

САВЕЛИЙ КАШНИЦКИЙ

Главные Жемчужины Восточной Медицины

- ТИБЕТСКИЕ ПРЕПАРАТЫ ОТ ГРИППА И ПРОСТУДЫ
- КИТАЙСКАЯ МЕТОДИКА СУ ДЖОК ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛЕВЫХ СИНДРОМОВ
- ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ МАСОК ИЗ ГЛИНЫ
- МАССАЖ МИЗИНЦА ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА
- ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ДЕПРЕССИИ С ПОМОЩЬЮ ГРИБОВ
- МОНГОЛЬСКИЕ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ БЕССОННИЦЫ
- ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ ПРИ ПОМОЩИ СОКА

*Лучшие методики
Китая, Тибета,
Ближнего Востока
и Средней Азии*



Савелий Кашницкий
Главные жемчужины восточной медицины
Серия «Жемчужины восточной медицины»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9091009
Главные жемчужины восточной медицины / С Кашницкий.: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-089491-8

Аннотация

Эта книга познакомит вас с главными приемами и тонкостями восточной медицины. Благодаря ним вы сможете не только вылечить, но и диагностировать свои недуги на первоначальном этапе. Все рецепты собраны в отдаленных регионах в ходе поисковых экспедиций Савелия Кашницкого по Ближнему Востоку и Средней Азии, Тибету, Монголии и Китаю.

- Как вывести камни из почек
- Рецепты от хронического кашля
- Секреты точечного массажа
- Очищение организма
- Лечение бессонницы

Эти и не только проблемы вы сможете решить при помощи этой книги. Эффективные и безопасные приемы диагностики и лечения помогут вам в короткие сроки справиться со своими недугами и надолго сохранить свое здоровье.

Содержание

Рецензия	4
Часть 1	5
Глава 1	5
Ближний Восток и Средняя Азия	7
Древний рецептурник Авиценны	7
Мумие – целитель прошлого и будущего	11
Тибет	14
Атлас тибетской медицины	14
Лечение диабета по тибетским рецептам	17
Код на воду для исцеления	19
Вода смывает все недуги	20
Как победить простуду в самом начале	21
Если «барахлит мотор» – рецепты для сердца	23
Надежные средства от гриппа и простуды	26
Монголия	30
В Монголию за здоровьем	30
Чистой воды оздоровление	31
Домашний «кварц» из темно-синей ткани	32
Китай и Дальний восток	34
Секреты точечного массажа	34
Надавите на точки здоровья	35
Су Джок – методика, доступная каждому	37
Глава 2	39
Целительная глина	39
Как приготовить глину для процедур	40
Глиняные аппликации	40
Приготовление масок из глины для лица и волос	41
Лекарство в корзинке: лечимся грибами	41
Король грибов – белый	42
Опята улучшают пищеварение	42
Шампиньоны против инфекции	42
Сыроежка при тромбозах	43
Молочная водка из сыроежек	43
Целебные микрогрибы или плесень	43
Правила сбора грибов	43
Лекарство от простуд – холодная вода	44
Рецепт закаливания носоглотки чесночным раствором	45
Промывание носа прохладной водой	45
Контрастное закаливание водой	45
Укрепляет и исцеляет облепиха	45
Генеральная уборка организма	48
Исцеляет пажитник	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Савелий Кашницкий

Главные жемчужины восточной медицины

Рецензия

Народная медицина – явление необозримое и многоплановое. В новой книге С.Е. Кашницкого «Жемчужины восточной медицины» предпринята попытка дать максимально широкий обзор различных методов народной медицины – как правило, апробированных и доказавших на практике свою состоятельность. Авторы этих методов – врачи, зачастую известные и титулованные, но также целители, передающие ценный народный опыт. Особое место уделено в книге методам восточной медицины – древней науки, заново открываемой европейцами в последнее столетие. Все это многообразие подходов к лечению в книге систематизировано, что позволяет быстро найти требуемый метод помощи при различных заболеваниях.

Однако при практическом использовании приведенных в книге рецептов необходима разумная осмотрительность: каждый организм индивидуален; что хорошо для одного, не всегда приемлемо для другого. Поэтому всякий, кто отважится воспользоваться рецептами как рекомендациями, непременно должен согласовать их с лечащим врачом. Только в этом случае риск необдуманного самолечения будет сведен к минимуму.

*Профессор, доктор
биологических наук
А.П. Дубров*

Часть 1

У истоков мудрости

Глава 1

Лицом к востоку: энциклопедия восточной медицины

Интерес европейцев к Востоку, наверное, столь же вечен, сколько само это условное деление на Запад и Восток, мало имеющее общего с географией. Начиная, должно быть, с греко-персидских войн, наши древние земляки понимали: там, на Востоке существует какая-то другая цивилизация. Нельзя сказать, что она более или менее развитая. Она – другая, и уже этим объясняется неисчерпаемый к ней интерес. Ни индийский поход Александра Македонского, ни караванная торговля с халифатом, ни авантюры крестоносцев, ни колониальные захваты европейских морских держав так и не удовлетворили этого жгучего интереса, этой вечной загадочности Востока.

Фраза Киплинга: «Запад есть Запад, Восток есть Восток, и вместе им не сойтись» с формульной лаконичностью устанавливает соотношение двух культур с их диалектическим равновесием притяжения-отталкивания.

Помимо пороха, бумаги, шелка и пряностей, европейцы привезли с Востока непривычную систему представлений о человеке и его здоровье. Сложилось понятие «восточная медицина», не имеющее отчетливых смысловых очертаний, о котором точнее всего можно сказать лишь одно: иная медицина.

Она создавалась и развивалась веками в Персии и Аравии, на Тибете и в Средней Азии, в Индии и Китае... А в еще большей, почти не просматриваемой древности наверняка в Египте и Шумере, Ассирии и Вавилоне, Финикии и Хеттском государстве...

Восток столь обширен и несводим к чему-то одному, что нет возможности не только дать ему и, соответственно, восточной медицине, внятное определение, но даже уверенно выделить принципы, отличающие ее от привычной нам европейской медицины. Кореец ответил бы на этот вопрос что-то свое, а филиппинец – нечто совсем иное.

Тем не менее попытаемся хотя бы в самых общих чертах обрисовать особенности того неохватного понятия, которое весьма условно можно назвать восточной медициной.

Древние философы, наблюдая, как в природе все взаимосвязано, посчитали решающим событием отделение Создателем света от тьмы и земной тверди от воды. Две пары противоположностей задали четыре категории, или «стихии», лежащие в основе мироздания.

Энергия, дающая жизнь, в китайской философии называется чи (или ци), в индийской – прана, в персидской – пневма. Все эти слова – синонимы привычного для нас слова «воздух», вдыхая который, человек получает энергию для жизни. Цигун-терапия, прана-яма – системы дыхательной гимнастики, позволяющие гармонизировать организм только за счет правильного распределения по нему энергии. Биологически активные точки, объединенные в меридианы, – те каналы, через которые энергия окружающего мира входит в тело. Это уже подход, радикально отличающийся от принятого на Западе.

Макрокосмос (звезды и планеты) подобен микрокосмосу (ядрам атомов и элементарным частицам) так же, как человек подобен Создателю-Творцу, но состоит из праха, то есть химических элементов. Меняющийся макрокосмос непременно изменяет микрокосмос – эти взаимосвязи изучает астрология. Но и наоборот: изменения в микрокосмосе влекут за собой перемены в макрокосмосе – это изучает магия. Точно так же меняющийся мир меняет человека – эти взаимосвязи отслеживает медицина (разумеется, восточная).

Все, в том числе человеческое тело состоит из четырех первоэлементов – огня (горячего), воды (холодного), земли (сухого) и воздуха (влажного). Разделение по вкусам: огонь – горький, острый и соленый, вода – кислая или безвкусная, земля – вяжущая, воздух – слизистый. Основа цветового спектра: огонь – красный, вода – белая, земля – коричневая, воздух – голубой.

Жизнь человека также разделена на фазы, соответствующие четырем первоэлементам: новорожденный выходит из воды, ребенок плавает в воздухе, в юноше пылает огонь, старик ссыхается подобно земле.

Те же четыре стихии определяют темпераменты, учение о которых грек Гиппократ и римлянин Гален позаимствовали с Востока. В человеке четыре жидкости: желчь (или холиус) – огонь, лимфа (или флегма) – вода, черная желчь (или мелан холиус) – земля, кровь (или санг-вус) – воздух.

Соответственно, взрывчатым холерикам больше подходит острая, горькая и соленая пища; вялые флегматики предпочитают холодную, влажную, кислую еду; сдержанные меланхолики, с юности старики, выберут сухие и сладкие продукты, например сухофрукты; жизнерадостные, «дитячливые» сангвиники – жирную, маслянистую пищу.

Вот так расклад на первоэлементы, сам по себе, указывает нам на закономерности здорового питания, лежащие в основе восточной медицины (о чем ниже будет рассказано более подробно).

Точно в соответствии с той же логикой холерику лучше жить на юге, флегматику – на севере, меланхолику – на востоке и сангвинику – на западе. И каждому лучше питаться тем, что растет в подходящей для него местности, – так организм приспосабливается, используя заложенный в него ведущий первоэлемент. Нарушение этого принципа приводит к болезням и, прежде всего, к аллергии, что является своего рода платой за приспособление к чужой стихии.

Тибетская медицина – наиболее цельная, сохранившаяся на протяжении нескольких тысячелетий часть восточной медицины – не признает оперативного, хирургического вмешательства в человеческий организм. Лишь одним правильным подбором пищи, минералов, трав, ароматических веществ тибетские медики берутся решить все проблемы давшего сбой организма.

До недавних пор Тибет был закрытой страной и доступа туда для иностранцев не было. В нашей стране о существовании тибетской медицины было известно из Бурятии, куда она проникла вместе с буддизмом в XVII веке. Бурятские ламы сами писали медицинские сочинения, касающиеся теоретических вопросов, а также составляли рецептурные справочники, являющиеся практическими руководствами по лечению. Сегодня тибетские врачи свободно передвигаются по миру и передают ученикам знания, ранее считавшиеся тайными и малодоступными даже в самом Тибете.

В наше время западная цивилизация переживает экологический кризис – кризис нарушенных взаимоотношений человека с природой, когда из-за внесенных диспропорций в гармоничные соотношения первоэлементов люди в своей массе стали хроническими больными. В таких условиях возврат к первоначальным понятиям, попытки достичь нарушенное равновесие вполне естественны. Вот почему весь мир сегодня устремил взоры к достижениям восточной медицины.

Все больше пациентов приходит в медицинские центры, где применяются принципы восточной медицины. Все больше паломников устремляются в Азию, к автохтонным носителям древнего знания. Полки книжных магазинов наполнены литературой, раскрывающей секреты восточной медицины.

Автор настоящей книги не посягает на предоставление читателям сколько-нибудь полной картины восточной медицины. Напротив, осознавая неисчерпаемость темы, он надеется

лишь в малой мере поделиться теми крупными порциями опыта врачей и целителей Востока, которые открылись ему в ходе командировок в страны и районы, где эти знания никогда не исчезали.

Собранные в книгу сведения фрагментарны: в каких-то регионах Востока (Монголия, Бурятия, Узбекистан, Татарстан, Болгария, которую я тоже условно отношу к Востоку, поскольку полученная там информация происходит из Турции, Греции, Византии) мне довелось побывать лично и пообщаться с деятелями древней медицинской культуры, с некоторыми собеседниками из Китая, Тайваня, Кореи я встречался на других территориях. Не стоит также искать полноты в рецептах, помогающих излечивать недуги. Приведены лишь те из них, которые мне передали носители этих знаний.

Информация, содержащаяся в моих заметках, носит исключительно практический характер. Я не пытаюсь подобно другим ученым авторам объяснить, к примеру, основы рефлексотерапии. Но привожу простейшие рекомендации: массажирование каких точек в каких случаях поможет избавиться от самых распространенных недугов.

Рецепты восточных медиков, как правило, принимались мной на веру: просто не было физической возможности все проверить на себе и близких. В тех случаях, когда такие проверки проводились, я специально это оговариваю. Но, полагаю, верить приводимым мною в книге сведениям можно: все мои собеседники – люди с солидным опытом практической работы в медицине или целительстве. Кроме того, большинство заметок опубликовано в периодической печати и имело немало откликов от читателей, сумевших воспользоваться приведенными мной рецептами.

Помимо сведений из восточной медицины накопилось много информации об альтернативных методах оздоровления и лечения, имеющих практическую ценность. Я выделил ее в отдельную часть книги. В книге приведены также конкретные рецепты лечения заболеваний народными методами для удобства читателей, расположенных в алфавитном порядке.

В заключение хочу поблагодарить всех моих собеседников, бескорыстно делившихся знаниями со мной и читателями. Особая благодарность – профессору Ивану Павловичу Неумывакину, главному врачу тибетской клиники «Наран» в Москве, Светлане Галсановне Чойжинимаевой и сотруднику Бухарского мединститута Иному Джураевичу Кароматову, посвятившим долгие часы полезным и интересным беседам со мной о восточной медицине.

Ближний Восток и Средняя Азия

Древний рецептурник Авиценны

Это имя наверняка слышал каждый. Но мало кто знает об этом человеке что-либо конкретное. Средневековый арабский мыслитель. Философ, врач, музыкант. Так ведь тогда все выдающиеся люди были энциклопедистами.

Абу Али ибн Сина (в латинском произношении – Авиценна) в период арабского Возрождения продолжал традиции Аристотеля и неоплатоников, оставил потомкам около 50 трудов по медицине, 30 из которых дошли до наших дней. Среди них «Канон врачебной науки», вплоть до XVII века бывший для европейских врачей главным медицинским пособием. А потом Авиценна на долгие века был забыт. Вернее, имя осталось, но из врачебного арсенала рецепты Авиценны исчезли.

Между тем он и сегодня современен. И мы – вместо того чтобы по любому поводу хватать таблетку – можем воспользоваться мудростью арабского гения. Надо лишь научиться его понимать.

Тысячу лет назад, когда жил и творил Авиценна, в состав лекарств не включалась мертвая материя в виде химических добавок. Те тысячи рецептов, что оставил нам арабский

врач, содержат только естественные компоненты растительного, животного и минерального происхождения. Эти рецепты – отнюдь не отвлеченные умственные построения, они проверялись лично Авиценной и другими известными врачами. А поскольку многие знания той эпохи утрачены, проверка и поиск соответствия прежних названий компонентов нынешним продолжается и сегодня.

Затем принялись за решение задач «перевода» его рецептов на язык современной фитотерапии. Это не всегда легко: порой смысл некоторых названий утерян. Их приходится восстанавливать, используя контекст или общее понимание тех качеств, которые требуются для достижения нужного эффекта.

К примеру, во многих рецептах Авиценны используется понятие пулегиевая мята. Что это такое? Обратимся к первой книге «Канона», где даны все разновидности мяты. В частности, в разделе «Фуданадж» указано, что мята пулегиевая состоит из разреженного вещества, гонит пот, сушит и сильно согревает. Уже понятно, что речь идет о расширении сосудов. Сумма всех упомянутых свойств может быть найдена среди известных идентичных растений. Конкретно, нам нужна мята с высоким содержанием ментола. Или котовник, совместно с мелиссой (лимонной мятой) заведомо перекрывающие те свойства, которыми может отличаться мята, в том числе и пулегиевая.

Подыскав такую замену, можно «осовременить», допустим, важнейший рецепт Авиценны по выведению камней из почек, обладающий стопроцентной эффективностью.

Как вывести камни из почек. Рецепт Авиценны

Берут одну часть цветков лаванды, две части горного чабреца (у Авиценны – тимьяна), две части листьев и ягод земляники, одну часть мелиссы, две части котовника и две части мяты (все эти растения, как правило, имеются на дачном участке, недостающие можно найти в аптеке или магазине). Все это смешивается, чайная ложка растительной смеси заливается стаканом кипятка и настаивается 10–15 минут. Настой пьют как чай. Чабрец и земляника дробят камни, превращая их в песок, но не гонят по выводящим путям, лаванда снимает воспаление, а мята, мелисса и котовник гонят образующуюся слизь низом. Настой пьют, все время просматривая утреннюю мочу: уже через неделю после начала приема она становится мутной (идет слизь), потом появляются песчинки. Лечение продолжать от двух месяцев до года, пока моча не станет прозрачной. Огромное преимущество этого метода состоит в том, что камень не пойдет через протоки, вызывая мучительные боли.

Изучая на практике рецепты Авиценны, исследователи убедились, что они очень сильные, рассчитаны на пациентов с большим запасом здоровья, чем у нынешних людей. Видимо, тысячу лет назад иммунитет был сильнее, и человек отменно реагировал на активные воздействия препаратов. Мы же должны делать поправку на изменившуюся экологическую обстановку и большую уязвимость нашего организма.

Так, к примеру, следует настороженно относиться к рекомендации лечения мужчин зверобоем. Эта весьма популярная трава – чисто женская, мужчинам не стоит ее употреблять дольше, чем две недели: может возникнуть импотенция. А мы привыкли считать, что все травы оказывают лишь слабое, едва заметное воздействие на организм.

Очень распространенная болезнь – отит (воспаление среднего уха). Она доставляет много неприятностей острой болью, возможными осложнениями. Часто от отита врачи назначают антибиотики. Между тем Авиценна учит, как легко и безвредно расправиться с этим заболеванием.

