго поселяется в доме, нарушая сон, покой и уют домочадцев. Такими же свойством обладают ножи с обломанными или выщербленными лезвиями. Их надо тайком закопать в землю.

4. Подарки, которые не пришлись по душе, принесут несчастье, если от них не избавиться, так как подарены с недобрыми чувствами.

О том, что нам так необходимо, – о деньгах

Купите новое ведро, налейте в него воды непременно до самого края и поставьте его в квартире – на балкон, на своем подворье или даже на улице. И говорите почаще: *Как полно ведро воды, так бы и денег у меня было вволю. Деток учить, себя защитить. Помогите мне в этом, Мати Вселенная, мира Заступница! Я пред тобой с мольбой. Бедную грешницу, мраком одетую, ты благодатью покрой. Разума дай, научи состраданию, дай мне душевный покой. Детям и внукам в мир справедливости, к счастью дорогу открой! Будь снисходительна, Мати Вселенная, к слабостям нашей души. К счастью без бедности, к жизни без горести путь*

прямой укажи. Так, чтобы прожили все мои деточки без окаянной нужды.

Если вы увидели на земле деньги и поднять их очень хочется, быстро перекрестите их трижды и скажите или подумайте: *Тебе – твое, мне оставь мое.*

Если увидите муравьиную кучу или пчелиный улей, перекрестите увиденное, пожелайте им добра своими словами. И скажите: *Сколько вас в роду, столько и денег мне, рабе Божьей (имя). А я от вас всякую беду отводить стану. Во имя Отца и Сына и Святого Духа! Аминь!*

Деньги не переводятся у тех, кто, в силу своих возможностей, жертвует на церковь Божью. Есть такая поговорка: «Давать руками, ходить ногами». Поняли, про что это я?

Если вам кто-то долго не отдает деньги, все обещанные сроки давно прошли, зажгите три свечи, поставьте на подоконник, убрав предварительно подальше оконные шторы, и скажите так: *Посылаю тебе, раб Божий (имя), слово злое, но справедливое. Пусть у тебя заболит печенка, пусть у тебя заболит сердечко. И болят они до тех пор, пока деньги мне не вернешь. А как вернешь, так пусть все и остановится. Помогите мне, все святые, все безгрешные! Деньги мои не краденные, а честным путем заработанные. Аминь!*

Очень полезно для вас подавать почаще милостыню. И не важно, куда употребит эти деньги тот, кому вы их даете, важно, что дали.

Хотите, чтобы вам сопутствовала удача в денежных делах? Заведите в бумажнике банкноту, которая будет выполнять роль неразменного пятака. Лучше всего, если она будет «именной»: буквы ее серии совпадут с буквами вашего имени. Тратить и разменивать купюру нельзя.

Часть 11

Диетологи – и я вместе с ними – дают советы

Хорошие мои читатели!

Я думаю, все знают, какую важную роль в лечении любых заболеваний играет питание. Но, согласитесь, и поведение наше тоже. Вот давайте и поговорим об этом – питании и поведении. Шестого мая мне исполнится 80 лет, 20 лет я живу в Волгодонске и почти все это время работаю – лечу больных. Да и на себе много опробовала, так как после рождения сына у меня было заражение крови, 9 месяцев я находилась между жизнью и смертью. Как сказала тогда врач, меня спасли моя молодость и американский пенициллин (тогда нашего еще не было создано). Но тем не менее после этого мое здоровье пошло вкось и вкривь. И я переболела множеством заболеваний. И всегда меня спасали мои волшебницы – мои руки. Я до сих пор периодически пролечиваю все те органы, которые у меня когда-то переболели. А это сердечные заболевания: стенокардия, гипертония, затем атеросклероз, спазмы сосудов головного мозга. Кишечные: спайки, запоры, кровоточащие язвы кишечника, геморрой. Печень, холецистит, сужение желчной протоки, желчнокаменная болезнь (4 раза убирала себе камни из желчного пузыря). А также панкреатит, варикозное расширение вен, и, конечно же, пролечиваю колени, тазобедренные суставы, локти и плечи. Вот видите, мои хорошие, какой длинный список получился! И все же я дожила до такого возраста. И чувствую себя хорошо! И

это только потому, что никогда не унываю и лечу себя в основном своими волшебницами, Левиной и Правиной. И без химических средств, за очень редким исключением. Вот поэтому-то я и думаю, что мне есть что вам сказать, что посоветовать.

У меня колени болят с детства. Как и у моей мамы, маминой мамы – моей бабушки и у прабабушки Кати. Выходит, наследственное заболевание. И поэтому глины разные: красная и голубая – всегда были в нашем доме. И вот, когда у меня болели колени, прабабушка, а мы, дети, звали ее Бабкатя, делала из глины кашичку и добавляла в нее протертую на терке красную свеклу. Я пропорцию не помню, но знаю, что свеклы меньше, а глины больше. Эта смесь накладывалась на тряпицу, а затем прикладывалась к больному суставу. Накрывалась промасленной бумагой, закутывалось все это пуховой шалью. Ставить этот компресс хорошо на всю ночь. Делали до тех пор, пока не затихнет боль.

Хотите, я расскажу вам, каких правил я придерживаюсь в питании, как себя веду, что предпринимаю, чтобы здоровье мое было вполне приличным? Тогда вот мои правила, мое поведение. Прежде всего – о питании.

Но сразу делаю вот такую оговорку: все это я употребляю не постоянно, а периодически. В зависимости от наличия денег. Стараюсь планировать вперед на месяц-два. Также в зависимости и от сезона (времени года), моих вкусов и желаний.

Так вот: прежде всего утром (летом я встаю в 6, зимой в 7 часов) съедаю и выпиваю (и это ежедневно, в обязательном порядке!) стакан кефира и что-то слабящее: сливы из компота, или огурец тертый на терке (так зубам моим лучше) с очень небольшим количеством маложирной сметаны, иногда добавляю дольку чеснока. Или белокочанная капуста с той же сметаной, но без чеснока – тертая на крупной терке. Перед следующим принятием пищи за полчаса – 1 ч. ложку меда с молоком (я им запиваю). Еще столько же меда, запивая молоком, перед сном. В течение дня может быть: грейпфрут – лучше два, но чаще получается один. Разделяю на три-четыре части. Сок апельсиновый или виноградный – лучше бы по два стакана в день. До пяти видов разных овощей и фруктов. Непременно присутствует капуста, разная: брюссельская, белокочанная или цветная. Орехи – побольше. Льняное семя – нужно посыпать им любую пищу так, чтобы съедалось 2 ст. ложки в день. Снижает вероятность инфаркта на целых 40%! Употреблять чеснок по одной дольке три раза в день. Рыбу я ем не менее пяти раз в неделю. Предпочитаю морскую. Чтобы не надоедала – стараюсь готовить по-разному. Тушу под крышкой с добавлением лука и воды, всегда на подсолнечном масле. Делаю фаршированную, запекаю – крупно нарезанный картофель кладу вокруг рыбы. А вот мясо, даже и куриное, стараюсь отваривать. Но и тушеное делаю с добавлением лука и водички. Готовлю не менее двух-трех раз в неделю. Мясница я, что тут поделаешь! Бывает, и пельмени сделаю. Но это уже в праздники. Вот еще, мои хорошие, что – творог! Стараюсь каждый день съесть по сто грамм улечек! Для сердечка он лучше, чем пельмени! Тут себя обманываю: съедаю 2–3 ст. ложки без сахара, а на кончике четвертой ложки чуть-чуть сахарку или меда. Но творог нужен каждый день! Картошка очень полезна «в мундире». Но вот беда: ее лучше всего запекать, но зубы мои отказываются пережевывать этот «мундир»! Я ее люблю, но хорошо помню, что из-за нее можно располнеть. Иногда, раз в два-три месяца, позволяю себе такое лакомство, как жареная картошка. И вообще я считаю, что надо иногда устраивать себе праздники, иначе жизнь будет очень напряженной и безрадостной. Например, сделаю себе пару маленьких пирожных или мясных пирожков. А то (но уж совсем редко) пару моих любимых чебуреков. Жарю их в подсолнечном масле на сковороде. Да, я себе все это иногда позволяю и не чувствую себя ограниченной, обделенной в

питании.

Чтобы не было сердечной недостаточности, отечности, постоянно ем курагу, изюм, чернослив. Вернее, стараюсь постоянно. Время от времени устраиваю разгрузочный калиевый день: полкило кураги или сухих персиков съедаю за пять раз в течение дня. Ежедневно салаты, по возможности фрукты. Зимой огурцы выращиваю на подоконнике. С осени делаю соки, компоты, пюре. Запасаю яблоки. Устилаю бумагой дно картонной коробки в несколько слоев и укладываю завернутые в бумагу же яблоки, заворачиваю каждое отдельно. Сверху – мятую бумагу и укрываю чем-то теплым. Так они хорошо хранятся, долго. Еще частые гости на моем столе – кабачки, тыква и баклажаны. Из тыквы я делаю кашу с пшеном или рисом, баклажаны предпочитаю в виде икры.

Из тыквы все мои внуки и правнуки с удовольствием в детстве ели тыквенное «повидло». У них в семьях мамы тыкву не любят. А «что жена не любит, того мужу не видать», ну, и детям тоже. Тыква же в любом возрасте полезна! Еще я стряпаю пироги со свеклой. Моя мама не любила свеклу. Следовательно, и я терпеть ее не могла и ела только в винегрете. Но свекла просто необходима, особенно сердечникам. Вот и стала я придумывать, с чем же можно было ее есть. Прежде всего, конечно, борщ и винегрет. Еще приучила себя есть ее как гарнир к рыбе вместе с отварной картошкой. А теперь пеку еще и пироги. Я уже говорила вам, мои хорошие: приспособливаться надо, менять образ жизни и манеру питания в соответствии с возрастными изменениями в вашем организме. Вот и я приспособливаюсь, в данном случае – свое питание. Мало ли что не любила, теперь надо – и люблю! По крайней мере, ищу способы, как полюбить.

Делаем выводы по питанию: творог, молоко, кефир – ежедневно. Фрукты, овощи – ежедневно, и чем разнообразнее, тем полезнее. Рыба почти каждый день, мясо, яйца не более двух раз в неделю. Отдаем предпочтение куриному мясу. Соки и сухофрукты вышеупомянутые – желательно ежедневно. От сливочного масла отказываемся совсем. Разве иногда, тоненько-тоненько с сыром... Свекла, тыква, кабачки, баклажаны и яблоки предпочтительнее. И грейпфрут! Конечно, и капуста во всех видах.

А знаете ли вы, мои хорошие, что без всякой диеты можно сбросить 1–2 кг за месяц? Как? Оказывается, все просто: надо съедать в день 500 г любых ягод! А если еще и ужин заменить салатом из ягод и йогурта (съедать можно любое количество), то ваши потери веса будут еще более впечатляющими.

Ешьте на здоровье, для здоровья и во имя здоровья! И помните про свои руки – заряжайте ими и то из чего готовите, и что есть собрались.

Чем лучше утолять жажду

Я очень люблю соки. Разные-разные. А вы? Давайте поговорим о соках. Вы, мои уважаемые читатели, конечно же, знаете, что соки – прекрасное средство для профилактики заболеваний кровеносной системы. А еще они стимулируют обмен веществ. Помогают выведению шлаков из нашего организма.

Яблочный сок помогает при подагре, повышенном кровяном давлении и заболеваниях щитовидной железы, также полезен и при малокровии, атеросклерозе и ожирении.

Сок земляники хорош при гипертонии, атеросклерозе, подагре и желчнокаменной болезни.

Грушевый сок – прекрасное мочегонное средство.

Сок вишни укрепляет стенки кровеносных сосудов и полезен при малокровии.

Сливовый сок с мякотью очень хорош при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, атеросклерозе и ревматизме.

Томатный сок полезен при нарушении обмена веществ, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта.

Еще о соках. Любые соки пьют за 30 минут до еды. Раньше – можно, позже не стоит, запивать соком еду – и подавно.

Морковный сок полезнее, если его пить со сливками или с молоком, потому что в таком «содружестве» морковный сок лучше усваивается. Он противопоказан при обострении язвы и воспалении тонкого отдела кишечника.

Сок свежей белокочанной капусты очень хочется посолить. Да, хочется! Но лучше не делайте этого. Таким образом снизите его ценность. Томатный сок солить не следует. Если вы не язвенник, то вам полезен *сок квашеной капусты*, он как полезен, так и вкусен.

Гранатовый сок очень хорош, но в чистом виде он разрушает эмаль зубов. Лучше разведите! Его не надо давать детям до 3 лет.

Яблочный сок очень хорошо тонизирует сосуды, утоляет жажду, но нужно помнить, что сок красных яблок может вызвать аллергию.

Виноградный сок укрепляет сосуды, снижает уровень холестерина, но вызывает метеоризм. Поэтому если у вас проблемы с кишечником, то с этим напитком нужно быть осторожными.

Картофельный сок снижает давление, хорош при многих болезнях желудочно-кишечного тракта, но диабетикам он, как и виноградный и абрикосовый, противопоказан.

Свекольный сок нужно отстаивать в течение часа, а лучше двух в открытой посуде и в прохладном месте.

Соком редьки лечат бронхит и коклюш, удаляют из почек песок и камни.

Тыквенный сок пьют для укрепления сердца и сосудов.

Огуречный сок прогонит отеки, пролечит десна и зубы.

Иногда можно услышать, что не обязательно пить много воды, если человек часто употребляет чай или кофе. Однако это заблуждение, так как кофе, чай и вино больше способствуют потере воды, чем ее усвоению. В день же необходимо выпивать примерно около полутора-двух литров воды.

Еще один «водный» миф состоит в том, что многие думают, будто бы зимой жидкости надо употреблять гораздо меньше, чем летом. Однако тот, кто так считает, вредит своему организму. Зимой и летом надо выпивать не менее 1,5 л воды в день. Иначе ветер на улице и нагретый воздух в помещении высушат кожу, появятся усталость и головная боль.

Полезные продукты и блюда

Вот несколько рецептов салатов из сырых овощей и фруктов, способствующих улучшению деятельности кровеносных сосудов и мозга. Эти салаты очень вкусны, а еще они очищают кровь. Все рецепты – из расчета на одну порцию.

Из банана и сырой свеклы. Нарезать половину банана и растереть с 1 ст. ложкой сливок или сметаны до получения пюре. Одну среднюю свеклу хорошо помыть, почистить, натереть на крупной терке и смешать с приготовленным банановым пюре, выложить на лист салата и подать к столу.

Из свеклы, моркови и капусты. Мелко нашинковать овощи – по одной небольшой свеклке и морковке, треть кочана белокочанной капусты. Добавить по 0,5 ст. ложки подсолнечного масла и меда, размешать. Сверху положить 0,5 ст. ложки клюквы или красной смородины из компота.

Салат «Витамин С». Очистить спелый апельсин, удалив белую кожицу, и нарезать мелкими кусочками. Почистить 1 киви, нарезать дольками и перемешать с кусочками апельсина. В 0,5 стакана творога 20-процентной жирности добавить 2 ст. ложки апельсинового или любого другого фруктового сока. Творожную массу выложить сверху на фрукты и посыпать 1 ст. ложкой молотого миндаля.

Грушево-виноградный. Очистить ароматную грушу средних размеров, разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками, сбрызнув соком от четверти лимона. Вымыть полстакана синего винограда, разрезать ягоды пополам, удалить косточки и перемешать с дольками груши. Положить в закрытую посуду и на полчаса поставить в холодильник. Перед едой посыпать 2 ч. ложками рубленых фисташек.

Для питания мозга. Натереть на мелкой терке 2 яблока без кожуры, добавить измельченные грецкие орехи и сок половины апельсина.

Выбираем правильное мясо

Человечество давно разделилось на два враждующих лагеря: мясоедов и вегетарианцев. Одни уверены, что мясо вредно, причем любое. Другие жить не могут без мясной пищи. На протяжении сотен лет представители противоборствующих сторон приводят множество неоспоримых аргументов в защиту своей точки зрения. Но тщетно, случаи переходов из одного лагеря в другой крайне редки. Примирить непримиримых легко могли бы специалисты по здоровому питанию, иными словами – врачи-диетологи.

Они-то как раз уверены в том, что для здоровья полезно сбалансированное питание, включающее в себя необходимый набор животного белка и растительных составляющих. При этом опытные специалисты предлагают компромиссный вариант: отказаться от сытной свинины, привычной говядины и жирной баранины, перейдя на более доступное **куриное мясо**. Куриное мясо – диетическое. В нем мало

насыщенных жиров, поэтому усваивается оно лучше, чем говядина, баранина, свинина. Курица также богата фосфором, магнием, цинком и содержит витамины группы В. Надо отметить, что фосфор укрепляет мышцы, кости и зубы. Магний отвечает за нормальную работу нервных клеток, помогает бороться с усталостью, раздражительностью, улучшает память. Цинк, как и фосфор, необходим костям. Он также ускоряет заживление ран и применяется для улучшения работы мозга в пожилом возрасте. Витамины группы В полезны для нервной и пищеварительной системы, они повышают сопротивляемость стрессу и помогают стабилизировать уровень сахара в крови.

