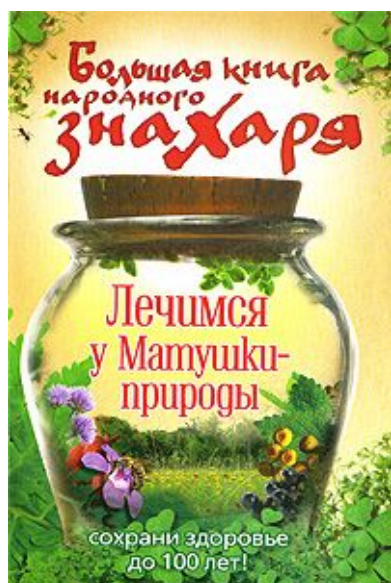




Андрей Моховой
Большая книга народного знахаря.
Лечимся у Матушки-природы

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=179259

Большая книга народного знахаря. Лечимся у Матушки-природы: АСТ, Прайм-Еврознак; Москва, Санкт-Петербург; 2009

ISBN 978-5-17-057740-8, 978-5-93878-860-2

Аннотация

Как использовать на благо своему здоровью Великие Силы Природы? Как самому облегчить свое состояние, предупредить развитие опасных болезней, восстановить иммунитет? Найти ответы на волнующие многих вопросы вам поможет эта книга. Множество простых и эффективных, проверенных веками рецептов и советов из мирового опыта целительства: лечение слюной, глиной, изготовление целебной воды, гирудотерапия и гомеопатия – вот далеко не полный список, того что здесь содержится. Все рекомендации снабжены подробными разъяснениями и перечнем возможных противопоказаний, чтобы сделать ваше оздоровление быстрым и безопасным.

Содержание

Вступление	5
О каких методах лечения пойдет речь	7
Как построена моя книга	8
Техника безопасности, или «Дневник здоровья»	9
Вода для лечения и укрепления здоровья	11
Лечение водой	11
Воспаление легких	11
Бронхит	12
Грипп	12
Больное горло	13
Жар	13
Гипертония	14
Нарушение кровообращения	15
Головная боль	15
Боли	16
Воспаления	16
Бессонница	17
Стресс	18
Диабет	18
Понос	18
Запор	19
Как закаляется здоровье	20
Воздействие холодной воды на организм	20
«Детка» Порфирия Иванова	21
Наш организм – источник целебных веществ	24
Уринотерапия	24
Урина и ее целительные свойства	24
Очищение уриной по Г. Малахову	26
Лечение слюной	28
Почему слюна ценна?	28
Слюна: простая, «голодная», «младенческая», «звериная»	29
Лечение «голодной» слюной	30
Лечение хронического конъюнктивита	30
Лечение ячменя	30
Лечение угревой сыпи	30
При гайморите	30
Лечение герпеса и простуды на губах	30
Лечение бородавок и папиллом	31
Лечение больных суставов	31
Лечение трещин, застарелых мозолей и натоптышей на стопах	31
Лечение варикозной болезни	31
Лечение подагры, отложения солей	31
При воспалении женских половых органов, молочнице	31

При опухолевых заболеваниях	32
Лечение любой слюной	32
Лечение насморка	32
Лечение ран и ожогов	32
Если вас укусило насекомое	32
Если у вас случился внезапный приступ головной боли	32
Если заболел живот	32
При радикулите, простреле	32
Если никак не уснуть	33
Лекарства, наполненные жизненной силой, способной творить чудеса	34
Гомеопатия	34
Механизм действия гомеопатии	35
Из чего делают гомеопатические лекарства	36
Что такое гомеопатические разведения	36
Что происходит во время приготовления лекарства	37
Специфика подбора лечебных препаратов	37
Участие больного в лечении	38
Долго ли ждать результатов лечения	39
Какие болезни лечит гомеопатия	39
Сочетается ли гомеопатическое лечение с другими методами	39
Правила гомеопатии	40
Как принимать лекарства	40
Питание	40
Ограничения	40
Хранение лекарственных препаратов	40
Сам себе гомеопат	41
Скорая помощь	41
Гладкая кожа	42
Ясные глаза	43
Здоровые волосы	44
Крепкие ногти	44
Ослепительная улыбка	44
Идеальный вес	45
Нет целлюлиту!	45
Слава маленьким докторам, спасшим миллионы наших предков.	46
Знакомьтесь: <i>Hirudo medicinalis</i>	48
Действие пиявки на организм человека	50
Положительные эффекты гирудотерапии	51
Кровоизвлечение	52
Общие принципы выбора места приставки	52
Сколько пиявок ставить	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Большая книга народного знахаря. Лечимся у Матушки-природы *Под редакцией Андрея Мохового*

Вступление

Как вы думаете, что у вас самое дорогое? Дом, машина, дача... Да, они имеют определенную ценность, но до тех пор, пока вы молоды и здоровы. Но случись недуг, и ценности, которые когда-то приносили положительные эмоции, уже не радуют. Вы готовы отдать все, лишь бы вернуть радость жизни, а поезд-то ушел, и билет на него уже не достать.

Человек без многого может прожить, но без здоровья уже не жизнь, а так – маета. Так что оно для нас самое главное. Здоровье.

Разными путями идет человек, чтобы вернуть утраченное здоровье. Большинство людей полагается на помощь врачей и официальной медицины. Не таблетки, так какую-нибудь мазь пропишут. Но вот беда, не всегда официальная медицина в силах помочь. Иногда по нашей вине – слишком поздно пришли, пренебрегали советами. Но бывает, что и сама медицина дает маху. Лечат не болезнь, а симптомы. А они у разных болезней бывают одинаковые. Ошибся врач, и уже какое бы дорогое лекарство не было, не поможет. Потому что лечим не то, что надо бы лечить. Время идет, а болезни этого и надо. Или слишком много таблеток да капель пропишут: попьете это, а не поможет, перейдете на то, да плюс еще вот это суперсредство из определенной аптеки. От такого объема медикаментов болезнь или затихнет – уйдет в подполье, либо к этой добавится еще какая-нибудь. Уж не говорю про непереносимость к лекарствам, про побочные действия и про цену на некоторые лекарства, которая ну так кусается. Вот и получается, приходишь поправить свое же здоровье за свои кровные деньги, а уходишь без здоровья и с пустым кошельком.

А вообще, одними таблетками здоров не будешь – это я вам как врач говорю. В одном месте залечите, в другом вылезет. Таблетка-то часто лечит не саму болезнь, а только ее симптомы. А ведь сегодня уже трудно кого-то удивить, громко заявив, что состояние одних органов и систем организма определяет состояние других. Все прекрасно понимают, что в организме все взаимосвязано. А сам организм – это система, в которой все элементы одинаково значимы, и сбой в работе одних приводит к сбою в работе других.

Вот и я, отдав не один десяток лет на благо традиционной медицины, все чаще стал обращать внимание на нетрадиционную. Чем она так привлекла и заинтересовала? Подходом! В нетрадиционной медицине нет конкретного способа как вылечить гастрит или инфаркт, есть комплекс мер. Тут и оздоровление, и закаливание, и питание и еще много-много чего. Главная задача нетрадиционной медицины – это выявить источники недуга и привести в норму всю систему, а не сражаться с одним непонятно откуда всплывшим гастритом, как Дон Кихот с ветряными мельницами. И это большой плюс нетрадиционного метода лечения.

Но там, где есть плюсы, всегда появляются и минусы. Не буду лукавить, нетрадиционная медицина не исключение. И обращаться с ней нужно осторожно. Есть методики и системы оздоровления, которые очень эффективны, но только под присмотром специалистов. А самостоятельное использование может привести прямоком на больничную койку. Аналогичный результат также можно получить, увлекаясь слишком экстремальными, не имеющими никакого научного объяснения методиками. Как вы понимаете, эти методики никто никогда не проверял, а возможный эффект – чистой воды выдумка. Но бывает еще

и так: не разобрался человек толком в методике, начал что-то делать, а вместо улучшения самочувствия только одни ухудшения. Обидно до слез! В голове у такого горе-больного одна мысль: обман, шарлатанство. Начинаем разбираться в чем же дело, методика ведь не раз срабатывала. И тут выясняется, что, например, упражнения предназначались для здоровых людей, а не для больных, и к тому же имеют противопоказания. И такие случаи не единичны.

Поэтому не стоит выбирать наугад или метаться от метода к методу, хвататься за первое новомодное средство или, не разобравшись, начать лечение по совету соседки или услышав краем уха в очереди. Со здоровьем шутки плохи. И прежде чем что-то предпринять, все хорошенько взвесьте.

Для начала, чтобы подробно узнать про все свои болячки, посетите врача. Как бы мы их не ругали, а все ж диагноз они поставить могут. Ну, а уж потом, когда вы узнали свои болячки, вам придется сделать выбор между методиками. Не спешите. Постарайтесь обстоятельно изучить разные подходы – на лечение чего они направлены и нужны ли вам. И уже после всестороннего изучения принимайте решение о выборе методики и следуйте ей. Запомните. Организм не военный полигон. И лучше всего выбрать проверенный веками, надежный метод лечения.

Я же постараюсь внимательно следить за вами и по необходимости поправлять. Как? Не спешите. Всему свое время.

О каких методах лечения пойдет речь

Так что же вы узнаете, пролистнув страницы этой книги? В ней я постарался уместить не только современные, но и известные с древних времен методы лечения. Это срез уникальных лечебных практик.

Но самое главное не в их названии или подходах, наборе лечебных мер. Главное в том, что все они работают и уже помогли тысячам людей избавиться от своих недугов. На страницах моей книги вы найдете только действительно работающие методы лечения. И каждый из них уникален по-своему.

Работая над книгой, я не ставил перед собой задачу «столкнуть лбами» сторонников разных точек зрения. Каждому человеку свойственно выбирать, что ему по душе. И на это влияют лишь факторы, окружающие его на протяжении жизни. Я постарался лишь познакомить вас с наработками, которые поместил в эту книгу. Надеюсь, что что-то из них может вам пригодиться.

Как построена моя книга

Книгу я разбил на главы по самым популярным методикам так, чтобы можно было ее прочесть целиком или отдельными кусочками, если вдруг времени у вас в обрез. Вот о чем пойдет в них речь:

В главе, посвященной воде, вы почерпнете знания, как ее сила используется при лечении и закаливании.

В главе о средствах, которые вырабатывает наш организм, я расскажу, как их правильно использовать. Речь пойдет, в частности, об урине и слюне.

Целую главу я посвятил пиявкам: рассказал, как эти неприятные на первый взгляд существа могут избавить нас от многих болезней.

Может, и странно прозвучит, но камни и соли являются наши помощниками. Глава, посвященная им, расскажет об их целебных свойствах.

Одной из самых приятных глав, несомненно, станет глава, посвященная ароматерапии и цветотерапии. Наверняка такой метод лечения доставит вам массу удовольствия.

В разделе о духовных методах вы узнаете, как вылечить разные болезни с помощью слова – молитвы, заговоры, медитации, восточные практики – все это проверенные тысячелетиями средства воздействия на наш организм.

Также в книге вы узнаете о целебных веществах, которые окружают нас. Ведь подчас мы не знаем, как их использовать, а иногда вообще не предполагаем, что они могут быть полезны нашему здоровью.

В каждом разделе я постарался не только полно описать тот или иной метод лечения, но и обязательно разъяснить, как и почему он работает.

Техника безопасности, или «Дневник здоровья»

Ну вот и подошло время раскрыть секрет. Помните, в чем он заключается? Правильно. В технике безопасного оздоровления. Как я уже говорил, иногда хороший метод попадает в опалу, потому что неправильно им пользуются. В описании методик я постарался изложить их суть достаточно полно и точно, без ошибок. Причем особое место было уделено противопоказаниям – тому, что чаще всего и препятствует лечению. А значит, нам нужна консультация знающего медика, который поможет выявить эти самые противопоказания. Предвижу, что предложение посетить врача многие пропустят мимо ушей, сославшись на отсутствие времени и лень. Что ж, проследить за всеми и тем более убедить я не могу. И это меня немного пугает. Ведь пока нашего человека не припрет, он и лечиться-то не будет. Очень надеюсь на ваше благоразумие и ответственность по отношению к себе.

В бытность врачом я предлагал своим пациентам самим заполнять специальный бланк. В разговоре с врачом пациент, бывает, ограничен во времени, торопится и старается выплеснуть все, забыв про главное. А сколько случается выслушивать про боли в правом боку, который при ближайшем рассмотрении оказывается левым. Если же пациент заполняет бланк, то сначала посидит, подумает внимательно и, глядишь, все правильно, без прикрас и утайки напишет. Письмо вообще наш разум организует.

Наверное, хватить вас томить ожиданием. Предлагаю вам взглянуть на свой фирменный бланк, который вы можете заполнять прямо в книге. Для него выделен целый лист.

Ф.И.О _____
Возраст _____
Перенесенные болезни _____
Хронические болезни _____
Личные противопоказания _____
Аллергии и непереносимость _____
Жалобы на текущий момент _____
Предполагаемая методика лечения _____
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
Противопоказания выбранного метода _____
Самочувствие до лечения _____
Самочувствие после лечения _____

Первые семь строчек у меня пациенты заполняли сами, остальное я. Вам придется все сделать самим, конечно, хорошо бы с помощью лечащего врача.

Внимательно все прочтите, заполните табличку. «Предполагаемую методику лечения» и «противопоказания выбранного метода» выпишите из этой книги.

Обязательно сравните их со своими. Теперь вся информация у вас перед глазами, не нужно рыскать, план лечения, что называется, налицо. Если все в порядке, начинайте выполнять предписанное, а по ходу дела заполняем еще одну табличку. Лучше перенести ее в тетрадь. Это ваш персональный дневник здоровья.

Персональный дневник здоровья

Дата	Жалобы	Проводимые процедуры	Самочувствие до процедуры	Самочувствие после процедуры

Зачем так много таблиц, спросите вы? Не проще ли обойтись одной? Объясняю, в чем разница этих таблиц.

Первая поможет вам в выборе метода, поможет проанализировать все жалобы и принять взвешенное решение. Бывали случаи, что многих моих заочных пациентов заполнение таблицы принуждало пойти к врачу. А это уже хорошо, что называется, шаг к здоровью сделан.

Вторая поможет наблюдать за ощущениями, понять, правильно ли вы все делаете, заранее укажет на ухудшение состояния и т. д.

Старайтесь внимательнее прислушиваться к своему организму. Например, если каждый день чуть-чуть хуже себя чувствуете, то понятно, что-то здесь не так. Лечение – это своего рода рутина, которую нужно пройти. А без записей сложно будет заметить изменения в лучшую или худшую сторону.

Так что настраивайтесь на серьезное дело, не торопитесь, делайте все внимательно.

А я вам желаю здоровья, здоровья и еще раз здоровья!

С уважением, ваш А. Моховой

Вода для лечения и укрепления здоровья

Лечение водой

Вода использовалась и используется для лечения и укрепления здоровья довольно широко. Многие специалисты считают гидротерапию одним из самых эффективных методов лечения. И в народных методах лечения вода используется очень часто. Поэтому я расскажу вам о некоторых способах оздоровления организма с помощью гидротерапии. Все эти способы не имеют категорических противопоказаний, тем не менее, выбрав процедуру, необходимо проконсультироваться с врачом и во время процедур внимательно следить за своими ощущениями.