Как избавиться от отита. Рецепт Авиценны

Берут миндаль. Если горький, дикорастущий, достаточно двух ядер, если сладкий, четыре ядра. Они дробятся в ступке. Добавляют щепотку цейлонской или китайской корицы, щепотку соды и 1 каплю эфирного розового масла. Все это связывают половиной чайной ложки густого меда – получается паста, которую следует хранить в холоде. На кусочек пасты размером с горошину капают каплю уксуса – в присутствии соды возникает шипение. Реакция соды с уксусом позволяет миндалю выделять фитонциды, благодаря чему он оказывается в наиболее активной фазе. В этом состоянии впрок препарат не запасешь: реакцию приходится повторять перед каждым новым употреблением. Шипящую «горошину» закладывают в больное ухо, затыкают ваткой и держат в течение часа. 3–4 таких процедуры в день в течение нескольких дней приведут к полному выздоровлению. Причем боль в ухе снимается уже со второго раза.

В «Каноне» имеются три рецепта лечения воспаления уха. Выбраны те элементы, которые повторяются во всех трех: миндаль, сода, мед. И главный принцип: сода с уксусом уравновешивают друг друга. Из первого рецепта взято розовое масло, из третьего – китайская корица. Благодаря чему удалось обойти гальбан, растущий только в Африке (опытным путем убедились, что и без гальбана препарат вполне действенный). Шафран, упоминаемый Авиценной, заменен корицей. Негде ныне достать мирру, неприемлем в качестве снотворного мак, являющийся наркотиком.

Настой на корках граната от язвы желудка

Средневековый медик подарил нам рецепт избавления от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Берут корки сладкого граната (зерна сладкого граната имеют темно-бордовый цвет) и корки кислого граната (светло-розовые зерна). Корки граната можно заменить кипарисовыми шишками. Любое из выбранных веществ удобно размельчить в кофемолке или с помощью мясорубки. Заливают это красным вином, подогретым до 50–60°, в соотношении 1:10 и 2 недели настаивают в плотно закрытом сосуде в теплом месте без доступа света. Затем мякоть отделяют, вино процеживают и пьют по 30 г натошак и еще дважды в день перед едой. Длительность лечения зависит от величины язвы (язва диаметром с копеечную монету затягивается в течение месяца). При повышенной кислотности вино должно быть десертным, при пониженной – сухим. Исцеление пройдет быстрее, если вино не содержит консерванта, добавляемого для лучшей сохранности напитка (такое вино можно приобрести в разгар сезона в винодельческих районах или воспользоваться вином домашнего приготовления).

Замена этого рецепта: долгое, жевание кипарисовой шишки, вплоть до зарубцовывания язвы.

Рецепт долголетия Авиценны

Рецептуры Авиценны не теряют актуальности и сегодня. Остается лишь сожалеть, что неприятие учения гениального медика католической инквизицией привело в середине XVII века к полному отказу европейской медицины от наследия Авиценны и забвению многих его трудов.

Восстановление этого наследия – долгая, кропотливая работа, однако вполне реальная. Важно лишь не утонуть в теоретизировании и каждый рецепт проверять на практике.

Главным делом своей жизни Авиценна считал искусство сохранения здоровья. Причем оно не является искусством, предотвращающим смерть, избавляющим тело от внешних бедствий или гарантирующим телу очень долгую жизнь. Задача этого искусства гораздо скром-

ней, но при этом чрезвычайно важна: обеспечивать предохранение от порчи влаги, содержащейся внутри организма.

До наступления естественной смерти, по мнению Авиценны, это средство сохранения человеческого тела. Оно поручено двум силам: естественной, питающей и обеспечивающей замену того, что исчезает из тела, и силе, заставляющей биться пульс.

Эта задача достигается соблюдением трех режимов:

- заменой исчезающей из тела влаги;
- предотвращением причин, вызывающих и ускоряющих высыхание тела;
- предохранением имеющейся в организме влаги от загнивания. Главное в искусстве

сохранения здоровья – уравновесить семь факторов: натуру, физическое и душевное движение (то есть сон и бодрствование), выбор питья и пищи, очистку тела от излишков, сохранение правильного телосложения, улучшение выдыхаемого через нос воздуха, приспособление одежды к потребностям тела.

Рецепт закладки здоровья новорожденного

После рождения ребенка пуповина перерезается и перевязывается чистой шерстью. Для укрепления кожного покрова тело ребенка обливается слегка подсоленной водой. Прежде чем его пеленать, следует легонько прикоснуться к телу ребенка кончиками пальцев и слегка его помять. Кладут младенца спать в комнату, в которой умеренная температура воздуха. Летом младенца купают умеренно теплой водой, зимой – умеренно горячей. Лучше всего начинать купанье после продолжительного сна.

Пусть сначала, неделю-другую, ребенка кормит грудью не мать, но кормилица, пока у матери не уравновесится натура после родов. Кормящая мать или другая женщина не должна, по убеждению Авиценны, поддаваться таким душевным реакциям, как гнев, печаль, страх, чтобы младенец не впитал с молоком портящую натуру информацию. Для укрепления натуры ребенка очень хороши легкое покачивание, музыка, пение. Желательно, чтобы мать чаще пела (независимо от ее умения и оценки качества этого пения ею самой и окружающими): материнское пение в любом случае целебно для натуры ребенка.

Вскармливать ребенка грудью следует два года. Маленького человечка следует всеми возможными способами предохранять от сильного гнева, испуга, печали и бессонницы. Необходимо давать ему то, что он хочет, и отстранять от него то, что он не любит.

Как воспитывать ребенка. Рекомендации Авиценны

По достижении ребенком шестилетнего возраста нужно передать его воспитателю и учить. Обучение должно протекать постепенно, ни в коем случае нельзя сразу же привязывать ребенка к книге.

В период между детством и юношеством нежелательны упражнения, требующие силы, – лучше ограничиться умеренными упражнениями.

Для сохранения здоровья взрослых главное – режим занятий физическими упражнениями, а уже потом – режим питания и сна.

Упражнения должны соответствовать каждому человеку. Например, качание на качелях подходит для лиц, ослабевших от лихорадки и для тех, кому трудно двигаться, полезно при последствиях болезней головы вроде рассеянного внимания и забывчивости. Упражнения для зрения выполняются путем пристального всматривания в мелкие предметы с последующим переводом взгляда на возвышенности и отдаленные предметы. Упражнения для груди и дыхательных органов выполняются путем чередования низкого, среднего и высокого голоса.

Желательно, чтобы выполняющий упражнения предохранял свои слабые органы от напряженного движения. Заниматься физическими упражнениями лучше на сытый желудок, лучшая пора для таких занятий – состояние уравновешенности. Однако перед занятиями следует освободить кишечник и мочевой пузырь, растереть тело грубой натуральной тканью. Натираются ореховым маслом и делают не слишком сильный массаж. Только после этого приступают к выполнению упражнений. Если по мере занятий выступающий пот стекает каплями, упражнения следует прекратить.

Здоровое питание заключается в соблюдении режима и употребления в пищу мяса козленка, телят, баранов, очищенной пшеницы, собранной со здорового поля, хорошего душистого вина. К наиболее подходящим для питания фруктам относят очень спелый инжир, виноград и финики. Есть следует только с аппетитом и не сдерживать его, когда он разгорается. При еде досыта лучше принимать пищу 1–2 раза в день. Если случилось переедание, на следующий день лучше оставаться голодным и долго спать или долго и медленно ходить.

Если после еды не уменьшается частота пульса и не укорачивается дыхание, количество съеденной пищи можно считать умеренным. После употребления твердой пищи нужно воздерживаться от жидкой и быстро усвояемой пищи (к примеру, после мяса нельзя есть фрукты). К числу самых вредных привычек относится употребление вина после еды: оно усваивается быстрее, а пища проскальзывает, не переварившись. Не рекомендуется искать разнообразия в еде, хотя она обязательно должна быть вкусной.

Пожилому человеку надо уменьшать количество еды. Сразу после физических упражнений и после бани на пустой желудок нельзя пить воду. Причем пить следует не спеша, глотками, при сильной жажде – из кувшина с узким горлышком. Для уравновешенных натур лучшая для питья вода – умеренно прохладная или же охлажденная льдом извне.

Вино лучше пить маленькими рюмками. Если во время еды – 2–3 рюмки, не больше. Вино – прекрасное средство, побуждающее пищу проникать во все части тела. Белое и легкое вино подходит для людей с горячей натурой. Сладкое и густое – для тех, кто хочет поправиться и окрепнуть. Старое красное вино – для лиц с холодной и слизистой натурой. Молодым людям лучше пить старое вино, разбавленное по вкусу гранатовым соком и холодной водой.

Самый лучший сон – глубокий, приходящий после опускания пищи в желудок. Вредно засыпать как на пустой, так и на переполненный желудок. Дневной сон нежелателен: он портит цвет кожи, ослабляет нервы, снижает аппетит, делает человека ленивым, вялым, порождает болезни.

Сон на животе способствует хорошему пищеварению. Сон на спине может вызвать ночные кошмары и привести к параличу. Лучше всего, если сон начинается с лежания на правом боку, затем на левом.

Мумие – целитель прошлого и будущего

О мумие наверняка слышали все. Некогда уникальное азиатское зелье сегодня стало общедоступным и продается даже в аптеках. Но как правильно его выбрать, в каких случаях и как правильно им пользоваться, знают далеко не все.

Мумие добывают на стенах и потолках горных пещер Алтая, Памира и Тянь-Шаня. Это темно-коричневое смолистое вещество со специфическим запахом и вкусом, содержащее огромное количество биологически активных веществ.

Происхождение мумие не совсем ясно. По некоторым гипотезам, это слежавшиеся веками экскременты летучих мышей, адсорбировавшие минералы. Другие связывают мумие

с однокоренным понятием мумии. В самом деле, врач наваррского короля Ги де ла Фонтен в XVI веке покупал подобное сырье, приготовленное из тел мертвых рабов, которые обрабатывали битумом и высушивали на солнце. Есть предположение, что это продукт выделения диких медоносных пчел, много лет пролежавший в стабильных климатических условиях.

Как бы то ни было, недостаточно изученное средство имеет широчайшее применение.

«...0,035 г мумие смешивается с чистым розовым маслом, еще добавляют сок неспелого винограда и закапывают в ухо, это помогает от глухоты, от язвы в ухе и гноетечения из уха. Мумие смешивают со свиным несоленым салом и капают в ухо, что также помогает от глухоты. Мумие смешивают только с камфарой или добавляют сок майорана и закапывают в нос, это помогает от кровотечения из носа и от других болезней, появившихся в носу. А если мумие смешивают с медом и мажут язык, то это помогает от заикания, оставшегося от болезней». Такие рецепты предлагают Мухаммад Ходи Алукайми и Ходихон Мухаммад Хусайн. А великий Авиценна уверял: «Что же касается лекарства, которое больной принимает для сращения костей, то горный воск помогает изумительно».

Первая проблема, с которой сталкивается человек, привлеченный целительной силой этого минерала, – как отличить подлинное мумие от множества дешевых подделок, которые всегда наводняли фармацевтический рынок, а сегодня, похоже, просто затопили его?

Признаки натурального мумие

Вот пять принципов выбора натурального мумие:

- Настоящее мумие быстро и хорошо растворяется в воде. Перед покупкой крошечный кусочек минерала стоит смочить капелькой воды и посмотреть.
- Настоящее мумие нерастворимо в растительном масле.
- На вкус мумие очень горькое. Можно лизнуть и убедиться.
- Мумие плавится даже от тепла человеческого тела. Положив маленький кусочек на ладонь, вы должны быстро в этом убедиться.
- У мумие запах, чуть напоминающий овечий навоз, но, как ни странно, очень приятный. Если обонятельные ассоциации неприятны, перед вами подделка.

Если все пять признаков подтвердились, можно смело покупать, не сомневаясь, что у вас натуральный продукт, собранный в горной пещере.

Мумие как биостимулятор

Использовать мумие целесообразно как биостимулятор, противовоспалительное средство, не уступающее в этом качестве антибиотикам, но совершенное безвредное для организма, кровоостанавливающее средство, стимулятор роста костных и мышечных тканей, стимулятор желез внутренней секреции.

Главное правило восточной медицины при использовании всех стимуляторов: стимулирование организма проводить в период родственных пациенту знаках зодиака. Например, вы родились под знаком Овна. Это огненный знак. Значит, мумие будет эффективным для вас только в периоды огненных знаков – Овна, Льва и Стрельца. Соответственно, то же для всех, кто родился под знаками земли, воздуха и воды. Повторный курс стимуляции, если потребуется, можно проводить не раньше, чем через два месяца по окончании первого курса, то есть при наступлении периода следующего родственного знака зодиака. Нарушение этого простого правила тотчас обращает пользу во вред.

Стимуляция организма показана при пониженном иммунитете, упадке сил, анемии, после длительной болезни, при импотенции. В то же время стимуляция противопоказана беременным женщинам, детям до 12 лет, людям после 60 лет, при острых состояниях и повышенной температуре тела.

Мумие употребляется по восходящему принципу. Это значит, в первый день приема отламываем кусочек минерала величиной с пшеничное зерно, растворяем его в воде и при-

нимаем утром натошак; на второй день берем дозу в полтора пшеничного зерна, на третий день – два зерна...

Доводим дозу до величины 7,5 зерен, затем движемся в обратном направлении, точно так же сокращая дозу на ползерна в день до величины 1 зерно. На все это уйдет 28 дней – как раз полный лунный цикл.

Для повышения иммунитета при хронических заболеваниях печени и почек, болезнях желудка с пониженной кислотностью принимают мумие, растворенное в молоке. Обратите внимание: при повышенной кислотности этого делать нельзя – можно вызвать обострение.

Мумие размером с пшеничное зерно растворяют в стакане теплого молока в течение 2–3 минут и выпивают перед сном. В комнате, где спит человек, для эффективности этого лечения должна быть абсолютная тишина: даже лай собак не должен раздражать спящего. Курс такого лечения – 20 дней. Перерыв – до следующего родственного знака зодиака. Для полного излечения хронических заболеваний необходимы три таких курса, на что уйдет около семи месяцев.

В период употребления мумие нельзя есть жирную и жареную пищу, иначе целительные свойства мумие резко снижаются.

Мазь из мумие при суставных болях

До сих пор речь шла о внутреннем приеме растворенного мумие. Но приготовленная из мумие мазь – также превосходное наружное средство.

Готовят ее так. 5 г мумие заливают 1 чайной ложкой холодной кипяченой воды и оставляют, пока все мумие не растворится (обычно это требует 5–6 часов). Образуется густая смолообразная масса, к ней добавляют 25–30 г нейтрального крема или жира – свиного нутряного, курдючного, а можно обычного сливочного масла, и тщательно перемешивают. Вот и получилась мазь мумие.

При болях в суставах и радикулитных болях этой мазью натирают место средоточия боли один раз в день перед сном. Растирка производится до полного всасывания мази. Обычно уже на второй-третий день исчезают боль, припухлость, покраснение. Курс лечения – 10 дней, такой же длительности перерыв, потом повторное 10-дневное лечение. И так в течение 3–4 месяцев.

Эта же мазь при таком же режиме использования зачастую помогает больным витилиго (хотя в официальной медицине принято считать, что витилиго не лечится). В Узбекистане принято сначала изгонять кишечные глисты, и только после этого излечивается витилиго.

При переломах костей мазь мумие эффективна сразу после снятия гипса или тотчас после происшествия, если гипс не накладывают, а используют повязку или аппарата Илизарова. Правда, применение мази мумие может вызвать специфическое побочное явление – сильное обволосение в месте смазывания. Потом потребуется местная эпиляция.

Средство борьбы с облысением

Кстати, это доказывает, что мазь мумие – отличное средство борьбы с облысением, особенно – с новообразованной плешью по причине невроза или нарушения кровообращения.

Мазь из мумие при ожогах

При сильных ожогах (I степени) не надо дожидаться образования волдырей, мазь мумие – или, при ее отсутствии, чистое мумие, растворенное в воде, наносят на стерильную салфетку и прикладывают к месту ожога. Держат до видимого улучшения состояния.

Тибет

Атлас тибетской медицины (некоторые секреты тибетской медицины)

*Все болезни развиваются из причин при наличии условий.
Без условий, от причин не будет последствий. Поэтому делай
так, чтобы не было условий для болезней.*

*Сезоны, органы чувств, образ жизни, вкусы и действие –
от их недостатка и избытка порождаются болезни. А если они
представлены в меру, болезней не будет.*

*Поэтому, если на тройку – образ жизни, питание и лекарства –
опираться, как положено, то можно жить спокойно, без недугов.
Из тибетского канона «Чжуд-ши», гл.23 «Как жить, не болея»*

В начале 90-х годов в Бурятии предпринято издание книги, которое можно считать знаменательным событием в развитии нашей цивилизации. «Атлас тибетской медицины» на русском языке с десятками цветных таблиц (это репродукции живописных миниатюр на шелке, хранящихся в музеях Лхасы, Пекина и Улан-Удэ), служащих практическим пособием для тибетского врача.

Создал этот свод медицинских знаний на рубеже XVII–XVIII веков Десрид Санчжай Чжамца – ученый и политический деятель, регент Далай-ламы V. Он автор трудов по истории Тибета, истории буддизма, астрологии и медицины, биографических сочинений о знаменитых тибетских медиках Ютогбе старшем (VIII век) и Ютогбе младшем (XII–XIII вв.). Труды «Вайдурья-онбо», «Лхантаб», «Кхог-буг», созданные Десридом, – вершины тибетской медицины. Он руководил созданием свода иллюстраций к раннесредневековому канону тибетской медицины «Чжуд-ши».