Курица с лихвой восполняет дефицит белка. А белок для организма практически самое главное: мы же из него состоим. Наши гормоны, ферменты, иммунная система, мышцы – это все белок. Есть у куриного мяса и другая интересная особенность: оно успокаивает. Если есть курицу на ужин, сон приходит быстрее. Чтобы куриное мясо приносило организму максимальную пользу, его нужно есть правильно. Например, не стоит употреблять в пищу поджаристую кожицу: в ней скапливается излишний жир. В остальном курятина – идеальный поставщик белка и хорошего настроения.

Дружок-творожок

Все, что есть ценного в молоке, есть и в твороге, только еще в больших количествах. Если молоко можно пить не каждому, творог полезен всем для поддержания кроветворения, нормализации пищеварения и работы нервной системы. Его используют при лечении атеросклероза и ожирения печени.

Рецепт классического овсяного киселя

Готовить его можно из крупы или хлопьев. Крупу заливают холодной водой (примерно 1: 1), кладут немного дрожжей или кусочек ржаного хлеба, оставляют бродить на 12 часов или на сутки, обернув емкость плотной тканью для сохранения тепла. Затем жидкость осторожно сливают, доводят ее до кипения – и все! Вкусный, многими с детства любимый кисель готов! В горячем виде его едят с растительным маслом, если с льняным – то это вообще превращает блюдо в панацею от всех желудочных хворей! Остывший кисель прекрасно сочетается с молоком, вареньем. А мой муж обожал его с жареным луком.

Еще я готовлю из крупы овсяные блинчики, потому что каша из «Геркулеса» всем быстро приедается. Сложного в процессе приготовления нет ничего.

Крупу надо размолоть на кофемолки до муки. Затем влейте в кастрюлю чуть теплое молоко и растворите в нем дрожжи. Смешайте в миске овсяную и пшеничную муку, всыпьте смесь в кастрюлю с молоком. Перемешайте, дайте опаре подняться. Затем добавьте растертые с солью и сахаром яичные желтки, распущенное в отдельной посуде сливочное масло, все хорошенько вымешайте. Отдельно взбейте яичные белки, сливки, соедините их и осторожно, не размешивая интенсивно, введите их в тесто. Дайте ему снова подойти и выпекайте блины (как обычно это делаете). Пропорция: по 1,5 стакана пшеничной и овсяной муки, 3 стакана молока или воды, полстакана сливок, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 30 г дрожжей, соль.

Для Золушек и принцесс

Тыкву завезли в Россию из Америки лишь в начале XIX в. Но, несмотря на такую

недолгую историю, она сумела стать национальным русским блюдом.

Тыква помогает при бесплодии (мужском и женском), раннем поседении и выпадении волос, проблемах с зубами и ногтями.

Сырая мякоть тыквы полезна при воспалении толстой кишки, колитах (со склонностью к запорам), острых и хронических циститах и некоторых формах уретритов. Рекомендуются она и людям, страдающим отеками сердечно-сосудистого происхождения, малокровием и ожирением.

Кроме того, тыква препятствует образованию атеросклеротических бляшек.

Мечтающим похудеть стоит раз в неделю устраивать разгрузочный день – 1,5 кг отварной или печеной тыквы съесть за 5 приемов.

При анемии ешьте по 20 г вареной тыквы 4–5 раз в день (со временем увеличьте дозу до 150 г).

Страдающим диабетом рекомендуем такое блюдо: нарежьте тыкву на крупные куски, посыпьте солью и запекийте в духовке. Подавайте с соевым соусом.

Захотелось чего-нибудь вкусенького? Приготовьте себе русскую национальную кашу – пшенно-тыквенную. Сварите пшено на молоке до полуготовности, затем добавьте натертую на крупной терке мякоть тыквы, сливочное масло и продолжайте варку. Такая каша показана людям с повышенной кислотностью желудочного содержимого, атеросклерозом, при болезнях почек, печени и мочевого пузыря. Рекомендуем ее и тем, кто страдает гипертонией, нарушением обмена веществ, ожирением и холециститами.

Кабачок-кабачок, я тебя съем

Кабачок в наших широтах частый гость. И если вы еще не посадили кабачки на своем огороде, обязательно сделайте это. Ведь мякоть молодых плодов в сыром, вареном, пареном и тушеном виде полезна при стенокардии, нарушении сердечного ритма, гипертонии, атеросклерозе, диабете и анемии.

Кабачки рекомендуются также при гастрите с повышенной кислотностью, запорах, заболеваниях печени и поджелудочной железы, почечно– и желчекаменной болезнях, подагре, остеохондрозе и ожирении. Подойдет это вкусное лекарство и страдающим бессонницей, аллергией, общим упадком сил, а также для профилактики онкологических заболеваний. При указанных недугах ешьте по 1 ст. ложке свеженатертой сырой мякоти кабачков 1 раз в день за полчаса до еды. Постепенно увеличьте дозу до 1/2 стакана 2–3 раза в день. Курс лечения – около двух месяцев. Скажете – невкусно? Тогда приготовьте себе такой салат: натрите на крупной терке кабачок, морковь и хрен, смешайте, посолите, заправьте сметаной и посыпьте зеленью. Вкусное и полезное блюдо готово.

К сожалению, сырые кабачки противопоказаны при обострении язвенной болезни и гастрита с повышенной кислотностью. Страдальцам с таким недугом лучше есть вареные или тушеные овощи.

При жарке кабачков на каждую новую порцию продукта обязательно используйте свежее рафинированное растительное масло. Хрустящей корочкой тоже особо не

увлекайтесь. Кабачковую икру готовят так же, как баклажанную.

Кресс-салат

Свежий сок кресс-салата используется как мочегонное средство при желчекаменной болезни, улучшает пищеварение и сон, снижает артериальное давление, очищает дыхательные пути. Чтобы получить сок, листья кресс-салата ошпарьте и пропустите через мясорубку. Полученный сок разбавьте кипятком в соотношении 1: 3 и кипятите 3–5 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды.

Толченую траву кресс-салата в смеси с салом или топленым маслом можно использовать как наружное средство при лечении кожных заболеваний, долго не заживающих язв, чесотки.

Листовой салат

Полезен салат при гипертонии, ожирении, запорах. Его регулярное употребление улучшает состав крови, нормализует работу органов пищеварения, укрепляет нервную систему. Свежий сок салата принимают при хроническом гастрите, язвенной болезни.

Настой листьев салата помогает при повышенной возбудимости. Для его приготовления 1 ст. ложку измельченных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения и процедите. Принимайте 3 раза в день по 1/2 стакана. При тревожном сне и бессоннице пейте по 1 стакану настоя на ночь.

Яблоко

Англичане говорят: «Ешьте по одному яблоку в день, и врачи вам не понадобятся». С ними трудно не согласиться. Яблоки считаются лучшим природным лекарством, пробуждающим в организме защитные и исцеляющие силы. Особенно полезно употреблять яблоки при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как они укрепляют сосуды, понижают кровяное давление и уровень холестерина в крови.

Яблоки также очищают кишечник, препятствуют отложению солей, являются мягким мочегонным средством, служат надежной профилактикой мочекаменной болезни.

Помидоры

Помидоры – наиболее ценные из всех овощей. Рекомендуются они при малокровии, для улучшения аппетита и пищеварения, подавления болезнетворной кишечной микрофлоры, профилактики атеросклероза людям среднего и старшего возраста, при нарушении обмена веществ, сердечно-сосудистой деятельности, заболеваниях суставов, гипертонии, пониженной и нулевой кислотности желудочного сока, избыточном весе, глаукоме. Но! При желчнокаменной болезни надо быть с ними поосторожней!

Шпинат

Особенно полезен при туберкулезе и заболеваниях крови, диабете и гипертонии. При его ежедневном употреблении нормализуется пищеварение, работа сердечно-

сосудистой системы. У детей шпинат способствует формированию костей, помогает предотвратить развитие рахита. Сырой сок шпината рекомендуется принимать при недостатке железа в крови, нарушении роста у детей, при воспалении десен. Он также способствует повышению иммунитета, восстанавливает силы после длительных заболеваний.

Избавиться от запоров и скопления газов в кишечнике помогает отвар листьев шпината: 10 г измельченных листьев залейте стаканом кипятка, варите 10 минут и процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Учтите: шпинат противопоказан людям с нарушенным водно-солевым обменом.

Миндаль – рекордсмен по содержанию витамина E

Миндаль – один из основных источников витамина E. Исследования показали, что витамин E (токоферол) выполняет в организме защитную функцию, предохраняя его от свободных радикалов. Молекулы витамина E нейтрализуют эти радикалы, и происходит это уже на уровне клеточной оболочки. Таким образом, витамин E образует первую линию обороны против молекул, вредящих клеткам. Он улучшает использование кислорода тканями, уменьшает свертываемость крови, препятствует тромбообразованию, уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний, расширяет капилляры. Поэтому необходимо включать в рацион продукты, богатые этим витамином: растительные масла (особенно подсолнечное нерафинированное и соевое), пророщенные зерна злаков и орехи. Суточная потребность в витамине E 15–30 мг.

Перец способствует кровоснабжению

Паприка – ценнейший овощ, стручки которого содержат витамины и при этом почти не содержат жиров. Он низкокалориен и считается диетическим продуктом. Пятьдесят граммов паприки покрывают ежедневную потребность организма в витамине C и B6, 200 г достаточно для удовлетворения потребности в витамине E.

Наряду с этим перец богат калием, кальцием, магнием, фосфором и железом. Важным биологически активным веществом является капсаицин, известный как лечебное средство при нарушениях кровообращения, он предотвращает свертывание крови, разжижает ее, что способствует избавлению от онемения рук и ног, головокружения, мигрени. Оказывает положительное воздействие и на общий тонус. Однако употребление перца без меры нежелательно, так как это может привести к осложнениям с печенью и почками.

Антисклеротические свойства капусты

Капуста – один из самых доступных и самых целебных овощей повседневного питания. В ней содержится множество сахаров: глюкоза, сахароза, раффиноза, фруктоза, мальтоза, пектиновые вещества и клетчатка. Капуста богата витамином K, фолиевой кислотой, холином, в связи с чем обладает антиатеросклеротическими свойствами. В ней также содержатся витамины C, P, U, группы B, каротин. Особенностью ее является то, что витамин C представлен в ней в двух формах: свободной – аскорбиновая кислота и связанной – в виде аскорбигена. Это самая устойчивая форма аскорбиновой кислоты, которая не разрушается при хранении и квашении, и сохраняется в течение года. По сравнению с картофелем аскорбигена в капусте в 50 раз больше. Содержание витамина C в наружных листьях кочана в два раза больше, чем во внутренних.

Малина

Эта ягода не только вкусная, но и полезная. В ней такое богатство витаминов и микроэлементов, что ее рекомендуют использовать даже при таких серьезных заболеваниях, как атеросклероз. В дело идут не только ягоды, но и побеги (очищенные от кожицы молодые зеленые побеги хорошо использовать весной). А листья малины заваривают как чай. На зиму для лечения малину (ягоды и листья) лучше засушить.

Кольраби

Как же выручала нас этот овощ во время Отечественной войны! Тогда кольраби много сажали. Мы, ребята, ее очищали, резали круглыми ломтиками, как теперь режут лимон или апельсин, и хрумкали целый день. Время было тяжелое, но болели мы мало. Знаете, почему? Потому что питались простой, натуральной пищей. Кольраби вызревает раньше сортов другой капусты. На стол она попадает и в сыром, и в жареном, и в тушеном, и в отварном виде. Едят только молодые плоды, позже кольраби становится жесткой, волокнистой. Из кольраби можно приготовить очень вкусные салаты. Нужно потереть на крупной терке по 100 г кольраби, моркови и редиса, по вкусу добавить 2–3 вареных яйца и заправить растительным маслом.

Я всегда старалась избегать на своем столе картофеля. Всю жизнь знала, что картошка прибавляет вес, а пользы от нее очень мало. Вреда получается больше. Польза только в том, что печеная «в мундире» помогает, и все! А тут прочитала радостную вещь: картошка, моя любимая картошка спасает от повышенного давления! Тут же пошла на кухню, вскипятила воду и спустила туда порезанную картошечку (оказывается, так в ней сохраняются витамины!). Варила 10 минут под крышкой. Достала вилкой одну штучку – нет, не готова еще моя картошечка. Значит, надо подержать ее при выключенном газе в той горячей воде, в какой она и варилась. Так мое любимое блюдо дошло до готовности. Ох, и отвела же я душу!

Гречневый кисель

Хорошие мои, скажите, пожалуйста, какие кисели вы знаете? Фруктовый, молочный... Какой еще? А о гречневом киселе вы слышали? Делается он так: 3 ст. ложки гречки перемолоть в кофемолке. Получится гречневая мука. Ее нужно развести в 1 стакане холодной воды. В отдельной кастрюльке вскипятить 1 л воды. И влить тонкой струйкой приготовленную муку с холодной водой. Поварить минут 10, все время помешивая. Хорошо добавить мед и орехи, вкус улучшится. Но гречка должна быть нежареная! Если выпивать на завтрак и ужин по 100–150 г этого киселя, то у вас снизится уровень холестерина. А если будете пить в течение 2–3 месяцев, то и полностью нормализует ваше давление. И еще: с давних пор известно, что гречневая крупа хорошо выводит радионуклиды, повышает потенцию, укрепляет кровеносные сосуды и нервную систему и восстанавливает нарушения в обмене веществ. Так что очень советую поближе познакомиться с этим чудодейственным киселем.

22 полезные рекомендации

1. Для жарки самый лучший жир – свиное сало, так как оно содержит арахидоновую кислоту. А она необходима для нормальной работы мозга, сердца и печени. Тем более что холестерина в сале ровно столько же, сколько в таких диетических продуктах, как куриная грудка и телятина.

С пищей можно получать примерно 300 мг холестерина каждый день. Посмотрите на ваше ежедневное меню и постарайтесь избавиться от части насыщенных жиров. Например, тост с низкокалорийным мягким маслом вместо бутерброда со сливочным маслом и колбасой позволит на следующий день насладиться двумя яйцами на завтрак. Если вы выберете нежирные сорта продуктов, то на «резервные» калории вы сможете еще позволить себе порцию нежирного йогурта, в чашке которого содержится всего 2 г насыщенных жиров. Наконец, ешьте мясо маленькими порциями. Уменьшив одну или две ежедневные порции мяса, вы снизите холестерин примерно на 5 % (рекомендуемая порция в 90 г приблизительно равна по размеру колоде карт).

2. Считается, что кровь очищают фрукты и овощи красного цвета: вишня, клюква, ежевика, красный виноград, свекла, краснокочанная капуста. При заболевании сердца они должны быть на вашем столе ежедневно. Но кровь можно очищать и вот такими настойками: возьмите 2 стакана меда, присоедините стакан толченого укропного семени и еще 2 ст. ложки молотого корня валерианы. Залейте все это 2 л кипятка, и пусть постоит сутки в термосе. Если термоса нет, поместите посуду с настойкой между подушками также на сутки. Теперь процедите и поработайте своими руками, подержав в них настойку 10 минут. И принимайте в течение месяца по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

Крапива превосходно чистит кровь: 2 ст. ложки с верхом майской крапивы заварить 2 л кипятка. Получившийся чай нужно выпивать ежедневно, между 15 и 19 часами, вам нужно проделать 2 курса по 14 дней. Обязательно при убывающей луне. И в течение года ваши анализы будут радовать вас хорошими показателями. Да и чувствовать вы себя будете прекрасно. Сбирать крапиву для такой чистки надо в мае при убывающей луне. Листья брать только молодые, а крапива должна быть свежей.

А вот еще рецепт из нескольких растений для очищения крови: вам понадобится по 15 г крапивы и корня одуванчика, 50 г молодых почек бузины и столько же листа примулы. Заварить 2 л кипятка. И после настаивания пить по 1 стакану, добавляя мед по вкусу, утром, за час до еды, и вечером, перед сном. Этот чай улучшит состав крови, работу сердца, очистит ваши сосуды. Взбодрит вас и поможет при весеннем упадке сил. Зимой такой курс очищения проводить не надо. Только нужно пить чай из крапивы после тяжелого застолья.

И опять про крапиву. У молодой крапивы перед цветением срезают верхушки вместе с листьями. Сушат в тени. Берут 5 ст. ложек измельченной травы и кипятят на слабом огне. А принимать нужно по 1/2 стакана 4 раза в день с медом или сахаром. Рецепт очень эффективен. Но все же помните про свои золотые ручки!