Воспаление легких

До того как были открыты антибиотики, многие известные врачи использовали воду при лечении как бактериальной, так и небактериальной форм воспаления легких. Вода не боролась непосредственно с патогенной флорой, а должна была повысить общий тонус организма, сбалансировать обмен веществ и таким образом победить болезнь. Водные процедуры при пневмонии и других острых инфекционных заболеваниях и сейчас укрепляют иммунную систему, способствуют выведению шлаков через кожный покров, улучшают кровоснабжение всех частей организма. Конечно, гидротерапия не заменяет других способов лечения, а дополняет их.

Итак, при лечении воспаления легких необходимы следующие процедуры:

- # обильное потребление жидкости;
- # крестообразный компресс на грудь;
- # растирание холодной водой.

При воспалении легких надо пить много холодной воды – не меньше литра в день. Необходимы также жидкие продукты: соки, супы, молоко.

Чтобы поставить крестообразный компресс, разорвите на полосы простыню, смочите ткань в холодной воде, отожмите и повяжите крест-накрест вокруг груди и спины больного, а сверху покройте шерстяной или фланелевой тканью. Компресс надо смачивать каждые полчаса или по мере того, как он будет высыхать и становиться теплым. Можно оставлять компресс на всю ночь, а чтобы сохранить его холодным как можно дольше, его обматывают сверху клеенкой или полиэтиленом.

Полезно также растирание. Каждая часть тела растирается прохладной или холодной водой, обработанную часть тела надо сразу вытирать насухо. Повторяют процедуру 3 раза в день.

При слабом пульсе надо через каждые полчаса класть на сердце холодный компресс.

Чтобы ускорить отхождение мокроты, на грудь ставят горячий влажный компресс или горчичный пластырь. Компресс надо заменять по мере остывания, а потом проводить быстрое холодное растирание. При необходимости этот цикл проводят каждые полчаса. Компрессы смягчат приступы кашля, оттянут кровь от поверхности кожи и тем самым ускорят отхождение мокроты, а обтирания повысят тонус организма.

При лечении бронхиального, лобулярного и некоторых других видов воспаления легких полезно использовать ингаляцию и полоскание горячей водой с глицерином (на 4 части воды берут 1 часть глицерина). Также необходимо несколько раз в день делать полоскание горячей водой с солью.

Бронхит

Цель водного лечения бронхита в том, чтобы преодолеть полнокровие бронхов и улучшить их кровоснабжение. В этом помогут следующие процедуры:

- # холодный двойной компресс;
- # применение горчичного пластыря;
- # горячая ножная ванна.

Холодный двойной компресс делается так: полотенце смачивают в холодной воде, слегка отжимают, чтобы с него немного капало, и прикладывают к горлу, груди и животу. Мокрое полотенце прикрывают сухим, а затем укрывают больного теплым одеялом. Компресс меняют каждые 2 ч при нормальной температуре или каждый час при повышенной температуре (в этом случае компресс должен покрывать тело от горла до колен). Можно чередовать такой компресс с шейно-грудным, закрывающим полностью горло и частично – грудь. Пожилым людям полезно каждые 15 мин делать горячий влажный компресс, улучшающий отхождение мокроты.

От глубокого полнокровия бронхов поможет избавиться горчичный пластырь, облегчит дыхание бронхолитическая мазь с добавлением небольшого количества имбирного порошка.

Горячая ножная ванна (в нее можно также добавить имбирный порошок) или прикладывание к ступням горчичного порошка оттянут кровь от груди к ногам.

Для того чтобы усилить действие водных процедур и одновременно стимулировать работу печени, дважды в день можно делать клизму. Клизма делается теплой водой (для взрослых – 1 л, для детей – 250–500 мл), лучше делать ее, стоя на локтях и коленях или лежа на левом боку. Уменьшить отечность и облегчить дыхание эффективно помогают ингаляции.

Дважды в день нужно принимать теплые ванны и сразу после них – холодный душ. По утрам следует протирать горло и грудь смоченной в яблочном уксусе и холодной воде губкой, а затем насухо растереться.

Пейте больше горячей воды или горячего травяного чая – это смягчит хронический кашель и облегчит боли в груди.

Грипп

Очень полезны при борьбе с гриппом:

- # холодные компрессы;
- # горячие ванны.

Холодные компрессы, обертывание в мокрую простыню, нанесение чесночной сетки на стопы помогут победить грипп. Рекомендуется принимать горячие детоксицирующие ванны и снимающие усталость теплые ванны с яблочным уксусом. Они избавят от ломоты в теле и стимулируют потоотделение. Принимая ванны, можно положить на голову холодный компресс и выпить горячего лимонного или ананасового сока, а в промежутках между процедурами – стимулировать работу сердца холодным компрессом, положенным на грудь.

Если у больного гриппом жар, можно сделать ему горячую ножную ванну с горячими влажными компрессами на горло, грудь или позвоночник и холодным – на лоб. С началом процесса потения надо принять душ – сначала теплый, затем постепенно повышать температуру до предельно терпимой; во время душа на голову нужно положить холодный компресс и постоянно его обновлять.

Снять ломоту в спине и конечностях помогут горячий влажный компресс на позвоночник и обертывание ног намоченным в горячей воде и отжатым полотенцем. После этого

потребуется тонизирующие процедуры, такие как растирание холодным полотенцем, чередование горячего и холодного душа, направленного на позвоночник и ноги, со слабым напором воды (заканчивать всегда надо холодным душем).

Больное горло

При лечении воспаленного горла можно воспользоваться холодным двойным шейным компрессом, смочив его дополнительно яблочным уксусом. Компресс надо обновлять по мере согревания – это поможет согреть горло и вытянуть из него все токсичные вещества. Горло надо полоскать водой с солью или яблочным уксусом, вишневым вином с мускатным орехом, корицей или тмином.

Если горло воспалено, прекрасно помогают:

уксусный компресс на ноги и на живот;

холодный компресс на шею.

Уменьшить приток крови к горлу помогут следующие процедуры. Смочите ткань в яблочном уксусе и повяжите ею нижнюю часть ног. Такая повязка оттянет кровь от горла к ногам (ногам скоро станет горячо). Компресс из ткани, смоченной в яблочном уксусе и тщательно отжатой, надо положить на живот и менять по мере согревания. На горло при этом надо положить компресс, смоченный в холодной воде. Все остальные части тела должны быть хорошо укрыты.

Жар

Озноб и жар – не заболевания, а механизм самозащиты организма, естественный процесс. Если лекарственные препараты просто подавляют повышение температуры, то водная терапия предотвращает дальнейшее образование избыточного тепла и таким образом понижает жар. Очень эффективными в данном случае окажутся:

потребление большого количества холодной воды;

ледяной компресс на голову;

холодное растирание губкой;

холодные компрессы на все туловище и отдельные части тела;

холодные души и ванны;

растирание мокрым полотенцем.

Температуру тела на градус всего за 10 мин можно понизить, если выпить 1–1,5 л холодной (около 5°C) чистой воды. Всего за сутки желательно выпивать 3–4 л воды (полезно пить отвар шалфея, который снижает жар и прочищает кровь). Так можно не только снизить температуру, но и активизировать работу почек, стимулировать потоотделение, кроме того, прием такого количества воды будет способствовать нейтрализации и выведению токсичных веществ и предотвратит обезвоживание организма.

Можно поставить клизму, введя 1,5–2 л теплой воды. Воду надо держать 5–10 мин или еще дольше. Опыт показывает, что эта процедура помогает понизить температуру на полградуса. Чтобы процедура стала еще более эффективной, можно добавить в клизму отвар шалфея.

Лучший из возможных в данном случае компрессов – обертывание мокрой простыней. Обновлять такой компресс нужно довольно часто, так как простыня будет очень быстро забирать жар от тела и нагреваться. Несколько кратковременных обертываний действуют лучше, чем одно длительное.

Полезно сделать холодное растирание, а потом ополоснуть тело горячей водой.

Значительно снижает вероятность возникновения осложнений холодный компресс на живот. Дело в том, что при повышенной температуре выделение желудочного сока сокращается, и организм теряет возможность перерабатывать некоторые вещества, гортань и полость рта пересыхают. В результате действия поставленного на живот компресса желудок стимулируется и начинает вырабатывать желудочный сок в нормальном количестве, выделяется слюна, а это поможет избежать всевозможных осложнений. Компресс по мере нагревания надо менять. Чередование горячих и холодных компрессов понизит жар, облегчит потоотделение, окажет стимулирующее воздействие на кожный покров. Можно также принять холодный душ со слабым напором воды или длительную теплую ванну, закончив ее ополаскиванием прохладной водой.

В табл. 1 представлены подробные рекомендации по водолечению при разных симптомах.

Таблица 1. Рекомендации по водолечению при симптомах жара

Симптом– Рекомендации

Высокая температура – Полезно обертывание мокрой простыней, можно принять холодную ванну с жестким растиранием, ставить чередующиеся холодные и горячие компрессы.

Отсутствие потоотделения – Нужно принять ванну, провести растирание губкой или обернуть тело во влажную простыню.

Сердечная слабость – Поставьте холодный компресс на сердце и проведите холодное обтирание губкой (особенно – позвоночника), холодный массаж жестким материалом. При лечении кардиологических больных нельзя допустить, чтобы кровь внезапно прилиwała к сердцу. Поэтому следует часто производить холодное растирание тела и ставить холодные компрессы.

Холодная липкая кожа – Поможет обертывание полотенцем, смоченным в горячей воде и отжатым, или горячи влажный компресс к позвоночнику. После этого надо произвести холодное растирание.

Синеватая холодная кожа – Чтобы притянуть кровь к поверхности кожи, надо произвести растирание теплой водой, затем холодные растирания, а затем обернуть тело чем-нибудь теплым.

«Гусиная кожа» – Поставьте горячий компресс на спину, а потом разотрите тело (особенно позвоночник) губкой, смоченной в прохладной воде.

Пониженное мочеиспускание – Надо пить большое количество воды, 2 раза в день ставить клизму (температура воды 25–30°C), делать теплое водное обертывание всего тела (на полчаса), после этого поставить холодный бедренный компресс, прикрытый сухой тканью.

Гипертония

Вот эффективные средства борьбы с гипертонией:

употребление перед едой дистиллированной воды;

растирания.

Страдающим от повышенного артериального давления рекомендуется с утра, за полчаса до еды, выпивать по 2 стакана дистиллированной воды. Выпитая на голодный желудок вода стимулирует работу почек еще до того, как избыток жидкости будет выведен из организма (почки при необходимости понижают давление крови).

Растирания способствуют стимуляции организма и выведению токсинов. Полезно растирать тело жесткой тканью, а ноги – щеткой с натуральной щетиной перед тем, как принимать ванну. Раз в неделю можно принимать холодный душ и растирать тело солью (соль надо смочить водой и растирать ею тело круговыми движениями от плеч к ногам, после массажа соль смывается).

Нарушение кровообращения

Холодная вода прекрасно стимулирует кровообращение, заряжает человека энергией. Чем холоднее вода, используемая вами при процедурах, тем бодрее вы будете себя ощущать. Значительно улучшают кровообращение следующие процедуры:

- # хождение в холодной воде;
- # растирание холодной водой;
- # массаж солью.

Походите в ванне, наполненной по лодыжки или по икры холодной водой. Очень полезно растирание отдельных участков тела губкой, смоченной в холодной воде, – эта процедура освежает и бодрит. Перед тем как принимать теплый душ или ванну, разотрите тело солью, а после – ополоснитесь прохладной водой. Улучшает кровообращение холодный душ, направленный на одну часть тела.

Когда принимаете теплую ванну, добавьте в нее немного порошкового имбиря или отвара имбирного корня, а после ванны ополоснитесь прохладной водой. Хорошо стимулирует кожный покров и улучшают кровообращение добавленный в воду розмарин (в виде отвара или экстракта).

Головная боль

Способ лечения головной боли зависит от причины ее возникновения (см. табл. 2, с. 32–33).

При давящей головной боли примите холодный душ с сильным напором воды для нижней части ног (ниже колен) и пейте мятный отвар.

Таблица 2. Рекомендации по водолечению при головных болях различного происхождения

Причина – Действия

Острый токсикоз (отравление лекарствами, инфекция, острый нефрит, уремия) – Надо уменьшить полнокровие головного мозга, приложив пузырь со льдом к шее и сонной артерии.

Анемия – При этом заболевании надо стимулировать кровообращение. Ежедневно или через день ставьте поочередно горячие и холодные компрессы на голову, а также делайте массаж щеткой или рукавицами, смоченными в холодной воде.

Хронический токсикоз (ревматизм, артрит, подагра, дисфункция печени) – Потребуется тонизирующие и очищающие водные процедуры.

Обертывание ног от икры до колена тканью, смоченной водным раствором сукновальной глины, будет способствовать оттоку крови от головы, и боль исчезнет (процедура может длиться несколько часов). Окажет успокаивающее действие и чередование горячих и холодных компрессов на лоб.

Менингит – При менингите сильно повышается внутричерепное давление, поэтому надо применять процедуры, вызывающие отток крови от головы (см. хронический токсикоз).

Полнокровие в результате токсемии или умственного напряжения – Помогут чередующиеся горячие и холодные ножные ванны или горячий и холодный душ с сильным напором воды, направленный на ступни.

Гиперемия (полнокровие) – Направляйте душ со слабым напором воды на нижнюю часть ног (процедура длится минуту), массируйте шею, плечи и отдыхайте. Есть и другой способ: сделайте горячую ванну для стоп и положите лед на сонную артерию.

Пассивное полнокровие (при простуде) – Чередуйте горячие и холодные компрессы на голову, устраивайте горячие ванны для стоп или обертывайте ноги смоченным в горячей воде полотенцем. Завершается процедура холодным жестким массажем или холодным душем с сильным напором воды, направленным на стопы. Все ножные процедуры должны завершаться холодом – это поможет преодолеть пассивное полнокровие и избежать внезапного притока крови к голове.

Боли

Уменьшить боли и воспаления помогает горячая вода. Если ваш врач согласен с применением горячих водных процедур, то можно использовать:

- # горячий влажный компресс;
- # горячую ножную или полную ванну;
- # горячий душ, направленный на болезненный участок тела или соответствующее рефлекторное окончание;
- # частичное или полное горячее обертывание;
- # горячую грелку.

Холодные процедуры во многих случаях также помогают снять боль (но не следует применять их при воспалении сосцевидного отростка и при невралгии). Холод препятствует притоку крови к болезненному участку, поэтому прикладывайте к месту травмы или кровотечения пузырь со льдом. Можно также употреблять ледяную воду и погружать руки, ноги или нижнюю часть тела в ванну с холодной водой, ставить холодные компрессы, компрессы изо льда, накладывать ледяные повязки.

При определенных показаниях очень эффективными могут быть чередующиеся горячие и холодные водные процедуры.

Воспаления

При борьбе с воспалением нужно оттянуть от очага воспаления кровь. В табл. 3 представлены рекомендации по водолечению при воспалительных процессах в различных органах и системах организма.