В этом классическом труде дается понятие о трех болезнетворных началах – Ветре, Желчи и Слизи, различные комбинации которых определяют все известные болезни. В «Чжуд-ши» и «Атласе тибетской медицины» даны основы анатомии и физиологии в норме и патологии, рекомендации по сохранению здоровья, классификация болезней, подходы к их диагностике и лечению, этика врача, описания лекарственных средств и медицинских инструментов, причин и условий возникновения болезней, их симптомов и средств врачевания, сведения о диагностике по пульсу и моче, технология и рецептура изготовления лекарственных форм. Около десяти тысяч рисунков и схем, приведенных в атласе, связаны с текстом «Вайдурья-онбо».

Тибетская медицина не отделена от нашей культуры неприступными снежными горами пугающих гор. Она включила в себя весь опыт античной культуры: тибетцы общались с индусами и персами, а те, в свою очередь, – с древними греками. Связи в древнем мире были гораздо обширней, чем принято думать. Преимущества тибетской медицины состоят в том, что лекарь обычно живет в семье больного, процесс лечения отслеживает непрерывно и при появлении новых симптомов болезни оперативно реагирует назначением дополнительных лекарственных средств.

Вне этой сложившейся культуры можно в лучшем случае воспользоваться лишь отдельными фрагментами цельной и гармоничной целительской системы. Вот некоторые из них.

Средство для лечения печени

В каноне «Чжуд-ши» описано средство дигда-шитан, которое может рассматриваться как профилактическое против токсического поражения печени (можно успешно лечить от алкоголизма), иммуномодулятор, повышающий защитные силы организма, хорошее желчегонное средство.

Берут в равной пропорции зубчатку, корневище софоры желтоватой, яблоню ягодную (хорошо известные на Урале и в Сибири ранетки), горечавник бородатый (который можно заменить золототысячником), при повышенном давлении («жар крови», как сказано в первоисточнике) добавляют корневище шлемника байкальского.

Этот сбор заваривают и пьют перед сном в течение 5–7 дней. На 7–11-е сутки средство восстанавливает печень. Из-за желчегонного свойства отвара он имеет противопоказание для тех, у кого возможны камни в желчном пузыре.

Гранат при несварении желудка

При несварении желудка, задержке стула и отсутствии аппетита тибетские врачи используют препарат на основе граната: на 8 частей граната одна часть корицы, одна часть кардамона, шафрана (можно заменить календулой). Этот состав, по словам первоисточника, «поддерживает желудочный огонь, изгоняет слизь из просветов сосудов, разделяет непереваренный сок пищи и силы тела».

Смесь перемалывают на кофемолке, берут полграмма порошка (щепотку, на кончике ножа), кладут на язык и запивают водой. Прием лучше приурочить к активной фазе работы желудка – за 30–40 минут до обеда. Применяют препарат в течение 5–7 дней.

Гармония ветра, жара и холода

В тибетской медицине все болезни формируются различными соотношениями понятий «Мхрис» – Желчь, «Рлунг» – Слизь (под которой может подразумеваться лимфа) и «бадган» (имеется в виду иммунная система). Отклонение любого из этих трех понятий от нормы приводит к болезни: ветер, жар и холод должны находиться в гармоничном равновесии. Ветер может означать нарушение функций органа, жар соответствует понятию «воспаление», холод может подразумевать иммунодефицит или генетическое заболевание.

«Жар желчи с нарушением вниз очищающего ветра» – такую фразу из «Чжуд-ши» можно интерпретировать в современных медицинских понятиях как гепатит с нарушением функции кишечника (то есть запором). Холод желчи – это жировое перерождение печени (цирроз). Рекомендуемая при этом диета: пища должна обладать более горячими (к примеру, баранина) или более холодными (свинина) свойствами. Когда в организме жар, тибетские врачи не рекомендуют есть горячие продукты. При «жаре печени» следует воздерживаться от мяса.

С учетом подобных соответствий могут быть поняты некоторые тибетские рецепты.

Боль в желудке может сопровождаться жаром (это, вероятно, гастрит) или холодом (пониженная кислотность). В тибетских прописях все лекарства многокомпонентны (минимальное количество составляющих – три). При язвенной болезни рекомендуются средства понижения кислотности желудочного сока, создающие защитные пленки на слизистой. Согласно тибетскому подходу, лечат не собственно желудок, а весь организм в связи с заболеванием желудка.

Рецепт от язвы желудка

Одно из средств нормализации пищеварительного тракта включает три компонента: облепиху, кориандр, корни девясила высокого. Все компоненты высушивают, измельчают пестиком в ступке (размельчение в кофемолке ученый считает непригодным) и берут в соотношении 1:1:1. Состав эффективен в самом начале язвенной болезни. Высушивать компоненты рекомендуется не на солнце, а в тени и в хорошо проветриваемом помещении. Полученную смесь заваривают кипятком: полчайной ложки порошка на 100 мл воды, в термосе. Пьют отвар за 15–20 минут до еды. Лечение проводится в течение не менее чем 10–12 дней, обычно 21 день. Этот рецепт взят из Агинского дацана, в прописях которого многие компоненты заменены теми, которые можно найти в Восточной Сибири. Соответственно, эти варианты более приближены к современной европейской фитотерапии.

Тибетский препарат ману-шитан от гриппа и простуды

В разгар поздней осени хорошим профилактическим средством против гриппа и ОРЗ может стать тибетский препарат ману-шитан. Оно же применяется при вирусных инфекциях и заболеваниях верхних дыхательных путей. На одну часть имбиря берут две части корней девясила высокого, две части корневища софоры желтоватой и четыре части древесины бузины (которую, впрочем, могут заменить цветы бузины). Этот сбор заваривают, отвар пьют по утрам в течение 5–7 дней. Хотя бы один из приемов средства должен приходиться на время активности меридиана легких (утренние часы).

Если простудное заболевание уже в разгаре, примерно в два раза повышают долю софоры. Если у больного повышенное давление, долю софоры увеличивать нельзя (она способствует росту давления), зато увеличивают дозу бузины. Это средство гепатозащитное и мочегонное. Если требуется срочное, ударное лечение, прибегают к более сильным методам европейской медицины, а затем в течение 1–3 месяцев используют ману-шитан для медленной фитотерапии.

При привычных вариантах простуды, особенно затяжном бронхите, применяют смесь облепихи, мордовника сибирского, корней солодки уральской, ранета (яблочек Палласа) и перца длинного (индийского) – в равных пропорциях. Средство стимулирует отхаркивание.

Оно «вытягивает гной из легких». Принимают его до 5 раз в день, особенно когда нет мокроты.

Нор-бу-дун-тан от пневмонии

Тибетское средство против пневмонии называется нор-бу-дун-тан. Оно представляет собой упоминавшееся выше ману-шитан (имбирь, корни девясила высокого, корневище софоры желтоватой и древесина бузины) с добавлением средства, известного в Тибете как три плода: корневище кровохлебки (которая заменяет отсутствующий в Сибири тибетский миробалан), яблоня ягодная и боярышник – пропорция 1:1:1. Это же средство (в переводе оно звучит как семь драгоценностей) применяют при осложнениях после гриппа и ОРЗ.

Ши-жид при ферментной недостаточности

Для усиления «огненной силы желудка» (активации желудка, печени и поджелудочной железы) используют ши-жид. Его назначают в случаях острых заболеваний желудочно-кишечного тракта, когда в нем вырабатывается недостаточное количество пищеварительных ферментов. В состав входят: корень девясила, имбирь, корень ревеня, кальцит (природная соль кальция, в качестве которой можно использовать яичную скорлупу, сме-

шанную с солончаковой солью) и кровохлебка – все в равных долях. Сырье высушивают и измельчают. Четверть – треть чайной ложки порошка на 100 мл воды (в зависимости от массы тела). Отвар принимают: сухощавые – два, рыхлые – 3 раза в день. Средство повышает моторику желудка и рекомендуется всем, чей возраст превысил 30 лет.

Лечение диабета по тибетским рецептам

Сахарный диабет, незаметно выдвинувшийся в число самых распространенных болезней цивилизованного человечества, с точки зрения тибетской медицины, даже не болезнь, а нарушение гармонии между организмом и окружающей средой.

Подход к лечению зависит от конституции человека. А она, по тибетским представлениям, делится на три типа: ветер, слизь и желчь.

Поэтому, прежде чем заняться лечением диабета, следует определить свой конституциональный тип и в зависимости от него откорректировать свой образ жизни.

Тип слизь больше всего подходит к людям добродушным, рыхлым, склонным к полноте, спокойным, инерционным, даже ленивым, с белесой кожей, отеками и округлыми суставами, замедленными действиями, в теле которых много лимфы (флегма – по-гречески как раз лимфа, слизь).

К типу желчь относятся люди плотного телосложения, склонные к полноте, с желтоватым цветом лица, по характеру они раздражительны, неуравновешенны, эмоции, как положительные, так и отрицательные, вызывают у них бурную реакцию. Естественно соотнести тибетский тип желчь с холериком из классификации Гиппократ-Галена (холе – по-гречески желчь).

Наконец подвижные, жизнерадостные, сухопарые люди с неярким цветом лица, сухими волосами и кожей, активной жестикуляцией и выразительной мимикой – сангвиники – относятся к типу ветер. Они легко теряют энергию, но столь же легко ее восстанавливают, очень реактивны и выносливы.

Все три начала – ветер, слизь и желчь присутствуют в каждом человеке, пока они находятся в гармоничном равновесии, человек здоров. Нервные импульсы распространяются в организме подобно ветру. Кровь и различные внутренние секреты подобны желчи. Гормоны и продукты тканевого обмена напоминают слизь. Соответственно, дефект одной из составляющих не просто изменяет общий баланс, но приводит к определенному типу заболеваний: нарушение ветра приводит к нервным заболеваниям, нарушение желчи – к болезням пищеварительной системы, нарушение слизи – к болезням эндокринной и лимфатической систем.

Сахарный диабет не возникает вдруг, это результат долго накапливаемых организмом регулятивных нарушений вследствие плохой экологической обстановки, стрессов, неправильного питания, пренебрежения здоровым образом жизни. К диабету часто приводят инфекционные болезни. После таких частых и, казалось бы, совсем не страшных – в силу нашей к ним привычки – недугов, как грипп или тонзиллит инфекция может попасть в поджелудочную железу, что и приводит сначала к нарушению в работе инсулиновырабатывающих клеток, а затем и к их атрофии, то есть к сахарному диабету.

Если человек продолжает есть сладкое и жареное, изнашивается печень и поджелудочная железа, снижается активность переваривания пищи. Накопление шлаков, которые не успевают выводиться из организма, приводит к отложению избыточной массы – начинается ожирение. Недоокисляются белки, недорастворяются жиры, что соответствует внутреннему яду. Из-за переизбытка затормаживаются биохимические процессы, медленнее всасываются в кровь растворенные продукты, толстый кишечник не справляется с выбросом твердых отходов процесса пищеварения.

Из-за усиленного выброса в кровь шлаков идет аутоинтоксикация, которая, в свою очередь, вызывает стрессы – возникает порочный круг. Из наблюдаемых первых симптомов сахарного диабета могут появиться нагноение в уголках глаз, покраснение и зуд в промежности, в локтевых и подколенных сгибах, слабость и потливость, головная боль, в чем повинно нарушение циркуляции лимфы. Предвестники диабета – ячмень на глазу, но не одноразовый, а повторный, или фурункулы и чирьи, которые возникают вновь и вновь и указывают на нарушение обмена веществ. «Звоночками», заставляющими задуматься о возможном диабете, могут быть пересыхающие губы, ночная жажда, избыток мочи, излишне водянистой и очень светлой.

Сахарный диабет чаще поражает людей, имеющих избыточный вес, красноватое лицо, гневливых, как мы уже знаем, относящихся к типу желчь. Второй по частоте встречаемости диабета тип – слизь. Ветер страдает диабетом значительно реже.

Лечение производится с учетом конституционального типа. Желчи рекомендуется пища горького, сладкого и вяжущего вкусов. Сладкий – в тибетском понимании – не обязательно вкус еды, содержащей сахар. Сладкий – значит, приятный на вкус, это и мясо, и рыба, и злаковая пища, и орехи. Из свежего мяса лучше говядина, свинина, козлятина, индюшатина, курятина, но не жирная и не жареная. Из приправ наилучшие – хрен и горчица, обладающие желчегонным действием, мускатный орех, сладковато-горькие соусы. Из специй подходят кориандр, корица, укроп. Лучшие фрукты и ягоды – айва, облепиха, хурма, имеющие вяжущий вкус. Особенно людям данного типа следует следить за тем, чтобы не «заедать» стрессы, часто их донимающие. Раздражительность и гнев – не повод для безмерного поглощения еды. Пища и питье должны быть прохладными, можно едва теплые, но не горячие.

Людям типа слизь рекомендуется подсаливать еду, есть кисломолочные нежирные (до 1 % жирности) продукты, но отказаться от молока. Как можно чаще должны присутствовать в рационе лимон и уксус. Вместо сахара лучше применять соевый соус, если приправой служит кетчуп, то острый – чили. Противопоказана сладкая – в тибетском понимании – еда: мясо, рыба, злаковые, орехи. Но эти же продукты годятся, будучи приправленными имбирем, красным перцем, кориандром и кардамоном. Овощи, кисломолочные и морепродукты можно есть в нормальных количествах, а вот мясо, рыбу, злаковые – совсем в малых дозах. Готовить следует на пару, добавляя специи на кончике ножа и избегая жирных мучных подливов. Жареное, а также хлеб и кондитерские изделия надо исключить. Пища и питье для таких людей должны быть теплыми, можно горячие, но только не холодные.

Люди типа ветер редко могут оказаться среди больных диабетом. Но в таких случаях им рекомендуют есть сладкую, соленую и острую пищу, желательны перец, соль, мясо, мед, и очень важно, чтобы пища была теплой.

Как снизить уровень холестерина в крови

Тибетская медицина рекомендует средства, снижающие уровень холестерина в крови.

- 5–6 столовых ложек зерен овса бросают в 1 л воды, кипятят 15–20 минут и пьют по 1 стакану в день, после еды. Также хорош овсяный кисель. Пить следует в течение месяца, затем сдать анализ и убедиться, что уровень холестерина снизился до пределов нормы. Овсяные напитки такого типа имеют мочегонное и отхаркивающее действие, хорошо очищают кровь, сосуды, почки и печень.

- Другой целебный напиток таков. 2 столовые ложки овса кипятят в 200–300 г воды в течение 5 минут, после чего добавляют 2 столовые ложки молока и 2 столовые ложки меда и кипятят еще столько же. Отвар пьют за 20 минут до еды 2–3 раза в день по 1–2 столовой ложки в течение месяца. Он также полезен после перенесенного гепатита и холецистита.

Больному диабетом рекомендуются свежевыжатые соки свеклы, моркови, белокочанной капусты и картофеля в разных сочетаниях. Сок капусты способствует уменьшению

массы тела, что чрезвычайно важно при диабете. Морковный сок – самый богатый источник витамина А, содержит также калий, магний, кальций, натрий, железо, его можно пить по 50 г (не больше, чтобы не заработать морковный гепатит), пополам со свекольным соком. Свекольный сок лучше других нормализует состав крови, но лучше его пить в смеси с морковным соком. При нарушении функций пищеварительного тракта особенно полезен картофельный сок, который также лучше употреблять в смеси с морковным.

Свеклу и морковь полезно есть, но исключительно в сыром виде, поскольку, будучи вареными, эти овощи добавляют больному углеводы, совсем не нужные при диабете. Картофель лучше есть в полусыром виде – недоваренный.

Код на воду для исцеления

Как приготовить целебную кипяченую воду. Берут 1 л чистой воды и кипятят ее так долго, пока не останется одна четверть литра – 1 стакан. Вот этот стакан и выпивают. В профилактических целях с апреля по декабрь кипяченую воду можно пить утром перед завтраком и вечером после ужина.

Почему после долгого кипячения чистая вода становится оздоравливающей – для тибетской медицинской науки это не тайна. Известно, что вода – идеальный носитель информации. Чтобы вместе с водой в организм проникла информация, направленная на оздоровление, вначале нужно освободить воду от всех случайных информационных напластований. Поэтому воду фильтруют (или берут родниковую), а потом долго кипятят: при кипячении разрушаются многие случайно возникшие структуры, способные нести неблагоприятную информацию.

Но кипячение – лишь полдела. Теперь чистую воду необходимо зарядить позитивной, полезной для организма информацией. Это могут быть хорошие, добрые слова или мысли, пожелания здоровья и долголетия себе и близким; верующие могут прочитать молитву, славящую Создателя (все равно, на каком языке и в традиции какой религиозной конфессии).

Но самым сильным средством оздоровительной зарядки воды считается текст древней тибетской молитвы, произносимой на смеси старотибетского языка и санскрита. Этой молитве уже 4600 лет, тибетские медики многократно убеждались в ее силе и эффективности.

Для исцеления духа и тела, а также для установки на здоровое долголетие с помощью этой тибетской молитвы вовсе не обязательно быть буддистом и вообще верующим. Молитва действует самими вибрациями произносимых слов, пусть даже непонятных.

После прочтения молитвы надо легонько подуть на воду, словно сообщая ей произнесенную информацию. Для усиления действия чтение молитвы можно повторить. Заряженную таким образом воду выпивают медленными глотками. Хорошо также умыться ею. Заряженная молитвой вода особенно быстро и заметно помогает детям. Кроме исцеления от уже имеющихся болезней, этот текст блокирует приход будущих болезней, которых стареющему организму, как принято думать, не избежать. Эти же слова буддийские священники произносят у постели умирающего, облегчая ему последние часы пребывания в этом мире.