3. Яично-молочно-фруктово-овощная диета хороша при атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении. В эту диету надо включать сырые фрукты и овощи, каши из риса, манки, пшеницы, яйца всмятку, хлеб отрубной (можно иногда с маслом), брынзу, творог, сливки и джемы. Что касается напитков, то это чай из мяты, шиповника, липы, яблочной кожуры, иногда какао, разные молочные напитки, фруктовые и овощные соки. Супы: овощные, можно с нежирной сметаной, молочные с рисом, манкой и другими крупами. А также блюда из яиц (не часто!) и творога. А также макароны, лапша, всевозможные пудинги. Фрукты и еще раз фрукты без ограничений. Очень полезны сухофрукты: инжир, курага, изюм и чернослив. А также орехи: грецкие, фундук, арахис и миндаль.

4. Повышено содержание холестерина в крови? Тогда вам нужно есть как можно

меньше продуктов животного происхождения и как можно больше растительной пищи. Овсяные отруби полностью лишены холестерина и поэтому способствуют понижению содержания этого самого холестерина в крови. И еще: за счет растворимых балластных веществ отруби очищают наш организм от ядов, которых в наше время в продуктах предостаточно. И к тому же в отрубях много витаминов и минеральных веществ. А вот чтобы употреблять в пищу пшеничные отруби в диетическом питании, вам нужно полностью удалить из них крахмал. Для этого поместите отруби в мешочек из марли и промойте их в проточной воде, а потом еще и ошпарьте их кипятком.

5. Вкусные фрукты – яблоки! Вот и ешьте их побольше! Сердечку они ой как нужны! Яблоки очищают сердечную мышцу от солевых и жировых отложений. Полезны не только плоды, но и кора, и листья. Не знали? Лучше всего использовать летние сорта («грушовка московская», «белый налив»). Берем 50 г измельченной древесины молодых майских яблоневых веток, душицы – 20 г, по 10 г чабреца, листьев крапивы, листьев петрушки и заливаем 2 л крутого кипятка. И еще покипятим 8 минут. Пить будем натошак, по полстакана теплого настоя 2 раза в день 3 недели, а можно и больше, смотря по вашему состоянию.

6. Инсульт можно лечить хвойным отваром. Необычно, правда? А вот и рецепт. Готовим отвар. Он состоит из 5 ст. ложек измельченных иголок сосны, 2 ст. ложек шиповника и небольшого количества луковой шелухи на 1 л воды. Все это нужно довести до кипения и варить 10 минут на очень медленном огне (лишь бы чуть-чуть кипело). Естественно, отжать. Теперь 1 лимон очистить от кожуры, измельчить отваром и выпить залпом. Принимать не менее 3 раз в день (можно и 4) в течение недели или двух. Месяц отдыха, и снова повторить. И так 3–4 раза.

7. Овсям, только очищенным, можно не только укрепить сердечно-сосудистую систему, но и значительно улучшить обмен веществ. Берете полтора стакана очищенных зерен овса и заливаете 1,5 л кипятка и кипятите под крышкой до уменьшения объема до половины литра жидкости. Конечно, процедите. Будете принимать по 1 ст. ложке утром и вечером перед едой. Если хотите, для вкуса можно добавить мед.

8. Этот сбор необходим людям, страдающим атеросклерозом, но с нормальным давлением. Прежде чем его применять, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Возьмите ромашки аптечной, плодов шиповника, листьев березы, семян моркови, травы фиалки полевой и фиалки трехцветной, травы клевера лугового – по 2 части, листьев брусники, травы донника лекарственного – по 3 части, листьев мяты перечной, плодов рябины сибирской, травы сушеницы болотной, травы череды – по 1 части, травы манжетки обыкновенной – 5 частей. Вот такой сложный рецепт! Все измельчите, перемешайте и 1 ст. ложку смеси засыпьте в термос, залейте кипящей водой. Пусть настоится часиков 8, процедите. Принимать будете по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день. Курс лечения – 2 месяца. Потом делаете перерыв 10 дней. Принимать так нужно год.

8. У моей мамы сердцебиение было до 140 сокращений в минуту. Мама разминала 3 стакана калины, чтобы ягоды пустили сок, перекладывала в 3-литровую банку, заливала 2 л крутого кипятка, закрывала крышкой, укутывала и ставила банку на 6 часов настаиваться. Когда калина настаивалась как следует, процеживала. В процеженном настое растворяла 0,5 л меда и пила по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения – 30 дней, затем 100 дней делала перерыв, и опять курс. Лечилась 3 месяца, пока сердце не успокоилось и не стало работать в обычном режиме.

9. При болях в сердце и слабости. Взять 1 кг изюма без косточек, вымыть и просушить. Каждое утро натощак съесть ровно 40 изюминок, завтракать не раньше чем через час после приема. Следующий килограмм изюма есть ежедневно, убавляя по 1 изюминке: 1-й день – 40 шт., 2-й день – 39 шт. и т. д. Такое лечение нужно проводить 2 раза в год.

10. При учащенном сердцебиении рекомендуется есть инжир в любом виде, особенно полезен свежий.

11. Шелковица нормализует внутричерепное давление. Нужно взять горсть наломанных веток шелковицы, залить 1 л воды, довести до кипения и кипятить 10 минут. Затем нужно настаивать в течение часа и пить по стакану 3 раза в день (до еды или после – не имеет значения). Длительность приема 3 месяца.

12. При атеросклерозе 50 г перегородок грецких орехов настаивайте в 0,5 л спирта в течение 7 дней в темном месте. Принимайте по 20 капель за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц, затем сделайте небольшой перерыв и снова повторите курс. С целью профилактики нужно уменьшить число капель до 10 и принимать в течение длительного времени, делая непродолжительные перерывы.

13. Отвар коры ивы используют при простуде, заболеваниях легких, как средство, укрепляющее десны, успокаивающее при нервно-психических расстройствах. Это хорошее жаропонижающее, болеутоляющее, противовоспалительное, антимикробное, вяжущее, кровоостанавливающее, глистогонное средство. Его применяют при хронических поносах, воспалении желудка, заболевании селезенки, туберкулезе, кровохарканье, остром ревматизме и других заболеваниях. Концентрированный отвар из коры употребляется при потливости, как полоскание при воспалении горла, ротовой полости. Можно мыть голову при выпадении волос, от перхоти. На 1 стакан воды берут 15 г мелко нарезанной коры, кипятят 10–15 минут, процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

14. Чтобы снять приступ стенокардии, капните на ладонь 3–5 капель пихтового масла и втирайте в область коронарных сосудов (слева ниже груди). Для профилактики приступов рекомендуется делать так 2–3 раза в день.

15. Лучшим средством от склероза и шума в голове считается чесночная настойка. Наполните банку на 1/3 очищенным и измельченным чесноком, залейте спиртом или водкой, оберните банку черной бумагой или тканью и оставьте в тепле на 10 дней. Принимайте по 20 капель настойки в 1/4 стакана молока 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2 недели. После недельного перерыва курс можно повторить. Еще одно хорошее средство от шума в голове – всем известная Melissa (лимонная мята). Ее можно использовать как в свежем, так и в сушеном виде: добавлять в чай, квас, компот и другие напитки. А можно готовить чай из Melissa – 1 ст. ложку травы залейте стаканом кипятка. Melissa можно применять длительное время, так как она не имеет противопоказаний и не вызывает привыкания.

16. Эффективное средство от стенокардии: 2 листа алоэ срезать ниточкой и выжать сок с помощью соковыжималки, добавить сок 2 лимонов среднего размера и 500 мл меда. Все три компонента смешать в эмалированной посуде деревянной ложкой и переложить в стеклянную банку, которую держать закрытой в нижней части холодильника. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за час до еды. В зависимости от самочувствия в течение года нужно повторить курс лечения 3–4 раза с перерывом в 1 месяц. Алоэ рекомендуется выращивать в домашних условиях без применения химических удобрений для

комнатных цветов в течение 3–5 лет.

17. Хороший рецепт, при помощи которого можно улучшить кровоснабжение ног. Нужно набрать сосновых иголок, лучше с веточек первого года, измельчить и наполнить ими больше половины 3-литровой кастрюли. Залить кипятком на 2 часа. Потом слить эту воду в отдельную посуду, а иголки залить новым кипятком и кипятить 5 минут. Первый отвар соединить со вторым и 2 часа настаивать (без иголок). Пить по 2 ст. ложки с медом за 20 минут до еды. Пить, предупреждаю, надо долго. Но улучшение почувствуете недели через три.

18. Как «укротить» тахикардию. Вскипятить 1 стакан воды, огонь убавить, чтобы кипела потихоньку, всыпать туда 1 ч. ложку травы горицвета (адонис весенний) и кипятить на медленном огне не более 3 минут. Накрыть крышкой и поставить в теплое место, чтобы получился настой. Затем процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

19. Лопух снимает отеки. Зимой брала сухие листья, клала в глубокую тарелку, заливала крутым кипятком, накрывала другой тарелкой и ставила под подушку до вечера. Перед сном чуть-чуть отжимала листья, обкладывала ноги больных, завертывала хлопчатобумажной тканью, чтобы не испачкать постельное белье, сверху клала полиэтиленовый пакет и плотно привязывала эластичным бинтом. Летом и того проще. Листовые жилки разбивала, размягчала, не повреждая листа, обертывала ногу в 2–3 слоя и плотно укутывала. Очень важно, чтобы ноге было жарко, именно жарко, а не тепло. Утром больная нога была такой же, как здоровая.

20. Как-то у знакомого мужчины на спине образовалась большая шишка. Они с женой не стали обращаться к врачам. Взяли в равных долях по весу окопника и хвоща полевого, в ступке растолкли, просеяли, залили кипятком, развели, как сметану, дали набухнуть. На ночь в марлевом двухслойном мешочке приложили на шишку, сверху обернули целлофаном, закрепили лейкопластырем. Утром шишка стала мягкой, после третьего компресса прорвалась, содержимое вытекло, рана зажила.

21. Лимонно-гвоздичная настойка: 3 крупных лимона натереть на терке, добавить 0,5 кг сахара, 0,5 л водки и 25 г гвоздики. Все переложить в трехлитровую банку и залить теплой кипяченой водой. Настоять 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Процедить. Пить по 25 мл 3 раза в день за 15 минут до еды, пока не закончится настойка. Перерыв 7 дней. Желательно выпить 3 такие порции. Помогает при гипертонии, частых головных болях, атеросклерозе, болях в сердце.

22. Настойка корней девясила улучшает память: 1 ст. ложку корней девясила залить 0,5 л водки, настаивать 1 месяц, периодически встряхивая. По истечении этого срока принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Этого количества настойки хватает на полмесяца.

Часть 12

Водолечение

Дорогие мои! Сегодня Левина с Правиной к вам в гости пригласили царя Нептуна. Вот вместе-то они и дарят вам несколько рецептов-советов. Очень-очень полезных! Что же у нас получается?! Выходит, древние-то люди умней нас были. Вода и собственные руки – это же всем доступно! Так нет! Мы гоняемся за лекарствами,

особенно за импортными. И часто нам подсовывают кота в мешке. Так нам и надо! За то, что природу забыли, верить ей перестали... Давайте вернемся к истокам человеческого опыта! И непременно будем здоровы!

Я в своей жизни очень мало принимала химических лекарств, потому что в моей семье, семье моих родителей больше всего лечились травами и ваннами, компрессами и примочками. Во времена моего детства руководила нашим лечением в основном моя прабабушка Катя – все звали ее Бабкатя – и ее дочь бабушка Маня. Частенько к нам в гости приходила и бабушка Таня – мама моего папы. А бывало, что и жила у нас недельку-другую – это когда приглашали ее на борьбу с клопами. Не удивляйтесь, мои хорошие, в те далекие времена клопы были не редкостью. И бывало, что их заносили в дом с какими-то купленными вещами. Приезд бабушки Тани приносил полное от них избавление. Уже через три-четыре дня эти мерзкие кровососущие исчезали! И после отъезда бабули мы не знали этой напасти вплоть до того, как опять, через продолжительное время, кто-то с чем-то не приносил клопов. Это были тридцатые годы, и клопы были чуть ли не в каждом доме. Их скопления поливали кипятком, смазывали керосином, но это мало помогало. И только бабушка Таня приносила длительное от клопов избавление. Знаете, мои хорошие, у этой бабушки было пятеро детей. Вот и ездила она в гости к ним по очереди, да еще и к нам, спасая всех близких от клопов.

Думаю, вам понятно, что все три мои бабули были целительницами. К счастью от троих-то и мне кое-что перепало. Вот и я много лет работала официально, платя налоги, в этом самом статусе – лечила людей.

Бабкатя выбрала меня среди пяти правнуков и стала учить с детства этой непростой науке. И они с бабушкой Маней оставили мне в наследство толстую тетрадь с рецептами. А от бабушки Тани мне досталось тоже хорошее наследство: меня не кусают комары (ее-то ведь не кусали!). Походит, походит комар по моей коже, прикоснется хоботком в разных местах да и улетит. Невкусная я какая-то! Ну, что ж, пусть невкусная – я и не возражаю!

Я лечу заболевания и своими руками. Этому меня научили мои бабули, и еще я училась четыре года на Украине, затем получила диплом. С годами у меня выработалась своя методика. Меня приглашают на международные конгрессы целителей, где я делаю доклады, передаю опыт работы нашим и зарубежным целителям. Все это, мои хорошие читатели, я пишу вам для того, чтобы вы поверили тому, что я вам излагаю, и использовали эти рецепты для своего здоровья, не губя себя химией.

Прежде всего вы должны точно соблюдать количество нужных ванн, их температуру и точное количество всех компонентов. Любое приготовленное вами средство вы обязательно должны подержать между ладонями, предварительно их, ладони, хорошенько потерев.

Принимая ванну, сидя или лежа в ней, вам опять нужно крепко, до ощущения тепла, потереть руки и приложить одну из них или обе на то место, где расположен беспокоящий вас орган. Если лечите такой орган, как почки, нужно одну руку приложить со стороны спины, чуть выше талии, а вторую – со стороны груди так, чтобы она была как раз напротив почки. Так же следует лечить печень и поджелудочную железу. Устанет та рука, что со спины, дайте ей отдохнуть и продолжайте свои действия. Таким же способом вы можете избавиться от камней в почке или в желчном пузыре.

Не бойтесь, камешки нигде не застрянут, так как от теплой ванны сосуды расширятся. Да и обычно они распадаются на мелкие кусочки или даже на отдельные песчинки.

Если вы лечите нервную систему или снимаете сильное переутомление, обе руки нужно положить на расположение солнечного сплетения и мысленно посылать энергию туда. Солнечное сплетение – это у нас сундучок с нашей силой, энергией. Вспомните, если ударить в солнечное сплетение, человек теряет сознание. Между прочим, из солнечного сплетения энергия сама по потребности направляется в тот орган, где она оказывается нужна.

Минеральная вода

Нептун нам ее поставляет в неограниченных объемах, но... Люди часто увлекаются употреблением минеральной воды, не учитывая, что она характеризуется определенным набором химических элементов, что и определяет ее пользу или вред.

Минеральная вода с успехом применяется при лечении ряда заболеваний. Но, к сожалению, многие не знают, что употреблять ее в неограниченном количестве ни в коем случае нельзя. Подтверждение этому можно найти у В. Каминского, писавшего в начале XX в: «Все употребляющие минеральные воды рано или поздно наживают дополнительные серьезные заболевания, всегда хуже тех, против которых они принимались. Шипучая газообразная углекислота увеличивает давление крови, сердцебиение. Появляется отдышка от расширения желудка газами, прилив крови к голове». А вот высказывание по этому вопросу советского ученого, доктора медицинских наук, профессора Ф. Ромашова: «Ее подают в ресторанах, продают в буфетах, на различных совещаниях и заседаниях обязательно стоят бутылки с минеральной водой. Но ведь минеральные воды содержат очень высокие концентрации солей и элементов, обладающих активным биологическим действием. А люди, хронически употребляя минеральную воду, перенасыщают свой организм солями, активными соединениями, грубо вмешиваются в обмен веществ. Ведь нельзя же запивать жаркое, например, валокордином, даже если он придется по вкусу некоторым гурманам. А минеральной водой, концентратом неорганических соединений, можно! Многие врачи связывают учащение случаев почечно- и желчнокаменной болезни именно с повседневным неумеренным употреблением минеральной воды...»

Минеральная вода предназначена только для лечебных целей и может нанести вред организму, особенно детскому. Кроме того, физиологическое действие той или иной минеральной воды определяется ее температурой (которая колеблется в широких пределах) и способом приема воды (залпом или небольшими глотками), задолго до еды или непосредственно перед едой.

Итак, основные лечебные свойства минеральной воды зависят от ее химического состава. Например, гидрокарбонатный ион участвует в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме. Такая вода, как нарзан, боржоми, обладая щелочной реакцией, нормализует моторную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта, уменьшает диспепсические расстройства. Она полезна не только при заболеваниях органов пищеварения, но и при воспалительных процессах в мочеполовой системе.

Подскажите, что тут пить,
Чтоб себе не навредить?

При застое желчи в желчном пузыре и при пониженной кислотности желудочного сока полезна минеральная вода с содержанием иона хлора типа эссенсуки № 4.

При запорах рекомендуются сульфатные минеральные воды («Баталинская», «Арзни»), раздражающие слизистую оболочку кишечника, благодаря чему усиливается его перистальтика.