Таблица 3. Рекомендации по водолечению при воспалениях

Заболевание – Действия

Пояснично-крестцовый радикулит – Надо сделать горячий влажный компресс на заднюю и боковую часть бедер.

Невралгия тройничного нерва – Горячим влажным жаром надо воздействовать на щеки – это вызовет приток крови к коже. Мешочек со льдом можно положить на сонную артерию, уменьшив тем самым приток крови к голове. Но при этом прикладывать лед к болезненному участку не стоит, так как это только усилит боль.

Аппендицит – Поможет обертывание бедра или ноги смоченным в горячей воде полотенцем. Можно положить на аппендикс пузырь со льдом

Менингит – Надо обернуть ноги смоченным в горячей воде полотенцем и положить пузырь со льдом на голову и основание шеи

Фурункулёз – На ранней стадии инфекцию можно остановить, приложив к ее очагу пузырь со льдом

Бессонница

Водные процедуры помогают победить бессонницу. Это, на первый взгляд, вполне безобидное заболевание на самом деле может доставить множество неприятностей. Чувство приятной расслабленности и сонливости создадут кратковременная или длительная горячая ванна (на лоб при этом можно положить холодный компресс) или 15-минутная ванна температуры тела. После принятия ванны надо насухо вытереться и сразу лечь в постель.

Также легкому засыпанию способствует и приложенный на несколько минут к голове горячий компресс.

Тем, кто просыпается ночью и не может больше заснуть, можно порекомендовать посидеть в ванне, наполненной на 15–20 см холодной водой, а после этого сразу, не вытираясь, лечь в постель.

При длительном лечении бессонницы необходимы тонизирующие и общеукрепляющие процедуры:

- # окунание в холодную воду;
- # обтирание холодной водой;
- # хождение по холодной воде.

Бессонница может быть вызвана умственным перенапряжением. Интенсивная мыслительная деятельность вызывает прилив крови к голове. Чтобы снять полнокровие головы, примите горячую ножную ванну, после этого освежитесь чередующимся горячим и холодным душем с сильным напором воды, направленным на стопы.

При хронической бессоннице примерно за час до сна надо растереться смоченной в холодной воде тканью или провести какую-нибудь другую водную тонизирующую процедуру, которая улучшила бы кровообращение и оказала стимулирующее воздействие на организм. Непосредственно перед тем, как ложиться спать, полезно погреть стопы в горячей ванне, оттянув кровь от головы, затем принять теплую ванну и сделать горячий компресс на нижний отдел позвоночника. Такое лечение нужно продолжать в течение нескольких месяцев.

Стресс

Успокаивающее действие оказывают:

- # ванны температуры тела;
- # горячий влажный компресс на позвоночник;
- # горячие ножные ванны.

Такая простая процедура, как ванна температуры тела или комнатной температуры, очень эффективна при лечении нервозности. В ванну можно добавлять отвар ромашки и пить его во время процедуры. Успокаивающее действие оказывает и обертывание смоченной холодной водой простыней, которую сверху покрывают сухой простыней. Ванны или обтирания губкой, пропитанной теплой водой, за которыми следует быстрое вытирание насухо, положенная в ноги горячая грелка также помогают снять напряжение.

При нервном истощении и после избыточного употребления алкоголя стоит принять теплый душ со слабым напором воды и положить на голову холодный компресс. После этого надо ополаскивать 15–20 с холодным душем стопы и 20–30 с помассировать холодным душем позвоночник (напор воды при этом должен быть сильным).

Диабет

При диабете полезны следующие процедуры:

- # употребление горячей воды;
- # холодный душ;
- # холодный компресс на живот.

Между приемами пищи больным диабетом полезно пить горячую воду или горячие травяные чаи (желательно, чтобы вода была жесткой, то есть содержала много солей). Употребление большого количества воды уменьшит содержание сахара в крови.

Известно, что холодный душ ускоряет окислительные процессы в организме больше чем в 2 раза. Поэтому холодный душ позволяет избежать связанных с заболеванием вторичных осложнений и выводит неокисленный сахар через почки и кожу. Полезно принимать холодный душ с перкуссионной насадкой, а затем массировать тело.

Для длительной стимуляции пищеварительной и иных систем полезно ставить на живот холодный компресс.

Понос

Понос позволяет телу освободиться от токсинов при тяжелом паразитарном или бактериальном поражении, однако если понос начинает мешать выздоровлению, его нужно прекратить. Избавиться организму от ядовитых веществ помогут:

- # клизмы;
- # горячие ванны;
- # холодный уксусный компресс на живот.

Клизма промоет толстую кишку и будет способствовать лучшему опорожнению желудка. Повторяющиеся (при необходимости – каждые полчаса) горячие промывания заднего прохода стимулируют работу почек.

Рекомендуется принимать горячие ванны с сенным цветом или яблочным уксусом (они будут способствовать выведению токсинов через кожу).

Приложите холодный уксусный компресс к животу и покройте его сухой тканью. Пейте травяные чаи и каждые 3 ч протирайте тело губкой, смоченной в холодной воде с разведенным в ней яблочным уксусом или настоем сенного цвета.

В экстренном случае рекомендуется посидеть 10 мин в неглубокой холодной (5–10°C) ванне, энергично массируя тело, а после процедуры тщательно растереться полотенцем.

Чтобы излечить понос у ребенка, надо в течение недели устраивать ему холодные полуванны (доходящие до пояса), длящиеся несколько секунд, по истечении этого срока проводите процедуру через 1–2 дня. После ванны делайте ребенку холодный компресс на живот.

Запор

Стимулировать пищеварительную и выделительную системы можно:

- # употреблением холодной воды;
- # чередующимися длительным горячим и кратковременным холодным душами;
- # холодными обертываниями живота;
- # горячими клизмами.

Лечить хронический запор можно, выпивая каждое утро за час до завтрака по 2 стакана холодной воды (лучше, если это будет чистая родниковая вода). Такое промывание стимулирует выделение желудочного сока. В течение дня надо продолжать пить воду – всего должно быть выпито около 8 стаканов. Стимулирующее воздействие на работу пищеварительной и выделительной систем оказывают чередующиеся продолжительный горячий и кратковременный холодный души со средним напором воды, направленные на живот.

Хорошо влияет на работу пищеварительной системы обертывание живота в пропитанную холодной водой ткань (поверх влажной накладывается сухая ткань).

Также будут полезны и холодные полуванны, продолжающиеся 2–3 с.

При спастических запорах надо ставить горячие клизмы и выпивать большое количество ромашкового отвара.

Детям каждый час следует давать по 1 ч. ложке холодной воды и несколько раз в неделю окунать по плечи в холодную ванну.

Как закаляется здоровье

О пользе закаливания люди знали уже в глубокой древности. Известнейший восточный врач Авиценна, например, придавал большое значение купанию в холодной воде. Два аспекта составляли основу воспитания спартанцев – физическое развитие и закаливание: большую часть года они ходили босиком, в легкой одежде и без головных уборов, в зимнее время не носили белья.

У народов Севера было принято приучать детей к холоду с рождения: якуты по несколько раз в день обтирали новорожденных детей снегом или обливали холодной водой; тунгусы на мгновение погружали младенцев в снег, а затем быстро закутывали их в оленьи шкуры. Так они приспособливали организм малыша к суровым климатическим условиям.

Великий русский полководец А. В. Суворов, будучи от рождения человеком болезненным, благодаря собственной системе оздоровления организма, в которой важное место отводилось закаливанию, стал необычайно выносливым, мало восприимчивым к холоду. Чтобы приучить себя к холоду, он каждое утро выливал на себя ведро холодной воды, в любую погоду совершал длительные пешие прогулки, одеваясь при этом очень легко. До преклонного возраста Суворов сохранял неукротимую энергию и здоровье. Ощувив пользу закаливания на себе, Суворов ввел физическую подготовку и закаливание в армейский обиход.

И. П. Павлов – известный ученый-физиолог, до 80 лет регулярно купался в Неве до поздней осени.

Л. Н. Толстой очень любил холодные обливания и посвящал прогулкам не менее 3 ч ежедневно независимо от времени года и погоды.

Приведенные примеры явно достойны подражания, поскольку во всех случаях цель была достигнута: долголетие и здоровье свидетельствовали об этом.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры позволяют снизить их число почти в 5 раз, избавляют от гриппа, насморка и ангины на долгие годы. Но эффект закаливания заключается не только в сопротивлении простудам: в результате закаливания значительно повышается иммунитет, благодаря чему организм может успешно бороться и с теми хроническими болезнями, которые в нем поселились. Но и это еще не все: закаливание оказывает общеукрепляющее действие на весь организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Закаливать организм можно по разным системам. Но я расскажу о самом популярном виде закаливания «Детка» Иванова.

Воздействие холодной воды на организм

Главной причиной, по которой люди зачастую отказываются от закаливания и от процедур, связанных с холодной водой, является страх. Мы с детства то и дело слышим: «Не стой на сквозняке – продует», «Надень резиновые сапоги, а то промочишь ноги и заболеешь!», «Не снимай шапку – застудишь голову!»

Мы привыкли, что купаться в естественных водоемах можно только летом, моемся почти горячей водой и с трудом переносим ее отсутствие, при всякой надобности нагревая воду. В результате мы попросту не имеем представления о том, каково может быть восприятие холодной воды организмом при соответствующей подготовке.

На самом же деле даже очень холодная вода служит источником здоровья, а не болезни. Вот неполный перечень преимуществ использования холодной воды, обливаний ею:

1. Под воздействием холода сосуды кожи резко сжимаются, и кровь из них откачивается внутрь организма, заполняя собой внутренние капилляры, которые, как правило, уже к 30 годам имеют тенденцию к отмиранию. К печальным последствиям отмирания капилляров относятся инфаркт и иные заболевания. Таким образом, воздействуя на организм холодом, мы заставляем работать «ленивые» капилляры и сосуды. Такая гимнастика капилляров позволяет нашим внутренним органам и коже получать в достаточном количестве все необходимые для жизнедеятельности вещества. В результате оздоравливается, укрепляется и таким образом омолаживается весь организм.

2. В момент кратковременного холодового воздействия воды на поверхности кожи образуется тончайшая пленка. И чем холоднее вода, тем процесс формирования пленки протекает быстрее. Среди прочих свойств образовавшейся пленки нас интересует то, что она имеет отрицательный заряд. Этот отрицательный заряд очень важен для нашего организма, который всегда заряжен излишне положительно. Происходит нейтрализация одного заряда другим.

Кроме того, погибают находящиеся на поверхности нашей кожи положительно «заряженные» бактерии. Поэтому после обливания холодной водой не следует спешить с обтиранием. Приступай те к нему не ранее чем через 2–3 мин, лучше ограничиться легким «промоканием» тела полотенцем.

3. В организме человека постоянно происходят сложные химико-биологические процессы, в результате которых образуются различные газы. Эти газы при определенных условиях становятся токсичными. При этом не всегда наши органы выделения функционируют нормально. Все это относится и к коже, которую мы уже с раннего детства отучаем нормально работать: одежда (особенно синтетическая), помещения, условия жизни и работы затрудняют ее нормальное функционирование. Под воздействием холодной воды газы устремляются к коже и через нее испаряются. При этом сама кожа тоже очищается, а значит, устраняются причины многих кожных заболеваний.

Таким образом, ни холода, ни холодной воды бояться не надо! Надо использовать их с умом для закаливания своего здоровья! Обливайтесь холодной водой при первой возможности и не бойтесь простуд!

«Детка» Порфирия Иванова

В нашей стране закаливание стало особенно популярным благодаря Порфирию Иванову и его методу закаливания «Детка». Такое название этот метод получил по первому из слов, с которыми Иванов обращался к читателям, излагая суть своей системы: «Детка! Ты полон сил и желания принести пользу своему народу. А для этого надо быть здоровым. Сердечная просьба к тебе – прими от меня несколько советов».

Порфирий Иванов родился в 1898 г. в сельской местности и до 35 лет был шахтером. Он был очень силен физически и обладал от природы крепким здоровьем. Однако, как и все, он периодически недужил; кроме того, видя, как болеют и умирают люди вокруг, он постоянно задавался вопросом, как победить болезни, как сделать природу союзницей, а не противницей человека. Со временем он пришел к выводу, что главный способ сделать организм человека невосприимчивым к климатическим «сюрпризам» – закаливать его. Первые эксперименты по закаливанию он ставил на себе – ходил круглый год босиком и без верхней одежды, затем стал обливаться холодной водой. Конечно, такая практика у многих вызывала недоумение, однако со временем эффект от закаливания стал так очевиден, что даже скептики признали пользу этих процедур. Иванов добился просто ошеломляющих результатов: по свидетельству современников, он совершенно не болел, мог по 2–3 ч плавать зимой в ледяной воде. Иванов мог гулять по несколько часов в метель без зимней одежды, со вре-

менем научился подолгу обходиться без пищи и воды (в течение 2 недель). С помощью своего оздоровительного метода Паршик (так он называл себя) излечивал больных параличом и псориазом, лечил язвы, туберкулез, даже рак желудка и многие другие заболевания. Порфирий Иванов прожил 84 года – он стал известен всей стране, активно пропагандируя свою систему закаливания и оздоровления.

Порфирий Иванов считал, что все болезни проистекают из-за изнеженности человека: «Закаляться не хотим, находимся в постоянно теплом, “разжиженном” состоянии. В результате по нашему организму растекаются болезни, здоровье идет на убыль, сердце слабеет, сознание угасает, наступает безволие. И никакие таблетки здесь не помогут, так как организм человека напоминает стоячее болото».

Закаливание – это путь, позволяющий противостоять болезням, так как он повышает сопротивляемость организма.

Особенности системы закаливания Порфирия Иванова

Метод Иванова подходит только здоровым людям, так как его смело можно назвать экстремальным, ведь он не предполагает постепенного привыкания к понижению температуры. Согласно этой системе человек должен сразу принять на себя термический удар, то есть, не будучи подготовленным, должен нырнуть в прорубь или облиться холодной водой на морозе, или окунуться в снег. Все эти процедуры, по мнению Иванова, должны принести только пользу в виде моментального закаливания организма. Он считал, что сильный холод в режиме кратковременного воздействия способен оздоровить организм каждого человека.

По его мнению, полезна именно сильная встряска, резкое воздействие на организм. Закаливание же, которое основано на постепенном снижении температуры воды, менее результативно. Поскольку такая система закаливания, повторяем, является экстремальной, то относиться к ней следует с осторожностью. Ведь любой стресс не проходит бесследно, и последствия его не всегда можно просчитать. Поэтому мы рекомендуем относиться к методу «Детка» как к предыстории современных закаливающих процедур, а если вы все же решите практиковать его, начните в теплое время года во избежание неприятностей.

Порфирий Иванов определил 3 главных условия, без соблюдения которых закаливание не может быть максимально эффективным:

- # физическое и душевное здоровье;
- # вера в возможности организма;
- # отсутствие сомнений.

П. Иванов большое внимание уделял сопутствующей закаливанию работе воли. В первую очередь, по его мнению, необходимо отказаться от вредных привычек, которые разрушают организм. То есть нужно бросить курить, если вы курите, и ни при каких условиях не употреблять алкоголь.