В молитве 13 строк. Первые семь – мантра восьми медитирующих Будд – код на исцеление. Заключительные шесть строк – код на долгую жизнь.

Рекомендуем страдающим тяжелыми заболеваниями записать текст молитвы, прочитанный самим больным или близким ему человеком на магнитофон и включать эту запись как можно чаще.

Итак, вот текст тибетской молитвы для зарядки кипяченой воды на оздоровление и долголетие:

*Цанлэг Ринчэн Сэрсан Ня ан мэд
Чойдаг Ончэн Манла Шагжа тув
Жачэн монгам енсү зогба ей
Дэвар Шэшба жадла чагцал ло
Дадята Ум в эханзэ в эханзэ
Маха в эханзэ в эханзэ
Раза самуд гад э суха
Жэгдэн дэнби зову Цэвэгмэд
Дуй мин чива малуй жом зод жин
Гон мэд дунал
Журва намжи жав
Санжаа Цэвэгмэд ла чагцал лоо
Ум ама рани зэван диеи суха*

Вода смывает все недуги

Промывание носа

Метод применяется как средство борьбы с бессонницей, для ослабления постоянных головных болей, в случаях хронических простудных заболеваний – таких как ОРВИ, бронхит, ринит, синусит, при воспалениях слизистой носа и болезнях ушей, при полипах и аденоидах.

Для процедуры нужен небольшой чайник, типа заварочного, в него наливают 250 мл слабоподсоленной (одна треть чайной ложки соли) теплой (36–37°) воды. Вместо соли можно растворить пищевую соду (одну пятую чайной ложки), а также отвар шалфея или ромашки. Если человек особо чувствителен к раздражению слизистой, дозу лучше уменьшить: взять четверть чайной ложки соли или шестую часть чайной ложки соды.

Положение пациента – полусидячее, то есть спина прямая, колени полусогнуты. Вначале голову следует отклонить влево, а чайник с водой поставить на ладонь правой руки. Воду из носика заливают в правую ноздрю. Вода самотеком выливается из левой ноздри (слева от себя на полу можно поставить таз). Если наклон головы выбран неправильно – она немного отклонена назад, вода может попасть в горло и вызвать кашель. Этого не стоит опасаться – просто нужно откорректировать положение головы.

Необходимо пропустить через нос все содержимое чайника. Дышать при этом придется через рот. Затем процедура повторяется в зеркальном отображении: голова отклонена вправо, чайник располагается на ладони левой руки, вода вливается в левую ноздрю, а вытекает из правой.

Если у больного насморк, нос заложен или так забит, что не продохнуть, перед промыванием надо закапать одно из средств типа ксимелина, синарина или галазолина, а к промыванию приступить через 5–10 минут после закапывания капель.

После промывания встают, согнув тело под углом 90°, руки закладывают за спину и производят наклон головы во все стороны, чтобы остатки воды вышли из носа. Повторное промывание рекомендуется делать не раньше, чем послезавтра. И так через день, от 7 до 10 дней. Это составляет 1 курс лечения. Промежуток между двумя курсами не должен быть меньше, чем неделя. После 2–3 курсов промывания полипы, если они были, уменьшаются или исчезают вовсе.

Существуют серьезные противопоказания для промывания носа. Его нельзя производить, если была травма в носу, искривлена носовая перегородка, бывают носовые кровотечения.

Промывание желудка

Применяется в случаях пищевого отравления, проблем с пищеварением, при дискинезии желчного пузыря, хроническом холецистите, повышенной кислотности желудочного сока, при пигментации на коже лица, плохом запахе изо рта, твердых каловых отходах, при бессоннице и некоторых видах аллергии.

Поза больного при этой процедуре такая же, как при промывании носа, – полусидячая. Заранее готовят 1,5–2 л теплой кипяченой воды. Воду следует глотнуть одним большим глотком и тут же, не останавливаясь, выпить всю оставшуюся воду. Затем надо выпрямиться, сведя ноги вместе, и наклониться вперед под углом 90°, положив левую руку на область желудка и немного на него надавив, а три центральных пальца правой руки засунуть в горло, слегка его раздражая. Появится рвотный рефлекс, который спровоцирует выход воды из желудка, она будет грязновато-мутной.

Если после рвоты во рту останется кислый вкус, надо в 0,5 л кипяченой воды растворить 1 чайную ложку соды и выпить, снова вызвав рвоту.

После промывания желудка неплохо однократно использовать антибиотик – лучше всего левомицетин: 1 таблетку 1 раз.

Промывание желудка делают не чаще чем два раза в месяц или внеочередное промывание после пищевого отравления. Если в рвотных выбросах заметны кусочки непереваренной пищи, промывание повторить.

Нужно проследить за тем, чтобы ногти на пальцах были коротко пострижены, – иначе, вызывая рвоту, вы повредите слизистую пищевода.

Существуют противопоказания для данной процедуры. Это калькулезный холецистит (наличие камней в желчном пузыре), рак желудка, инфаркт миокарда, гипертония 2–3-й степени, сужение сосудов головного мозга, сужение или опухоль пищевода, эрозивный гастрит, язва желудка, икота.

Как победить простуду в самом начале

Организм человека откликается на обложные дожди, порывистые ветры и заморозки на почве простудами и обострением хронических болезней, таких как ринит и синусит.

Кроме аспирина и чая с малиновым вареньем, арсенал домашних средств борьбы с сезонными болезнями поздней осени на удивление велик и разнообразен.

Говоря об осенней простуде, прежде всего, нужно призвать людей не кидаться при первых ее признаках к антибиотикам и другим химическим препаратам: так вы не только снизите свой иммунитет, но и эффективность применяемых лекарств постоянно будет уменьшаться.

Между тем в тибетской медицине накоплен богатый опыт борьбы с простудой легкими подручными средствами без нежелательных побочных эффектов. Успех обеспечат два важных условия: активные действия, без промедления, при первом же обнаружении признаков простуды и настойчивость, регулярность в осуществлении этих действий.

Имбирь от простуды

Отличным средством подавления простуды является имбирь. Этот известный с глубокой древности корнеплод настолько популярен в Китае, что там его продают в супермаркетах. (Его, а также молотый имбирь можно купить в магазине и в аптеке.)

Одну чайную ложку имбиря (молотого или наструганного, если корень свежий) заваривают стаканом кипятка, добавляют ложку меда и дольку лимона. Эта смесь оказывает более сильное действие, чем такое

мощное оружие против простуды, как чеснок. Идея применения имбирного отвара в тибетской медицине такова: это продукт категории Ян, то есть горячий, а простуда относится к болезням категории Инь, холодным. Та же логика лечения, когда простуду останавливают 30–50 г водки с красным перцем – мощная атака продуктов Ян. Сразу же после питья имбирного отвара следует растереть грудь, шею, затылок, лицо в районе носа, используя вьетнамскую «звездочку», водку или горчицу.

Холодный иньский климат России наносит организму удар по самым уязвимым местам – горлу и ногам. Их-то и надо утеплять. Шарф и шерстяные носки следует вовремя надеть и не снимать, если ощутили первые признаки простуды.

Рецепт ламского супа от простуды

Что еще необходимо сделать, когда простуда, как говорят в Бурятии, находится «между степью и горой» (то есть подъем еще не начался, но вот-вот начнется), – сварить ламский суп. 2–3 столовые ложки мелко нарезанной баранины (каждый кусочек не должен превышать ноготь), бросают в кипящую воду, затем добавляют горошины черного перца, лук, чеснок, всю зелень, какая есть в доме, желательно, чтобы среди нее оказались кориандр и кардамон. Кипятить надо недолго – всего 3–4 минуты. Заболевающему хорошо бы выпить стакан ламского супа утром и стакан на ужин. Вы убедитесь, что он гораздо сильнее популярного в России куриного бульона: повышается иммунитет, сбивается подготовка организма к болезни.

С простудой, какой бы пустяковой она поначалу ни казалась, надо бороться безотлагательно (к сожалению, врачи чаще всего упускают эту фазу). Ведь банальная простуда чревата опасными осложнениями: ревматизмом, пороком сердца, воспалением почек, полиартритом, простатитом, кистой яичников, вирусной патологией глаз, отитом; пневмония в этом списке представляется самой малой бедой...

Часто можно видеть, как люди приходят на работу с насморком, явно не считая его серьезной причиной, чтобы остаться дома и заняться лечением. Это весьма распространенное заблуждение. Простуду признают болезнью, заслуживающей уважения, только когда заметно повышается температура. А она за неуважение мстит, и месть эта может продолжаться долгие годы, если не всю оставшуюся жизнь.

Насморк? Постарайтесь вызвать чихание

Насморк – уже вполне достаточный для принятия действенных мер признак простуды, разместившейся «между степью и горой». Первое, что необходимо сделать: обмотав конец спички ваткой, щекотать в носу, провоцируя чихание. Это освобождает нос от слизи. Запаситесь салфетками и щекочите свой нос без усталости, добиваясь обильного отхода слизи.

Массаж крыльев носа

Потом займитесь массажем: возле крыльев носа, в середине носогубной складки, вдоль носа, под глазами на середине щеки. Массаж будет более эффективным, если использовать

вьетнамскую «звездочку». Две-три минуты массажа нужно в течение дня повторять как можно чаще.

Тибетские лекарственные сборы, похожие на нюхательный табак, подносят на большом пальце к носу и энергично вдыхают. Вместо тибетских трав можно использовать чеснок: растереть его на традиционном для нюхательного табака месте – поверхности кулака – и вдыхать.

Так, кстати, лечат увеличенные аденоиды (тибетские врачи не рекомендуют их удалять), гайморит и синусит.

При лечении простуды тибетская медицина не рекомендует горячие ножные ванны (влага, пусть и горячая, относится к категории Инь, а нам требуется Ян!), поэтому – только сухое тепло. Лучше взять пластмассовую авторучку и тупым торцом давить на точки ступней ног, подробно пройдя всю площадь. Точно так же промассируйте ладони. А затем руками тщательно разотрите уши. Каждая конечность и каждая ушная раковина требует 3–5 минут усердия при проведении массажа – только в этом случае вы можете быть уверены, что все органы через свои представительские точки на конечностях получили достаточную энергетическую подпитку.

Если все же момент упущен и болезнь вступила в свои права: температура поднялась до 39–40°, следует для понижения жара использовать продукты категории Инь – брусничный или клюквенный морс. Обратите внимание, что в начале болезни, в фазе Инь, такие морсы не пьют. Морс хорошо сочетается с лимоном.

Когда болезнь разыгралась и она уже на подходе к пику горы, требуются кислые продукты, тут самое время вспомнить о малине, облепихе. В это время своевременны иньские процедуры – такие как обтирания тела водкой или уксусом. Причем после обтирания следует больного на 1–2 минуты оставить лежать совершенно голым: теплообмен между телом и окружающей средой сразу собьет высокую температуру на 1,5–2°. Обтирание, если температура все еще высока, можно повторить 1–2 раза в сутки.

Корень бадана вместо антибиотиков

Когда на миндалинах появляется белый налет, участковый врач диагностирует ангину и вслед за этим, к сожалению, почти непременно прописывает антибиотик. Врачу так легче: он твердо знает, что таким образом избежит худшего – осложнения. Антибиотик гарантированно сделает свое полезное дело: за 3–4 дня убьет болезнетворные микроорганизмы. А за черное дело, которое это лекарство делает не так быстро и заметно – снижает иммунитет, вызывает лекарственную аллергию – врач личной ответственности не несет.

Поэтому порекомендуем такой сильнейший, но совершенно безвредный антисептик, как корень бадана (вы найдете его в аптеках). Возьмите корешок величиной с фалангу пальца, мелко крошите и кипятите в 200 г воды 10 минут на среднем огне, по мере выпаривания воды, доливая ее до 200 г. Выход дубильных веществ придаст жидкости цвет темного чая. Отваром корня бадана полощите горло при ангине и промывайте носовые ходы при гайморите. Попутно подлечите пародонтит, если, держа отвар во рту, будете массировать десны.

Ангина требует обильного притока крови в челюстную область, поэтому не ленитесь ее массировать, захватывая зоны под ухом и сгиб между горлом и челюстью.

Если «барахлит мотор» – рецепты для сердца

Счастливые время отпусков, морских купаний и путешествий не для всех одинаково удачно. Те, у кого «мотор барахлит», вынуждены быть особенно осторожными: летом

многие сердечно-сосудистые заболевания обостряются, чаще приступы, больше летальных исходов.

Лето, в тибетском понимании, стихия огня. К этой же стихии относится и сердце. Поэтому время огня опасно для сердца: повышается вероятность обострений тяжелых хронических заболеваний сердца. Крайняя степень таких обострений – инфаркты и инсульты. К стихии огня относится также радость. Положительные эмоции, например во время свадьбы, тоже, как ни странно, нередко приводят к сердечным ударам. Это хорошо известно врачам «скорой помощи», количество вызовов у которых к сердечникам заметно возрастает.

По тибетской конституции, сердце курируется стихией желчи. Люди типа «желчь» в самом социально активном возрасте, от 25 до 60, деятельны, у них наблюдается максимум активности внутренних органов, прежде всего, печени. Недаром печень называют царицей органов: у нее около 300 различных функций, в том числе связанные с сердцем и сосудами: печень вырабатывает холестерин и гликоген – сложный углевод, который запасается на случай стресса или длительного голода, – в этом случае печень выбрасывает гликоген в кровь для поддержания жизни в организме. Если же печень переполнена этим углеводом, она создает в крови избыток гликогена, что может привести к сахарному диабету. От печени во многом зависит работа сердца и сосудов. Выводить избыток холестерина и гликогена, повышать эластичность сосудов – важнейшая задача для гипертоников.

Лечить сердце отдельно от сосудов и печени – пустое занятие. Выходит, чтобы сердце оставалось здоровым, печень не должна перегружаться избытками жиров и сахаров. А это, в свою очередь, означает, что работа сердца в значительной мере зависит от правильного питания и поддержания здорового образа жизни.

Дачный сезон – время перегрева организма. Как буквального перегрева – под лучами палящего солнца, так и перегрева от повышенной физической активности: работы на приусадебных участках для многих превращаются в фактор риска обострения сердечно-сосудистых заболеваний.

Перегрев связан в том числе с воздействием на организм Луны. Спутник Земли, относящийся к стихии Инь, неблагоприятно воздействует на людей с «охлажденной кровью», то есть имеющих повышенный уровень холестерина и сахара в крови. Поэтому дни полнолуний, новолуний и четвертей фаз наиболее опасны для сердечников. В такие ночи, когда луна полная или ее не видно на небе, нужна особая осторожность. На 8-й, 15-й, 22-й и 30-й дни лунного календаря люди из группы риска сердечно-сосудистых заболеваний должны снизить физическую активность, побережться от жары, стрессов, принять профилактические меры, по ночам занавешивать шторы, чтобы не подвергаться неблагоприятному воздействию лунного света.

Стакан горячей воды перед сном

Желательно, чтобы в эти дни те, кто знает за собой слабость сердца или сосудов, выпивали перед сном стакан горячей воды с 1 чайной ложкой меда и молотым имбирем, взятом на кончике ножа. Обратите внимание: не чай, кофе или какой-то другой иньский напиток, а именно горячая вода, дающая организму энергию Ян. Мед обеспечит хороший сон. Имбирь – активный Ян-продукт, будет противодействовать угнетающему Инь Луны.

Массаж мизинца

В течение опасного дня старайтесь прохрустеть пальцами, сомкнутыми в замок, и помассировать в течение 2–3 минут ногтем большого пальца правой руки левый мизинец от корня до кончика, затем наоборот, ногтем большого пальца левой руки правый мизинец: в мизинцах заканчиваются меридианы сердца.

Избежать стрессов – задача, конечно, отчасти утопическая: на то и жизнь, чтобы то и дело создавать стрессовые ситуации. Но вот что точно можно делать – производить анти-стрессовые релаксационные действия: вечерние ванна, душ частично снимают стрессовые нагрузки. Таково свойство воды – уносить неблагоприятную информацию.

Сердце требует горького вкуса, его обеспечит мускатный орех (спросите на рынке – почти всюду найдете). Молотый мускатный орех на кончике ножа можно добавлять во все блюда.

Нормализуем кровяное давление

Для нормализации артериального давления как гипертоникам, так и гипотоникам и укрепления сердечной мышцы рекомендуется такой отвар. 10 скорлупок грецкого ореха вместе с перегородками кипятить полчаса в 500 мл воды. Этого количества хватит на 3 дня, если пить 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 9 дней.

Еще один способ нормализовать давление – положить в носок к подошве ноги тонкую пластинку свежей репы, с ней ходить целый день.

Чернослив для сердца

Для сердца хорош такой продукт, как чернослив. Его можно тушить вместе с мясом, есть в сыром виде с творогом, замачивать в воде и выпивать «живой» компот. Надо лишь следить за тем, чтобы не переборщить – избыток чернослива из-за содержания в нем синильной кислоты может спровоцировать малокровие. Поэтому 3–5 ягод среднего размера в день – достаточно. Есть чернослив каждый день подряд можно не больше месяца, затем желателен двух– трехнедельный перерыв.