Железистые минеральные воды («Марциальная», «Джермук») стимулируют образование крови, и поэтому их полезно принимать при малокровии. Йодистые минеральные воды используются при атеросклерозе. При неврозах назначают минеральные воды, в состав которых входит бром. Вода с кремниевой кислотой оказывает болеутоляющий, антитоксический и противовоспалительный эффект.

В последние годы получили распространение радоновые минеральные воды в качестве питьевых, так как было установлено, что в небольших количествах они полезны при пиелонефрите и нарушении функций желудочно-кишечного тракта.

Содержащийся во многих минеральных водах углекислый газ стимулирует двигательную и секреторную активность желудка и кишечника, что полезно при заболеваниях, для которых характерны сниженная желудочная секреция и вялая перистальтика кишечника.

Царь Нептун привет вам шлет,
Царь подарки раздает.
Мы, помощники царя,
Хлеб едим совсем не зря.
Помогаем от души,
И подарки хороши!

Пить минеральную воду следует по полстакана или стакану 3–4 раза в день в течение месяца и только по рекомендации врача. При заболеваниях желудка, связанных с пониженной кислотностью, минеральную воду пьют маленькими глотками за 20–30 минут до еды, при повышенной кислотности – за 1–1,5 часа до еды большими глотками, при нормальной – за 30–50 минут до еды. В период обострения различных желудочно-кишечных заболеваний пить минеральную воду нельзя.

Питьевой режим

Теперь о том, каким должен быть наш питьевой режим. По объему – 1,5–2 л в сутки, включая воду, содержащуюся в овощах и фруктах. Очень полезно пить чуть теплую воду минут за 30 до завтрака. Но запивать еду водой и пить после приема пищи не рекомендуется.

Полезно в течение всего дня пить воду по глотку через 15–20 минут. Это регулирует работу почек (вам не нужны будут мочегонные средства), нормализует артериальное давление, выводит шлаки из организма.

Из личного опыта: сняла у себя повышенное артериальное давление за 30 минут тем, что через каждые 5 минут пила маленький глоток воды (1 ч. ложка).

Вот она какая, талая вода

Есть немало сказок о живой воде, воскрешающей усопших, омолаживающей

стариков. Возникли они неслучайно (как и вообще все сказки) и основаны на народной мудрости, многовековых наблюдениях за природой. Давно было замечено, что вблизи ледников растительность очень пышна, что воды горных озер и родников целебны. Так родилась мысль о ценности талой воды.

В домашних условиях получить ее можно путем замораживания в холодильнике. Затем лед растопить и пить воду, в которой еще плавают льдинки. В зимнее время талую воду можно получить, замораживая воду на балконе в эмалированной кастрюле (затем внести в комнату и дать ей растаять). Частично растаявшую воду поставить в нижнее отделение холодильника.

Ученые утверждают, что талая вода особенно полезна в пожилом возрасте, так как способствует омоложению организма. Полезно и умываться талой водой.

Оказывается, она способствует уменьшению сердечных болей и даже рассасыванию тромбов коронарных сосудов сердца. Она прекращает сильные геморроидальные кровотечения, снимает геморроидальные боли, улучшает кровообращение после тромбозов нижних конечностей и облегчает течение болезни при варикозном расширении вен. У сердечно-сосудистых больных значительно снижается содержание холестерина в крови и улучшается обмен веществ. Талая вода может служить весьма эффективным средством против патологической тучности.

В течение дня желательно выпивать от 2 до 3 стаканов возможно более холодной талой воды (с кусочками льда). Выпивать стакан надо сразу, в один присест (предварительно приучив себя к ледяной воде). Первый стакан выпивать рано утром за час до еды. Остальные – в течение дня, также за час до очередной еды.

Итак, минимальная доза, оказывающая эффект, – 4–6 мл талой воды на 1 кг веса, это 2–3 стакана в день. Не стойкий, но заметный эффект может наблюдаться даже от 3/4 стакана один раз в сутки утром натощак (2 мл на 1 кг веса). Результаты отличные. Но нужно терпение. Я пила три месяца.

Нынче, право, век чудес:
Вреден стал излишний вес.
В тине больше не лежу,
Все гуляю, все хожу,
И речную воду я
Теперь совсем не жалею.
По науке, как должно,
Пью, конечно, талую!

А теперь лечимся обыкновенной водой...

В далеком теперь уже XIX в. жил в Баварии священник. И звали его Себастьян Кнейп. Он разработал методику лечения водой и сам излечился от чахотки только водой. И впоследствии вылечил тысячи людей, страдавших тяжелыми недугами. Кнейп давал такие вот рекомендации по применению воды.

– Чем холодной вода, тем лучше.

– Холодная ванна вместе с раздеванием и одеванием должна длиться не более пяти минут.

– После холодного купания не следует вытирать тело, за исключением головы и кистей рук.

– После одевания следует двигаться, работать по дому или просто ходить, пока не высохнет тело и не достигнет нормальной температуры. Нужно двигаться не менее 15 минут.

– Если после обертывания (или компресса) человек заснул – не будите.

– При мокром обертывании следует пользоваться более грубыми, плотными простынями.

– Применение холодной воды вечером перед сном годится не всем. У кого-то оно может вызвать бессонницу.

Что такое полуванны? Это ванны, при которых вода доходит не выше середины живота.

Способ применения их бывает трех видов.

1. Стоять в воде так, чтобы она была не выше икры или колена.
2. Стоять в воде на коленях, чтобы бедра были в воде.
3. Сидеть в воде так, чтобы вода достигла середины живота, пояса.

И еще, мои хорошие читатели, я хочу вам сказать, что обыкновенные, приятной вам температуры ванны очень хорошо влияют на ваше здоровье. Теплая вода раскрывает поры, растворяет и постепенно удаляет болезненные очаги. Лечит застарелый ревматизм, сосуды, особенно у пожилых людей. Такая ванна должна длиться от 20 до 40 минут. После ванны ополоснитесь более холодным душем. Не вытираясь, хорошо походить по комнате до полного высыхания. Кожа будет медленней стареть, да и закалка хорошая!

Холодной!

Ванны с холодной водой принимаются для закаливания организма. Продолжительность не более 0,5–3 минут.

А холодная вода совершает чудеса, если вы сильно обожжетесь или обваритесь. В прошлом году во время осенних заготовок у меня в руках вдруг разлетелась на куски 3-литровая банка с баклажанной икрой. И вся эта почти кипящая густая смесь вылилась мне на ногу. Чтобы сбросить прилипшие халат и носок, понадобились какие-то секунды. И кожа слезла вместе с полкой халата и носком... Хорошо, что я не растерялась, а бросилась в ванную и встала под холодный душ, направляя воду на пострадавшие места. Под холодной водой боль быстро утихла. Я подождала, когда все высохнет, и только тогда смазала пораженные места подсолнечным маслом. И что вы, мои хорошие, думаете? Обожженные места стали быстро заживать. Правда, я по 2–3 раза в день лечила места ожога руками. И через 10 дней все затянулось. А ведь была поврежден довольно большой участок: подъем и полоса в три-четыре (местами) сантиметра по всей ноге от бедра до колена.

Холодная сидячая ванна улучшает пищеварение, регулирует кровообращение,

помогает при гинекологических заболеваниях. Нужно налить воду в ванну так, чтобы она доставала до нижней части живота. Продолжительность 0,25—4 минуты. Помогает также при бессоннице и неврозе.

Холодная полная ванна: всем телом погрузиться в воду и обмывать мочалкой верхнюю часть туловища. Продолжительность не менее 1/2 минуты и не больше 3 минут. Такие ванны полезны и больным, и здоровым летом и зимой. Они способствуют укреплению здоровья, очищению кожи, освежают, оживляют весь организм, помогают после излишнего употребления алкоголя.

Если у вас температура, ее снимут холодные ножные компрессы. И простуда отступит. Для этого намочите в холодной воде носки, лучше хлопчатобумажные, отожмите и наденьте, а сверху – сухие, шерстяные. Быстро в постель, хорошо укутавшись. Через час все это повторите.

Утром надо повторить этот холодный компресс. Но если у вас холодные ноги, то их предварительно нужно согреть грелкой. Раз в четыре поменяйте носки, и температура снизится.

В тех случаях, когда страдаете сильными головными болями, очень полезны головные теплые или холодные ванны. Продолжительность таких ванн: 1 минута – холодной и 5–7 минут – теплой. После ванны необходимо голову вытереть и не выходить на улицу с мокрыми волосами без головного убора.

Глазная ванна бывает холодная и теплая. Погрузить лицо в холодную воду и открыть глаза на 15 секунд, затем поднять голову и через 15–30 секунд снова погрузить, и так 3–4 раза.

Если это теплая ванна, то после нее необходимо погрузить лицо в холодную ванну.

Холодные и теплые ванны благоприятно действуют на слабые глаза и укрепляют зрительный аппарат.

А вот что советуют Левина и Правина. Возьмите 3–4 трехлитровые банки и налейте в них воду. Подержите каждую между своими руками 25–30 минут. Посылая энергию через руки, думайте (помните, мысль материальна): «В сердце! В сердце!» Или: «В легкие! В легкие!» Или в тот орган, который вы хотите лечить, но не более двух органов за один раз. Теперь наклейте на банки бумажки с надписью, в какие органы вам нужно посылавать энергию для лечения. Небольшие бумажки, размером со спичечный коробок. Те, кто видел телепередачи о действии воды, о ее способности передавать информацию, тот знает, что эти надписи усилят воздействие на ваш организм. Теперь налейте в ванну воды такой температуры, в какой вам создаст комфортнее, и вылейте туда заряженную вами воду. И купайтесь себе на здоровье! Только не забудьте крепко потереть руки и положить их на два больных органа. Если лечить один орган, то одну руку возьмите в замок, а вторую положите на то место, где расположен ваш больной орган. Да, пустые банки поставьте где-то в ногах. Стекло ведь взяло много вашей энергии, вот теперь пусть и отдаст ее в воду. И еще: потрите руки и поводите ими над головой уже в ванной минут 5, можно и больше.

С разными добавками от разных болезней

Ванна с отваром **валерианы** успокаивает сердце и всю нервную систему, понижает давление, снимает судороги. Рекомендуется при астме, бессоннице,

желудочной и кишечной коликах. Для полной ванны требуется 0,5 кг валерианового корня.

Нагадала мне цыганка —
Буду жить сто девять лет.
Силу даст валерианка,
Вот и весь секрет.

Ванны с **тимьяном**. Траву тимьяна используют для ароматических ванн при нарушении обмена веществ, особенно при лечении детей. Но более эффективно тимьян действует, когда входит в сбор с ромашкой, лавандой, мятой, розмарином, корнями аира болотного (все берется в равных пропорциях).

Ванны с **лавандовым цветом** показаны при ревматизме, подагре, параличе, вывихах, благодаря ароматическому запаху и легкому раздражению кожи. Эти ванны оживляют и возбуждают кожные нервы и главные кровеносные сосуды. Для полной ванны нужно 1 кг лавандового цвета.

Экстракт из сосновых игл для ванн. Берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Требуется этого экстракта для полной ванны 1,5 л, для половинной – 0,75 л и для сидячей и ножной – по 0,25 л.

Ванны с экстрактом из сосновых игл укрепляют сердце и нервы. Поэтому эти ванны с большим успехом применяются при заболеваниях сердца и нервов, параличе и подагре, ревматизме, ишиасе, опухолях и воспалении суставов, при нарывах, ожирении, при катарах дыхательных путей, астме и болезни легких.

Ванны с сосновым экстрактом полезны также для укрепления сил больных, выздоравливающих после тяжелых болезней. Эти же ванны могут служить для ингаляций, если в ванну прибавить 20–30 капель соснового масла.

Замечали, как вы молодеете, будучи в сосновом бору? Да, сосновый бор наполняет нас спокойствием, силой и радостью. Но, увы, попасть туда не всегда в наших силах. Тогда... приносите домой частичку соснового сбора и получите эту радость у себя дома!

Еловая хвоя не менее полезна. Ежегодно после проведения новогодних праздников я срезаю хвою с ели и устраиваю себе ванны. И получаю большое удовольствие!

Вот нарезана хвоя,
Наливаю воду.
Хворь противная моя,
Не вернешься сроду!

Особенно полезны и дают хороший эффект ванны из свежей соломы или из сенной трухи, овсяной соломы и веточек сосны, ели, можжевельника, березы, взятых примерно в одинаковых количествах. Они очень эффективны, но для них есть целый ряд противопоказаний. Хотя ванны теплые, а не горячие, их нельзя принимать при следующих заболеваниях: повышенное спинномозговое давление, отек мозга, открытый туберкулез легких, обширная пневмония, миокардиты, инфаркт миокарда, коронариты, гипертония, острые флебиты, цирроз печени. Так что мой совет:

посоветуйтесь с врачом!

Травяную ванну следует принимать за 2 часа до сна 3—12 месяцев. Сначала необходимо принять душ, чтобы кожа была чистая. Очень хорошо сочетать их с гимнастикой и приемом лечебных настоев внутрь.

Козье молоко! Что может быть лучше для сухой кожи! Оно и смягчает кожу, и питает ее, и даже создает на поверхности кожи тонкую пленку, которая помогает сохранять влагу. Но существует вот такое «но»: козье молоко не всегда есть под рукой. Не беда! Можно употребить и коровье! Для сухой кожи покупайте жирное, а для нормальной и жирной используйте обезжиренное. На полную ванну добавляйте два литра молока. По количеству ванн – как вам хочется. По продолжительности – минут 20–25. Для жирной кожи будет полезна ванна с кефиром. Но вливать его больше половины литра не советую – появляется неприятный запах.

Я же делаю себе ванны с картофельным крахмалом – нужна ванна для смягчения и разглаживания кожи. Крахмала добавляю полкило на ванну. Температура воды – приятная для меня, и я 20 минут получаю в полном смысле удовольствие. Можно применять и густой отвар овсяных хлопьев, его нужно вылить в ванну пол-литра, прибавив к нему 1 ст. ложку хвойного экстракта. Эти ванны я люблю еще больше и, пожалуй, чаще их применяю. Время наслаждаться ванной – такое же, и температура воды тоже.

После ванны я не вытираюсь, а просто надеваю банный халат, чуть-чуть промокнуть и на влажную кожу наношу какой-нибудь питательный крем. Можно использовать и косметическое молочко.

Я вам рассказывала про ванны с сосновым экстрактом. А теперь расскажу про ванны с пихтовым маслом. Масло из хвои пихты можно сделать и самим, залив и настояв эти иголки на растительном масле. Но проще купить в аптеке: расход не велик, а возни меньше. Так вот: такая ванна очень полезна при различных неврозах, очень эффективна при бессоннице, так как она очень хорошо влияет именно на центральную нервную систему.

Она хорошо снимает усталость и даже омолаживает организм. Чтобы приготовить эту ванну достаточно капнуть в приготовленную воду 5—10 капель пихтового масла. Полежите в ней с полчаса, и сразу почувствуете себя помолодевшими и более сильными. По крайней мере, я всегда себя так чувствую после этой ванны.

При различных неврозах очень полезен и такой сбор: трава пустырника, шишки хмеля, трава крапивы, душицы, горца птичьего, ромашки пахучей. Взять все в равных частях, залить крутым кипятком. Дать настояться часика два.

Улучшает обмен веществ: лист березы, крапивы, трава череды, медуницы, ромашки аптечной, лапчатки гусиной, душицы.

Обменные процессы поможет стимулировать сбор из трав пустырника, чабреца, хвоща полевого, ромашки пахучей, горца птичьего и корневища пырея ползучего. Берете всех трав в равных частях и завариваете кипятком. Из-за присутствия корневища пырея подержите тепло укутанным часа три. Вылейте в воду приятной вам температуры, но все же очень теплой.

Нежиться в такой ванне необходимо по 20 минут ежедневно в течение недели. А потом можете принимать эту ванну через день до получения результата.

Врач сказал... обмен нарушен...
Вот... веществ каких-то...
Он сказал, что хвощ мне нужен
И для нервов пихта.

Очищают кожу и придают ей упругость ванны с настоем таких трав: листа березы, листа малины, травы мяты перечной, ромашки аптечной, цветков клевера.

Вот эта ванночка очень нужна перед наложением маски. Берете по 10 г цветков ромашки аптечной, травы тимьяна ползучего (богородская трава), цветков мальвы лесной. Хорошенько перемешиваете и добавляете пол-литра воды. Эту смесь нужно довести до кипения и наклониться над сосудом так, чтобы лицо и шею окутывал пар.

Продолжительность этой ванночки – 15 минут.

При слабости и истощении поможет отвар из отрубей. Благо их теперь продают в аптеках. Мне приходилось искать их на рынке. Засыпать 200 г отрубей в 1 л кипящей воды и варить целый час под крышкой. Потом процедить через марлю, отжать остатки отвара и второй раз процедить. Этот отвар можно использовать для ванны и принимать внутрь по полстакана три раза в день до еды. Отвар можно добавлять и в суп.