Кроме того, необходимо следовать определенным нравственным нормам:

Победить в себе жадность, лень, самодовольство, страх, лицемерие и гордость – эти качества не позволяют организму быть здоровым, они точат его изнутри, делают слабым и часто являются причиной болезней.

Освободиться от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Необходимо думать о здоровье, которое является нормальным состоянием для любого человека и доступно любому.

Быть внимательным к окружающим, стараться оказывать помощь всем, кто в ней нуждается. Делать это надо с радостью, всей душой отзываясь на призыв о помощи и принимая нужды ближних как свои собственные.

Закаливание по методу Иванова состоит в следующем:

Необходимо купаться 2 раза в день – утром и вечером – в холодной воде. Если природного водоема рядом нет, нужно обливаться или принимать холодные ванны. Время пребывания в воде строго не оговаривается: каждый должен руководствоваться своим самочувствием.

Перед купанием или после него нужно постоять босыми ногами на земле, а зимой – на снегу. Стоять достаточно 1–2 мин. При этом нужно несколько раз глубоко вдохнуть через рот и пожелать себе и всем людям здоровья.

Хотя бы раз в неделю в течение суток следует обходиться без пищи и, по возможности, без воды, а еще лучше с пятницы (с 18 ч) до воскресения (до 12 ч). После этого нужно выйти босиком на улицу и, сделав несколько глубоких вдохов, пожелать себе и всем людям здоровья. После этого можно питаться как обычно.

Наш организм – источник целебных веществ

Уринотерапия

Сначала несколько слов о замечательном человеке, лекаре – Геннадии Петровиче Малахове. Будучи очень больным человеком, он хотел только одного – выздороветь. Но традиционная медицина не могла помочь ему, как и многим другим больным, чьи заболевания считаются неизлечимыми. Однако Малахов не сдавался. Он прочел огромное количество разнообразной медицинской литературы. Он не отвергал ни один способ лечения. Постепенно сложилась единая картина, основанная на определенных закономерностях, общих для всех методов лечения. Опираясь на эти закономерности, Малахов создал собственный метод, который позволил ему избавиться от болезней. Этот метод включает рекомендации по питанию, физические упражнения и многое другое. Но основой его стала уринотерапия, широко известная на Западе, но практически не применявшаяся в нашей стране. Г. Малахов первым заговорил об уринотерапии как о самостоятельном и эффективном способе лечения многих болезней. Сегодня Г. Малахов – руководитель оздоровительного клуба «Бодрость» в г. Каменск-Шахтинский Ростовской области, ведет популярную программу на телевидении. С помощью своей оздоровительной системы он помог многим людям избежать серьезных операций и избавиться от тяжелых болезней. Последователи его метода добиваются общего оздоровления и омоложения организма, а также избавляются от лишнего веса.

Урина и ее целительные свойства

Метод уринотерапии известен с давних времен, он описан еще в «Махабхарате». Целебные свойства мочи отмечали все врачи древности.

Моча – это результат сложного процесса ультрафильтрации крови через почки, при котором получается очень концентрированный солевой раствор. Если правильно употреблять его в лечебных целях, он может быстро и эффективно очистить организм. Урина, проходя через пищеварительный канал, вытягивает излишки воды, а вместе с ними и шлаки. В результате очищения нормализуется работа пищеварительной и выделительной систем, микрофлора, восстанавливается водный баланс в организме.

Целители утверждают, что в моче больного человека содержатся ферменты, гормоны и антитела, которые можно с успехом использовать для лечения заболевания, причем доза того или иного компонента в таком лекарстве всегда точно определена. То есть человек сам производит для себя средство лечения, которое будет более эффективным, чем препараты, купленные в аптеке.

Кроме того:

В урине содержится гормон кортизон. Им лечат астму, его применяют при лечении воспалительных процессов в организме.

Урина содержит витамин D, соответственно, ею можно лечить все болезни, вызванные его недостатком, например рахит.

Урина оказывает тонизирующее действие. # Урина обладает бактерицидными свойствами. # Урина – превосходное средство от запоров.

Уринотерапия с точки зрения современной медицины

Применять уринотерапию следует осторожно, так как это метод гормонального воздействия. А гормонотерапия, являясь мощным оздоровительным средством, имеет большое количество противопоказаний. Поэтому прежде чем начинать лечение уриной, вы должны обязательно проконсультироваться у лечащего врача.

Вот основные правила уринотерапии:

Нельзя лечиться уриной при венерических заболеваниях, воспалениях слизистых оболочек мочеполовых органов, мочевого пузыря, болезнях почек, печени и поджелудочной железы, язвенных болезнях органов желудочно-кишечного тракта.

Приступать к уринотерапии можно только после очистки желудочно-кишечного тракта.

Курс уринотерапии не должен быть длительным.

Используется *только средняя часть урины*: та моча, которая выходит в начале и в конце мочеиспускания, непригодна для оздоровления. Исключение составляют случаи голодания, когда следует принимать всю выделенную урину.

Урину нужно пить залпом, не отрываясь.

Нельзя использовать урину, которая была получена с 20 до 3 ч. Наиболее полезна урина, полученная между 3 и 4 часами утра.

Практикуя уринотерапию, необходимо выпивать не менее 1 л жидкости (воды) в день.

Нельзя пить урину, если в ней есть гной.

Нельзя совмещать уринотерапию с другими формами лечения, в том числе медикаментозными. Между окончанием предыдущего курса лечения и началом уринотерапии должно пройти не менее 2–4 дней.

Употребление алкоголя и табака необходимо свести к минимуму.

Необходимо соблюдать диету:

употреблять как можно меньше белка и соли;

избегать очищенных и синтетических продуктов: сахара, муки тонкого помола, колбас, сыров;

отказаться от молочных продуктов;

не употреблять пряную пищу – она делает запах и вкус урины неприятным.

Количество выпиваемой урины определяется индивидуально. Но в первые 2–3 недели желательно выпивать ее всю (за исключением первой и заключительной порций). Это позволит быстро произвести очищение организма.

Возможные побочные эффекты

Во время интенсивных курсов уринотерапии, а также если организм сильно загрязнен, могут иметь место кризисные состояния. Это показатель того, что процесс очищения идет стремительно. Могут появиться такие симптомы:

жидкий стул;

высыпания на коже;

рвота;

лихорадочное состояние;

кашель;

общая слабость и подавленность.

Ваш организм в такой форме избавляется от болезней, они выходят наружу, покидают вас навсегда. Чтобы свести к минимуму неприятные симптомы, нужно очистить организм.

Можно сократить порции принимаемой урины и даже на некоторое время прекратить ее принимать. Прекрасным средством в такой ситуации является полное голодание или овощная и фруктовая диета.

Если в процессе лечения у вас поднялась температура, охлаждайте голову холодными водными компрессами, а ноги массируйте топленым сливочным маслом.

Очищение уриной по Г. Малахову

В арсенале Малахова 3 методики, позволяющие очистить организм:

1. Прием урины внутрь.
2. Компрессы с упаренной уриной.
3. Массаж с упаренной уриной.

Наибольший эффект достигается при использовании первого метода, но если такой способ для вас неприемлем, можно обратиться к двум другим.

Приучение к урине

Есть специальные методы, которые позволяют освоить уринотерапию постепенно, не принуждая себя.

1. *Интеллектуальная и моральная подготовка.* Нужно сознательно вырабатывать спокойное отношение к моче.

2. *Втирание в кожу рук.* Соберите небольшое количество свежей урины и вотрите ее в кожу рук. Через 5 мин смойте ее холодной водой и посмотрите, оказала ли она положительное влияние на кожу, стала ли та более мягкой, шелковистой.

3. *Растирание ступней упаренной уриной.* Упарьте 500 мл урины в эмалированной посуде до четверти первоначального объема. Помассируйте ступни упаренной уриной 5 мин. Затем смойте ее теплой водой. Проанализируйте, как будет изменяться ваше общее самочувствие в течение 3–6 ч после такого массажа.

4. *Первый прием внутрь.* Теперь попробуйте пить урину. Начните с одной капли, нанесите ее на язык, ощутите ее вкус и запах.

5. *Постепенно увеличиваем количество процедур уринотерапии.* Далее нужно постепенно увеличивать площадь массажа тела и количество выпиваемой урины.

Очищение приемом урины внутрь

Г. Малахов рекомендует 3 способа приема урины внутрь:

1. Пить ее 1 раз в день – утром.
2. Пить урину 3 раза в день – утром натощак, в полдень за 1 ч или через 1 ч после еды и через 1 ч после ужина.
3. Выпивать всю урину за сутки или за день.

Для тех, кто не может пить урину, подойдет другой способ: можно делать клизмы с уриной, при этом часть урины будет всасываться. Используется обычная резиновая груша на 100–200 мл. При помощи клизмирования с уриной можно быстро излечить дисбактериоз, колиты, очистить стенки кишечника. Лучшее время для клизм с уриной – вторая половина дня.

Очищение наружным применением урины

Урину можно применять для заживления и дезинфекции порезов, небольших ран, повреждений кожи после бритья, а также для смягчения кожи рук и лица. Для наружного применения используется упаренная до четверти первоначального объема урина.

Открытые раны лечатся компрессами и примочками с упаренной уриной. Компрессы и примочки накладывают на раны и постоянно смачивают новыми порциями урины. Если язвы сначала увеличатся, не пугайтесь: это свидетельствует о процессе очищения; когда он завершится, раны быстро затянутся.

Для поднятия общего тонуса сделайте на ночь компресс с упаренной уриной на стопы. Утром ноги нужно ополоснуть теплой водой. Результат потрясающий – кожа на стопах становится мягкой и гладкой, вы испытываете прилив бодрости.

Можно полоскать уриной рот, горло, чистить зубы, закапывать ее в глаза и в уши при их заболеваниях и воспалениях.

Массаж с упаренной уриной

Такой массаж прекрасно стимулирует ткани и повышает энергетику организма.

Выберите свободное время, не менее 2 ч.

Приготовьте 300 мл упаренной урины, поместите ее в широкую посуду. Если собственной урины недостаточно, можно использовать урину любого здорового человека того же пола, что и вы.

Массируйте все тело, прорабатывая каждую часть по 10 мин. Движения рук должны быть легкими, не должно быть никаких неприятных ощущений.

Окунайте руки в урину и растирайте тело до тех пор, пока руки не станут сухими.

Особое внимание нужно уделить массажу ступней, ладоней, лица и шеи.

Лечение слюной

Мы уже достаточно много говорили о том, что в деле оздоровления необходимо прислушиваться к себе, своему телу, реагировать на все его желания и «капризы». Дело в том, что тут о собственно капризах речи не идет: просто наш организм каким-то «шестым чувством» знает, что ему надо на самом деле, хотя это может быть совершенно необъяснимо с точки зрения обыденной житейской логики.

Вы обращали внимание на то, что, поранившись (порезавшись, уколовшись), мы рефлекторно пытаемся «зализать» ранку? В этом нам, людям, сто очков вперед дадут братья наши меньшие, животные. Они интуитивно лечат себя... своей слюной. Причем лечат весьма эффективно. Мы, тоже интуитивно, пытаемся делать то же самое. Но довольно часто сталкиваемся при этом с этическими запретами и культурными барьерами: нельзя облизывать грязные руки, во рту много микробов, которые могут попасть в ранку и вызвать нагноение, и т. д. и т. п. Между тем народная медицина испокон веков располагала солидным опытом лечения различных расстройств слюной, в первую очередь – голодной. Так лечили своих пациентов знахари и знахарки в русских деревнях на протяжении столетий, и у их пациентов все заживало «как на собаке».

До сих пор бытует поверье, что если неожиданно плюнуть в глаз человеку, у которого вскочил ячмень, нагноение быстро рассосется. Пирсингеры-любители (специалисты по прокалыванию ушей) советуют своим подопечным постоянно смазывать слюной свежий прокол. Акушерки старой школы всегда зализывали младенцам пупочные ранки или предлагали это сделать роженице. При воспалении слизистой глаз многие целители советуют протирать их слюной. Многие относятся к такого рода «рецептам» с предубеждением. Однако они проверены временем, ими пользовались наши предки, и они, как это ни странно, «работали»!

Почему слюна ценна?

До сих пор ученые не могут найти доказательство ценности слюны. Даже ее состав до сих пор не изучен. Но исследования ведутся, и уже сделаны ошеломляющие открытия. Вот что говорит на этот счет доктор медицинских наук Николай Щепкин (Новосибирск): «Если бы ко мне обратились с вопросами о целебных качествах слюны лет пять назад, я бы просто рассмеялся в лицо. Сказал бы, что это все нелепость и бабьи предрассудки. Однако к нам в институт летом 2004 года был направлен человек, который сначала заблудился в тайге, а потом близко познакомился с медведем. К счастью, ему удалось напугать зверя – и тот ушел, но перед этим изрядно помял мужика. И он, израненный, в течение пяти дней как-то мыкался по лесу, пока его не подобрала геологическая экспедиция. Что поразительно: все раны на его теле были чистыми! Он ослаб от кровопотери и голода, но никаких нагноений не было! А это настоящее чудо. Обычно тот, кого “обкогтит”, а тем более покусает медведь, даже если вовремя проколоть антибиотики, начинает погибать от сепсиса. А тут – ничего! И ведь у мужика не было никаких медикаментов! Он рассказал, что лечил себя... слюной. Пришлось поверить, потому как в данной драматической ситуации ему, и правда, больше помочь себе было нечем. Этот случай побудил меня начать исследование свойств человеческой слюны. Выяснилось следующее: во-первых, это уникальный антисептик. Слюна, непосредственно взятая изо рта, практически стерильна: в ней содержится убивающий микробов фермент лизоцим. А также – обладающая бактерицидным действием липаза, которую до сих пор находили только в секрете двенадцатиперстной кишки. Кроме того, в составе слюны в слабой концентрации присутствуют природные антибиотики, сорбенты, вещества, способствующие регенерации тканей... Я, пока наши эксперименты не доведены до конца, не могу

оглашать наших предварительных выводов. Мы исследуем слюну людей разных возрастов, собак, кошек. Могу сказать уже сейчас: в слюне любого живого существа сосредоточен потрясающий оздоровительный потенциал! Не бойтесь зализывать свои ранки! Они обязательно затянутся!»¹ Западные специалисты утверждают, что поцелуи в губы не только приятны целующимся, но и... повышают иммунитет, способствуют оздоровлению и омоложению, активизируют обменные процессы. Вот что говорит Грэйс Ким (опытная лаборатория естественной медицины, Национальный госпиталь штата Вашингтон, США): «Очевидно, что при поцелуях активизируют энергетику два фактора: позитивный заряд, радость и обмен слюной между двумя людьми. Ведь в слюне содержится уйма разнообразных антител, ферментов, катализаторов жизненных процессов. Мы провели недавно сравнительный анализ состояния здоровья пятидесяти пациентов, проходивших лечение в отделении интенсивной терапии. Половине из них мы запретили целоваться с посетителями и между собой, а другой половине настоятельно рекомендовали делать это как можно чаще. У восьмидесяти процентов целовавшихся пациентов выздоровление наступило с опережением по сравнению с их нецеловавшимися «коллегами». Это очень показательно. Кроме того, практика показывает, что, например, грипп в начальной стадии в семидесяти шести процентах случаев гасится при взаимодействии со здоровым партнером на уровне поцелуев. Мы советуем всем своим пациентам как можно чаще целоваться!»²

Слюна: простая, «голодная», «младенческая», «звериная»

В старинных книгах мы тоже можем найти рецепты лечения слюной. Авторы особо советуют брать слюну «утреннюю», или «голодную». В чем секрет? Оказывается, что утром, до еды, в слюне максимально сконцентрированы целебные вещества. Но если ситуация экстренная, не обязательно ждать утра: поможет любая слюна. Например, угораздило вас под вечер пораниться, лучше сразу зализать ранку, а не дожидаться следующего утра. Если же вы лечите хроническую болезнь, лучше не торопиться, проводить сеансы по утрам.