Горячая банановая каша

Сердечники должны исключить из рациона животные жиры – сливочное масло, сметану, а также компоты и морсы, содержащие много сахара. Осторожней будьте с бананами: они, с одной стороны, полезны благодаря обилию в них калия, необходимого для укрепления сердечной мышцы, с другой стороны, плохи избытком углеводов. Выход в том, чтобы приучиться есть печеные бананы. Запекают их так же, как картошку – в духовке или микроволновке, можно предварительно завернуть в фольгу. Горячий банан также лучше тем, что становится янским продуктом, сырой же – явно относится к категории Инь. На Дальнем Востоке популярна горячая банановая каша – специфическое, на европейский вкус, блюдо, но если к нему привыкнуть – полезнейшее для сердечников.

Массаж воротниковой зоны

Чрезвычайно целебен массаж воротниковой зоны. Не надо искать массажиста – родственники могут сделать его друг другу. Не надо прилагать больших усилий – даже простое поглаживание по шее и плечам усиливает приток крови к сердцу.

Баночный массаж на воротниковую зону

Эффективней баночный массаж на воротниковую зону. Лучше использовать не классические стеклянные банки, требующие огня для создания вакуума. Сейчас в аптеках появились пластиковые банки, в которых вакуум создается простым сдавливаем – как клаксон у первых автомобилей. До и после постановки банок требуется легкий массаж. Банки держат от 15 до 30 минут – в зависимости от типа кожи (чем она тоньше, тем меньше требуется времени для экспозиции). Баночный массаж делают через день 15 раз. Достаточно 5–7 банок.

Их ставят вдоль позвоночника, отступив на 1 см, и по одной справа и слева от позвоночника в надплечье. Это профилактика как обострений сердечно-сосудистых заболеваний, так и остеохондроза, к тому же баночный массаж улучшает сон.

Вместо массажа или банок можно использовать горчичники на икроножные мышцы. Держать от 5 до 15 минут. Если мучает высокое давление, можно поставить горчичник на затылок и на мягкие ткани локтей. Это так называемая отвлекающая терапия: усиленный кровоток оттягивает кровь от сердца и мозга на периферию. Можно проделать 3–5–7 таких процедур, каждая через день.

Целебная смесь от гипертонии

От гипертонической болезни, стенокардии и атеросклероза поможет такая смесь: 1 литр меда, 10 лимонов и 5 головок чеснока среднего размера. Отжать сок из лимонов, очищенный чеснок протереть либо пропустить через мясорубку. Все это смешивают и неделю держат в холодильнике. Принимают по 4 чайные ложки раз в день, соблюдая минутный интервал между каждой ложкой.

Настой для сердца и сосудов

Хорошую профилактику для сердца и сосудов создают настои овса, плодов пустырника, сушеницы болотной, иван-чая, мяты, календулы и отвары боярышника, черноплодной рябины, шиповника (каждое растение брать по отдельности). Настои готовят в термосе: 1 столовая ложка растительного сырья на 1 стакан кипятка, выдерживать 12–14 часов. Отвар – плоды и кипятки в той же пропорции кипятить 5–7 минут на медленном огне. Пьют по 1 стакану в день в течение 15 или 21 дня.

Надежные средства от гриппа и простуды

Россия, как известно, холодная страна. А Тибет, казалось бы, бесконечно от нас далекий, как и Монголия, находится на втором месте после России по рейтингу морозности. Поэтому принципы тибетской медицины, связанные с теплосберегающими ресурсами организма, совсем не так далеки от жителей нашей страны, как можно было бы думать.

Чтобы свалиться с простудой в зимнее время, совсем не обязательно подхватывать вирусную инфекцию, передающуюся воздушно-капельным путем. В полости рта каждого из нас постоянно «проживают» около 3 миллионов микроорганизмов, которые только и ждут, когда мы ослабнем и дадим им возможность начать атаку. С движением крови и энергии по организму микробы «продвигают» различные болезни, выбирая своей мишенью сердце, почки, суставы, кожу или любой другой орган.

Поэтому, с точки зрения тибетской медицины, защиты от каждой возможной болезни, связанной с простудой, не может быть. Есть единая, общая защита для всего организма – иммунитет, повышая который, мы снижаем вероятность появления любой из возможных болезней. Тибетские врачи уделяют внимание не заболеваниям, а системе их недопущения. Всех болезней не перелечишь. А вот не допустить можно все разом. С этой позиции давайте и посмотрим на такую, на первый взгляд, безобидную «сезонную» простуду, которые многие и заболеванием-то не считают, перенося ее на ногах.

Простуда, как известно, прокрадывается в тело через ноги. «Держи ноги в тепле» – избитая вроде бы истина, но про нее почему-то всякий раз забывают. Наверное, потому что не очень отчетливо себе представляют опасность охлаждения ног.

Точка почек на ступне

На ступне каждого человека в самой углубленной ее части имеется точка (нам сейчас не столь важно ее название и точное местоположение), с которой начинается меридиан почек. Он поднимается по внутренней стороне ступни, через лодыжку, проходит по ноге, через поясницу, прямо к почке. А от нее – к мочеполовой системе. Вот почему почки курят не только выделительную, но и сексуальную сферу деятельности человека. Зачастую проблемы мужской потенции связаны вовсе не с психосексуальной сферой, а с банальной простудой, которую вовремя не долечили. Представьте себе: с наступлением осени недостаточно утеплили подошву, а в результате – импотенция.

В тибетском взгляде на целостность организма принято считать: печень – царица верхней половины тела, почки – нижней. От почек зависят также мышцы таза, тазобедренных суставов. Застудил почки – жди развития коксартроза. Лучше, однако, не ждать, а срочно принимать меры.

Первая и самая неотменимая – вложить в обувь войлочные стельки или сменить легкую обувь на зимнюю, утепленную мехом. В Тибете, кроме того, тщательно утепляют поясницу – вторую зону возможного проникновения холода в организм.

Первые симптомы простуды: озноб, не проходящий после прогрева, зябнущие конечности (означающие, что холод проник в кровь и почки), бледность и сухость кожи, слабость, часто переходящая в бессилие. Следующий этап продвижения холода в организме связан с появлением насморка, першения и боли в горле.

Все это предвестники заболевания, которое, если срочно не принять активные меры, не замедлит прийти. Если же взяться за борьбу с простудой в тот же день, когда проявились первые симптомы, при нормальном иммунитете уже завтра болезнь отступит.

Что же именно предпринять, когда простуда объявила о себе, используя простейшие средства, имеющиеся в каждом доме?

Всемогущий чеснок

Самое легкое и первое, что можно немедленно сделать, жевать чеснок. Берете в рот зубчик чеснока и начинаете его перекачивать во рту языком, откусывая микроскопические дозы. Так можно в течение получаса терзать зубами чеснок до полного исчезновения запаха. Вместе со слюной ценнейшие фитонциды, в изобилии содержащиеся в чесноке, проникают в горло, уничтожая болезнетворные микробы. В то же время укрепляются зубы и излечивается кровотечение из десен.

Есть еще много вариаций применения чеснока для быстрого подавления простуды, все они примерно равноценны, можно выбирать по вкусу. Например, такой рецепт:

20 г чеснока измельчить на терке или мелко порезать и замочить на полчаса в стакане воды, затем варить в этом же количестве воды на медленном огне в течение часа, в конце добавить чайную ложку меда. Полученный напиток выпить за 3 раза в течение дня (независимо от приема пищи), и так повторить в течение 3 дней.

В более острой ситуации, когда время для борьбы с простудой несколько упущено, можно прибегнуть к такому средству:

250 г чеснока и 500 г лука мелко порезать и залить 2 литрами холодной кипяченой воды, дать настояться 2 часа, после чего процедить. Пить 3 раза в день по одному стакану. Приготовленного хватит на 3 дня.

Для подавления простуды могут пригодиться и другие продукты: Столовую ложку очищенного грецкого ореха, столько же мелко нарезанного корня имбиря (продается на рынке), половину средней луковицы и столовую ложку любой чайной заварки бросают в пол-литра

воды и кипятят в течение получаса. Процеживают и пьют по 1 стакану на протяжении 3 дней. Это же питье рекомендуется при заболевании гриппом.

Капуста – лучшая еда при гриппе

Лучшая еда при гриппе, даже с высокой температурой, которая одновременно служит и лекарством, готовится так:

Небольшой вилок свежей капусты (300–400 г) мелко порезать и тушить на сковороде в одном стакане воды, в конце присыпать чайной ложкой сахара. Съесть за 2 раза в теплом виде (второй раз специально подогреть).

Чайную ложку тертой моркови и столько же мелко нарезанного корня имбиря заливают 2 стаканами воды и варят на медленном огне до тех пор, пока не останется 1 стакан воды. После процеживания напиток выпивают за один раз. Так пьют по 3 раза в день в течение 3 дней.

2 слегка неполные столовые ложки горчичного порошка, одну неполную чайную ложку молотого имбиря и 1 г соли бросают в 300 мл воды, варят на медленном огне, пока не останется 200 мл воды. Этот оставшийся стакан выпивают за 2 раза в течение дня.

Горячий бараний бульон от озноба

Если простуда связана с ознобом и похолоданием рук и ног (состояние Инь), хорошим средством окажется горячий бараний бульон (янский продукт – компенсирующий). Варят его так:

Нежирное баранье мясо мелко нарезают: каждый кусочек примерно с полноты мизинца. 2–3 столовые ложки мяса бросают в 1 л кипящей воды, в которой предварительно сварены чеснок, лук, имбирь, перец, укроп, лавровый лист, любые острые приправы, соль (все по вкусу). Даем кипеть 3–5 минут, после чего снимаем с огня (за столь короткое время варки не успевает произойти денатурация белка). В данном случае первую воду бульона не сливают. Пьют его в горячем виде по 1 стакану дважды в день. Можно повторять прием бульона до полного выздоровления.

Если время упущено и простуда недолечена, она спускается вниз: усиливается боль в горле, начинается трахеобронхит, который может перейти в долгий, трудноизлечимый кашель, часто садится голос.

Кашель следует различать: внешний и внутренний. Первый обусловлен внешним заражением организма и простудой, он может длиться от одной до трех недель и лечится сравнительно просто. Второй возникает из-за нарушения работы почек, селезенки и других внутренних органов вследствие запущенной простуды, это сухой, хронический кашель, длиться он может месяцами, сопровождаться головной болью, сухостью во рту и общим ослаблением организма, и лечить его гораздо трудней.

Рецепты от острого кашля

Сначала – о лечении острого кашля. Нагревают до кипения 2 стакана воды, туда бросают 2 сырых яичных белка, 4 мелко порезанные луковицы среднего размера и 2 неполных столовых ложки сахара. Кипятят 3 минуты, процеживают и выпивают в теплом виде по 1 стакану за 2 раза. Этот напиток смягчает кашель, избавляет от боли в горле, убирает озноб и жар в теле. Курс лечения – неделя.

• 200 г леденцов смешивают с 1 сырым яйцом и съедают в течение дня, запивая теплой кипяченой водой. Прием повторяют в течение 3 дней.

- В 300 мл кипящего кумыса (в последнее время свободно продается в магазинах) бросают чайную ложку сахара. Выпивают в теплом виде за один раз и повторяют в течение 3 дней.

Рецепты от хронического кашля

Хронический кашель следует лечить независимо от погоды и времени года. При этом важным условием успешного лечения становится регулирование обмена веществ и снижение веса (поскольку хроническим кашлем чаще всего страдают люди, имеющие конституцию Слизь и смешанную конституцию Слизь плюс Желчь, что характеризуется избыточным весом тела). Для этого отдельно употребляют пищу, имеющую кислый, острый и горький вкус (допустим, в течение дня за три приема пищи используют по отдельности три разных вкуса).

- Обычно при сухом хроническом кашле большой проблемой становится добиться отхаркивания слизи: рекомендуемые врачами средства – такие, как корень солодки, – чаще всего не помогают. Слизь забивает мельчайшие отверстия в бронхах и легких – альвеолы, может возникнуть альвеолит – хроническое воспаление легких, протекающее без повышенной температуры. Альвеолит обычными методами трудно лечится или не лечится вообще, и тогда единственный выход – садиться на гормоны. Тибетская медицина, к счастью, на это не обрекает.

- Для успешного отхождения слизи у тех, кто испытывает жар в верхней половине тела (это обычно люди со смешанной конституцией Слизь плюс Желчь) тибетские врачи рекомендуют средства, содержащие куриное яйцо или свинину. Например, такой напиток:

1 сырое яйцо смешивают с 2 неполными столовыми ложками сахара и 3 г молотого имбиря, все это бросают в полстакана кипящей воды и тотчас снимают с огня. Выпивают в теплом виде. Питье повторяется утром и вечером в течение 7 дней.

Другие варианты:

- 50 г сырой нежирной мелко порезанной свинины тушат 7–10 минут в 5 г кунжутного масла, в конце добавляют 50 г меда. Свинину

можно съесть, а жидкость от полученного блюда пьют по 1 столовой ложке в течение 7 дней.

- Сварить 1 яйцо, добавив в воду 1 столовую ложку сахара и столько же сливочного масла. Очищенное яйцо съесть на ночь. Повторить то же самое на второй день.

- Если хронический кашель сопровождается не жаром, а, напротив, ознобом и похолоданием конечностей, вместо свинины используют баранью печень:

60 г мелко порезанной бараньей печени тушат 5–10 минут в 15 г кунжутного масла, добавляя 3 г соли. Это блюдо съедают и повторяют лечение в течение 3 дней.

- Еще один рецепт поможет справиться с хроническим кашлем тем, кто испытывает озноб:

Растолочь 10 г леденцов, смешать с 15 г молотого сырого кунжута и настоять в стакане воды в течение получаса. Все это выпить. Курс лечения – 3 дня.

- А вот рекомендация для лечения хронического кашля всем – независимо от конституции:

По 30 г очищенных арахисовых орехов, фиников и меда варят 7 минут в стакане воды. Процеживают и выпивают за 2 раза в течение дня. Курс лечения – 7 дней.

Монголия

В Монголию за здоровьем

В монгольской народной медицине многие кажущиеся нам очень трудными болезни рассматриваются как достаточно простые, и для их лечения не требуются клинические условия.

Рецепт от детского энуреза

В монгольских семьях лечат детский энурез – ночное недержание мочи. В нагретое до приятной температуры топленое масло погружают кусок черной ткани, пропитывают ее и кладут в виде компресса на нижнюю часть живота. Держат перед сном 15 минут. Так – каждый вечер. Уже через несколько дней частота инцидентов, связанных с недержанием мочи, уменьшится, а вскоре наступит полное излечение.

Рецепты от икоты

Большую проблему для человека может представлять обычная икота. Если она затягивается (порой на несколько, даже до пяти дней), человек сильно устает, его нервная система переутомляется. Обращение в поликлинику не всегда быстро приводит к успеху. Часто врачи сами теряются, не зная, чем помочь больному. Обычно ему дают успокоительные средства. Хорошо, если найдется специалист, владеющий методом иглоукалывания.

Между тем есть несколько простых народных способов избавления от икоты.

Один из них немного неприятен, зато надежен. 1–2 ложки горчицы смешивают с 1 чайной ложкой уксуса и этой жгучей смесью смазывают треть языка икающего человека. Через 2–4 минуты икота прекращается. После чего остается лишь прополоскать рот водой.

Другой способ. Как только началась икота, сведите кончики мизинца и большого пальца так, чтобы образовалось кольцо. Сделайте это на обеих руках. Поиграйте пальцами, сводя и снова разводя их несколько раз. Вы удивитесь, но икота прекратится.

Третий способ. Налейте воду в стакан и выпейте ее необычным образом. Не наклоняйте стакан к себе, но держите его вертикально. Теперь вытяните шею так, чтобы подбородок уперся в переднюю кромку стакана, а губы охватывали дальнюю кромку. По опыту тех, кто пробовал, достаточно 1–2 глотков.

Здоровье из парной

Простудные заболевания, включая хронические заболевания верхних дыхательных путей и легких, можно лечить в бане, точнее, в парной. Помимо обычного пропаривания, следует помочь организму освободиться от максимального количества влаги. Для этого перед выходом из парной проделывают следующую процедуру. Обмазывают все тело смесью меда, поваренной соли и мелко измельченного (на кофемолке) травяного сбора, в состав которого входят мята, подорожник, мать-и-мачеха. Весовые соотношения компонентов таковы: на 3 части меда и 3 части соли 1 часть травяного сбора. Обмазавшись, следует сесть на предварительно расстеленную подстилку (лучше махровое полотенце), поскольку из вас выйдет столько влаги, что подстилка на глазах станет мокрой. Посидев минут 10–15 (в зависимости от температуры в парной и индивидуальной переносимости), выйдите в банное отделение и в менее нагретой атмосфере оставайтесь с обмазкой еще минут 10–15. Лишь

после этого можно помыться под душем. Следует учесть, что такая процедура дает глубокий внутренний разогрев организма, поэтому остывать после бани необходимо дольше, чем обычно, а одеться по дороге из бани домой теплей, чем обычно.

Целебная сила кумыса

В последнее время во многих московских супермаркетах в продаже появился кумыс – кобылье молоко (а в Башкирии и республиках Средней Азии его всегда было легко достать). Напиток этот не только приятен на вкус и полезен для здоровья, но является настоящим лекарством при атеросклерозе, гипертонии, хронических заболеваниях сердечно-сосудистой системы, легких и бронхов, во время эпидемии гриппа.

Кумыс следует пить в холодную погоду, 1 литр в сутки. За один раз, после еды желательно выпить 200 мл кумыса. Если регулярно пить его с осени до весны в течение 2–4 лет, будет достигнут терапевтический эффект. Надо при этом учесть, что кумысолечение исключает потребление жирной, острой и жареной пищи, а также алкоголя, включая пиво.