Меня слабость одолела,
Надо честно вам сказать,
Подскажите, добры люди,
Где мне отруби достать.

Ванны с горчицей. Прибавляют горчицу (сухую) только к частичным ваннам для рук и ног: берут ее 2–3 пригоршни (нужно брать только свежую), заливают горячей водой и, хорошо растерев, чтобы не было комков, прибавляют к ванне. Выделяющееся при этом горчичное эфирное масло оказывает на кожу большее раздражение, чем всякие другие добавки к ваннам. Пребывание в такой ванне ограничивается 5–10 минутами. Затем споласкивают тело теплой водой. Горчицу ни в коем случае нельзя кипятить, иначе она теряет свою силу.

Листья грецкого ореха. Берут свежие или высушенные листья, заливают холодной водой и кипятят 3/4 часа в плотно закрытой посуде. Для полной ванны нужен 1 кг, для половинной – 0,5 кг и для сидячей и ножной – по 0,25 кг листьев. Ванны эти применяются главным образом в детской практике при лечении золотухи и при заболевании лимфатических узлов.

Ромашку заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 минут. Для полной ванны – 0,5 кг, для половинной – 0,25 кг, для сидячей – 150 г и для ножной – 100 г. Эти ванны с большой пользой применяются при лечении кожных заболеваний, ран и нарывов. Ромашковые ванны успокаивают и устраняют судороги, их иногда применяют и при нервозности.

Коли дружишь ты с водой,
Проживешь до сотни лет.
Только делай все с душой,
Коль Нептун открыл секрет.

Я хотела сказать вам, что следующий мой совет только для женщин. Но вспомните мужчин вашей семьи – наверняка они тоже не торопятся стареть. Ведь так? Так что

этот совет не только для женщин. Он для всех. Итак, если вас беспокоят морщинки, дряблая кожа лица, рук, тела – не спешите списывать все на возраст. Давайте бороться! Принимайте по возможности несколько раз в день обыкновенную, приятную для всех нас ванну. И не вытирайтесь! Забудьте про полотенце! Дайте воде впитаться через поры, высохнуть. Никогда не берите с собой на пляж полотенце! И приучите к этому с раннего детства своих ребятишек: детей, внуков, правнуков. Когда-нибудь они скажут вам спасибо.

Если же вы недовольны состоянием кожи только лица или только шеи, много раз в день смачивайте водой только эти части тела. И дайте высохнуть. Наберитесь терпения, делайте так всегда, и результат поразит вас самих!

Ах! Морщины!
Дрябнет тело!
Что тут делать?
Что тут делать?
– Плакать-то не надоело?
Вспомни ванны!
В ваннах дело!

Мне приходилось не раз пользоваться ваннами с добавлением масла чайного дерева. Это происходило при крайней, можно сказать, хронической усталости и очень быстрой утомляемости. Последний раз совсем недавно, где-то с месяц назад. Что-то разъехалась я просто по всем швам и не могла привести себя в порядок. Полезла в шкафчик с разными полезными штучками и наткнулась на флакончик с маслом чайного дерева. Рядом стояло розовое масло. Подумала я и взяла масло чайного дерева. Капнула в ванну шесть капель и с удовольствием полежала в ней примерно полчаса. После первой ванны ничего особенного не почувствовала. Но постепенно после ванн мне становилось все лучше и лучше. А после седьмой ванны я уже бодро напевала, прибираясь и моя полы в квартире. А усталости почти не чувствовала. Розовое же масло тонизирует кожу, заживляет ранки на ней, снимает нервное напряжение. При целлюлите добавьте в ванну пять капель масла грейпфрута, при простуде поможет масло лаванды или розмарина. Вот так!

При облитерирующем атеросклерозе и артрите

Эти заболевания очень часто поражает мужчин из-за курения. Раньше это была их «привилегия». Теперь женщины эту «привилегию» у представителей сильного пола отобрали, так как теперь дымят, как паровозы!

При этих заболеваниях помогут ванны с крапивой. Крапиву советую заготовить весной, когда она самая полезная. Запасите ее на зиму, засушив или засолив. Я предпочитаю солить – в квартире для веников место найти трудно. Да и мои милые бабушки и прабабушка травы сушили мало, больше солили. Они были уверены, что соль этому делу только помогает. Каждую траву нужно солить отдельно.

Ее нужно ополоснуть и повесить вниз листьями для просушки. Высохшую мелко порезать или пропустить через мясорубку. Через мясорубку даже лучше, потому что тогда появляется сок, и трава быстро просаливается. Соли идет примерно 3–4 ст. ложки на одну литровую банку полученной массы.

Когда задумаете готовить ванну, в воду нужной вам температуры бросьте 2–3 ст. ложки засоленной травы. Если у вас крапива в вениках, бросьте такой веник в ванну и залейте горячей водой так, чтобы вся трава была водой покрыта. И, пока

заваривается веник и распаривается трава, в течение 15 минут водите раскрытыми ладонями как можно ниже над водой. (Конечно, предварительно потерев крепенько ладонь о ладонь.) Минут через 35–40 вода станет зеленой. Теперь добавьте воды и доведите ее температуру до такой, чтобы вам было терпимо в ней сидеть. Вы же ноги лечите, так что воды должно быть по пояс. Ванна должна длиться 20–25 минут. Все это время необходимо обхватывать ногу своими руками с двух сторон и считать до тридцати. После чего передвигать руки сверху вниз, посылая энергию, и дойти до кончиков пальцев. После чего так же поработать и со второй ногой. Вот так сделайте 10 ванн, а зимой повторите этот курс.

Так я лечила свои колени и голеностопные суставы, когда там скапливались соли и эти суставы у меня начинали болеть. Очень хорошо всегда помогало, и вам желаю успеха!

Мне крапиву прописали.
Ты принес зеленую.
Говорят, в засолке лучше.
Где мне взять соленую?

При помощи просоленных варежек можно победить артрит. Замочите варежки вот в таком растворе: 1 ст. ложка соли на 1 стакан воды. Пусть полежат, просолятся минут 25–30. Теперь их нужно отжать и высушить. Когда уже ложитесь спать, наденьте варежки на руки и спите в них всю ночь. А если у вас ишиас, люмбаго, то накладывайте на больное место вот таким образом просоленную ткань (лучше шерстяную).

При ревматоидном артрите, подагре

Хорошо помогает ванна из отвара овсяной соломы. Для нее нужно 200 г соломы залить 5 л горячей воды и покипятить полчаса. Теперь остудить воду до 37 °С. Ванна готова. Погружайте в воду ноги или руки на полчаса. Принимать эту ванну нужно через день, курс лечения – 6 ванн.

Если у вас пяточные шпоры

Мне всегда нравились ванны, даже горячие. И я в случае какой-то нужды старалась прибегать именно к их помощи, а не к другим каким-то средствам. И когда у меня появилась пяточная шпора, я просто с удовольствием взялась лечить ее ванночками. Но это оказалось не так приятно, как лечить другими ваннами. Пришлось наливать очень горячую воду, настолько горячую, чтобы могла «терпеть» не вся нога, а именно пятка. Ведь пятка намного «терпеливее», так как кожа на ней гораздо толще. Надо взять по 100 мл водки, воды, уксуса и скипидара, то есть получается 400 мл лечебного раствора. Такое количество, конечно же, будет быстро остывать. И вот что я придумала. В ванну ставлю ведро с очень горячей водой. В него сверху помещаю небольшую кастрюльку. Она должна быть такого размера, чтобы ручками держалась за края ведра. Да и наливаю в нее эту гремучую смесь. И осторожно постепенно опускаю туда больную пятку. Я уже точно не помню, сколько таких ванночек мне понадобилось. Только помню, что совсем мало, буквально две-три. Держала я пятку в этой ванне 20 минут. Вскоре кожа на пятке облезла. Правда, я помогла ей ножом – соскабливала. Это было совершенно безболезненно. С тех пор прошло более 20 лет. Слава Богу, больше этого безобразия с моими пятками не повторялось.

Хорошие мои! Может вам понадобится большее количество таких ванночек. Ведь все мы разные и кожа у нас разная. У кого-то более чувствительная, а у кого-то менее. Поэтому не считайте, что вам не подошел этот рецепт, если он не помог после двух-трех ванн. Добивайтесь успеха, и он обязательно будет. Я забыла вам сказать, что перед тем, как опустить пятку в ванночку, я держала обе руки три-четыре минуты как можно ближе к воде с гремучей смесью, потерев хорошенько руки и расположив их рядом ладонями к воде.

Вот что я еще вспомнила по поводу избавления от пяточных шпор.

Нужно взять обыкновенную капустную кочерыжку и тереть ее на терке – чем мельче, тем лучше, высыпать ее в тазик, в котором можно будет парить ноги. Эту измельченную кочерыжку залейте крутым кипятком. И пусть это все постоит и настоится.

А как вода будет такой температуры, что больная пятка будет в состоянии «терпеть», так и засекайте время. Эта ванночка должна длиться не менее двадцати минут. Количество ванн я вам порекомендовать не могу. Думаю, что у каждого человека будет своя норма. Люди ведь разные, кожа у них разная, запущенность болезни тоже разная. Так что делайте, пока кожа не начнет слезать. Помогите ей слезть при помощи тупого ножа. Когда пятка будет гладкая, значит, результат налицо, вернее, на пяте. И с кочерыжками, с их количеством, тоже вам надо самим решать. Ведь и они бывают разные. Советую сразу брать не одну, а две, три. Как известно, в кочерыжке ядовитого ничего нет, все только полезное. Так что вреда не будет. Да, вот еще что: делайте ванночки без перерыва, подряд столько дней, сколько понадобится для полного избавления от этой неприятности.

И еще от пяточных шпор, а также от ревматизма, при отложении солей в суставах хорошо помогает настойка сирени. В дело идут только цветки сирени. Высушенные цветочки залить 40 %-ным спиртом в соотношении 1: 10. Пусть постоит 10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 3 раза в день. Делать из нее компрессы одновременно с принятием внутрь.

Поздравляю с днем рожденья
И дарю тебе букет.
В нем твоё выздоровленье —
Ноги парь, и боли нет!

И еще для наших ног, и не только...

От потливости. Возьмите по 20 г шалфея и крапивы и залейте их 3 л кипятка. Пусть настаивается в течение 2 часов. После того как процедите, вылейте в тазик и опустите туда ноги. Вся процедура займет у вас 10–12 минут. Ванночки повторять до получения результата.

И вообще, если вы потеете, вам понадобится кора дуба. Нужно ее измельчить и залить водой в соотношении 1: 10. На водяной бане нагревать в течение получаса, затем охладить, процедить и добавить холодной кипяченой воды до первоначального объема. Этот отвар нужно добавлять понемногу в ванну при излишней потливости рук, ног и подмышек.

Чтобы исчезли мозоли и натоптыши. Картофельные очистки – 100 г – вымыть и положить в кастрюлю. Туда же добавить 2 ст. ложки льняного семени. Залить 400 мл горячей воды и варить на медленном огне в течение получаса. Остудить так, чтобы

ноги могли «терпеть» свободно. Перемешать, чтобы получилась однородная кашцеобразная масса. Перелить в тазик, опустить туда ноги на 20 минут. Потом ноги ополоснуть теплой водой. Успеха вам!

Пятки потрескались. О, это серьезная проблема! Даже очень! Когда у меня такое случилось (спасибо, хоть на одной ноге) ногу при каждом шаге пронизывала такая боль, что я стала ходить с палочкой, стараясь не наступать на эту ногу. Это было очень давно, и я уже не помню, кто дал мне вот такой рецепт: посоветовали взять две средней величины картофелины. В них, мол, и заключается вся сила. В ту пору было лето, и картошка была или свежая, или старая, дряблая. Естественно, я спросила: какую же брать? Оказалось, чем старше, тем лучше. Ну, старая-то у меня и дома была. Натерла на мелкой терке картофелины и разделила полученное на две части: одну на сегодня, вторую на завтра. Взяла пакет, что мне в магазине девочки подарили, там в них продукты взвешивают, и положила эту половину месива. Потерла руки, подержала между ладонями десять минут эту картошечку и добавила туда примерно столько же водки. Стопы ног смазала вазелином и «обулась». Занималась я этим вечером, когда села смотреть телевизор. Через два часа сняла пакетик, вымыла ногу тепленькой водой, вытерла опять насухо и немного смазала вазелином. После первых трех-четырех вечеров пятка стала болеть вроде как меньше. А я засомневалась в успехе: а может, и не меньше, просто мне так хочется. Но у той-то женщины прошло! И я решила продолжать. И хорошо решила, (все равно ж так же сижу, телевизор смотрю), и через 20 сеансов моя пятка стала гладкой! Вот так – терпенье и труд все перетрут!

Экая беда, право, – целлюлит!

Этими ваннами я никогда не пользовалась. Мой целлюлит болезни мне не прибавлял, и я на него внимания совсем не обращала. В мои времена это считалось делом естественным. А раз так, то и не было причины стесняться. Но теперь наши дамы считают целлюлит чуть ли не несчастьем. Вот по этому я вам и даю такой совет: при таком «несчастье» вам помогут ванны с маслом цитрусовых растений – грейпфрута или апельсина. Масло самим сделать очень просто. Возьмите, скажем, грейпфрут. Почистите и мякоть съешьте. А корочки залейте небольшим количеством оливкового масла. Делайте это в стеклянной банке. Когда сложите корки, хорошенько потолките их, чтобы немного выступил сок. Вот теперь и залейте маслом. Пусть постоит на нижней полочке холодильника дня три. Так рассказала мне моя пациентка. Я же думаю, что результативнее будет не толочь корки на дне банки, а пропустить их через мясорубку. Я просто уверена в этом! А когда достанете из холодильника это месиво, отожмите жидкость через двойную марлю. И вылейте ее в ванну, разделив на две части. Так что из одного грейпфрута у вас получится две ванны.

**Целлюлит! Ах, целлюлит!
Что я делать буду...
Даже голова болит.
Где грейпфрут добуду?!**

А вот для облегчения головной боли используется масло мяты. Готовят его точно так же, как и грейпфрутовое.

Принимая ванну при целлюлите пощиплите, помните, помассажируйте проблемные зоны: так называемое «галифе», ягодицы, живот. Когда будете делать массаж живота, как следует напрягите его мышцы. Все эти зоны потрите махровой рукавичкой, а потом и щеткой. Бедро снизу вверх, живот по часовой стрелке вокруг

пупка, пока не появится явное чувство жжения. Теперь можно отдохнуть минут пять. И большими и указательными пальцами обеих рук захватывайте складку кожи вместе с подкожным жиром. Советую работать с каждой проблемной зоной минут по десять. Это я про «щипательный» массаж.

Чтобы хорошенько прогреть целлюлитные места, ванну нужно принимать не менее 20 минут. Теперь ополоснитесь под душем и смажьте кожу специальным молочком.

Процедура закончена!

При различных болях в суставах или позвоночнике

Очень хороши ванны с солью и йодом. Я ими пользовалась, когда у меня болели колени или донимал радикулит. Ванны эти очень сильные, и область сердца советую держать над водой. Обязательно! (И конечно, они не для сердечников.)

Принимать такие ванны нужно через день. Каждую пачку соли обязательно подержите между ладонями 15 минут. Продолжительность ванны 15 минут, в первый день всыпьте полкило соли. Через день во вторую ванну – уже один килограмм. Для третьей ванны – полтора кило. Опять день перерыва. Теперь в четвертую ванну всыпьте уже два кило. Еще через день – два с половиной. Теперь прибавляйте по 1 кг. Но ванны, как и раньше, через день. Увеличивайте количество соли, пока не дойдете до 5 кг. С этим количеством принимайте ванны вплоть до десятой. В каждую ванну добавляйте 10 мл йода (всегда одно и то же количество).

И вы же помните – продолжительность ванны не более 15 минут. Но можно и 10. А температура воды – чем горячее, тем лучше. Но всегда помните о своем сердечке! После 10 ванн сделайте перерыв на неделю или даже на десять дней. Повторяйте этот курс по потребности и 2, и 3 раза. После ванны ополоснитесь, укутайтесь в банную простыню или халат и быстро в постель, чтобы хорошенько пропотеть.

После ванн для лечения суставного ревматизма очень полезно (прямо после ванны) сделать горячий компресс с маслом зверобоя. Его нужно подогреть, пропитать им кусок ваты и наложить ее на больной сустав. Затем тепло укутать и оставить компресс на всю ночь. Такие же горячие компрессы я делала себе при ишиасе и люмбаго. Результативно очень! А делать масло зверобоя нужно так: 200 г свежих цветков зверобоя залить 300 мг оливкового масла. Это нужно настоять в течение 40 дней. Встряхивать каждый день. Потом процедить, и масло готово.

Меня мучил варикоз, доводил порой до слез...