Большой ценностью обладает «младенческая» слюна (слюна ребенка до 7 лет). Дело в том, что иммунитет детского организма максимально активизирован. По этому во всех «младенческих» отправлениях заключается оздоровляющая сила: полезна и «младенческая» урина, и «младенческая» слюна, и даже слезный секрет.

Вы не раз, наверное, видели, как животные вылизывают своих детенышей и сами постоянно «умываются». С одной стороны, это гигиена, а с другой – массаж. Но есть и еще один смысл: защитный барьер, который животное устанавливает от агрессивного воздействия всяческих «подселенцев» извне. Известно, что животные легче переносят многие болезни и вообще более приспособлены для жизни в тяжелых условиях, под открытым небом, нежели человек. Поэтому в слюне животных концентрация биостимуляторов и природных антибиотиков в несколько раз выше, чем в слюне человека. Ваши домашние любимцы – собаки и кошки могут оказать вам неоценимую услугу в деле избавления от разных недугов. Поэтому если ваша кошка хочет вас полизать, не шарахайтесь от нее: кошка не просто показывает вам свое расположение, но и хочет вас подлечить. Может быть, ваша собака все время стремится лизнуть вас в каком-то определенном месте. Задумайтесь, а нет ли там болячки? Вероятно, там локализуется какая-то скрытая болезнь, о которой вы и не догадываетесь. Дайте собаке вылизать то место, которое она хочет вылизать, и поблагодарите ее за лечение и заботу.

¹ Крапивина А. Бабушкин метод. Лечение слюной. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. С. 9–10.

² Крапивина А. Бабушкин метод. Лечение слюной. М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. С. 13.

Лечение «голодной» слюной

Лечение «голодной» слюной и вообще любой слюной не панацея и не исключает приема других лекарств или проведения лечебных процедур. Если лечите слюной раны, не обязательно отказываться от других средств, которые вам прописал врач.

«Голодной» слюной обычно лечатся хронические или протяженные во времени заболевания. Привожу рецепты лечения некоторых заболеваний из книги Александры Крапивиной. Если кому метод понравился, отсылаю к ее книге.

Лечение хронического конъюнктивита

Каждое утро с интервалом в полчаса протирайте глаза «голодной» слюной. Есть можно только после второго протирания. Курс – месяц, хотя улучшение вы почувствуете уже в первые дни³.

Лечение ячменя

Как только почувствовали начало воспаления на веке, протрите это место слюной, не важно, что не «голодной». Протирайте каждый час. На следующее утро трижды с интервалом в полчаса используйте «голодную» слюну. А затем каждый час пользуйтесь обычной слюной. В течение 2 дней ячмень пройдет.

Лечение угревой сыпи

Если у вас на лице появляются угри, прыщи, нужно каждое утро протирать каждый прыщик или угорь «голодной» слюной. Если появится белая головка, можно аккуратно выдавить ее и сразу замазать ранку «голодной» слюной.

ВНИМАНИЕ!

Прыщики можно выдавливать только по утрам, чтобы сразу смазать «голодной» слюной и таким образом предотвратить нагноение.

При гайморите

Смазывайте «голодной» слюной по утрам области гайморовых камер и лобных пазух. На ночь прогревайте эти места разогретой морской солью в холщовом мешочке, после прогревания смазывайте слюной. Обычно курс лечения не превышает 1,5–2 месяцев. Дальше гайморит забывается как дурной сон.

Лечение герпеса и простуды на губах

Как только проснетесь, сразу интенсивно облизывайте больное место. Делайте это не раз и не два, а с небольшими интервалами в течение как минимум 15 мин до еды. В течение недели все пройдет.

³ Приведенные здесь и далее рецепты взяты из книги: Крапивина А. Бабушкин метод. Лечение слюной. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.

Лечение бородавок и папиллом

Если вас раздражает бородавка или папиллома, каждое утро смазывайте ее «голодной» слюной и хорошо массируйте пальцем, а вечером делайте то же самое с обычной слюной. В течение 2–3 недель бородавка (папиллома) сойдет.

Лечение больных суставов

Если у вас больны суставы, то каждое утро смазывайте их «голодной» слюной и легко массируйте. На ночь смазывайте слюной обычной и массируйте тоже. Обычно отечность исчезает на 5–7-е сутки, боль унимается в течение 1,5–2 недель. Но с целью продолжения лечения и закрепления результатов смазывания легкое массирование больных мест надо продолжать.

Лечение трещин, застарелых мозолей и натоптышей на стопах

Каждое утро хорошенько мойте ноги, насухо вытирайте, затем на проблемные места наносите «голодную» слюну и хорошенько втирайте ее. Далее на полчаса наденьте нитяные носки, а когда снимете их, не забудьте смазать стопы каким-нибудь размягчающим антисептическим кремом. В теплое время года хорошо прикладывать на всю ночь к трещинам, мозолям и натоптышам на стопах смоченный слюной подорожник. В остальное время – смоченный же слюной капустный лист. Все проходит в течение 1,5–2 недель.

Лечение варикозной болезни

Если на ногах появляются варикозная сетка и узелки, каждое утро смазывайте проблемные места «голодной» слюной. Хорошо на ночь привязывать к больным венам подорожник или капустный лист, смоченный слюной. Если дома есть собака, каждый вечер перед сном мажьте ногу сметаной или маслом и приглашайте ее как следует пролизать места с выраженным варикозом. Хорошо использовать и «младенческую» слюну. Не обязательно «голодную». Попросите ребенка поплевать вам на ногу, скажите, что это, чтобы ножка не болела, разотрите слюну по всей поверхности пораженной варикозом конечности. Лечение надо постоянно возобновлять, проводить курсами по 2–3 недели. Боли и отеки обычно прекращаются быстро, но плохие сосуды на ногах – штука коварная, в любой момент могут снова о себе заявить, так что надо быть все время начеку.

Лечение подагры, отложения солей

Если у вас подагра, «косточки» или «шпоры» на ногах, вам отлично подойдет такое лечение. Возьмите медный кружок (лучше всего царский медный пятак), каждое утро смазывайте больное место «голодной» слюной, ею же смазывайте пятак и привязывайте к пораженному месту. Продолжительность лечения зависит от того, насколько застарелое у вас заболевание. Наберитесь терпения. Обычно для рассасывания такого рода отложений требуется от 3 до 6 месяцев.

При воспалении женских половых органов, молочнице

Каждое утро после подмывания смазывайте влагалище «голодной» слюной. На ночь вводите во влагалище тампон, смоченный слюной. Воспаление проходит, а выделения прекращаются через 1–1,5 недели.

При опухолевых заболеваниях

Каждый день протирайте, легонько массируя, место опухоли. Если она прощупывается, проходите ее всю, постоянно увлажняя прикрывающую ее кожу слюной. Если нет, все равно смазывайте «голодной» слюной соответствующее ей место на поверхности кожи. В 75% случаях при такой терапии опухоль уже в первый месяц уменьшается в размерах или перестает расти. Очень многие с помощью «голодной» слюны побеждают рак даже в запущенных стадиях.

Лечение любой слюной

Иногда одного утреннего применения слюны недостаточно. Тогда используют уже любую слюну. Конечно, лучше использовать «голодную», младенческую или собачью (кошачью). Но уж тут, как получится.

Лечение насморка

Каждые 15–20 мин надо прочищать нос, желательно промывать водой, а затем смазывать слизистую каждой ноздри слюной. По утрам – чистить нос и вставлять в ноздри турундочки с «голодной» слюной.

Лечение ран и ожогов

Если поранились, выдавите из ранки немного крови и залижите ранку. Если рядом собака или кошка, постарайтесь дать зализать ранку им. Если маленький ребенок – попросите поплевать его на ранку. Слюна в данном случае действует как отличный антисептик. Постоянно зализывайте ранку – и она очень быстро затянется.

Если вас укусило насекомое

При укусе насекомого сразу же залижите укушенное место или просто посплюньте его. Если укус будет чесаться, наносите на него новые и новые порции слюны – до тех пор, пока зуд не уляжется.

Если у вас случился внезапный приступ головной боли

Поплюйте себе на пальцы и быстро энергично разотрите против часовой стрелки виски и точку между глаз. Делайте это каждые четверть часа, пока боль не уляжется.

Если заболел живот

Поплюйте на левую руку, положите ее на область солнечного сплетения и начните медленно массировать живот против часовой стрелки. После каждых пяти движений надо увлажнять руку слюной. Через 10–15 мин приступ боли пройдет.

При радикулите, простреле

Если же у взрослого человека «вступало» в поясницу, ему тоже мазали ее сметаной или маслом и тоже давали зализывать собаке. Причем мазали снова и снова, чтобы она массиро-

вала поясницу смоченным слюной языком в течение получаса—минут сорока. Боли и ломота проходили после недели «собачьих» процедур.

Если никак не уснуть

Намочите слюной пальцы и легонько помассируйте ими против часовой стрелки сначала веки, потом виски, потом область переносицы, потом точки между большим и указательным пальцами на руках. Через 10 мин вы почувствуете, что впадаете в дрему.

Лекарства, наполненные жизненной силой, способной творить чудеса

Гомеопатия

Первые шаги в гомеопатии были сделаны еще Гиппократом. Однако официальной датой ее появления как раздела медицины считается 1796 г. Тогда была опубликована работа немецкого врача Самюэля Ганемана «Опыт нового приготовления лекарственных средств». Ганеман назвал свою систему «гомеопатией» (от греч. «homeos» – подобный и «pathos» – страдание). Своими открытиями этот выдающийся ученый кардинально изменил представления о здоровье и болезни.

Ганеман заметил поразительное подобие между картиной отравления корой хинного дерева и симптоматикой малярии, для лечения которой и применялся хинин. Это, на первый взгляд, парадоксальное наблюдение заинтересовало Ганемана, у него появились первые, пока еще предварительные выводы и догадки. Чтобы выяснить реальные причины того, что именно хина излечивает малярию, ученый провел испытание препарата на себе: через несколько дней регулярного употребления лекарства у Ганемана проявились симптомы... малярии. Они исчезли сразу же, как только эксперимент был прекращен. Перед ученым встал вопрос, действительно ли вещество, вызывающее определенные симптомы у здорового, излечивает их же у больного человека?

В течение 6 лет Ганеман и его единомышленники исследовали и испытывали новый метод лечения. В результате этой работы Ганеманом были сформулированы основные законы метода: закон подобия – «подобное лечится подобным» и закон бесконечно малой дозы. А не сколько позже его выдающийся последователь Константин Геринг открыл еще один важный закон гомеопатии: при подлинном излечении происходит обратное развитие симптомов болезни, причем в последовательности, противоположной той, в которой они возникли. Сначала пропадают симптомы психические, затем физические, сначала в верхней части тела, затем в нижней.

Долгие годы официальная медицина не признавала как самого Ганемана, так и его учение, однако высокая результативность метода и растущее число приверженцев поколебали взгляды аллопатов.

Сам Ганеман описал, изготовил и испытал вместе со своими учениками 120 растительных лекарственных средств. Сегодня общее число гомеопатических средств достигло почти 4000. Гомеопатия, как одна из отраслей медицины, признана в 31 стране мира, и огромное количество людей используют ее для восстановления своего здоровья. В Индии, например, она стала основным методом профилактики и лечения.

В России о гомеопатии впервые узнали в 20-х гг. XIX в. В то время среди семейных врачей было много немцев, осведомленных обо всех новомодных течениях в медицине.

Немаловажную роль сыграл и тот факт, что один из родственников Ганемана – К. Триинус, знакомый с основами гомеопатии, стал преподавателем естественной истории у будущего императора Александра II. Под его влиянием новым способом лечения заинтересовалась царская семья. А государственный советник императора граф С. Н. Корсаков создал свою технологию приготовления гомеопатических препаратов, которыми он лечил Николая I. Кстати, сам Ганнеман нашел предложение графа Корсакова «весьма полезным». Однако далеко не всем в России пришлось по душе идеи Ганемана. Только благодаря Николаю I и его

брату великому князю Михаилу Петровичу врачам-гомеопатам было разрешено заниматься частной практикой.

В 1870 г. в Петербурге была открыта первая в России гомеопатическая лечебница, при которой в 1873 г. появился стационар на несколько коек. Во второй половине XIX в. в России существовало уже около 40 гомеопатических аптек, а к концу века практиковали 150 врачей-гомеопатов.

После революции гомеопатию объявили буржуазной наукой. В 1920-х гг. было воссоздано Всероссийское гомеопатическое общество, однако просуществовало оно лишь до середины 1930-х гг., когда его расформировали окончательно, причем ко многим специалистам были применены очень жесткие меры – тюрьмы и ссылки.

Самые тяжелые дни для гомеопатии в нашей стране настали в 1968 г., когда был издан печально известный приказ № 610, который запрещал преподавать гомеопатию и издавать гомеопатическую литературу. Также было расформировано научно-практическое гомеопатическое общество в Москве и запрещены несколько высокоэффективных гомеопатических препаратов.

Лишь в 1990 г. Российское гомеопатическое общество было учреждено вновь. В настоящее время количество практикующих специалистов, состоящих в нем, уже более 1000.

В 1995 г. Министерством здравоохранения РФ был издан приказ № 335, который разрешал и даже рекомендовал развитие гомеопатического метода в амбулаторно-поликлинических учреждениях. А еще раньше – в 1991 г. – был издан приказ о создании аптечной сети для реализации гомеопатических препаратов в России.

В основе гомеопатии лежат два основных закона, в корне отличных от принципов, на которых базируется традиционная медицина.

Первый закон гомеопатии, открытый в древности Гиппократом, – закон подобия. Это значит, что любая болезнь лечится микродозой вещества, которое способно в больших дозах вызвать аналогичное заболевание. Например, для лечения головных болей – средство, которое само может вызвать подобную головную боль.

Второй основополагающий закон – бесконечно малые дозы. Гомеопатические препараты готовятся по особой технологии из различного природного сырья – минералов, металлов, материалов животного происхождения и трав. После того как лекарство готово, от исходного материала в нем не остается ни одной молекулы, а только... энергетическая сила. В таком случае, какой же от него прок, спросите вы? Дело в том, что действует это лекарство не химическим путем, а энергетическим. Наше тело, да и вся материя, как считают ученые, – по сути не что иное, как сгусток энергии. По мнению же гомеопатов, и наши болезни – результат не физического, а энергетического нападения на организм вирусов и бактерий. Таким образом, и лечение должно проходить на энергетическом уровне.