Для лечения хронических заболеваний печени, включая цирроз, пьют лошадиное молоко (кумысом оно становится после ферментации) по 50 мл 2–3 раза в день в течение 21 дня.

Солевой массаж шейных позвонков

Лечение некоторых болезней глаз, причем таких непростых, как катаракта и близорукость, проводится вместе с лечением шейного остеохондроза, которым страдает подавляющее большинство людей умственного труда и практически все, сидящие за компьютером. Названные болезни глаз вызываются как чрезмерным напряжением органов зрения, так и следствием шейного остеохондроза.

Итак, смешиваем неочищенную крупнозернистую поваренную соль (ее можно купить на рынке) и нерафинированное оливковое масло (если нет оливкового, сгодится и подсолнечное, но и оно должно быть нерафинированным – сохранять запах семечек). 2 столовые ложки масла смешаем с 1 чайной ложкой соли до образования однородной массы и накладываем ее на шейные позвонки больного, энергично массируя их руками. Массаж должен продолжаться 20 минут, после чего остатки соли смывают влажной тряпкой. Уже после первого сеанса лечения больной должен почувствовать как облегчение в шейной области позвоночника, так и улучшение зрения. 3–5 дней подобных процедур приводят к радикальному улучшению зрения.

Чистой воды оздоровление

Монголия – страна степей и пустынь, лишенная эффектных достопримечательностей и развитой инфраструктуры – до сих пор остается белым пятном на туристических картах мира. Между тем в неприглядном и провинциально запущенном Улан-Баторе изредка встречаются группки бодрых европейско-американских пенсионеров с аккуратными рюкзаками за плечами. Эти люди приехали сюда не за красотами и приключениями, а за мудростью и здоровьем.

Мало испорченная современной цивилизацией страна сохранила почти в первозданном виде источники ключевой воды и заповедные рощи с непуганым зверьем. Но главное – после крушения коммунистической доктрины страна, веками исповедовавшая буддизм, повернулась лицом к этой величайшей мировой религии и тесно с ней связанной культуре.

После более чем полувекового гонения возрождаются буддийские монастыри-дацаны, возвращаются к людям мудрые древние манускрипты, помогающие справляться со сложнейшими проблемами бытия.

Среди прочих новообретенных ценностей в последние годы громко заявила о себе традиционная монгольская медицина, соединившая в себе целительскую практику древних кочевых племен и философско-религиозную глубину восточной медицинской науки.

Три стакана воды – и грипп отступит

Как монгольские народные врачи учат бороться с гриппом. Принципиально важная оговорка: успех возможен только в случае, если человек вспомнит об этой рекомендации в первый же день появления симптомов заболевания; упустишь время – отболеешь неделю, по полной гриппозной программе.

Итак, при первых признаках недомогания, позволяющих заподозрить грипп: чихание, насморк, ломота в суставах, испарина, головная боль, беспричинная усталость – вскипятите воду и трижды в день, лучше после еды, выпейте по 1 стакану кипяченой воды. Естественное условие: вода должна быть экологически чистой – минеральной, заслуживающей доверия фирмы, родниковой из проверенного источника или фильтрованной, прошедшей надежный, лучше не кассетный, а мембранного типа фильтр. Вот и все: 3 стакана кипяченой воды – и грипп отступит.

Рецепт от запора

Как монгольские народные врачи учат избавляться от запора. Перед сном выпить стакан свежего кефира с размешанной в нем 1 столовой ложкой нерафинированного подсолнечного масла. Эту процедуру надлежит проделать от 3 до 7 дней – смотря по времени улучшения самочувствия.

Рецепт от бессонницы

Как монгольские народные врачи учат бороться с бессонницей. Следует проделать два простых действия. Первое: выпить перед сном стакан кипяченого молока, который, впрочем, может с успехом заменить рюмка красного сухого вина. Второе: скрученную конусом ватку смочить в подсолнечном масле и сунуть в ухо, вторую, такую же – в другое ухо. Вату в ушах держать всю ночь.

Как вылечить ангину за 4 часа

Берут стакан воды и полстакана специй, известной в Монголии как гоньд – это размолотые зернышки тмина. Гоньд кипятят в течение 15 минут, сцеживают, в оставшийся объем отвара добавляют четверть стакана воды и еще раз доводят ее до кипения. Сняв с огня, в отвар добавляют столовую ложку коньяка. Лекарство готово, теперь его принимают каждые полчаса по столовой ложке.

Тмин можно легко купить в любом бакалейном отделе и дома размолоть зернышки на кофемолке, получив самый настоящий гоньд.

Так следует поступать всем, кто подвержен частым простудам и страдает тонзиллитом, фарингитом, трахеитом.

Домашний «кварц» из темно-синей ткани

Одна из основ традиционной монгольской медицины – учение о трех элементах. В человеческом организме заключено три вида энергии: шар – горячая, бадган – холодная и хий – подвижная. В идеале все три вида энергии сбалансированы – тогда человек здоров. Но это состояние неустойчивого равновесия, которое поддерживается переменчивой и трудно-уловимой энергией хий. Китайцы называют ее чи, корейцы и японцы – ки, индусы – прана. Эту энергию можно сравнить с катализатором, ускоряющим химическую реакцию, но в ней не участвующим. Сочетание энергий хий и шар дает и приводит к воспалительным заболеваниям. Сочетание хий и бадган вызывает озноб, приводящий к простудным болезням.

У детей чаще преобладает энергия бадган, поэтому дети склонны к простудам и поносам. Понос – тоже функциональная реакция организма, связанная с холодом. Переохладился ребенок или поел холодного – следствием может быть понос.

В Монголии с давних времен кочевья болезни типа «шар» лечили холодом, а болезни типа «бадган» – горячей терапией. Причем холодное и горячее не обязательно подразумевают перепады температуры. Это могут быть лекарства и даже цветотерапия соответствующего участка спектра.

Если у ребенка понос

Итак, что же делают монголы, если у ребенка понос? Берут небольшой мешочек из натуральной ткани темно-синего цвета. Внутрь кладут нагретую до 40° поваренную соль и топленое масло в пропорции 10:1. Теплый (масло подогревают) мешок со смесью топленого масла и соли в виде компресса кладут на живот. Темно-синий цвет ткани аналогичен кварцевому свету в кабинете физиотерапии – он обладает бактерицидным действием.

Итак, в компрессе данного вида тепло разогретой соли сообщает недостающую организму энергию шар, топленое масло дает энергию хий, синий цвет уничтожает болезнетворные микробы, а темная часть синего отрезка спектра обеспечивает поглощение дурной энергии, выделяемой болеющим организмом. Кладут компресс на область пупка и держат до естественного остывания.

Этот же прием может быть использован для лечения взрослых: при расстройстве желудка, болезнях почек и мочеполовой системы, при болях в суставах. Важно лишь помнить, что класть компресс следует не при острой форме заболевания. Зона приложения темно-синей ткани всегда включает в себя пупок. Если лечат почки или мочеполовую сферу, верхний край компресса закрывает пупок, а основная его часть ложится на пояснично-крестцовую область. Если лечат пищеварительное расстройство или последствия отравления, компресс кладут на область живота выше пупка, но включая его. При лечении нефритов, циститов, простатита, аденомы простаты компресс кладут на нижнюю часть живота и промежность.

Лечение цветом

Любопытно, что когда буддисты читают молитвы для исцеления от болезней класса бадган, они обращаются к образу Будды темно-синего цвета (обычно это аппликация из шелка или роспись на грунтованной ткани).

Другие цвета также могут иметь терапевтическое воздействие на организм человека.

Так, красный – цвет энергии, жизненной силы. Если мерзнут конечности, стоит надеть варежки и носки красного цвета. Красный костюм и такого же цвета шторы или обои в комнате помогут быстрее избавиться от депрессии.

Близок к красному оранжевый цвет, также несущий энергию жизни. Одежда и декорации оранжевых тонов способствуют излечению пищеварительных и почечных недугов, усиливают сексуальную потенцию.

Интеллектуальные усилия стимулируются желтым цветом. Этим можно эффективно пользоваться при решении сложных задач. Лимоны в центре стола – не приятная глазу фруктовая композиция, но мощный стимул при мозговом штурме. Кроме того, одежда желтого цвета желательна при заболеваниях экземой, дерматитом и других болезнях кожи.

Зеленый, что почти очевидно, цвет гармонии, роста и преодоления депрессии. Неслучайно беременным женщинам рекомендуют как можно больше времени проводить в парках и на зеленых лужайках. Зеленая одежда также полезна будущим матерям.

Пурпурный цвет помогает при нарушениях метаболизма тканей и костей, при болях, ревматизме и эпилепсии. Близкий ему лиловый цвет тонизирует и зачастую заменяет транквилизаторы.

Золотой и серебряный – два очень мощных цвета, позволяющих вылечить любые расстройства, очистить организм. Потому-то украшения из золота и серебра никогда не выходят из моды.

Белый – не только символ чистоты, но и реальный путь к ее достижению. Белое постельное белье – не только дань традиции, оно очищает организм на уровне биоэнергетики. Белая одежда, белый интерьер особенно хороши, когда требуется решать сложные проблемы духовной релаксации.

В противоположность белому черный – цвет изоляции. Когда человеку требуется замкнуться, отгородиться от мира (например, при потере близкого), он одевается в черное.

Цветотерапия – не радикальный, но лишь вспомогательный метод лечения. Однако на Востоке считают, что мелочей нет. И окружающий цвет определяет успех достижения цели.

Китай и Дальний восток

Секреты точечного массажа

Рефлексотерапия – один из древнейших методов восточной медицины, с которым отечественные врачи познакомились в годы «дружбы навеки» с братским китайским народом. С тех пор в СССР и России появились специалисты по иглоукалыванию, прижиганию, в последние пятнадцать лет открылись многочисленные клиники, центры и кабинеты. Все мы привыкли, что если и удастся воспользоваться знаниями и опытом древних восточных целителей, то не иначе как с помощью искусных врачей-лечителей. А чем способна помочь рефлексотерапия в домашнем, «самодельном» варианте?

Массаж ушей от всех болезней

Самая простая, доступная и безобидная помощь, которую каждый человек в любое время может себе оказать, связана с массажем ушей. К ушам сходятся каналы биологически активных точек, идущие от всех органов и систем организма. Мочка уха – это весь наш организм в миниатюре. Поэтому, массируя ухо, мы активизируем деятельность всего организма, улучшаем кровообращение в органах, стимулируем кору головного мозга. Достаточно 1–2 минуты ладонью потереть ухо – и вы наверняка почувствуете прилив сил, снимется усталость, головная боль, если была, пройдет или заметно ослабнет, повысится острота зрения и слуха.

Если у человека головокружение, спазмы, шумит в ушах, расплываются очертания предметов от переутомления, первое, что можно попробовать, – накрыв уши ладонями, интенсивно их потереть, до видимого покраснения. Такую профилактическую и лечебную процедуру имеет смысл проделывать минимум 2 раза в день, а в период интенсивной

умственной работы – через каждые 1–2 часа. Если она войдет в привычку, через месяц ежедневных процедур позитивные результаты будут заметны.

На воздействие реагируют только те точки, которые отвечают органам с какой-то патологией. Точки же, находящиеся в норме, никак не откликаются на растирание. Иначе говоря, если человек абсолютно здоров – примем такое идеальное допущение, – как бы ему ни терли уши, даже надрали их – никаких отрицательных последствий не будет.

Совсем не трудно на ранней стадии излечивать простуду, если активно, до покраснения, растирать пальцами крылья носа и зону пересечения переносицы с линией соединения бровей.

Насморк успешно убирается, если мы энергично разогреваем две точки на лице, расположенные вблизи носа. Вначале – как их отыскать. Приложите ученическую линейку ребром к лицу, придвинув ее плоскостью к нижнему срезу носа. Там, где линейка пересекается с носогубными складками, как раз и расположены эти точки. Для более интенсивного их разогрева можно вырезать из перцового пластыря кружочки диаметром примерно 1 сантиметр и приклеить к этим точкам. Детям до 7 лет, у которых кожа нежная и особо чувствительна, лучше не наклеивать пластырь, а приложить к этим точкам ватки, смоченные камфорным маслом. Попробуйте – и вы убедитесь, что полноценное дыхание носа быстро восстанавливается.

Попутно захваченные участки кожи, связанные со здоровыми органами, негативной реакции на разогрев не дадут. Болезнь проходит – и размеры зоны сокращаются, а затем точка перестает реагировать на раздражение.

Разогрев стоп для повышения иммунитета

Очень эффективный способ повышения иммунитета – разогрев стоп, где также сосредоточены окончания меридианов, идущих от всех органов.

Рефлексотерапия с помощью фольги

Еще один хороший способ рефлексотерапевтического воздействия связан с применением фольги. Если приложить фольгу к биологически активной точке, излучения, испускаемые организмом, будут возвращаться обратно в меридиан и очень благотворно воздействовать на орган, с которым этот меридиан связан. Лечение с помощью фольги успешно применял и описал в своих работах Вильгельм Райх, врач-психотерапевт, ученик Фрейда.

- В случае простуды обернуть ступни ног несколькими – от 3 до 7 – слоями фольги, причем между каждыми соседними слоями должна быть проложена бумага или хлопчатобумажная ткань. Держать фольгу на ступнях на один раз можно в среднем 40 минут, но не более 2 часов. Затем, через 2 часа процедуру следует повторить. И так 2–3 раза каждый день.

- С помощью фольги излечивается не только простуда, но и такие тяжело поддающиеся лечению хронические заболевания, как радикулит, шейный остеохондроз, миозит, шпоры. За 10–12 дней терапии с помощью фольги наступает заметное облегчение.

Надавите на точки здоровья

Несколько тысячелетий врачеватели Дальнего Востока используют биологически активные точки на поверхности тела для достижения терапевтического эффекта. Традиционно эти точки возбуждают иглами, прижигают полынными сигарами, применяют точечный массаж с надавливанием. В последнее время к этим видам воздействий добавились электрическое, магнитное, лазерное, инфракрасное, ультразвуковое, химическое. Впрочем, эффект

от современных видов акупунктуры (воздействия на биологически активные точки) врачи-традиционалисты Востока подвергают сомнению.

Один из самых доступных видов воздействия – акупрессура (точечный массаж с надавливанием). Он не требует высокой врачебной квалификации, доступен в домашних условиях при наличии атласа, хорошей схемы биологически активных точек или знания человеком мест их расположения на теле. Очень важно, что акупрессура безопасна, не выявлено противопоказаний к ее применению.

Этот метод сегодня активно используется в медицинских учреждениях стран дальнего Востока, особенно связанных с тибетской традицией врачевания.

Точечный массаж при повышенном артериальном давлении

При повышенном артериальном давлении необходим массаж определенных точек. Во всех случаях каждую точку массируют так: давят большим или указательным пальцем, совершая ритмичные круговые вращения по часовой стрелке; одну минуту давление на точку слабое, вторую минуту давят сильно и третью минуту – опять слабо.

Начать процедуру можно с точки бай-хуэй, расположенной на темени, на пересечении средней линии, разделяющей голову на две равные половины, и дуги, связывающей кончики обоих ушей при движении от ушей вертикально вверх.

Две парные точки пен-чи расположены на затылке под бугорками. Парные точки жян-жэн вы найдете, разделив пополам линию, идущую от бугра на вершине плеча к линии соприкосновения плеча и шеи.

Две точки хэ-гу расположены на руках, между большим и указательным пальцами, в центре треугольной перепонки.

Парные точки тай-ян ищите на висках, там, где пульсирует жила. Точки долголетия зу-сан-ли расположены на передней стороне ног, ниже коленной чашечки. Находят их так: к коленному сгибу прикладывают поставленные горизонтально указательный, средний и безымянный пальцы; по полученной горизонтали отступают от центральной линии на ширину большого пальца, на правой ноге – вправо, на левой – влево.

Две точки сан-ин-чжао также расположены на внутренних сторонах ног, на четыре пальца выше щиколотки (выпирающей косточки), в углублении между мышцами.

Кроме надавливания на точки следует сделать 4–5 пощипываний верхних сгибов ушей.

Нетрудно подсчитать, что всего за один сеанс предстоит промассировать 11 точек, что занимает 33 минуты. Итого, вместе с пощипываниями ушей один сеанс требует 35 минут. За один сеанс давление снижается на 10–20 единиц. Если провести 2–3 сеанса в день, эффект может быть ощутимым.

Акупрессура – способ оказания первой помощи и дополнительное средство лечения. Основное же средство – медикаментозное или фитотерапевтическое – назначает лечащий врач. При успешном выполнении акупрессуры дозировка лечебного средства может быть снижена в соответствии с решением лечащего врача и показаниями тонометра.

Точечный массаж при пониженном артериальном давлении

При пониженном артериальном давлении, как ни странно, массируют те же точки тай-ян на висках. Затем тщательно массируется каждый палец на ногах и руках от кончика к корню. И в конце сеанса массируется точка бай-хуэй на темечке. Вся процедура занимает 30–40 минут. Ожидаемый рост давления – те же 10–20 единиц. Метод также можно считать вспомогательным при основной терапии.

Точечный массаж при остром гастрите

Острый гастрит требует массажа средней силы мышц, идущих вдоль позвоночника от лопаток до поясничного отдела.

Точку посередине между пупком и грудной ямкой массируют 3 минуты с надавливанием средней силы подушечкой пальца.