Вот-вот, это как раз про меня. И наряду с лечением своими руками я спасалась полуваннами. На данный момент венки еще видны, но совсем не выступают. И ноги у меня гладкие. Я делала ванночки сидячие по 20 минут через день. В течение двух недель использовала аптечный экстракт хвоща. После недельного перерыва делала ванночки с сенной трухой. Ее достать очень просто: за городом постучала в дом, во дворе которого увидела копну сена, попросила разрешения взять из-под копны трухи. И опять лечилась две недели через день по 20 минут приятного сидения в ванне, помогала руками два-три раза в день. В разное время. Получалось так: как вспомню, так и пролечу.

Уверяю: это очень действенный рецепт. Как говорится, проверено на себе!

Меня мучил варикоз,
Доводил порой до слез.
Полуванны просто диво —
Ноги выглядят красиво!

Боремся с дерматитом

Меня спрашивают: а как быть тем, у кого экзема или дерматит, кто склонен к аллергии? Что, от ванн придется отказаться раз и навсегда? Нет, нет мои хорошие, нет!

Есть чудесное растение – ромашка. Ее заливают холодной водой и кипятят в закрытой посуде 10 минут. Для полной ванны 0,5 кг, для половинной – 0,25 кг, для сидячей – 150 г, для ножной – 100 г ромашки.

Ванны с этим растением хорошо вас успокоят, очистят кожу, откроют поры. А значит, и выведут какое-то количество шлаков. Если вам нужны ванны для избавления от каких-то воспалительных процессов, воспользуйтесь березовыми почками и листьями (можно в засоленном виде или взять березовые веники).

При дерматите и экземе нужны успокаивающие ванны.

Приготовьте ванну комнатной температуры. Высыпьте туда две чашки измельченной овсяной крупы или научитесь пользоваться овсяной крупой как мылом. Не удивляйтесь, мои хорошие, это современная ванна и, говорят, вполне эффективная. Для этого измельченную в порошок крупу заверните в носовой платок и завяжите его. Теперь намочите в воде, отожмите и пользуйтесь как обычным мылом. В моем возрасте кожа довольно сухая, вот я и хочу воспользоваться этим рецептом. Он как раз действует смягчающе. Также смягчающее действие на сухую, шелушащуюся, с признаками воспаления кожу оказывает ванна из настоя овсяных хлопьев «Геркулес». Марлевый мешочек с 250 г хлопьев подвешивают к крану и пускают горячую воду. И по мере надобности добавляют холодную воду.

Не беспокойтесь, это не пустая фантазия. Рецепт привезен из санатория. Эти ванны способствуют ликвидации воспалительного процесса в нервных окончаниях, при рахите и золотухе у детей, а также при ревматизме и воспалении седалищного нерва и обморожениях. Будет хороший результат, если вы будете применять для ванн солому. Для этого 1–1,5 кг свежей соломы укладывают на дно ванны при температуре 37–38 °С. Ванну нужно принимать в течение пятнадцати минут три раза в неделю. Также успокаивающе действуют на наш организм ванны из сбора душицы, ромашки пахучей, крапивы, хвоща полевого, чабреца, спорыша и череды.

Дорогая! Дерматит
Хуже редьки горькой.
Но ромашка победит!
Ну, не плачь, не ойкай!

Атакуем ревматизм

Для лечения суставного ревматизма и некоторых других болезней многие целители рекомендуют принимать горячую ванну из сенной трухи продолжительностью 20 минут, а чаще всего – 45 минут, а иногда и час. Если сердце не особенно сильное, надо принимать эти ванны через день, а при хорошем сердце –

ежедневно. Для лечения суставного ревматизма требуется от 30 до 50 ванн.

Для полной ванны берут 1 кг трухи, для половинной – 500 г, для сидячей – 250 г, для ванны рук и ног – 4 полные горсти. Длительность процедуры до 20 минут, смотря по состоянию больного. Залив сенную труху холодной водой, доводят ее до кипения и кипятят полчаса. Обычно труху перед кипячением помещают в холщовый мешок и в нем варят.

При лечении ваннами с сенной трухой рекомендуется пить сок грейпфрута. Этот сок избавляет от жидкости в суставах и пазухах. Пить 1/2 стакана 3 раза в день.

Сенная труха богата разными эфирными маслами, необыкновенно полезна при лечении обмена веществ, при выведении песка и камней, при подагрозревматическом состоянии, при судорогах, при коликах желчного пузыря, желудка.

При камнях в почках

Эффективным средством при камнях в почках является отвар овсяной соломы (можно заменить полевым хвощом). Солому варят полчаса, отвар наливают в теплую ванну и лежат в ней не больше часа, чтобы теплая вода не очень расслабила больного, при выходе же из ванны хорошо все тело обмыть холодной водой. Ежедневно можно принимать 3 такие ванны, а в дополнение к этому больной обязательно должен принимать овсяный отвар внутрь, причем для его приготовления овес следует кипятить не более получаса. Нужно пить по 2 чашки этого отвара ежедневно. Более сильное воздействие оказывает отвар из овсяной соломы. Очень хорош отвар из полевого хвоща.

У меня есть что добавить по этому поводу. Причем эффект поразителен! Проверено многократно, в том числе и на себе. Ложитесь в ванну с водой такой температуры, какая вам приятна, но непременно в теплую. Область почек обязательно закрыта водой с обеих сторон. Хорошенько потрите руки и одну наложите на расположение почки (выше вашей талии), вторую с обратной стороны. Три раза вдохните глубоко через нос и выдохните через рот, замедляя выдох. В это время думайте, что ваш выдох идет в почку. Теперь дышите обыкновенно, но на каждом выдохе – те же направляющие мысли. А рукой, расположенной на области почки, делайте такие движения, как будто хотите растереть между пальцами беспокоящие вас камни. Так в день два-три раза по 15–20 минут. Можно с перерывами для отдыха руки. Все то же самое советую и при камнях в желчном пузыре. Успеха вам!

Женщинам совет таков:
Прямо, без обиняков,
Обливайся, обтирайся,
Парься в бане, закаляйся!
И в преклонные года
Будешь дамой хоть куда!

Расслабьтесь...

Если хотите успокоить нервы или просто отдохнуть, расслабиться, используйте лаванду или мелиссу. Кроме того, они очень хорошо влияют на сон. А вот обыкновенная душица поможет вам при разного характера неврозах. Настой из этих трав делается так: берете 100–200 г травы и заливаете 2–3 л горячей воды, делаете

это вечером. А на следующий день выливаете этот настой в ванну и ложитесь в нее для вашего здоровья и удовольствия.

Принимать можно по 10 ванн подряд. Если хотите повторить, то сделайте перерыв 10 дней. Я же делаю ванны с ромашкой, мелиссой или лавандой просто для удовольствия. Когда захочется отдохнуть и расслабиться. Чудесное средство!

Душ против гипертонии

Знаете, хорошие мои, у меня, к сожалению, гипертония. И хоть поднимается давление не часто и не намного, но все же приятного мало. И вот как я борюсь с этим при помощи душа. Методика моего лечения заключается в том, что я отвожу руку с ситечком душа на некоторое расстояние от того места, куда хочу направить струю. И резким движением, как будто наношу удар, приближаю ситечко, скажем, к плечу. Я уверена, что струя так бьет с большей силой. А именно этого я и хочу достичь. Так я прохожу всю воротничковую зону, а это шея, грудь, плечи, лопатки. Этим я хочу добиться оттока крови от головы. А это отлично снижает давление. Сейчас в хозяйственных магазинах стали продавать специальные насадки – душевые, они немного повышают давление воды. При помощи такой насадки можно улучшить свое состояние, воздействуя на кровоснабжение в органах малого таза и в крестцовом отделе позвоночника. Кроме того, такой душ полезен при выпадении прямой кишки или опущении матки.

Ванна от пониженного давления

Возьмите в равных частях траву чабреца, листья шалфея, корни валерианы лекарственной, цветки календулы, цветки ромашки. Хорошенько перемешайте и одну горсть смеси залейте 2 л воды. Прокипятите полчаса и вылейте в ванну. Принимать такую ванну нужно 2 раза в неделю.

У вас аллергия?

Вам поможет дыня. Вернее, дынные ванны. Готовятся они так: в теплую ванну добавьте стакан дынного сока. Продолжительность ванны должна быть не менее получаса. Очень хорошо бросить в воду мелко нарезанные корки. Чем больше, тем будет лучше действовать ванна.

Паровые ванны

Пользоваться паровыми ваннами следует умеренно и осторожно, иначе они вместо пользы принесут вред. После такой ванны следует обмыться холодной водой – так вы укрепите дух и закалите тело.

Головная паровая ванна. Наполните тазик кипятком и прикройте крышкой. Сядьте на стул, накройте плотным покрывалом и наклоните голову над тазом. Верхняя часть тела должна быть обнажена. Затем крышку с тазика снять, чтобы горячий пар начал оказывать воздействие. Продолжительность ванны 20–24 минуты. Держать открытыми рот, нос и глаза. Хорошо в такую ванну добавить травы: укроп, шалфей, подорожник, липовый цвет и т. д.

После ванны следует остыть и лишь затем выходить на улицу. Хорошо также после принятия головной ванны погрузиться в холодную ванну на 1 минуту. Головные паровые ванны эффективны при головных болях, простудах, ревматических и

конвульсивных болях в верхней части тела, при катарах горла и т. д.

Ножная паровая ванна. Таз (или ведро) наполнить кипятком, поставить ноги на край таза и прикрыть плотным покрывалом. Продолжительность 15–20 минут, чтобы продлить ванну, необходимо положить в воду раскаленный кирпич.

Пользуются ножными ваннами при отеках, мозолях, сильном потении и т. д. Такие ванны следует делать не чаще 1–2 раз в неделю.

Паровая ванна при заболеваниях мочевого пузыря, почек. В ночной горшок наливают кипяток с добавлением отваров овсяной соломы, полевого хвоща и садятся на него. Продолжительность не более 15–20 минут. После этого обливание.

Ванны для рук

У меня одно время стали стынуть руки. Да до такой степени, что я не могла ни вязать, ни вышивать, ни писать. Буквально через несколько минут, после того как начну заниматься делом, они уже работать не желают. Что тут делать?!

Массаж не помогал, встряхивание тоже. Решила прибегнуть к ваннам.

Поставила в пустую ванну два ведра. В одном была холодная вода, а в другом – горячая. Потерла хорошенько руки и подержала их обе рядом – сначала над горячей водой, потом над холодной (энергия активней работает, когда руки теплые) – по 10 минут над каждым ведром. Опустила руки до самых плеч сначала в холодную воду на одну минуту. И сейчас же в горячую, тоже на минуту. И так по 10 раз. Слегка промокнула руки и потрясла ими в течение пяти минут. Я хотела достичь усиления кровообращения в моих руках.

После пяти дней таких упражнений дело сдвинулось с мертвой точки. А через две недели я свободно владела своими руками. А когда у меня стала мерзнуть левая нога, я стала применять для нее холодные и теплые ванны. Теплые потому, что у меня варикоз и горячие применять нельзя. Делала все так же, как и с руками. И нога перестала мерзнуть, и вот уже лет пять я об этом не вспоминаю.

Руки в воду. И до плеч.
Так нам Кнейп советует.
Я хотела даже лечь,
Но нарушать не следует.

Обычное дело – обливания

Можно обливаться с головы до ног, а можно обливать отдельные части тела. При ослаблении организма после заболеваний полезно делать **обливания ног**. Сесть, обнажить ноги до колен, поставить их в тазик и садовой лейкой (или душем с гибким шлангом) поливать (особенно коленки) холодной водой несколько раз – сначала снизу вверх, затем сверху вниз. Знаете, этот метод закаливания и лечения насколько доступен, настолько и эффективен. Когда мои дети были совсем маленькими, а жили мы на Урале, я обливала их ножки водой прямо из-под крана зимой и летом. И вот результат: как бы они ни промочили ноги, как бы они ни замерзли, никакая простуда к ним не цеплялась, чихнут раз пять-шесть, вот и все! Так что очень-очень советую!

Обливание головы – лить воду так, чтобы струя текла за уши, на щеки и на

закрытые глаза. Повторять 2 раза. Волосы вытирать насухо.

Тело обливают сначала сзади, начиная от ноги до бедер и выше, а затем обливают равномерно нижнюю часть тела, главным образом область поясницы. Это обливание всегда должно следовать за паровой ножной ванной. Особенно рекомендуется здоровым полным людям. Оно закаляет, улучшает циркуляцию крови. Слабым и больным рекомендуется обливание теплой водой.

Обливание спины – необходимо облить сзади все тело от затылка до пят и повторить 3–5 раз. Заканчивается процедура обмыванием груди и живота. Обливание спины благотворно влияет на позвоночник, кровообращение.

Обливание верхней части тела: нужно низко нагнуться над тазиком или ванной и поливать так, чтобы вода стекала по плечам вниз. Повторить обливание 3–4 раза. После этого обмыть руки, лицо и быстро одеться.

Обливание рук производится, начиная с кистей, вверх по плечу. Эта процедура применяется для закаливания рук и полезна для устранения застоя крови в руках, для излечения от ломоты и ревматизма.

Процедуры водные
Стали очень модные.
Чтоб от моды не отстать,
Где же мне воды достать?

Обертывания – известные мне старые рецепты

Обертывание головы. Полить голову так, чтобы вода не капала с волос, плотно повязать голову сухим платком. Через полчаса волосы будут сухими. Повторить 2–3 раза. После обертывания обмыть шею и голову холодной водой. Перед каждым обертыванием голова должна быть сухой. Эти процедуры помогают при головных болях.

Обертывание шеи. Мягкое полотенце смочить холодной водой. Обернуть шею и покрыть сухой грубой повязкой в 3–4 оборота так, чтобы не было доступа воздуха. Обертывание продолжается час-полтора.

Обертывание груди и верхней части спины. Плотную ткань сложить углом, намочить и накинуть на голое тело, сверху накрыть сухой тканью (из шерсти или холста). Продолжительность: полчаса – полтора часа. Смачивать шаль каждые 30–45 минут, чтобы не высыхала. Помогает в случае прилива крови, катара, воспалительных процессов, болезни дыхательных путей.

Ножное обертывание. Поверх мокрых носков надеть шерстяные, лечь в постель, укрывшись теплым одеялом. Продолжительность: час-полтора. Оказывает благотворное влияние при воспалении легких, улучшает кровообращение, снижает жар.

Нижнее обертывание. Помогает при опухолях на ногах, ревматизме, вздутии живота и т. д. Обертывание начинается с подмышек, так, чтобы голова, шея, плечи, руки были свободными. Они должны быть прикрыты чем-нибудь теплым. Намочить плотную ткань, выжать, разложить на шерстяном одеяле. На нее укладывают пациента и оборачивают вокруг его тела, затем плотно укутывают одеялом.

Продолжительность: час-полтора.

Разболелась голова —
Намочи скорее!
Разболелась голова —
Оберни плотнее!
Вот и будешь ты здоров
Без участия докторов!

Короткое обертывание (от подмышек до колен). Намочить плотную ткань и обернуться в несколько слоев, а сверху обернуться шерстяным одеялом. Продолжительность: час-полтора. Это обертывание очищает почки, печень. Помогает при болезни сердца и желудка.

Испанский плащ. Длинный широкий халат намочить, выкрутить, надеть и укрыться теплым одеялом. Продолжительность: час-полтора. Расширяет поры и способствует выводу из организма вредных веществ.

Посмотри, как я красива,
Как стройна и как свежа!
Хорошеют всем на диво
Мои тело и душа!
Почему? Ответ простой:
Просто я дружу с водой!

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Скипидарные ванны оказывают одно из самых сильных лечебных воздействий на капиллярное кровообращение. Сбой в его работе является первопричиной многих заболеваний. Использовать для скипидарных ванн можно белую скипидарную эмульсию или желтый скипидарный раствор, которые продаются только в аптеках. Желтые ванны отлично снижают артериальное давление, а их курсовой прием способствует его длительной нормализации. При стенокардии, которая свидетельствует о развивающейся ишемической болезни, лучшее лечение – это белые, желтые или смешанные скипидарные ванны. Незаменимы скипидарные ванны и для тех, кто как можно дольше хочет сохранить свою сердечно-сосудистую систему, такой профилактикой мы приводим в порядок и всю систему кровотока, освобождаем сосуды от холестериновых бляшек.

Кроме знаменитых скипидарных ванн, Залмановым предложено множество других полезных ванн. Коротко о них.

1. Ванны из настоя листьев грецкого ореха. Рекомендуются при мокнущих кожных заболеваниях: пемфигус, мокнущая экзема, зуд, крапивная лихорадка. Состав: залить кипящей водой 400 г листьев грецкого ореха. Настоять в течение четверти часа, процедить. Вылить настой в ванну, продолжительность приема – 15 минут.

2. Ванны с квасцами и содой. Рекомендуются при варикозном расширении вен, при варикозных язвах. Состав: сода – 200 г, квасцы – 70 г. Принимать ванну 15 минут.