Механизм действия гомеопатии

Исследования ученых доказали, что вся материя, а значит, и тело человека, есть, в сущности, энергия. Работая над своей лечебной системой, Ганеман пришел к выводу, что лечебный эффект от разработанного им энергетического лекарства не может быть материальным. А раз лекарство динамическое, а не материальное, значит, и расстройство, на которое оно воздействует, должно быть тоже... динамическим. По мнению Ганемана, это значит, что человек заболевает, когда в организме происходит расстройство некой силы, которую он назвал жизненной. Он считал, что именно жизненная сила в здоровом человеке управляет его телом, содержит его в гармонии. Другой известный врач XIX в., американец Джеймс Тейлор Кент, так характеризовал некоторые качества этой силы: «Она одарена творческим разумом, то есть действует разумно. Она конструктивна, то есть поддерживает в организме

процессы роста и перестройки. Она доминирует в организме, в котором находится. Она изменчива, то есть может быть в порядке или расстройстве, быть больной или нормальной... Ей свойственна адаптация. Жизненная сила приспосабливается к окружающему, и тем самым человеческое тело поддерживается в порядке – в жару и в холод, в сырости и в любых других обстоятельствах».

Поняв суть лечения, Ганеман стал исследовать и суть болезни как таковой и пришел к выводу, что и болезнь, и причина ее возникновения имеют динамическую природу. То есть не вирус и микробы или даже произведенные ими яды вызывают болезнь, а их внутренняя природа, их жизненная сила. И поражение происходит на энергетическом уровне. Причем заболеть может далеко не каждый, болезнь возникает лишь при совпадении двух факторов:

- # наличие болезнетворного фактора;

- # индивидуальная восприимчивость человека к конкретной болезни.

Практикуя свою систему, ученый все чаще сталкивался с одним затруднением: при явной эффективности метода в случаях острых заболеваний хронические болезни с трудом поддавались излечению.

Попытка разобраться в этой проблеме привела Ганемана к выводу: нет отдельных болезней, а есть больной человек. Хроническое заболевание может проявляться в разных ипостасях. Каждая отдельная часть организма не может болеть сама по себе, всевозможные возобновляющиеся симптомы, которые человек испытывает на протяжении жизни, возникают по вине одного и того же органического расстройства, и лечить надо, несмотря на разнообразие симптомов, именно это расстройство. Симптомы же – не что иное, как попытка организма самостоятельно справиться с заболеванием. Значит, вместо того чтобы подавлять их, лечение должно побуждать защитные силы организма к началу процесса оздоровления.

Цель гомеопатии – не убить бактерию, а привести весь организм человека в состояние, при котором нет условий для процветания бактерии, свести к минимуму восприимчивость человека к болезням. Таким образом, Ганеман пришел к пониманию сути болезни, значительно опережая свое время.

Из чего делают гомеопатические лекарства

Сырьем для гомеопатических лекарств служит все, что способно вызывать в здоровом организме те или иные изменения и, соответственно, лечить сходные проявления в больном. Это могут быть соли, кислоты, минералы, растения, грибы и даже живые организмы (например, пауки). В гомеопатическую практику введено использование патологических выделений, например из сифилитической язвы, туберкулезного бугорка, псориатических бляшек. Есть в гомеопатической практике и препараты, приготовленные из гормонов. В классической гомеопатической фармакопее числятся около 1200 препаратов, наиболее широко используемых, и около 200, с которыми обязан быть знаком любой врач-гомеопат. Главное – среди них нет ни одного ненатурального или содержащего синтетические компоненты.

Что такое гомеопатические разведения

Гомеопатические препараты готовят по сложной технологии, путем последовательных многократных разведений и встряхиваний. В итоге содержание исходного вещества в сахарной крупинке можно сравнить с каплей в озере, но сила его лечебного действия при этом возрастает, а побочные эффекты исчезают. Почему так происходит? На этот вопрос нет окончательного ответа, но гомеопатия работает – задумайтесь, так ли мало привычных явлений не имеют научных объяснений? Модель строения атома построена гипотетически – никто никогда не видел ни протона, ни электрона. Тем не менее на основе этой гипотетической модели строятся теории и делаются открытия. Существует несколько способов разведения,

но классическим является метод Ганемана. Исходное вещество разводят с водой в соотношении 1:10 или 1:100 и интенсивно встряхивают, затем процедуру повторяют нужное количество раз (иногда число повторов доходит до 1000!). При таком сильном разведении в итоге в лекарстве не остается ни одной молекулы исходного вещества. И все же эти лекарства действуют. Сам Ганеман объяснял их эффективность тем, что «спрятанные, дремлющие в сыром лекарстве силы развиваются, пробуждаются к невероятной активности».

Что происходит во время приготовления лекарства

На молекулярном уровне в веществе идет непрерывное автоматическое движение отдельных молекул. Атомы и молекулы несут в себе колоссальное количество энергии, которая, как мы знаем, высвобождается при слиянии и расщеплении атомов.

Так и при изготовлении лекарства повторные разведения и сотрясения высвобождают огромную лечебную энергию, свойственную веществу от природы. Считается, что при интенсивном встряхивании происходит запоминание водой структуры исходного вещества, тиражирование информации о нем. При мизерном содержании вещества в препарате лечебное действие развивает не материальная, а информационная составляющая природного вещества. Поэтому гомеопатию сегодня называют информационной медициной.

Кстати, то, что растворитель (вода) приобретает новые свойства, подтверждается спектральным анализом и другими физическими методами. Интересно, что при каждой новой стадии (разведения и встряхивания) действие препарата усиливается и становится более глубоким.

Специфика подбора лечебных препаратов

Если вы собрались на прием к гомеопату, будьте готовы к неожиданностям. Во-первых, прием будет длиться довольно долго. Во-вторых, врач задаст вам множество вопросов, на первый взгляд, совсем не относящихся к вашему заболеванию. Например, как вы переносите сухую или сырую погоду? Боитесь ли собак, темноты, смерти? Выглядите вы чаще опрятно или неряшливо? Не высовываете ли вы ноги из-под одеяла? И множество других вопросов, касающихся почти всех аспектов вашей жизни. Но не стоит подозревать доктора в праздном любопытстве: ваши ответы очень важны для него, они помогут ему понять, какие заболевания «живут» в вашем организме и каким способом с ними бороться. Практикующие специалисты давно подметили удивительное свойство гомеопатических препаратов – соответствовать определенным типам людей с характерными особенностями телосложения и темперамента, характера, душевного настроения, манеры реагировать на болезнь. Врач, как в зеркале, узнает своих пациентов в лекарственных препаратах. Для примера можно привести книгу Кэтрин Култер «Портреты гомеопатических лекарств». В ней лекарства описаны как некие целостные человеческие характеры, в которых можно узнать себя. Примеры правильного подбора и применения таких лекарств демонстрируют настоящие чудеса: стоило найти соответствие характера пациента описанному в книге, как даже после однократного приема лекарства с человеком происходили удивительные метаморфозы: болезни сразу отступали, неприятные черты характера сглаживались, изменения касались самых разных аспектов его жизни, казалось бы, не зависящих от состояния здоровья.

Главная сложность заключается в подборе такого индивидуального лекарства. Настоящий гомеопат никогда не назначит препарат, только исходя из названия болезни: ему нужно знать о пациенте если не все, то очень многое. Поэтому подбор препарата для хронического больного может потребовать от врача нескольких часов работы.

Современные исследования с применением чувствительных приборов и фотографии по методу Кирлиана показали, что любой живой организм пронизан активным электромаг-

нитным полем. Для электромагнитных полей характерна вибрация: вращающиеся вокруг атомного ядра электроны вибрируют с частотой, определяемой уровнем энергии и типом частицы. Представьте человека как существо, вибрирующее с определенной частотой, причем частота эта ежесекундно изменяется в зависимости от его психического состояния, стрессов, болезней и других факторов. При «нападении» болезнетворного агента на организм человека, вернее, на его электромагнитное поле, события могут развиваться двумя путями. Если конституциональное состояние человека достаточно сильно, а болезнетворный фактор слаб, частота вибрации электромагнитного поля изменится незначительно и ненадолго. Человек этого даже не заметит. Но если болезнь окажется сильнее и сможет преодолеть сопротивление жизненной силы, частота вибрации изменится значительно. В этом случае в действие вступят защитные механизмы, а человек ощутит изменение состояния в виде проявления симптомов, соответствующих болезни. Как мы уже знаем, симптомы – это ответ организма на агрессию, попытка избавиться от вредоносных воздействий.

Роль гомеопатии заключается в усилении защитных механизмов организма. Она действует в одном направлении с жизненной силой. А определить это направление, соответствующее природной мудрости организма, можно как раз по симптомам.

Задача гомеопата – подобрать вещества, «частота вибрации» которых как можно точнее соответствует «частоте» больного человека. Когда эти частоты сопадают, возникает «резонанс» и лекарство усиливает вибрацию электромагнитного поля пациента. Причем на той самой частоте, которая необходима для излечения.

Чем точнее подобрано лекарство, тем сильнее эффект.

Участие больного в лечении

Гомеопатия – эффективный метод, однако он будет работать на 100% только в том случае, если и сам пациент будет ответственно участвовать в процессе лечения. Гомеопаты уверены, что ничто не заменит личного участия пациента в процессе лечения.

Пациент врача-гомеопата может вести дневник своих ощущений и наблюдений за изменениями, происходящими в его организме. Такие записи могут оказать неоценимую помощь врачу-гомеопату. Если пациент не ведет дневника, он, тем не менее, должен рассказывать врачу обо всех отклонениях от нормы, как физических, так и эмоциональных. Важны не только телесные симптомы. В какие-то моменты гомеопату важнее знать и о многих других аспектах вашей жизни: например, о взаимоотношениях с коллегами, родными, о пристрастиях или отвращении к каким-то видам пищи и т. д.

Очень важный момент в лечении – период целебного кризиса. Перестройка организма, усиление жизненной силы во время лечения могут привести сначала к обострению симптомов, которое может длиться от нескольких часов до нескольких дней, реже – недель. В такой ситуации не надо пытаться снять симптомы с помощью аллопатических средств (это нарушит ход лечения). О своих ощущениях нужно сообщить врачу – возможно, в вашем случае требуется последовательное назначение нескольких лекарств.

Надо помнить, что симптомы при правильно подобранном лекарстве должны исчезать после приема лекарств следующим образом:

от центра к периферии тела;

сверху вниз: от жизненно важных органов к менее важным;

в порядке, обратном появлению.

И конечно, больной должен набраться терпения и не ждать немедленного исцеления, так как выздоровление, как и болезнь, у всех протекает по-разному. Особенно это касается тех, кто страдает хроническими заболеваниями.

Долго ли ждать результатов лечения

Если одни люди считают, что гомеопатическое лечение должно давать эффект моментально, то другие думают, что гомеопатическое лечение обязательно должно быть длительным. Здесь не существует жестких рамок: продолжительность лечения зависит от нескольких факторов, в том числе от состояния жизненной силы пациента и уровня поражения организма заболеванием.

Некоторое облегчение пациент может испытать уже в течение первых часов, а иногда даже и минут после приема гомеопатического препарата, однако окончательное выздоровление при этом может быть достигнуто лишь по истечении многих месяцев, а иногда и лет. Ганеман говорил, что пациенту с хроническим заболеванием следует обещать выздоровление не ранее, нежели в течение 1,5–2 лет.

У гомеопатов есть теория, суть которой состоит в следующем: длительность лечения в месяцах соответствует продолжительности существования болезни в годах. То есть, если болезнь развивалась в течение 12 лет, то для ее излечения может понадобиться не менее года (для взрослых). Несмотря на то, что эта теория появилась на основе практических исследований, не все принимают ее безоговорочно, поэтому она не получила «статуса» закона гомеопатии.

Какие болезни лечит гомеопатия

Гомеопатия лечит те же болезни, что и традиционная медицина. Этот метод лечения можно применять при всех болезнях, не требующих экстренного хирургического вмешательства. Но если операция все-таки неизбежна, то использование гомеопатических лекарств до и после нее позволит сократить время реабилитационного периода и избежать осложнений. Особенно гомеопатия показана детям, беременным женщинам, ослабленным больным и аллергикам.

Доктор Дж. Т. Кент – классик гомеопатической науки – сказал на собрании общества гомеопатов в 1912 г.: «Любая острая болезнь, какой бы она ни была злокачественной, может быть вылечена или остановлена гомеопатическими средствами: брюшной тиф и коклюш – за 10 дней; грипп, острый бронхит, пневмония и ремиттирующая лихорадка – за несколько часов; скарлатина, дифтерия, корь, оспа – за несколько дней; септическая лихорадка – за несколько часов».

Сочетается ли гомеопатическое лечение с другими методами

Да, но в этом крайне редко бывает необходимость. Если во время гомеопатического лечения вы вынуждены продолжать прием обычных химических лекарств, то вся информация о них должна быть предоставлена вашему врачу-гомеопату. Нередко во время приема гомеопатических лекарств доза химических препаратов может быть снижена.

Обычно ничего не случается, если больной изредка примет аспирин от головной боли, но регулярное использование анальгетиков, антибиотиков, гормональных препаратов и т. д. может свести на нет действие гомеопатических лекарств. А что касается антибиотиков, то их прием можно (и нужно) отменять немедленно при обращении к гомеопатическим средствам.

Во время гомеопатического лечения необходимо избегать применения различных кожных мазей (цинковых болтушек, гормональных мазей и т. д.).

Правила гомеопатии

Как принимать лекарства

Естественно, курс лечения и особенности приема лекарственных средств напрямую зависят от заболевания и состояния больного. Однако есть общие правила:

Обычно препараты принимают 1–2 раза в день. А при остром течении болезни врач может увеличить прием до 10 раз в день.

Лучше всего принимать лекарства за 30–60 мин до еды.

Перед приемом баночку с горошинками нужно потрясти, чтобы активизировать лекарство.

Не высыпайте горошины в руку и не трогайте их руками. Высыпать лучше на чистый лист бумаги или в крышку флакона. Затем сразу положите лекарство на или под язык и держите до растворения.

Не запивайте гомеопатические средства ни водой, ни чем-либо другим.

Питание

1. Питание человека, получающего гомеопатическое лечение, должно включать в себя: мясо – говядину и нежирную баранину, любые овощи и фрукты.

2. Следует избегать приема продуктов, содержащих консерванты (ветчина, колбасы и т. д.).

3. Исключите из меню также острую и жирную пищу, крепкий чай.

4. Любителям кофе придется сократить употребление этого напитка до 1–2 чашек в день. Ни в коем случае нельзя соединять кофе с приемом лекарства.

5. Блюда из рыбы домашнего приготовления являются хорошим дополнением к питанию пациента, получающего гомеопатические препараты.

Ограничения

В период лечения нельзя употреблять алкоголь.

Курильщики не должны курить за час до приема препарата и в течение часа после его приема. Кроме того, за 5 мин до приема лекарства им необходимо тщательно прополоскать рот кипяченой водой.

Гомеопатические лекарства не должны применяться вместе с зеленым чаем, уксусом и содержащими его продуктами.