Парные точки лян-чу под коленями находят так. Сидя на стуле, накрывают колени кистями рук с растопыренными пальцами. Кончик безымянного пальца ляжет на точку лян-чу.

Точки долголетия зу-сан-ли – см. выше. Парные точки ней-гуан – успокаивающие. Они расположены на срединном меридиане, идущем по внутренней стороне локтя. Точка лежит на две ширины большого пальца выше кистевого сгиба.

Все эти точки массируют по 3 минуты (слабо-сильно-слабо). Общая продолжительность сеанса составляет 25–30 минут. Рекомендуется 3 сеанса в день.

Точечный массаж при гайморите

Гайморит лечится массированием уже упоминавшихся точек бай-хуэй, хэ-гу и парных точек ин-сян, расположенных на середине носогубных складок. Каждую точку массируют 3–5 минут. Общая продолжительность сеанса составит 15–25 минут. В день можно делать несколько таких сеансов.

Точечный массаж при ОРВИ, гриппе и ангине

ОРВИ (более привычно старое название ОРЗ – острое респираторное заболевание), как для лечения, так и для профилактики, особенно при наступлении холодов и переходе от оттепели к похолоданию, требует массирования точек: хэ-гу, ин-сян, тян-ту (яремная вырезка – низ ямки при сопряжении шеи и грудью), и-пин (впадина под мочкой уха) – по 3 минуты на каждую точку. Итого 20 минут на сеанс. Рекомендуется 3–4 сеанса в день.

Профилактика и облегчение состояния больного при гриппе требуют массирования всех тех же точек, что при ОРЗ. Кроме того, точки да-чжуй, расположенной под седьмым шейным позвонком; точки да-чжу (между 8-м и 9-м позвонками, вправо от позвоночника на полторы ширины большого пальца); точки фен-мен (на том же вертикальном меридиане, что да-чжу, но на один позвонок ниже); парные точки шао-шан (в наружном нижнем углу ногтя большого пальца); парные точки вэ-гуан (от кистевого сгиба вверх по наружной стороне локтя на две ширины большого пальца). Итого: массируем 14 точек по 3 минуты каждую – всего 42 минуты на сеанс. Для получения эффекта требуется 3–4 сеанса в день.

Лечение ангины требует массирования точки тян-ту, двух точек и-пин, двух хэ-гу, двух шао-шан и двух точек шан-ян (наружный нижний угол ногтя указательного пальца) – в течение 3 минут каждую. Итого: 9 точек, 27 минут, 3–4 сеанса в день.

При лечении и профилактике ОРЗ, гриппа и ангины массаж целесообразно проводить с применением вьетнамского бальзама «Золотая звезда» или аналогичных вьетнамских или китайских бальзамов.

Су Джок – методика, доступная каждому

Об иглоукалывании слышали все. Уже незачем доказывать, что целебное воздействие на внутренние органы может быть не прямым, а опосредованным, через биологически активные точки, рассыпанные буквально по всей поверхности тела. Направление восточной

медицины, использующее для диагностики и лечения биологически активные точки, называется рефлексодиагностика-рефлексотерапия. В последние сорок лет в нашей стране, вслед за дальневосточными странами, появились специалисты, способные поставить точный диагноз по радужке глаза, снять болевой синдром и даже облегчить состояние хронически больного, воздействуя (иглами, полынными сигарами, электротоком, светом, лазерным лучом) на точки «китайских меридианов», на мочку уха, на окрестность пупка, на ступни ног...

Простейшую помощь своему организму каждый может оказать себе сам, зная самые элементарные сведения о Су Джок.

Массаж карандашом при шпорах на ноге

Допустим, вас беспокоит шпора на правой ноге – тяжело ступать, донимают боли при ходьбе. Возьмите карандаш со слегка закругленным грифелем и ищите болезненную точку на подушечке среднего пальца правой кисти, надавливая грифелем в различные точки. Непременно отыщется такая, что болит больше, чем соседние точки. Вот с ней-то вам и следует работать. Массируйте эту точку тем же карандашом или лучше специальной массажной палочкой (они продаются в магазине медицинских принадлежностей). Острая боль снимается в считанные минуты. Застарелая боль уходит трудней. Для массажа требуется больше времени. На болевую точку вы можете приклеить пластырем зерно пшена или гречихи, периодически можно надавливать на зернышко пальцем.

Массаж ладони – эффективное средство лечения

У многих женщин бывают менструальные боли, которые отравляют существование и с трудом поддаются медикаментозному лечению. Соответствующее место на ладони – между основаниями среднего и безымянного пальцев. Массаж этой зоны очень эффективен, но массировать следует жестко. Прекращать массаж надо на уходящей боли. При обильных менструациях рекомендуем женщинам взять круглую резинку, какими в банках перевязывают пачки купюр, и, сложив резинку вдвое (сначала восьмеркой, а потом два кружочка вместе), надеть на ладонь. Один край резинки упирается в корень большого пальца, другой врезается в развилку между средним и безымянным.

- При аденоидах найдите болезненные точки в центре подушечки большого пальца. Массировать лучше зернами зеленого цвета. Есть такой азиатский злак – маш.

- При кашле прилепите кусочек перцового пластыря на бугор Венеры. Более результативным будет прогрев зоны бронхов-легких полынной сигарой (ее можно купить в магазине или киоске, торгующем товарами восточной медицины, или самим насушить полынь, а потом поджечь сухой стебель и поднести к нужной зоне ладони).

Глава 2

Нетрадиционные методы лечения

К «нетрадиционной» медицине традиционно относят все виды массажа, лечение лекарственными травами, разного рода терапии (апитерапия, фитотерапия, ароматерапия и т. д.), иглоукалывание и многое другое, чем испокон веков лечились наши предки, но если эти способы лечения использовались издревле, логично было бы именно их назвать традиционными, то есть «освященные традицией». Видимо, термин «нетрадиционная медицина» появился во времена гонений на ее представителей, дабы доказать преимущество современной медицины и принизить значимость нетрадиционной.

Но в современной медицине не утратили своего значения добытые многими поколениями людей знания о целительной силе природы. В то время, как некоторые синтетические препараты не выдерживают проверки временем, оказывают вредное побочное действие на организм человека, народные средства надежно служат людям. Будущее человечества, мы уверены, за народной медициной, ибо в наше время стрессов и страстей, всякого рода нарушений экологии ничто так не поможет человеку, как методы, разработанные нашими предками: закаливание, очищение организма, траволечение и т. п. Только надо пользоваться этим мощным оружием не от случая к случаю или когда болезнь подступит вплотную, а постоянно. Тогда радость и счастье от ощущения здоровья никогда не покинут вас.

В этом разделе вы найдете не только простые и доступные рецепты народной медицины, но и узнаете о существующих способах альтернативного лечения.

Целительная глина

Лечение глиной в последние годы становится все более популярным. Однако знакомое с детства вещество обманчиво кажется доступным, и к лечению глиной не всегда относятся с должной серьезностью. Между тем, как всякая терапия, глинолечение имеет свои особенности, без знания и соблюдения которых желаемого эффекта не будет достигнуто.

Прежде всего, следует правильно выбрать достаточно пластичную глину, которая принесет организму не вред, а пользу. Ею может быть только такая глина, которая взята из экологически чистого места (взята вдалеке от городов, мусорных свалок, животноводческих комплексов и промышленных предприятий) и слепленные из которой изделия после высыхания не растрескиваются.

Традиционно в народе глина считалась хорошим теплоносителем, а лечение глиной – согревающим. Это суждение и сегодня сохраняет истину. Но современные глинотерапевты рассматривают и другие, не менее значительные эффекты от лечения глиной.

Глина – превосходный природный сорбент, то есть вещество, втягивающее в свой объем другие, как правило, вредные, токсичные вещества. Особенно этим свойством отличается белая глина, которая удаляет через кожу ядовитые, радиоактивные вещества и вредные продукты обмена.

Проникая в кожу, содержащиеся в глине вещества оказывают также бактерицидное, антисептическое, противовоспалительное и активизирующее иммунную систему действия.

Глиняные аппликации своей массой воздействуют на кожные рецепторы давления, благодаря чему улучшаются кровоснабжение и обменные процессы в органах и тканях.

Диапазон волн, излучаемых глиной, сходен с диапазоном излучений здоровых клеток человеческого организма, возникает позитивная резонансная настройка микроколебаний. Поэтому глина, в особенности голубая и зеленая, активно влияет на патологические клетки

организма, переводя их излучение на здоровые длины волн, а правильный метаболизм оздоравливает организм. Благодаря одинаковой со здоровыми клетками волне глина как лечебное средство безвредна и универсальна и не имеет противопоказаний. Глинолечение как нетепловой метод воздействия позволяет применять его при воспалительных процессах, в том числе острых, при доброкачественных опухолевых заболеваниях, не дает значительной нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Как подготовить глину для процедур

Глину можно либо собирать самому в экологически чистом месте, либо купить в специализированных аптечных киосках, торгующих товарами для здоровья. Сухую измельченную глину помещают в керамический горшок либо эмалированную кастрюлю, заливают водой – лучше дистиллированной или профильтрованной на качественном, желательно мембранном, фильтре и оставляют на 10–12 часов. За это время глина набухает и делается мягкой, пластичной. Избыток воды сливают. В набухшую глину можно добавить отвар трав, доведя смесь до консистенции сливочного масла, после чего состав тщательно размешивают до состояния однородной массы. Хранить его можно сколь угодно долго.

Глиняные аппликации

Применяют глину в виде аппликаций непосредственно на кожу или через марлю, тонкую ткань (если есть нарушения целостности кожного покрова или после процедуры больного невозможно помыть). Толщина глиняной лепешки должна быть не менее 1–1,5 см. Оптимальная температура глины 27–30°. Если требуется усилить тепловое воздействие, глину разогревают до 38–40° (нагретая свыше 40–42° глина теряет свои лечебные свойства). Подогревают глину на водяной бане.

Накрывают глиняную аппликацию хлопчатобумажной или льняной тканью (клеенка нежелательна), сверху пуховым платком или одеялом. Длительность процедуры 2–3 часа, при острых воспалительных и болевых синдромах аппликация проводится 2–3 раза в день. Процедуры повторяют ежедневно, лечебный курс – в зависимости от заболевания, 10–15 дней.

Начинать лечение рекомендуется с голубой (серой) глины, при улучшении состояния переходить на цвет, оптимальный для конкретной патологии.

Лечение опорно-двигательного аппарата (суставов, мышц, связок, позвоночника) требует красного цвета. Болезни кожи – белого или розового. Расстройства нервной системы (радикулиты, плекситы, невриты, болевые синдромы) – успокаивающего желтого. Болезни почек, печени, поджелудочной железы, мужской и женской половой сферы, в том числе гормонозависимые доброкачественные опухолевые процессы, фибромиома матки, мастопатия – зеленого цвета. Голубая глина универсальна и применяется для лечения заболеваний дыхательной системы и лор-органов, сердечно-сосудистой системы, поражений периферических сосудов (ангиопатии, ангиоспастических состояний, варикозной болезни, тромбозов) и обусловленных ими трофических поражений кожи, а также всех других болезней, если под рукой нет глины иных цветов.

При распространенных поражениях кожи, сосудистых поражениях и полиартритах используют ванны с глиняной водой (на объем воды бытовой стандартной ванны – 200 г глины) при температуре 38° или, если имеются противопоказания к тепловым процедурам, 30° в течение 2 часов.

Можно также применять влажные обертывания простыней, смоченной глиняной водой, или местные примочки, компрессы.

Оценка эффективности лечения глиной – по субъективному улучшению состояния больного либо по объективным показателям, специфичным для каждого заболевания, а также по ускорению сроков выздоровления, наступления ремиссии, ее удлинению и снижению частоты обострения хронических болезней.

Приготовление масок из глины для лица и волос

Разработана серия препаратов, сочетающих преимущества глино-и апитерапии. После растапливания воска в него высыплют размолотый на кофемолке прополис, затем добавляют глину, получая глину-крем и глину-порошок для целебных косметических масок.

Предотвращение выпадения волос достигается мытьем головы различными сортами глины, содержащими богатый набор микроэлементов, питающих луковицы волос. Еще эффективней это лечение, когда глина смешивается с пчелиной обножкой (пропорция не столь существенна), которая подпитывает корни волос необходимыми ферментами. Подобное мытье способно также замедлить или вовсе остановить процесс облысения.

Лекарство в корзинке: лечимся грибами

«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть» – гласит врачебно-народная мудрость. Хотя и обратное утверждение может быть столь же верным: кто возьмется отделить гурманство от исцеления едой?

Грибы, столь хорошо, казалось бы, нам известные, не просто вкусная и сытная еда, но продукт оздоровительный, лечебный и геропротекторный, то есть помогающий адаптироваться стареющему организму.

Наука о грибах возникла в IV веке до нашей эры в работах Аристотеля. В те легендарные времена, конечно, не знали столько разновидностей грибов, как мы. Поэтому писал выдающийся грек лишь о шампиньонах, трюфелях и сморчках. «Отец медицины» Гиппократ в своих классических трудах уже поставил вопрос о лечении с помощью грибов. Плиний в I веке новой эры разделил грибы на ядовитые и неядовитые, взяв критерием этого различия сам эффект отравления. (Хотя во многом это иллюзия: у народов, сохраняющих языческие верования, шаманы для вхождения в транс едят мухомор и бледную поганку – более ядовитых грибов нет – и при этом сохраняют отменное здоровье.)

Огромную популярность снискали грибы в России, начиная с X века, когда с принятием на Руси христианства этот продукт стал использоваться во время постов как полноценная замена мясу. В 1 кг сушеных грибов белков вдвое больше, чем в 1 кг говядины, а грибной бульон в 7 раз калорийней мясного. Именно в России грибы больше всего оценены как лечебный продукт.

Ценность грибов видна из их химического состава: 40 % углерода, столько же кислорода, 7–8 % азота, 2–3 % водорода, встречаются окислы натрия, кальция, серы, магний, железо, алюминий, фтор, много жиров, белков, углеводов, витаминов. Грибы, как известно, тяжело перевариваются, зато усваиваются на 100 % – кишечником грибы не выделяются. В них содержится много клетчатки, что усиливает деятельность кишечника – так что это хорошее профилактическое средство против запоров. Однако этот продукт противопоказан тем, у кого болны желудок или печень.

В грибах содержатся антибиотики и гормональные вещества, что позволяет включить их в «зеленую аптеку». Процент содержания воды в грибе и в человеческом теле очень близок: если мы состоим из воды на 90 %, то подосиновик – на 87 %, подберезовик – на те же 90 %. Это принципиально важное достоинство грибов, поскольку сила воздействия

гриба на человеческий организм – это сила резонансной взаимосвязи внутриорганизменной и внутригрибной влаги. Отсюда сразу следует важный практический вывод: вареные, соленые и маринованные грибы гораздо эффективней, чем сушеные, потерявшие ценную для организма воду.

В восточной медицине грибы – продукт категории Инь: влажный, охлаждающий, способствующий усилению обмена веществ внутри организма, вызывающий мобилизацию вокруг какого-либо процесса или органа. Отсюда еще один практический вывод: грибы значительно полезней людям рыхлым, ширококостным, массивным, флегматичным, то есть имеющим конституцию Инь, и не столь хороши для поджарых и энергичных – с конституцией Ян.

Король грибов – белый

«Король» грибов – белый издавна используется как лекарственный продукт. Например, при таком активизирующемся в наши дни опасном заболевании, как рак кожи (сегодня 4–5 % онкологических больных страдают именно этой разновидностью рака). Больные и едят белый гриб, и применяют его как средство для компрессов после размельчения на терке. Белый гриб, содержащий большое количество антибиотиков, ускоряет заживление ран, для этого достаточно пожевать сырой гриб, приложить к ране и завязать. Белый гриб разрушает туберкулезную палочку, поэтому его применяют как лекарственное средство для туберкулезных больных. Лечение дисбактериоза кишечника белым грибом очень эффективно: он восстанавливает функции кишечника активней, чем лактобактерии. Наконец в белом грибе содержится алкалоид черепник, от которого, как от женьшеня и других адаптогенов, человек ощущает прилив сил.

Опята улучшают пищеварение

Самые массовые осенние грибы опята – незаменимое средство для улучшения функции пищеварительного тракта, они справляются даже с застарелыми запорами. Столь же мощные слабительные – ложные опята.

Семейство популярных грибов – рыжик, черный груздь и лисички – содержит мощные антибиотики лакториовилин и балидол (не зря на Руси лучшей зимней закуской считались рыжики – они удачней всего прочего компенсировали зимние аномалии питания).

Шампиньоны против инфекции

Шампиньоны, наиболее «цивилизованные» грибы, выращиваемые как сельскохозяйственная культура, убивают туберкулезную, тифозную и паратифозную палочки, а также золотистый стафилококк, поражающий детей при многих заболеваниях.

Гриб под названием гаркуша убивает болезнетворные бактерии, хорошо очищая кишечник. Парадокс: если человек отравился грибами, для быстрого выздоровления его неплохо покормить гаркушами.

Замечателен гриб под названием навозник: он имеет выраженную антиалкогольную силу. Стоит после выпивки закусить хотя бы кусочком этого чудодейственного гриба, как человека вывернет чуть ли не наизнанку. Даже после рюмки красного вина навозник сделает свое дело.

Сыроежка при тромбозах

При тромбозах полезна сыроежка, относящаяся к категории зеленушек. Другой вид сыроежки – сереющая – быстро створаживает молоко в простоквашу, и эта простокваша становится лечебной для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями (помимо того, что, как всякая другая простокваша, она нормализует работу кишечника).