3. Ручные ванны. Рекомендуются при бронхиальной астме, хроническом бронхите, синуситах, глаукоме, воспалении радужной оболочки, для прерывания насморка, трахеита, гриппа. Оба предплечья выше локтя погрузить в теплую воду. Постепенно

повышать температуру на 1 градус каждые две минуты, следовательно от 38 до 43 °С – за 10 минут. Ванны (43 °С) принимать 10 минут, затем отдыхать не менее 45 минут.

4. Ножные ванны (отвлекающие кровь). Против головокружений, хронической мигрени. Методика та же, что и для ручных ванн.

Эти ванны – просто чудо!
Был бронхит, была простуда,
Были грипп, экзема, зуд,
Все не перечислишь тут.
После ванн – другое дело!
Я здоров! Скажу вам смело!

5. Гипертермические ванны (обычно либо с листвой грецкого ореха или желтым скипидарным раствором).

Искусственное повышение температуры, вызванное гипертермическими ваннами, создает аккумуляцию «стерильного тепла», усиливает процессы сгорания в клетках и тканях, открывает капилляры. Важно и то, что гипертермические ванны снабжают организм теплом без затрат организма.

Залманов исходит из того, что внешнее согревание частично заменяет внутреннее (возникающее в результате питания, снабжения кислородом, мышечной работы, кровообращения, секреции умственной работы и приятных эмоций). Он считает, что в хорошо отапливаемых помещениях, оборудованных ванными и горячей водой, можно уменьшить в рационе питания мясо, хлеб и жиры.

Показания для применения гипертермических ванн (по Залманову): полиневрит, иридоциклит, полиомиелит в предпаралитический период, септицемия, сальпингит, отиты, гонорейные артриты.

Противопоказания для применения гипертермических ванн: повышение спинномозгового давления, отек мозга, открытый туберкулез легких, обширная пневмония, миокардиты, инфаркт миокарда, коронариты, гипертония, острые флебиты, цирроз печени.

Методика проведения гипертермической ванны

Простая, либо с листвой грецкого ореха, или с желтым скипидарным раствором. Сесть в ванну (37 °С). Постепенно повышать температуру до 41–43 °С (за 12–15 минут). Оставаться при достигнутой температуре 4–5 минут, затем выйти, завернуться в простыню и в 2–3 шерстяных одеяла и 45 минут потеть, принимая горячее питье. Затем обсушиться и улечься в постель (хорошо укрывшись) не менее чем на 2 часа.

А вот так я делаю, когда устану. И вам советую! Принять ванну такой температуры, какая вам приятна. Минут 15–20, чтобы вы почувствовали бодрость.

Выйдя из ванны, размешайте в половине стакана или стакане воды 2–3 ч. ложки меда. Выпейте не спеша мелкими глотками. И съешьте 5 грецких орехов. Через полчаса вы будете уже в норме!

Аквааэробика в ванне

Понятно, что дома плавательного бассейна не сделаешь, но если заниматься гимнастикой прямо в ванне, то эффект будет такой же, как от плавания. Упражнения несложные, эффект дают хороший, если только выполнять их ежедневно на протяжении 25–30 дней. Каждое упражнение нужно делать по несколько раз.

1. Возьмитесь руками за края ванны и отклонитесь назад. Поднимите ноги, затем одну медленно согните в коленях и вновь распрямите. Это же движение сделайте другой ногой.

2. Сядьте в ванне. Ноги выпрямите.левой рукой возьмитесь за край ванны и тяните его к себе, правой же рукой отталкивайтесь от края. Выполняйте упражнение, держась сначала правой, а потом левой рукой.

3. Завяжите голову платком. Оба его конца возьмите в руки и тяните вперед, одновременно с этим наклоняя голову назад.

4. Поднимите левую ногу, постепенно выпрямляя ее вертикально. Одновременно двумя руками обхватите икру и тяните ногу к себе. Колени не сгибайте. Это же упражнение повторите с правой ногой.

5. Возьмитесь за края ванны двумя руками и подвиньтесь назад как можно дальше, поднимите руки вверх и наклонитесь вперед, слегка ударяя ладонями о поверхность воды.

6. Упритесь ногами в дно ванны, возьмитесь руками за края ванны и приподнимитесь на руках.

Вода в ванне должна быть не горячей, но и не холодной (приблизительно 27–30 °С). После такого «плавания» общее самочувствие улучшится и настроение будет прекрасным.

Еще раз о соках

Сейчас, мои хорошие, я снова хочу рассказать вам о соках. Вернее, об употреблении соков после лечебных ванн. Так сказать, в помощь ваннам.

Прежде всего – общие правила употребления соков. Для оздоровления годятся только свежевыжатые соки. Соки из пакета или бутылки, уже подвергшиеся термической обработке и консервации, только утоляют жажду.

1. Самые полезные соки – с мякотью, волокна улучшают работу пищеварительного тракта.

2. Сырые соки плохо сохраняются. Поэтому их нужно выпивать не позднее чем через 10–15 минут после приготовления. И ни в коем случае не пейте залпом, от этого многие вещества просто не успевают усвоиться и непереваренными выводятся из организма. Лучше всего пить сок маленькими глотками, а еще лучше – через трубочку для коктейля.

3. Соки нужно пить не менее чем за 30 минут до приема пищи. Нарушите правило, выпьете сок непосредственно перед едой или после нее – возникнет брожение в кишечнике, газы. Пользы от этого никакой, зря потрачено время и деньги.

4. Лимонный сок нужно разбавлять водой с медом.

5. Сок листовых овощей смешивайте с соком корнеплодов в соотношении 1: 2.

6. Соки косточковых плодов (слив, абрикосов и т. п.) ни с какими другими соками смешивать нельзя. Это не относится к сокам из яблок и винограда.

7. Для приготовления соков нельзя использовать вялые, частично испорченные овощи и фрукты.

8. Соки редиса, редьки, чеснока, лука, хрена и других острых овощей добавляют в очень малых количествах (не более 1 ст. ложки), так же как и соки дикорастущих трав: крапивы, подорожника, одуванчика.

9. Сок свеклы в любом составе не должен превышать одной трети.

Теперь я хочу вам рассказать о соке арбузном. Но это не тот сок, который в розовой мякоти, а тот, который вы сможете добыть, срезав зеленую корочку очень-очень тонко. Под ней будет белая мякоть. Вот она-то и поможет при лечении сердца и почек, так как это сильнейшее мочегонное средство. Если этот сок смешать с яблочным соком, вы получите очень приятное освежающее питье. Но вам следует знать, что его действие настолько сильное, что его не следует пить более полстакана в один прием, даже если вы его смешаете с яблочным соком.

При лечении анемии и при упадке сил после приема соответствующей ванны следует пить сок дыни. Тыквенный сок надо пить после ванн, лечащих почки, печень, при бессоннице.

Полстакана тыквенного сока с добавлением меда принимайте при лечении ваннами нервной системы.

Когда у вас тяжело на душе, когда плохое настроение, примите обыкновенную приятной температуры ванну и, лежа в ней, пейте маленькими глотками персиковый сок. И когда вы выйдете из ванны, настроение будет совсем другое! Я всегда так делаю и вам очень советую!

Сок черной смородины нужно пить, когда вы с помощью ванны лечите простудные или сердечно-сосудистые заболевания, а также гипертонию и желудок с кишечником. Но его всегда нужно разбавлять водой на одну треть.

Сок редьки и ванна помогут вылечить простудные заболевания, особенно бронхит, а также коклюш. Сок редьки и ванна способствуют удалению камней и песка из почек... Кажется, это все, что я знаю о применении соков в помощь ваннам.

Еще я хочу дать вам несколько рецептов отваров и настоев из трав, которые также советую пить и во время приема ванн.

Настой из календулы нужно принимать три раза в день по полстакана. Но действие его усилится, если третий раз вы примите его сидя в ванне. Таким образом вы поможете улучшению обмена веществ, ускоренному выделению токсичных продуктов через лимфатическую систему. Настой готовьте так: берете 2 ч. ложки цветков ноготков – сухих – и заливаете 2 стаканами кипятка. Пусть настоится минут 15, процедите и храните в прохладном месте.

Из овса нужно приготовить вот такой настой: стакан овса заливают кипяченой водой комнатной температуры из расчета 1: 2. И оставляют часов на 15, потом процеживают и принимают по полстакана 3 раза в день. Этот отвар помогает при лечении кишечника.

А вот настой из молодых листьев мать-и-мачехи сопутствует ваннам, которые лечат почки. Его готовят так: берут 2 ст. ложки измельченных листьев и заливают стаканом кипятка. Настаивать нужно целый час, потом процедить и принимать по 1 ст. ложке каждые два часа. Последний раз – в ванне. Так делать две недели. Для закрепления – в течение двух месяцев, утром и вечером. Но вечером хотя бы через день – в ванне.

Я вам рассказывала про сок черной смородины. Теперь расскажу про применение листьев этого растения. Конечно, лучше всего использовать молодые листья, но можно и сухие. Листочки промыть и измельчить – 30 г – и залить их 0,5 л кипящей воды. Хорошенько укутать. Пусть стоит, пока не остынет. Процеженный настой нужно пить по полстакана 3 раза в день. Как всегда, последний стакан выпивают в ванне. Этот настой нужен при лечении ваннами печени, сердца, сосудов и воспалений лимфатических узлов.

Хорошие мои! Не забывайте, пожалуйста, любое приготовленное вами лекарство подержать, заряжая, в своих руках хотя бы 10 минут. Но лучше – 15. Вы же заинтересованы, чтобы лечение проходило быстрее.

О компрессах

Если мои пациенты спрашивают меня, болела ли я в детстве и чем меня лечили, чаще всего я вспоминаю компрессы. А по какому поводу их мне делали мои бабули, я, конечно же, не помню. Но догадываюсь. Посудите сами: если вечером меня отчитывал папа за то, что я ела снег, а бабушка делала мне на горло компресс на всю ночь – значит, у меня болело горло. А если компрессом окутывали всю мою грудь и это была весна, то виновата не я, а сосульки! Но попадало почему-то всегда мне! И на всю жизнь у меня сохранились вот такие воспоминания-образы-соответствия: компресс на горло – снег, компресс на грудь и спину, и я обязательно вижу огромные, толстые и очень привлекательные сосульки...

Ну, а если серьезно, то большое спасибо моим бабулечкам! Они не травили меня химическими лекарствами, даже травами не злоупотребляли. Знали, что от компрессов-то уж совсем нет никакого вреда. Вот так я и выросла: простыну – компресс на горло, закашляю – компресс туда же, сильно простыну с глубоким кашлем – компресс на грудь и спину. Даже ноги промочу – компресс на них в виде мокрых, а сверху сухих носков! Нарыв на пальце – опять компресс, для того чтобы нарыв этот быстрее созрел и прорвался.

Компресс, компресс, компресс! И это же прекрасно! Результативно и безвредно. А еще я помню компрессы на живот. Это когда случались колики в кишечнике или тяжесть в желудке вызывала неприятные ощущения.

Компрессы на спину прекрасно убирают боль именно в спине, а компрессы на живот даже помогают при болях в сердце! Для туловища и спины – снижают температуру. Это же самое делает и компресс водный с уксусом, наложенный на запястье. Компресс лучше всего делать из более грубой ткани. Летом намочить ткань в холодной, а зимой в теплой воде, отжать и наложить на больное место. Сверху укутать так, чтобы воздух не проникал к мокрому компрессу. Держать компресс можно

час и более. Но любой компресс нужно зарядить своими руками! И действие его очень усилится.

Ну, откуда? Ну, откуда
Привязалась вдруг простуда?
Помогает мне компресс!
Кашель начисто исчез!

Люблю ходить босиком

В детстве я очень любила шлепать босыми ногами по грязным лужам, а зимой ходить босиком по свежему, нежному, пушистому снежку...

Видимо, в силу занятости и появившимся новым заботам эта потребность как-то пропала. А может быть, и потому, что снег стал грязный. Ходить нужно начиная с одной минуты. И довести до четырех-пяти. Я так привыкла к снегу, что холода уже не ощущала. С удовольствием бегала, прыгала, дурачилась!

И еще: перед тем как выйти на снег, обязательно нужно хорошо согреться. Нельзя ходить тем, у кого ноги потеют. Им надо сначала приучить ноги к холодным ваннам. Временно необходимо прекратить хождения по снегу, если у вас появился на ноге нарыв. После вынужденного перерыва время хождения нужно сократить в половину и постепенно достичь привычного времени.

А осенью очень полезно ходить по траве, когда выпадет изморозь.

Вы, хорошие мои, конечно же, понимаете, что эти процедуры являются теми же компрессами, получаемыми нами при помощи природы.

Я по снегу бы ходила.
Надо тонус повышать.
Только вот беда какая:
Где же снега мне достать?

Раскалывается голова? Возьмите несколько кусочков льда, положите их в целлофановый пакет, лягте на спину и приложите холодный компресс к голове, держите 5 минут.

Как Нептуновы подарки?
Каждый получил припарки,
Ванны, души, обливанья.
И от вашего старанья
Все теперь зависеть будет.
И здоровья вам прибудет,
Счастья, радости сполна,
Коль возьметесь за дела.
До свиданья! Нам пора.

Заключение

Мои фирменные блюда

Хорошие мои! Вот вам в подарок рецепты моих фирменных блюд.

Рыба фаршированная (по-еврейски)

Никто так вкусно не готовит рыбу, как представители этой нации. В эмалированную кастрюлю укладываете на дно сырую свеклу, нарезанную кружками, толщиной по 1,5 см. А саму рыбину чистите, потрошите, удаляете жабры и снимаете с нее кожу. Не пугайтесь, это не сложно. Из «голой» щуки (для этого блюда подходит именно щука) вынимаете позвоночник и ребра. Все остальное, кроме головы, пропускаете через мясорубку вместе с небольшим кусочком батона, смоченного в молоке. А вот лука кладите побольше, пропустив его также через мясорубку. Непременно нужно добавить 1–2 яйца. Я кладу только белок. Теперь кожу в зависимости от величины щуки режете на нужное количество кусков. Каждый заполняете подсолненным, поперченным фаршем. Открытые края смазываете белком и чуть-чуть присыпаете сухарями. Осторожно укладываете на свеклу и очень осторожно заливаете водой так, чтобы рыба была слегка ею прикрыта. Водичку посолили, бросили лавровый лист и душистый перчик. Теперь нужно разрубить голову и спустить ее в варево. Как вода закипит, убавьте огонь и ждите готовности вашего блюда. Очень вкусно!

Теперь мой рецепт фаршированной рыбы. Я ее запекаю в духовке. Сначала все делаю как в первом рецепте, только рыбу не нарезаю, а начиняю точно таким же фаршем (но иногда для разнообразия добавляю шампиньоны или другие грибы) и укладываю всю, вместе с хвостом и головой, на густо смазанный противень. Сверху тоненько смазываю сметаной. Если не боитесь холестерина, можно и потолще. Отдельно варю свеклу, морковь, картошку. Конечно, картошки меньше всего. Очень хороша к такой рыбе и отварная цветная капуста. Если будете делать такую рыбу для гостей, то цветную капусту отваривайте в соленой воде и потом обжарьте на подсолнечном масле, предварительно обмакнув ее в сухари. Я не хочу предвосхищать, сами увидите, как отнесутся гости к этому блюду. Да, для гостей кладите в фарш не белки, а все яйцо с желтками. Очень вкусно будет на гарнир еще и грибочков добавить: соленых или маринованных. Но увлекаться ими нельзя – соль!

Рыба, запеченная в духовке на скорую руку

Почистили, чуть-чуть посолили внутри. Положили на разогретый лист, обильно смазанный подсолнечным маслом, рыбку и дали слегка поджариться. Теперь разложите вокруг нее лук колечками, поливая водой вместе с образовавшимся соком. Готовится быстро, в зависимости от размера рыбы.

Пироги

Вообще все пироги я делаю открытыми, без верхней корочки, чтобы меньше мучного попадало в мой организм. Но вот мясной и рыбный приходится накрывать тестом. Они дольше пекутся, и начинка сверху подсыхает. Морковный пирог делается с добавлением яиц, сваренных вкрутую. А для себя я чаще кладу два белка и один желток. (Опять же – холестерин!) Молодежь моя любит немного подслащенную начинку. Я – тоже, но забота о здоровье прежде всего!

Вернемся к рыбке, из нее я тоже готовлю пирожки. Поджариваю рыбу, лук и свежие или соленые грибы. Добавляю яйцо, соль, перец. И из этого фарша делаю блинчик, как будто из теста. Это для пирожка основа. Фаршем служит гречневая каша с подсолнечным маслом. Защищиваю этот пирожок, смазываю сметанкой маложирной

и запекаю. На 750 г рыбы идет 100 г гречи. Только учтите, что формировать пирожки нужно на посыпанной мукой доске.

«Особая» яичница

Взбить 3–4 белка и один желток как на омлет. До этого поджарить лук, грибы и сосиску. Залить их взбитыми яйцами, сверху посыпать тертым самым дешевым сыром, да и побыстрее закрыть крышкой, чтобы сыр растопился. Мои родственники на диете не сидят, но и им очень нравится.