СОВЕТ

Занятия спортом и правильное питание улучшают возможности гомеопатического лечения.

Хранение лекарственных препаратов

Держите гомеопатические препараты в сухом темном месте, при температуре 15–25°C, вдали от пахучих веществ. Не храните их в холодильнике.

Позаботьтесь о том, чтобы лекарства находились вдали от источников любых излучений: телевизора, микроволновой печи, холодильника, мобильного телефона и т. д.

Сам себе гомеопат

Такой заголовок вовсе не должен подтолкнуть вас к мысли, что вы можете самостоятельно вылечить от любой болезни при помощи гомеопатии. Это не так. Самостоятельно подобрать нужный препарат, особенно в серьезных случаях, – дело не простое. Мы настоятельно рекомендуем вам обратиться к специалисту, который назначит вам «ваше» лекарство. Однако в легких и экстренных случаях возможно и домашнее лечение. Небольшая гомеопатическая аптечка не будет лишней в любом доме.

Скорая помощь

Среди гомеопатических лекарств есть немало средств, которые могут помочь в экстренных случаях, когда поблизости нет врача. Например, при серьезных травмах препарат принимают в течение первых часов каждые 10–30 мин, при незначительных ранах – принимают один раз.

АРНИКА – препарат почти универсального назначения при различных травмах.

ГИПЕРИКУМ – при повреждении тканей, богатых нервами, то есть при сильной боли (например, при ударе по пальцам, черепно-мозговой травме).

РУТА – при ушибах, травмах глаз и суставов.

ЛЕДУМ – при колотых ранах.

СИМФИТУМ – при травмах, нанесенных тупыми предметами (например, ушиб глаза снежком), также при переломах.

Для остановки кровотечения – АРНИКА, КАЛЬЦИУМ КАРБОНИКУМ, УРТИКА.

При ожогах гомеопаты рекомендуют однократно принять АКОНИТ, чтобы смягчить шок и избавить пострадавшего от страха. Те препараты, что приведены ниже, принимают через каждые 15 мин в первые часы после ожога, затем 2–3 раза в день.

Ожог I степени

АРНИКА – при темно-красной коже.

КАНТАРИС – при жгучей боли.

БЕЛЛАДОННА – при ярко-красной коже и пульсирующей боли.

Ожог II степени

КАНТАРИС и УРТИКА – при пузырях.

АПИС – при студневидных пузырях, отеке тканей, ухудшении от тепла.

РУС – при быстро нагнаивающихся пузырях, ухудшении от холода.

Ожог III степени

АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ – при жгучей боли, черных краях пузырей.

При укусах насекомых каждые полчаса, пока не утихнет жжение, принимают:

ЛЕДУМ и АПИС – во всех случаях.

КАНТАРИС – при воспалении места укуса.

УРТИКА – при аллергической реакции на коже (пятна, зуд).

При внезапной сильной слабости и обмороке однократно принимают:

КАМФОРУ – бледность, холодный пот на лбу, заострившиеся черты лица.

ТАБАКУМ – сильная тошнота и головокружение.

КАРБО ВЕГЕТАБИЛИС – посинение кожи.

При простуде гомеопатические препараты желательно начать принимать при первых же признаках простуды по крупинке каждые полчаса, затем 2–3 раза в день. При явных признаках выздоровления – раз в день.

АКОНИТ – при внезапном начале лихорадки, ознобе, сильной жажде, сухой коже.

БЕЛЛАДОННА – также при внезапном жаре, но с потливостью кожи, при сильной жажде, ощущении пульсации во всем теле, судорожном сухом кашле.

ГЕЛЬЗЕМИУМ – при сильной головной боли, ознобе, разбитости.

РУС – при оцепенении и сильном беспокойстве одновременно.

Гипертонический криз, сопровождающийся головной болью, снимают ПУЛЬСАТИЛЛА и АКОНИТ.

В случаях острого холецистита, приступа желчно-каменной болезни рекомендуется БЕРБЕРИС.

При почечной колике – БЕЛЛАДОННА, НУКС ВОМИКА, БЕРБЕРИС.

Приступ бронхиальной астмы снимается с помощью АРСЕНИКУМА, САМБОКУСА, БРИОНИИ.

При пищевых отравлениях врачи рекомендуют сначала обязательно провести промывание, а затем принять АРСЕНИКУМ и АНТИМОНИУМ КРУДУМ.

При зубной боли, возникшей из-за неврита зубного нерва, хорошо помогает ПЛАНТАГО. Если зубная боль очень сильная и раздута щека, должны помочь СТАФИЗАГРИЯ и опять-таки ХАМОМИЛЛА.

Если боли (разного характера) возникли после сильно го волнения или гнева, – примите ХАМОМИЛЛУ.

При болях нужно принять:

после переохладения – АКОНИТ;

после курения – СПИГЕЛИЮ;

во время менструации – СТАФИЗАГРИЮ;

в период беременности – МАГНЕЗИЮ КАРБОНИКУМ.

Все эти препараты готовят и продают в специализированных гомеопатических аптеках. Если врачом не назначено иначе, можно выбрать разведение 30. Принимать их достаточно по одной крупинке с интервалами, указанными выше.

Гладкая кожа

Если у вас бледная кожа, то вам могут подойти КАЛЬКЕРИЯ КАРБОНИКУМ 6 (особенно для светлоглазых женщин, склонных к полноте и зябкости) и ВЕРАТРУМ АЛЬБУМ 6 (для людей с пониженным давлением, постоянно мерзнущих, с недостатком жизненных сил).

Если кожа желтоватая, принимайте ХЕЛИДОНИУМ 3 (при застойных явлениях в печени), ФЕРРУМ АЦЕТИКУМ 6 (при склонности к хронической анемии).

Если кожа или ее отдельные участки имеют красный цвет, выберите АГАРИКУС 6 или БЕЛЛАДОННУ 6.

Шершавой коже помогут ПЕТРОЛЕУМ 6 (для людей со светлыми волосами и светлой кожей) и СЕПИЯ 3 (для темноволосых и смуглых).

При болезненной и чувствительной коже можно применить ХАМОМИЛЛУ 6 (для нервных женщин, плохо переносящих крепкие чай и кофе), ГЕПАР СУЛЬФУР 6 (для блондинок с очень чувствительной кожей).

При гусиной коже подойдет НУКС ВОМИКА 6.

При твердой утолщенной – АНТИМОНИУМ АЛЬБУМ 6.

- # При шелушении кожи – АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ 6.
 - # При блестящей жирной коже – БРИОНИЯ 6.
 - # При отежной – ГЕЛЛЕБОРУС 3.
 - # При воспаленной коже – МЕРКУРИУС СОЛЮБИУС 6.
 - # При потрескавшейся коже – ГРАФИТ 6.
 - # При влажной коже – КАРБО ВЕГИТАБИЛИС 6.
 - # При сухой коже – АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ 6, КАКЛИ КАРБОНИКУМ 6.
 - # При холодной коже – КАМФОРА.
 - # При коже, чувствительной к ультрафиолету, – ГИПЕРИКУМ 6.
- Принимайте лекарства по 7 крупинок 2–3 раза в день, рассасывая.
- # При сухой коже можно приготовить лосьон и масло, которые дадут коже необходимую подпитку и уменьшат сухость и красноту, стянутость, жжение и саднение кожи.
- Для приготовления лосьона вам понадобится:
- 30 мл дистиллированной воды;
 - 10 мл глицерина;
 - 10 мл гомеопатического раствора АРНИКА 3 (нормализует микроциркуляцию кожи, восстанавливает наружный кожный покров, способствует обновлению клеток эпидермиса);
 - 10 мл гомеопатического раствора АЛОЭ 3 – для замедления процесса разрушения клеток кожи, восстановления мышечных и эластиновых волокон.
- Для приготовления косметического масла вам понадобится:
- 50 мл оливкового масла;
 - 20 мл дистиллированной воды;
 - по 10 мл гомеопатических растворов АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ 6 (уменьшает сухость кожи) и ХЕЛИДОНИУМ 3 (нормализует водно-жировой обмен).
- Внутрь можно принимать АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ 6, КАЛИЙ КАРБОНИКУМ 6.
- # При жирной коже также могут применяться приготовленные самостоятельно наружные гомеопатические средства.
- Хорошо делать горячие компрессы. Для этого нужно смешать:
- 150 мл теплой кипяченой воды;
 - по 10 мл гомеопатических растворов БРИОНИЯ 3, ЭКВИЗЕТУМ 3, МИЛЛЕФОЛИУМ 3.
- Раствором смочить ватный тампон, слегка отжать, наложить на лицо и держать до тех пор, пока он не остынет.

Полезен также щадящий косметический массаж с массажным маслом.

Для его приготовления вам понадобится:

- 50 мл оливкового масла;
- 20 мл дистиллированной воды;
- по 10 мл растворов ГРАФИТ 6, СУЛЬФУР 6.

Внутрь полезно принимать БРИОНИЮ 6. Если жирная кожа особенно выражена на лбу, можно принимать ГИДРАСТИС 6, а если вокруг рта, – АММОНИУМ МУРИАТИКУМ 6. При блестящей, масляной коже вокруг глаз и на границе роста волос принимайте НАТРИУМ МУРИАТИКУМ 30.

Ясные глаза

Темные круги под глазами – проблема, знакомая многим. Они появляются по разным причинам: переутомление, нарушения режима, некачественная косметика, курение, небла-

гоприятная экологическая ситуация, болезни. Если причина появления кругов под глазами не в болезни, то от них можно легко избавиться при помощи гомеопатических средств.

На 100 мл холодной воды добавьте по 15–20 капель растворов КОФФЕЯ 3 и ЭСКУ-ЛЮС 3. Эти препараты способствуют усилению кровообращения вокруг глаз и тонизируют капилляры. Смочите ватные тампоны приготовленным раствором и сделайте компрессы, наложив их на веки. Буквально за 10–15 мин круги под глазами исчезнут, и кожа вокруг глаз приобретет свежий и здоровый вид.

Если тени под глазами появились вследствие аллергии, неправильной диеты или курения, такие же компрессы можно делать с НУКС ВОМИКА 3. А при физическом переутомлении – с АРНИКОЙ 3.

Если вокруг глаз не только появились круги, но и отеки, от них можно избавиться, сделав компресс с ГАММОМЕЛИСОМ 3, который нормализует венозный отток и восстанавливает кровообращение.

Здоровые волосы

Сохранить красоту волос можно, применяя гомеопатические препараты.

При жирных волосах подойдут БРИОНИЯ 6, АЦИДУМ ФОСФОРИКУМ 6 по 7 крупинок 2–3 раза в день.

При сухих волосах поможет ТУЯ 6.

Легко путающиеся волосы укрепят БОРАКС 6, АЦИДУМ ФЛЮОРИКУМ 6.

Ломкие волосы станут более сильными при применении КАЛИЙ КАРБОНИКУМ 6.

Тусклые волосы заблестят от МЕДОРРИНУМ 12, ПСОРИНУМ 12.

Крепкие ногти

Мы предлагаем несколько гомеопатических рецептов для укрепления ногтей (именно для укрепления, так как при болезнях ногтей не обойтись без помощи врача).

Чтобы ногти не ломались, нужно принимать препараты АЛЮМИНА 6 (при ломкости и хрупкости у людей с очень сухой кожей) и АЦИДУМ ФЛЮОРИКУМ 6.

Если ногти истончились, стали мягкими, попробуйте использовать ФЕРРУМ ФОСФОРИКУМ 6 и ФОСФОР 6.

Толстые, ороговевшие ногти надо лечить и смягчать при помощи препаратов ГРАФИТ 6 и АНТИМОНИУМ КРУДОМ 6.

Если ногти слоятся – примите СЕКАЛЕ КОРНУТУМ 6 (при нарушении обмена веществ, связанного с поджелудочной железой) и СИЛИЦЕЮ 6 (при нарушениях в работе щитовидной железы).

Ослепительная улыбка

Пародонтоз, поражающий во всем мире до 30–50% людей в возрасте после 30 лет, является одной из главных причин потери зубов. Это заболевание тканей, окружающих корень зуба. Постепенно они атрофируются, а зубы расшатываются и выпадают. Этот процесс, к счастью, возможно приостановить. Напоминаем, что лучший вариант – обратиться со своей проблемой к врачу, однако кое-какие шаги можно предпринять и самостоятельно.

АЦИДУМ НИТРИКУМ 6 поможет при пародонтозе с кровоточивостью десен, обильным слюнотечением, гнилостным дыханием, когда зубы у больного расшатаны, десны мягкие и рыхлые. Принимать лекарство нужно по 7 крупинок 2–3 раза в день.

ФОСФОР 6 принимать по 5 капель 2–3 раза в день при поражении верхней челюсти.

По такой же схеме принимать ЙОДИУМ 6, но при поражении нижней челюсти.

Если пародонтоз – следствие сахарного диабета, нужно попеременно принимать препараты НАТРИУМ КАРБОНИКУМ 6 и СИЛИЦЕЯ 6 – по 7 капель 2 раза в день.

Кариес – еще один злостный «истребитель» зубов. При кариесе также могут помочь некоторые препараты. Для нормализации обмена фтора и кальция гомеопаты рекомендуют принимать КАЛЬКАРЕЮ ФЛОРИКА по 7 крупинок 1–3 раза в день. Для того чтобы кальций не вымывался из зубов, применяется КАЛЬКАРИЯ ФОСФОРИКА и КАЛЬКАРИЯ КАРБОНИКА. Лучше всего применять все три препарата в разведении С6 поочередно в течение дня.

Идеальный вес

В борьбе с лишними килограммами гомеопатия может оказать неоценимую помощь, поскольку мягко и безопасно действует при излишках веса, вызванных разными причинами. С помощью гомеопатических средств можно снять приступы голода и нейтрализовать привычку «заедать» проблемы. Ряд препаратов исправляют нарушенный жировой обмен, нормализуя работу желез внутренней секреции и регулируя аппетит.

При избыточном весе и нарушениях функции щитовидной железы принимаются ФУКУС 3 (при одышке, вялости, аритмии сердца, одутловатости лица и отечности век).

ГРАФИТ 6 и, как дополнение к нему, ИГНАЦИЯ 6, ГИДРАСТИС 6 помогут при наличии липом и наследственной предрасположенности к ожирению.

ФИТОЛЯККА 6 поможет решить проблему лишнего веса у подростков в период полового созревания.

При эндокринном нарушении во время беременности поможет ЦИМИЦИФУГА 6.

ХЕЛИДОНИУМ 3 понизит чрезмерный аппетит с тягой к кислым продуктам, горячему молоку, с ощущением переполненности в желудке.

Очень полным детям с неустойчивым характером (частые капризы, истерики) подойдет АНТИМОНИКУМ КРУДУМ 6.

Можно использовать препараты и наружно: смешайте 10 мл спиртовой настойки ФУКУС 3 и 90 мл оливкового масла и интенсивно встряхните. Массирующими движениями вотрите смесь в кожу на тех участках тела, где наблюдаются повышенные жировые отложения. Если дополнить эту смесь растворами АРНИКА 3 и ГАММАМЕЛИС 3, то вместе с жировыми отложениями уменьшатся и венозные сосудистые сетки на коже.

Нет целлюлиту!

Целлюлит – не только косметическая проблема, а свидетельство гормональных нарушений в организме. Чтобы избавиться от целлюлита или предотвратить его, нужно сочетать лечение с диетой и физическими упражнениями. Для местного гомеопатического лечения можно применять массажное масло, приготовленное на основе оливкового. В его состав (на 80 мл оливкового масла) входят по 5 мл следующих растворов: ФУКУС 3, ГАММАМЕЛИС 3, ГРАФИТ 6, АРНИКА 3, АПИС 3. Перед применением смесь необходимо встряхнуть.

Для глубокого лечения болезни – нормализации жирового обмена, функции коры надпочечников, восстановления чувствительности рецепторов – нужно принимать препараты внутрь. Это АДРЕНАЛИН 6, КОРТИЗОН 6, КАРБО ВЕГИТАБИЛИС 6, АУТОНОЗОД.

Слава маленьким докторам, спасшим миллионы наших предков. Гирудотерапия

Пиявки использовались в медицинской практике еще в древности. Лечение посредством кровопроизвлечения применяли древнеримский медик Гален, всем известный восточный ученый Авиценна, знахари Древней Руси и многие другие. В нашей стране за долгие века был накоплен богатый опыт гирудотерапии: ее применяли не только врачи и знахари, но и монахи, пастухи, даже цирюльники. В XVIII–XIX вв. Россия экспортировала в Западную Европу 70 млн пиявок в год.

Наши прабабушки и прадедушки пользовались целебным воздействием пиявки, но подчас не могли понять сам механизм лечения. Сегодня с помощью современных исследований удалось объяснить эффективность гирудотерапии, четко выявить показания и противопоказания к ее применению. Установлено, что пиявки оказывают естественное комплексное воздействие на организм больного. В этом кроется секрет успешного лечения гирудотерапией таких различных систем организма, как кровеносная, дыхательная, пищеварительная.

Для продвижения и внедрения в медицину методов лечения с помощью пиявок в 1990 г. было создано Всемирное общество гирудологов, а в 1992 г. – Российская ассоциация гирудологов.

Книга, которая была взята за основу при создании этой главы, принадлежит перу известных Санкт-Петербургских врачей Юрия и Олега Каменевых.

Кандидат медицинских наук доцент **ЮРИЙ ЯКОВЛЕВИЧ КАМЕНЕВ** около сорока лет посвятил изучению и практическому применению натуротерапевтических методов, продолжая дело знаменитого А. С. Залманова. Несколько лет он руководил клиникой натуротерапии имени доктора Залманова и школой гирудотерапии для врачей Санкт-Петербурга. Результаты своей работы Ю. Я. Каменев отразил более чем в 50 печатных трудах – статьях, монографиях и книгах, одна из которых посвящена его выдающемуся учителю («А. С. Залманов. Капилляротерапия и натуротерапия болезней»). Сегодня Юрий Яковлевич – научный руководитель клиники натуротерапии Каменевых «МК “Народная медицина”».

Его сын – **ОЛЕГ ЮРЬЕВИЧ КАМЕНЕВ** – стал автором и руководителем «Программы возрождения лечебного применения медицинской пиявки в России». О. Ю. Каменев активно ведет теоретические и прикладные исследования в области гирудотерапии, которые способствуют лечебному и даже промышленному применению медицинских пиявок. В частности, экстракт пиявки лег в основу изготовления омолаживающей косметики.

Юрий и Олег Каменевы продолжают развивать лучшие традиции отечественной гирудотерапии, связанные с такими именами, как Мудров, Дядьковский, Пирогов, Захарьин. Они освоили лучшие достижения в данной отрасли медицины, отраженные в фундаментальной «Монографии врачебных пиявок» Воскресенского (1859 г.), докладах профессора Захарьина (1880-е гг.), трудах советского гирудолога Щеголева. Многолетний опыт Каменевых не раз подтвердил эффективность применения пиявок при лечении разнообразных недугов. Разумеется, пиявка – не панацея, но, как любят повторять Каменевы, – это «благо безмерное, целебное, когда применяется разумно и со знанием дела».

ВНИМАНИЕ!

Прежде чем использовать рекомендации этой главы, прочтите весь текст от начала до конца, а также посоветуйтесь с опытным лечащим

врачом. Даже естественное лечение может оказаться бесполезным, а то и опасным, если применять его неправильно.

Знакомьтесь: *Hirudo medicinalis*

В природе существует более 400 видов пиявок, и только один из них применяется в медицине. Он так и называется – пиявка медицинская (*Hirudo medicinalis*). К счастью для отечественной гирудологии, этот вид обитает на территории России и других стран бывшего СССР. Медицинская пиявка может быть черного, бурого, красно-бурого, темно-зеленого и зеленого цвета. На спине у нее имеется 6 полос (красных, желтоватых или черных) или 6 рядов едва заметных точек. Брюшко пиявки пестрое: желтое или темно-зеленое с темными пятнышками. По обоим концам тела расположены присоски, с помощью которых она и пьет кровь различных позвоночных и беспозвоночных живых существ. В головной части тело пиявки сужается и заостряется, передняя присоска снабжена тремя мощными челюстями с острыми зубчиками. Длина взрослых пиявок 7,5–18 мм (в среднем – около 12 мм). Основоположник советской гирудологии Г. Г. Щеголев рассказывал о выращенной им пиявке-гиганте, длина которой была 44 мм, а диаметр задней присоски – 13 мм.

Тело пиявки разделено поперечными кольцами – она относится к классу кольчатых червей, к которому принадлежат и дождевые черви. Но в отличие от этих своих родственников пиявка считается хищником, поскольку питается кровью. У нее сильно развиты пищеварительная и мышечная системы.

Медицинская пиявка имеет следующие подвиды:

Собственно пиявка медицинская, или лечебная (*Hirudo medicinalis*). Этот подвид, особенно распространенный на Украине, имеет буро-оливковый цвет. На спине у такой пиявки 6 красно-желтых полосок, испещренных черными точками.

Пиявка аптечная (*Hirudo officinalis*). Водится в Молдавии, Краснодарском крае, странах Закавказья. Она темно-зеленого цвета с 6 спинными полосками, но без точек.

Пиявка восточная (*Hirudo orientalis*). На спине хорошо заметны яркие оранжевые полосы, покрытые черными четырехугольными пятнами через равные промежутки.

В природных водоемах можно встретить и конских пиявок, которые не имеют полос на спине и часто покрыты волосками. Этот вид никогда не употребляется в медицинских целях, таких пиявок следует остерегаться. Конские пиявки могут присасываться к телу человека или животного во время купания. Нередки случаи проникновения хищников в нос или рот, такие пиявки способны вызвать тяжелые кровотечения или удушье.

Пиявки прожорливы, даже при частых кормлениях они поглощают большие объемы крови – ее количество может в 3 раза превышать массу тела животного. Все их поведенческие реакции вызваны поиском еды, они способны быстро обнаруживать добычу по запаху и теплу. Кроме того, голодные хищники реагируют на движение воды и сразу же начинают перемещаться в сторону появившихся поблизости людей или животных. Если же в воду попала кровь, то пиявки немедленно отыскивают ее источник. Однако они способны в течение многих месяцев жить без пищи. Дольше всех может «поститься» медицинская пиявка (до 3 лет).

Если пиявки голодны, то они оживляются даже при слабом шуме. Однако любое волнение истощает и ослабляет их.

В природе пиявки обитают не только в пресных водоемах, но и в глине, сыром мху, влажных канавах. При засухе они зарываются во влажную почву и гибнут, если сделать этого не успевают. Зимуют пиявки либо в земле, либо во льду, куда они вмерзают, а весной благополучно оттаивают.

Весьма любопытен способ размножения этих животных: особи могут взаимно оплодотворять друг друга, потому что пиявки являются гермафродитами (имеют органы обоих

полов). После оплодотворения материнская особь пиявки откладывает яйца, из которых через 40 дней вылупляются маленькие пиявки белого цвета.

Молодые пиявки могут питаться не только кровью, но и червями, маленькими моллюсками, личинками водяных насекомых, слизью водорослей. Взрослые особи обычно употребляют в пищу только кровь, но если они особенно голодны, то могут присосаться к падали или даже поживиться своими сытыми собратьями.

В дореволюционной России существовали законоположения, которые охраняли медицинскую пиявку от истребления. К сожалению, сейчас таких законов нет, эти уникальные животные давно занесены в Красную книгу и в нашей стране разводятся только искусственным путем на биофабриках Москвы и Санкт-Петербурга.

Действие пиявки на организм человека

Лечебное действие пиявок основано на отсасывании крови, или кровопроизвлечении. Механизм присасывания пиявки должен быть известен как врачу, ставящему пиявки, так и самому пациенту. Если человек понимает, как «работает» пиявка, то он не станет напрасно беспокоиться, например, о заражении инфекционными заболеваниями. Пиявка не может внести инфекцию – ведь высосанная ею кровь никогда не попадает обратно в ранку.

Итак, пиявка цепляется за какую-либо точку тела, удлиняет сосательный кружок и присасывается. После этого она втягивает в себя часть кожи и прокусывает ее с помощью трех челюстей, по краям которых расположены хитиновые зубчики. Образуется трехлучевая ранка, из которой пиявка сосет кровь. В это время человек сначала чувствует, что его кожа натягивается, потом «пульсирует» и, наконец, в месте прокола появляется боль. Постепенно в рану попадает секрет слюнных желез, в котором содержатся биологически активные вещества, в том числе и гирудин – полипептид, предотвращающий свертывание и гниение крови (его в 1884 г. получил из тела пиявки британский исследователь Джон Хайкрафт). Действием гирудина объясняется долгое кровотечение после завершения процедуры.

Когда пиявка насыщается кровью, она сама отпадает от тела.

Что же происходит с организмом человека во время этой процедуры? Все не так просто, как может показаться на первый взгляд: пиявка не только извлекает кровь из сосудов, покрывающих проблемный орган, но и проделывает массу полезной работы.

Многие даже не подозревают о застойных явлениях, которые охватывают наше тело. Их причинами могут быть стрессы, низкая двигательная активность, слабость мышц, неправильное питание с преобладанием жирных и мучных продуктов. В основе многих болезней лежат нарушения микроциркуляции, иными словами, ухудшение таких обменных процессов, как доставка питательных веществ к клеткам и выведение шлаков через капилляры, артериолы, лимфатические сосуды и вены. Боль в каком-либо отдельном органе часто является сигналом о проблемах, общих для всего организма. Многие проблемы можно успешно решать с помощью кровопускания на уровне микроциркулярного русла. Единственным средством для этого служит пиявка – живой раздражитель для всего организма. Чего можно добиться с ее помощью?

Положительные эффекты гирудотерапии

Обеспечивается отток крови от глубоко лежащих органов. Учеными доказано, что одновременно с расширением сосудов, к которым присосались пиявки, происходит их сужение в отдаленных областях.

Благодаря гирудину рассасываются тромбы, более того, предупреждается их образование.

Благодаря биологически активным веществам, содержащимся в слюне пиявки, улучшается работа иммунной системы.

Подавляются патогенные процессы в крови человека, уничтожаются присутствующие в ней вредные микроорганизмы, снимаются спазмы сосудов, рассасываются отеки, прекращается воспаление, останавливается кровохарканье.

Благодаря биологически активным веществам также оказывается обезболивающее действие.

Стимулируются вегетативная и центральная нервная система. Это становится возможным, так как раздражение от укуса пиявки передается в сегменты спинного мозга. Сила рефлекторного воздействия зависит от степени раздражения и индивидуальной восприимчивости организма.

Оказывается антисклеротическое действие, так как пиявки восстанавливают нарушенное кровообращение, усиливают циркуляцию крови в артериях, венах и лимфососудах, улучшают жировой обмен.

Происходит комплексная стимуляция организма на разных уровнях (сосудистом, рефлекторном, морфологическом, химическом), которая ведет к восстановлению нарушенного баланса: приходит в норму температура тела, кровяное давление, содержание глюкозы в крови.

Организм очищается от шлаков. Об этом благотворном действии пиявок говорил еще Авиценна в своем «Каноне врачебной науки».

Итак, главное преимущество гирудотерапии состоит в устранении нарушенных взаимодействий между системами человеческого организма. С помощью лекарств получить подобный эффект чрезвычайно сложно, в то время как лечение пиявками нередко уничтожает саму причину возникновения болезни.

Кровоизвлечение

Пиявки способны прикрепляться к любым частям тела, за исключением ладоней и подошв. Выбор места зависит от заболевания пациента, его физиологических особенностей и от общих положений, которые надо учитывать тем, кто применяет гирудотерапию.

Общие принципы выбора места приставки

Приставка пиявок только над пораженным органом обеспечивает лишь поверхностное кровоизвлечение – это не дает возможности развернуться глубинным процессам, направленным на излечение организма.

К слизистым оболочкам (прямой кишке, ротовой полости, шейке матки) пиявки прикрепляют крайне осторожно. Если вы не имеете достаточного опыта гирудотерапии, воздержитесь от приставки пиявок к этим местам, поскольку животные могут заползти слишком глубоко.

От проколов пиявок на коже могут надолго остаться депигментированные (беловатые) или, наоборот, пигментированные (сероватые) шрамики. Это необходимо учитывать при приставке пиявок на открытые части тела, такие как шея, лицо, верхняя сторона груди.

Не рекомендуется проводить процедуры и на областях со слабо выраженной подкожной клетчаткой (веки, щеки, мошонка), потому что в этих местах возможно появление отеков.

Во избежание обильных кровотечений не допускайте присасывания пиявок там, где сосуды проходят непосредственно под кожей.

Предлагаем вашему вниманию общую таблицу (составленную известным советским врачом-гирудологом С. Д. Заславской), содержащую информацию о зонах приставки пиявок (см. табл. 4). Эта схема учитывает взаимосвязь кровеносных и лимфатических сосудов, а также сплетений нервных волокон и внутренних органов.

Таблица 4. Места приставки пиявок для глубокого кровоизвлечения на кожные проекции анастомозов, обеспечивающих кровью и лимфой внутренние органы и области тела

Больные органы или области – Места для приставки

Глаз, радужка (кровоизлияние в сетчатку) – Сосцевидный отросток
Легкие – Третье межреберье справа между позвоночником и лопаткой
Матка – Область копчика
Миндалины, мягкое небо – Угол нижней челюсти
Мозг – Угол нижней челюсти
Мошонка – Паховая область
Мочевой пузырь, простата – Область копчика
Перикард – Третий, четвертый и пятый межреберные промежутки
Печень – Область заднего прохода
Почки – Петитов (поясничный) треугольник
Сердце, правая полость – Уровень щитовидных вен
Слепая кишка, аппендикс – Паховая область
Спинной мозг – Спина (в зависимости от места патологии)

Сколько пиявок ставить

Правильный выбор количества пиявок – это целое искусство, здесь многое зависит от знаний, опыта и даже интуиции врача. Кроме того, приходится учитывать немало различных факторов.

Факторы, обусловленные состоянием пациента

Если нужно извлечь не слишком много крови, то лучше ставить несколько молодых пиявок небольшого размера. Однако помните, что при сильно выраженном воспалении гирудотерапия дает результат только с использованием большого количества пиявок.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.