Баклажаны

Я очень люблю фаршированные баклажаны. Готовлю так: надрезаю вдоль и удаляю семена. Затем опускаю баклажаны на 5 минут в кипящую подсоленную воду, потом достаю, наполняю тем же фаршем, что и для помидоров. Уложив баклажаны на сковородку или противень, смазанный жиром, заливаю сметаной и запекаю примерно час.

Теперь же вспомним всем известную баклажанную икру. Нам понадобятся: 150 г баклажанов, 100 г помидоров, 10 г зеленого лука, 20 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 2 г соли. Испечь или сварить баклажаны, снять кожуру, помидоры ошпарить и снять с них кожуру. Все измельчить. Лук репчатый слегка обжарить, баклажаны и помидоры, посолив, тушить, пока жидкость не испарится. Остудить. При подаче на стол посыпать нарубленным зеленым луком. Можно закатать в банки на зиму.

Болгарский перец

Еще хочу поделиться двумя рецептами с болгарским перцем. Первое – это заготовка в банках на зиму перца для того, чтобы зимой его фаршировать мясом или морковью с помидорами. Я это делаю так: на пол-литра воды – 1 ст. ложка соли и столько же яблочного уксуса. Уксус добавляю в прокипяченную с солью воду и заливаю ею очищенные от семян и бланшированные перцы. Пастеризую. Хранится до нового урожая.

Фаршированный перец делаю так: моркови – 3 кг, лука – 2 кг, помидоров – 1,5 кг, перца – 5,5 кг, масло подсолнечное, этого количества хватит на 3 трехлитровые банки. Пастеризую полтора часа. Шинкую соломкой морковь. Поджариваю ее и лук. Складываю все в жаровню, солю, добавляю помидоры. Тушу до готовности морковки. Начинаю бланшированный перец, плотно укладываю (очень плотно) в банки и пастеризую. Это блюдо сверхцарское! Я абсолютно уверена, что оно вам понравится!

Эта же морковка, вот так приготовленная, очень хороша к жареной и тушеной рыбе. Получается блюдо экстра-класса!

Кабачки

Следующие на очереди – кабачки. А вот и просто, и вкусно: кабачки с молодым картофелем. В середину посоленных и обжаренных кружков кабачка кладут отваренный в соленой воде чищенный молодой картофель. Сверху ложку сметаны и щепотку укропа.

Вот так приготовленные кабачки я люблю больше всего: кабачки со сладкой подливкой. Обжаренные ломтики кабачка при подаче на стол залить подливкой: сварить молочный кисель, но с какао порошком. Добавить по вкусу сливочное масло, остудить. Ох, царская еда!

Капуста

Ну, вот и до капусты добрались... Тушеная капуста очень хороша. Гарнир к рыбе и мясу, сосискам, сарделькам. Ешьте ее почаще! Совсем забыла: когда тушите капусту, добавьте в нее мелко нарезанных яблок или слив. Можно и того и другого. Такую капусту гости съедают раньше, чем любой другой гарнир. Не портите капусту томатом! Особое место занимает квашеная капуста. Включите ее в зимние салаты в компании с любыми овощами. На ваш вкус, но почаще! И просто как гарнир к мясным блюдам.

Фруктовые голубцы очень вкусные. Итак: 150 г капусты, 100 г яблок, 50 г урюка, 30 г изюма, 20 г шпината, 20 г маргарина или масла сливочного, 30 г сметаны. Кочан сварить до полуготовности, разобрать на листья. Вырезать утолщения. Одновременно изрубить шпинат, сложить в кастрюлю, влить немного воды, добавить изюм и 5 г масла. Тушить 5 минут. Теперь соединить все с нашинкованными урюком и яблоками. Завернуть в лист в виде конверта и обжарить с двух сторон. Есть со сметаной.

В нашей семье очень любят шницель из капусты. Попробуйте и вы. На 1 кг капусты – 1/2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана сухарей и 3 ст. ложки масла. Подготовленные как обычно (бланшированные и с вырезанными утолщениями) листья капусты сложить конвертиком, обвалить в муке, смочить в яйце, обвалить в сухарях и с обеих сторон поджарить. Уложить на блюдо и отдельно подать сметану.

Картофель

Большую роль в нашем питании играет картофель. Второй хлеб! Кто ж его не любит?! И блюд знают из него множество. Но вот котлеты картофельные с киселем я очень рекомендую.

Они особенно вкусны тогда, когда сваренную картошку не просто мнут, а длительно взбивают до тех пор, пока пюре не станет абсолютно белым. Потом лепят котлеты, как обычно, добавив муки, яйцо, затем жарят. Кому нельзя жареное – снимите румяные корочки и ешьте. Но, положив котлеты в тарелочку, полейте любым сладким киселем. Ох, и вкуснота!

Морковь

Теперь поговорим о моркови. Вот рецепт морковных котлет: 1 кг моркови, 200 г белого хлеба, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 2 стакана молока, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан молотых сухарей.

Очистить морковь, если крупная, разрезать, поварить немного в соленой воде, но не до готовности, чтобы морковь не стала водянистой. Дать остыть. Намочить в молоке хлеб, отжать, пропустить через мясорубку и морковь, и хлеб. Влить в полученный фарш 2 сырых яйца, вымешать, посолить по вкусу. Высыпать на стол сухари. Разделать 10 котлет. Согреть сковороду, растопить половину масла,

пожарить котлеты. Другую половину масла растопить в кастрюльке, всыпать муку, вымесить. Вскипятить отдельно молоко и влить горячим в масло с мукой, хорошо взбить. Это будет соус для котлет. В него можно добавить сахар.

А вот рецепт пудинга: 2 кг моркови, 1 стакан сухарей, 3 яйца, 1 ст. ложка сахарного песка, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 стакана молока. Очистить морковь, поварить немного в соленой воде, пропустить через мясорубку, всыпать сухари, влить растертые желтки (желтки растираются в сахаре до бела). Белки взбить отдельно до пены и добавить в морковь. Смазать форму маслом, обсыпать толчеными сухарями, выложить приготовленный пудинг, выровнять, поставить в духовой шкаф или в «чудо-печку». Печь нужно не больше 40 минут. Соус тот же, что и для морковных котлет. Молоко надо выливать осторожно, постепенно, чтобы получить соус сметанной густоты.

Пироги с морковью – мое самое любимое морковное блюдо. А готовить как просто! Вареную морковку почищу, нарежу.

Добавлю сваренных вкрутую яиц по возможности и по вкусу, полью эту начинку растопленным маргарином и начиняю пирог. Хоть открытый, хоть закрытый. Какой хочется. Я уверена, и вам понравится.

Морковные блины из очень старых рецептов, времен моей прабабушки: 500 г моркови сварить до мягкости, измельчить на мясорубке или через сито, влить 750 мл молока и вскипятить. В кипящее пюре всыпать стакан муки и растереть, чтоб не было комочков. Влить еще 250 мл молока (не спеша) или воды, вбить 4 яйца, всыпать стакан муки. Хорошо взбить, влить разведенные в 250 мл воды 100 г дрожжей, размешать и дать подняться. Через 2 часа тесто посолить, добавить 2 ст. ложки теплого масла (маргарина), 1/2 ст. ложки сахара, размешать, добавить полстакана муки и взбивать в течение 15 минут в теплом месте, пока тесто не будет пузыриться. Укрыть его и поставить в тепло. Как поднимется, можно печь блины. Так же блины можно печь и с тыквой.

Ну, и последний морковный рецепт – котлеты морковно-яблочные запеченные. Взять по 100 г моркови и яблок, 1 яичный белок, масло или маргарин – 10 г, манную крупу, сухари – по 10 г, сахар – 5 г, сметану – 30 г. Морковь тушить до готовности (нарезать соломкой) с маслом и 1/4 стакана воды, потом добавить яблоки и сахар. Тушить еще 5 минут. Всыпать манку, вымесить и дать постоять 10 минут на краю плиты под крышкой. Соединить со взбитым белком и охладить. Сформировать котлеты, обвалить в муке или сухарях, положить на сковороду, смазать сверху маслом и запечь. Есть со сметаной.

Помидор

Вот дошла очередь до красавцев помидоров.

Салат из помидоров и яблок. Помидоры, яблоки и репчатый лук мелко порезать, добавить подсолнечное масло (или сметану).

Помидоры, жаренные с яйцом. Нарезать помидоры ломтиками и обжарить с одной стороны. Перевернуть и залить яйцом, взбитым с небольшим количеством воды.

В основном помидоры идут в салаты или как гарнир к мясу и рыбе. Как свежие, так и соленые. Но можно их и фаршировать. А это очень вкусно! Для этого понадобятся:

8 помидоров средней величины, 200 г мясного фарша, 1/4 стакана риса, 1 головка лука, 2–3 ст. ложки растительного масла. Срезать верхушки у красавцев и вынуть осторожно серединку. Посолить, поперчить и наполнить мясным фаршем с рассыпчатым отваренным рисом. Фарш предварительно тоже посолить, поперчить, добавить в него мелко нарезанный лук. Фаршированные помидоры положить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке (15–20 минут). Переложить на блюдо. Посыпать петрушкой, укропом. Отдельно подать сметану.

Свекла

А теперь речь пойдет о свекле. Сваренную и пропущенную через мясорубку, ее можно смешать с уваренными до густоты помидорами и, закатав крышками, простерилизовать. Будет заправка для борщей. Но свеклу можно есть со сметаной и сахаром (хоть сырую, хоть вареную), подавать с мясом и рыбой на гарнир с морковью и свежим или соленым огурцом.

Когда вы заготавливаете на зиму салаты, непременно добавляйте свеклу. Вот как я это делаю и из чего делаю. Может, понравится?

1. Взять отварные свеклу, морковь, репчатый лук, соленые огурцы, отварную фасоль. Пропорции – по вкусу и по возможности. Пастеризовать, закатать крышками. При подаче на стол добавить отварной картофель и репчатый лук. Заправить сметаной, а кто любит поострее – майонезом. Не забудьте посолить.

2. Взять 5 кг свеклы, 3 кг свежих огурцов, 5 кг моркови, 2 вилка капусты и немного хрена для крепости. Закатать в банки. При подаче на стол заправить сметаной или майонезом. Добавить луковое перо, но можно и лук репчатый. Соль по вкусу.

3. Взять 1 кг сладкого перца, 2 кг огурцов, 2 кг помидоров, 2 кг лука, 1 кг яблок, 300 мл подсолнечного масла, 1 стакан 5 %-ного уксуса, соль по вкусу. Выйдет две 3-литровые банки. Пастеризую 35–40 минут. Везде черный перец по вкусу.

4. Это свекольный салат, поэтому свеклы надо взять больше всего. Добавить морковь, лук, огурец, помидор, если есть, незрелый горох (зеленый, мягкий). Закатать банки. Перед подачей на стол заправить подсолнечным маслом или сметаной.

5. Салат с рисом. Мне он очень нравится, попробуйте и вы. Я его и свежеприготовленным на стол подаю, и на зиму заготавливаю. Беру 3,5 кг помидоров, 2 кг моркови – тру на терке, лука – 1 кг, 6 штук перца болгарского, 1/2 стакана подсолнечного масла, 4 ст. ложки сахара, 2,5 ст. ложки соли, 1 стакан риса. Порезать, варить на очень медленном огне 2 часа. В этот салат можно добавить немного свеклы.

6. Ассорти: 7–8 небольших огурцов, 2–3 незрелых помидора, 5–6 штук перца болгарского, 2–3 среднего размера луковицы, 5 крупных зубков чеснока немного укропа, немного петрушки, корень сельдерея, немного резаного хрена. Все свободное место в банках заполнить нарезанной капустой. Заливка: 1,5 л воды, 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки соли, вскипятить. Добавить 1/2 стакана 9 %-ного уксуса. Залить в банки. Через 10 минут долить еще так, чтобы в банках не было воздуха.

Хочу вам рассказать, какие вкусные пироги и пирожки из свеклы, вернее, со свекольной начинкой я пеку. Мне особенно нравятся начинки из свеклы с луком. Для

этого беру репчатый лук и очень мелко режу, чтобы он успел дойти до готовности в пироге. А свеклу отвариваю и тоже режу. Обильно наполняю этим в меру посоленным фаршем пирожки или открытый пирог. Выпекаю, ем и наслаждаюсь!

Второй фарш делаю сладкий: свекла вареная, яйца вкрутую, сахар по вкусу. Готовый пирожок можно полить сметаной. Батюшки! Опять забыла! И в том и в другом случае сдобрить фарш растопленным сливочным маслом, но немного.

Свеклу можно на зиму и сушить. Для этого ее надо варить до той степени, чтобы можно было снять кожуру. Но внутри она должна оставаться сырой. Остудить, порезать тонкими ломтиками и высушить. Хранить в хлопчатобумажных мешочках на балконе. Чаще ешьте свеклу! Кроме пользы – ничего.

Тыква

Вы любите тыкву? Если нет, постарайтесь полюбить: польза колоссальная. А я ее очень люблю. Вот как я придумала ее готовить. Я ее чищу, режу и заливаю водой вровень с кусочками. Как станет развариваться (обязательно под крышкой), разомну мялкой. Убавляю огонь и выпариваю жидкость до состояния густого повидла. Теперь, если есть яблочное варенье, добавляю его или свежие яблоки и сахар по вкусу. Но тыква очень сладкая, можно и не добавлять. Еще выпариваю до прежнего состояния густоты. Взбиваю 3–4 яйца в зависимости от количества тыквы и вливаю в повидло. Выпариваю еще немного. Если повидло пышное и стоит горкой, значит, оно готово! В тыквенное повидло можно положить немного сливочного масла. Я им начиняю пирожки. Сделайте! Я уверена, вы полюбите тыкву!

Очень полезна и тыквенная каша. С рисом, манкой, пшеном и сливочным маслом. Знаете, человеку хоть несколько ложек в день, а нужна каша. Для работы кишечника. Но масло для нее лучше использовать без холестерина.

Вот еще вкусное блюдо – плов с тыквой. На 1 1/2 стакана риса 500 г тыквы, 200 г яблок, 150 г изюма (можно 200), 1/2 стакана масла. Яблоки очистить от кожуры и семян, порезать и смешать с изюмом. В жаровне растопить часть масла и выложить дно кусочками тыквы. Насыпать теперь 1/3 часть всего риса. Положить слой фруктовой смеси, снова рис, опять фрукты и оставшийся рис. Полить маслом и залить подсоленной водой так, чтобы все было ею покрыто. Накрыть крышкой и варить на слабом огне. Целый час. Ох, и вкусно!

А вот как я готовлю оладьи из тыквы. Для пяти порций вам понадобятся: 1 кг тыквы, 100 г дрожжей, 0,5 кг лука, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан молока. Куски тыквы отварить в соленой воде до мягкости. Отбросить на дуршлаг, остудить. Пропустить через мясорубку. Положить дрожжи, сахар, влить молоко, посолить, добавить муки и дать подняться. Жарить на подсолнечном масле. Есть со сметаной. Хороши!

Из тыквы можно сварить очень вкусное варенье! Для этого нужны 1 кг тыквы, 1,5 кг сахара, 1 ст. ложка соды. Влить в таз воды, положить соду и опустить тыкву куском, чтоб покрыла вода. Пусть лежит сутки. Вынуть ее, вымыть в холодной воде, дать стечь, нарезать квадратиками. Сахар высыпать в таз, залить 3–4 стаканами воды – и на огонь. Готовность сиропа определяют так: капают сироп на ноготь большого пальца, если он быстро застывает столбиком, значит, готов. Положите в него тыкву, но не размешивайте. Как закипит, оставьте на несколько часов, чтобы остыло. Варите вторично до готовности. Так же можно сварить очень своеобразное варенье из арбузных корок.

Пожалуй, о тыкве хватит. Хотя... вот этот салат мы просто обожаем! Натираю на терке тыкву и яблоки в любой пропорции, добавляю орехи или изюм – еще вкуснее. Добавляю по вкусу сахару. Перемешиваю. При желании можно полить сметаной.

Я очень надеюсь, хорошие мои, что и вам все эти блюда понравятся. Ешьте на здоровье! Приятного аппетита!

Помните, что пропаренные банки для заготовок необходимо зарядить вашей энергией. Для этого подержите каждую банку между вашими руками. Пол-литровую – одну минуту, литровую – две минуты, трехлитровую – три-четыре минуты. Руки перемещайте по поверхности банки. Прежде чем раскладывать приготовленные фрукты или овощи для заготовки на зиму в банки, нужно насытить их вашей энергетикой. Делается это так: хорошенько потрите руки и обе расположите над соленьем или вареньем. Дайте команду: «В руки, в руки» – и передвигайте их над тем, что находится у вас в кастрюле или тазике. Не беспокойтесь. Энергия проникнет до самого дна. И еда будет еще более полезна для вашего здоровья.

Успеха вам, успеха и еще раз успеха!

Мой номер телефона вам сообщат в редакции издательства: (812)714 6846; 714 4897.

Звоните, я с удовольствием вам отвечу на все интересующие вас вопросы.

Лариса Владимировна Алексеева.