Молочная водка из сыроежек

Кстати, многие виды грибов используются в виде закваски для кисломолочных продуктов и вин, при этом получаются различные эффекты. В Монголии и Северном Китае известная молочная водка, получаемая с помощью сыроежек. В Сербии и Черногории собрали 570 рецептов грибных заквасок, это новый раздел пищевой индустрии, очень полезный и на редкость дешевый.

Целебные микрогрибы или плесень

Особое место занимают так называемые микрогрибы – фактически плесень. Их открыли аюрведические врачи в V–IV веках нашей эры. Плесень в те далекие времена втирали в раны, что было весьма актуально в эпоху холодного оружия и огромного количества колото-резаных ран.

Вошедший в целительскую моду гриб из Китая кордицепс восстанавливает баланс пищеварительной системы, регулирует деятельность эндокринной системы, укрепляет сердечную мышцу, лечит тромбофлебит (найдите-ка другое средство для лечения этого недуга!), синдром одышки (чем бы она ни была вызвана: болезнями сердца, легких или гор-тани).

Различные виды грибов адаптированы к разным дефицитам полезных веществ в нашем организме. Поэтому ассортимент грибов в России всегда был очень обширным. Хранить разные виды грибов всегда было принято по отдельности, а вот к столу подают в любых сочетаниях, тем более что все грибы со всеми совместимы.

Во многих видах грибов содержатся токсины-алкалоиды. Если человек отравился грибами, это отравление проявляется на уровне всего организма. Основной яд – мускарин, по «убойной силе» он сопоставим со змеиным ядом. Достаточно 20 мг мускарина, чтобы человек умер.

Грибы, растущие в аномальных зонах, – это мухоморы, опята, ложные опята и еще больше 300 видов – содержат галлюциногены. Это свойство грибов используют шаманы, но это же и перспектива, пока, возможно, не ближняя, для лечения психических расстройств.

Внимание! Нельзя использовать упомянутые в данном разделе грибы в пищу!

Правила сбора грибов

Правила сбора грибов большинству грибников известны. Общий принцип: берем лишь те грибы, которые знаем, только развитые, неповрежденные и непerezревшие (они утратили питательную ценность и часто более ядовиты). Червивый гриб – обязательно перезревший, не стоит его брать и потом в соляном растворе освобождать от червей. Собирая грибы, надо следить, чтобы грибница оставалась неповрежденной. Для этого гриб либо срезают лезвием ножа, либо выкручивают. Не надо уничтожать те грибы, которые вы не любите или не относите к категории съедобных – для лесного организма, листвы деревьев и насекомых именно эти грибы могут оказаться незаменимы.

Лекарство от простуд – холодная вода

О закаливании холодной водой слышали все, но далеко не каждый умеет его проводить, не нанося вреда своему здоровью. Давно никто не сомневается, что недостаток движения – очень опасен для организма. Но не менее негативно влияет на него пониженная холодовая нагрузка.

Но избежать периодического переохлаждения практически невозможно, поэтому разумней приучить себя к холодовой устойчивости. На теле человека имеется 250 тысяч холодовых и 30 тысяч тепловых рецепторов. Без сигналов, подаваемых на них, чувствительность этих рецепторов снижается, и терморегуляция организма разлаживается.

Несовершенство системы терморегуляции – одна из причин, приводящих к простудным заболеваниям. Есть и особая биологическая ценность холода: он – естественный раздражитель, необходимый для нормального функционирования организма. Терморегулирующая система организма сохраняет свою активность именно благодаря холоду. Такие нагрузки поднимают тонус организма и улучшают качество жизни, делая человека не уязвимым для простуд.

Применение прохладных ванн для ног поначалу вызывает снижение на 6–8 °С температуры кожи на стопах, а через два месяца – лишь на 1–1,5 °С. После первых ванн температура слизистой оболочки носа понижается на 2 °С, а через 2 месяца больше не уменьшается.

Привыкать к холодовым нагрузкам можно в таком порядке:

- омыть лицо четырьмя пригоршнями холодной воды, хорошо растерев его водой;
- стоя, наклонившись вперед, поднести полную пригоршню к носу и резко втянуть воду носом, затем, оставаясь в наклоне, хорошо высморкаться, повторить 4 раза;
- набрав в рот немного воды, запрокинуть голову и долго полоскать горло, повторить 4 раза;
- выпить два больших глотка прохладной воды.

Так организм приспосабливается к охлаждению, вырабатывает защитные приспособительные реакции, в результате которых в ответ на низкую температуру сосуды не сужаются, а, наоборот, расширяются. Если постепенно приучать организм к холоду, устойчивость к нему участков тела не уменьшается, а усиливается.

При температуре 33 °С вода ощущается человеком как безразличная, при 23 °С – прохладная, при 13 °С – холодная.

Когда температура воды ниже 23 °С, возникает некоторое раздражение, на которое организм отвечает усилением терморегуляции.

Если для вас непривычно и потому слишком дискомфортно сразу облиться холодной водой, начните обливание с пол-литра воды безразличной температуры: только руки и верхнюю часть туловища, а через месяц и ноги. После обливания разотритесь жестким вафельным полотенцем. Вместе с обливанием разумно приступить к закаливанию горла (2–4 глотка холодной воды) и носа (втягивание 2–4 глотков воды 20–25 °С).

Если ваш организм научится переносить холодный душ или ванну в течение полминуты-минуты, считайте, что вы достигли нормального уровня закаленности. На это – в норме – уходит не меньше года. Критерием правильности действий может служить бодрость и прилив сил после холодовых процедур. Только достигнув этого результата, можно приступить к обливанию холодной водой: объемом 5 л и температурой 10–12 °С. При этом общее время процедуры не должно превышать минуты.

Рецепт закаливания носоглотки чесночным раствором

Рецепт закаливания носоглотки чесночным раствором известен в народе со времен Гиппократов: зубчик чеснока на стакан воды – размять, залить охлажденной кипяченой водой, настоять 1 час. Приготовленный раствор разлить из расчета по 100 г на человека, в течение 2 часов можно закапать в нос, полоскать горло. Такой раствор особенно ценен в осенне-зимне-весенний период.

Промывание носа прохладной водой

Отличная закаливающая процедура – промывание носа прохладной водой: подставьте ладонь под проточную холодную воду, затем пальцем другой руки зажмите одну ноздрю, а другой легонько втяните воду из ладони, тотчас же сбросив содержимое наружу. Аналогично провести процедуру и с другой ноздрей.

После контакта с окружающими людьми полезно профилактическое закаливание носоглотки: вернувшись домой с прогулки; после контакта с больными. Закаливание проводят при температуре воздуха 18–22 °С.

Контрастное закаливание водой

Весьма эффективно контрастное закаливание: водой контрастных температур попеременно обливают стопы и $\frac{2}{3}$ голени, добиваясь «игры сосудов». Температура теплой воды для всех одинакова – плюс 38 °С. А вот температура прохладной воды отличается в зависимости от закаленности человека: 18 °С для более закаленных, 28 °С – для менее закаленных.

Контрастное обливание завершается энергичным растиранием ног махровым или вафельным полотенцем до легкого покраснения.

Прохладная вода может воздействовать на организм в течение 3–4 секунд, теплая – вдвое дольше.

Заниматься контрастным обливанием можно круглый год. При этом в течение 2 недель стоит привыкнуть к воздушному режиму и лишь после этого приступить к водному закаливанию.

Укрепляет и исцеляет облепиха

В последние три десятилетия об облепихе каждый слышал хоть что-нибудь. Ну хотя бы, что облепиховым маслом, которое в советские времена было одним из самых труднодоступных дефицитов, лечат язву желудка.

Облепиха – почти панацея. В ней собрано едва ли не все лучшее, что есть в природе: множество витаминов, минеральных и биологически активных веществ.

Сегодня, когда чуть ли не половина населения страны испытывает огромные материальные трудности, жизненный уровень резко упал, многие страдают от неполноценного питания, а здравоохранение находится в системном кризисе, роль такого неприхотливого и ценнейшего для здоровья людей растения, как облепиха, необычайно высока.

Используя российский приоритет, лучше нас это поняли китайцы, высевающие облепиху с вертолетов, наладившие безотходную переработку ее продуктов: в Китае 200 заводов по переработке облепихи и 20 заводов, производящих облепиховое масло.

Однако ждать милостей от государства, как известно, дело неблагодарное. Каждый желающий может выращивать облепиховые кусты у себя на дачном участке, а масло готовить у себя дома. И благодаря этому обходиться практически без лекарств.

Прежде чем рекомендовать облепиху как средство почти от всех болезней, необходимо оговорить те противопоказания, которые все-таки имеются.

Их два: панкреатит (воспаление поджелудочной железы) и острый холецистит (воспаление желчного пузыря). Кроме того, при бронхиальной астме и в других редких случаях встречается аллергия на каротин (а облепиха – чемпион по содержанию бета-каротина).

Облепиха – одно из редчайших растений, содержащее почти все основные водорастворимые витамины или их предшественники (провитамины). При нынешней жизни большинства городских жителей с хронической нехваткой физических нагрузок, движения, кислорода усвоение витаминов и других биологически активных веществ резко снижается. Несколько ложек сока облепихи, несколько чайных ложек облепихового масла, чай, заваренный из листьев облепиховых кустов, возвращают организму большинство недостающих жизненно важных веществ.

Сегодня практически нет здоровых людей. Лечась облепихой каждый от своих болезней, мы можем параллельно лечению проводить профилактику многих других, в том числе «модных» и опасных заболеваний. Облепиха – тот редкий продукт, который стирает грань между профилактикой и лечением болезней.

Один из основных бичей человечества – сердечно-сосудистые заболевания. Самый верный способ недопущения инсультов и инфарктов – регулярное потребление облепихи, стимулирующей работу всех мышц, включая сердечную. В облепихе содержится большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С).

Суточная норма аскорбинки – от 70 до 150 мг. С возрастом, а также при высоких нагрузках она вырастает до 500 мг. 50–100 г облепихи обеспечивают эту норму.

Витамин Р, содержащийся в облепихе, взаимно усиливает витамин С, они помогают сохранять друг друга. Совместное действие двух этих витаминов повышают эластичность наших сосудов. Если давление крови резко возрастает, хрупкие сосуды лопаются, приводя к кровоизлиянию. А эластичные сосуды несколько увеличиваются в диаметре, пропуская через себя больше крови, и тем самым компенсируют рост давления. Вот почему облепиха снижает вероятность кровоизлияний. Этому также способствует содержащийся в облепихе филлохинон (витамин К1), от которого зависит свертываемость крови.

Облепиховое масло содержит бета-ситостерин – антагонист холестерина, задерживает его отложение на стенках сосудов и образование бляшек, способных привести к образованию тромбов.

При ишемической болезни сердца, гипо- и гипертонии применяют листья, ветки и сок облепихи. Сок принимают дробно: 1 г на 1 кг веса в день при гипертонии и 2 г при гипотонии.

Ценнейшее содержимое облепихи – токоферол (витамин Е), стимулирующий работу всех внутренних органов и желез внутренней секреции. При недостатке этого витамина нечего рассчитывать на активное долголетие, на мужскую и женскую силу, репродуктивную способность. Совместно с витамином А витамин Е стимулирует иммунную систему.

Вот почему будущую мать очень хорошо впрок «заправлять» этими веществами, идеально – еще до наступления беременности. Если витамина Е в организме беременной женщины не хватает, существуют опасности самопроизвольного выкидыша, недоношенности или генного сдвига, приводящего к рождению уродца. 20–30 г (4–5 чайных ложек) в день облепихового масла обеспечивает суточную норму витамина Е.

Облепиха подстрахует как беременную женщину, так и новорожденного. В молоко кормящей матери сок облепихи рекомендуется добавлять уже с месячного возраста младенца.

По несколько капель сока добавляют в прикорм грудничка, при нормальном усвоении сока быстро наращивая дозу.

Самые различные заболевания желудочно-кишечного тракта излечиваются с помощью облепихи буквально от входа до выхода: от полости рта до «черного хода». Большинство болезней полости рта и носоглотки, болезни органов дыхания лечатся облепиховым маслом.

Максимальный коэффициент полезного действия масла достигается, если дать себе труд не просто его проглатывать, а до получаса держать во рту, побулькивая. Масло превращается в плотную пастообразную массу, при этом залечиваются воспаления десен и слизистой рта.

Это масло излечивает все воспалительные процессы в желудочно-кишечном тракте вплоть до геморроя.

При гастрите дозы – в чайных ложках. При язве двенадцатиперстной кишки дозы выше: первые три дня – по 3 чайные ложки за полчаса до еды (если возникнет изжога, надо терпеть!), потом в ход пойдет десертная ложка, плюс четвертый прием масла на ночь. Если кислотность организма повышенная, масло следует запивать щелочной минеральной водой.

При геморрое желательно сочетать прием масла со смазыванием ануса (после дефекации и промывки ануса прикладывается пропитанная облепиховым маслом марля и прикрывается полиэтиленом).

А вот как конкретно бороться с выпадением волос и облысением. Промыть голову в теплой воде. Не вытирая, смочить ватку в облепиховом масле и втирать в корни волос. Затем надеть полиэтиленовый пакет, завязать махровым полотенцем и держать от получаса до часа. Промыть волосы с шампунем, добавляя ромашку и луковую шелуху. Если делать эту процедуру хотя бы дважды в месяц, выпадение волос прекратится.

Облепиха уникальна еще тем, что в коре ее ветвей содержится серотонин – редкое и ценнейшее для организма вещество. Оно наряду с янтарной кислотой, недавно открытой в облепихе, регулирует деятельность центральной нервной системы. Серотонин используют для облегчения состояния больных шизофренией, для выхода из депрессии. Из серотонина изготавливают отечественный противораковый препарат Нг, с помощью которого излечивается 10 видов опухолей. А янтарная кислота применяется при лечении рассеянного склероза, атеросклероза сосудов мозга, эпилепсии. Известно, что в естественном виде (взятые из растения) эти вещества усваиваются организмом гораздо лучше, чем в синтезированном.

Облепиховое масло так долго было острым дефицитом прежде всего потому, что оно – одно из немногих средств, обладающих антирадиационным действием. 85–90 % всего производимого масла уходит для профилактики людей, подвергающихся радиационному воздействию, и лечения лучевой болезни. Этому помогает бета-каротин, содержащийся в облепихе.

Облепиха неоценима при лечении глазных болезней: куриной слепоты, конъюнктивита, воспалительных процессов глаз, век, сосудов. Масло облепихи может помочь рассасыванию переднекамерной катаракты. Для этого в глаз закапывают по 2 капли масла по 2 раза в день. А чтобы не было сильного жжения, предварительно следует закапать 1 каплю аптечного глицерина. Параллельно усилится острота зрения и увеличится угол зрения.

Отит (воспаление уха) быстро излечивается облепиховым маслом. Его и закапывают в ухо, им и смачивают согревающий компресс.

Облепиха – естественный антибиотик, не вызывающий так называемой лекарственной болезни. При пневмонии, туберкулезе, затянувшемся кашле, когда врачи обычно прописывают антибиотики, лучше принимать облепиховый сок, облепиховое масло, а также растирать им область бронхов и легких. Эффект лечения усилит чай, заваренный из июньской, бактерицидной листвы облепихи.

Чай, заваренный из листьев облепихи, аналогичен по действию противогриппозному и противовоспалительному средству – гипорамину.

Многие женские болезни лечатся с помощью облепихового масла. Все воспаления наружных и внутренних гениталий, вплоть до шейки матки, излечиваются тампонами, смоченными в облепиховом масле (до 12 процедур) и, как правило, не имеют рецидивов. Фиброма и мастопатия лечатся аппликациями из масла облепихи.

Помогает облепиха при лечении таких трудных недугов, как болезни суставов, например полиартрит. Масло, листья, ветви облепиховых деревьев и шрот (остатки от производства масла) применяют в сильно нагретом растворе в виде ежедневных ванночек – 20 минут, еще раз подогревают – еще 20 минут. И так – по 2 месяца с десятидневным перерывом. Сначала наступает обострение, но на 4–5-й день боль проходит.

Успешно применяют облепиху для лечения кожных заболеваний (с них начиналось лечебное использование облепихи), ожогов, заболеваний печени (вопреки распространенному заблуждению, лечат даже гепатиты). Иначе говоря, проще вспомнить болезни, которые не лечатся с помощью этого изумительного растения.

Облепиха прекрасно смешивается со многими другими продуктами, лекарственными средствами, не ухудшая их качеств. Облепиху следует добавлять к различным сборам для усиления их эффекта.

Генеральная уборка организма

Биологическими возбудителями неизлечимых болезней человека могут стать различные многоклеточные, одноклеточные и доклеточные паразиты, обитающие в организме человека. Болезнетворные микробы и вирусы, простейшие, черви и грибки лишают человека здоровья и сокращают продолжительность его жизни. Что же делать?

Ученые полагают, что совершенный организм человека имеет запас жизни на 120–200 лет. Первобытные люди доживали в среднем до 20–25 лет, современные – до 75–95.

На протяжении веков возбудители эпидемий чумы, холеры, черной оспы, кори и брюшного тифа уничтожали целые селения, опустошали города и страны. Эти смертельные болезни воспринимались как Божья кара за грехи человеческие. Лишь в 1590 году с изобретением микроскопа удалось обнаружить существование простейших бактерий, а в 1931 году, с появлением электронного микроскопа, – вирусов. В последние десятилетия заражения болезнетворными инфекциями через рот стали происходить не только из-за грязных рук или заражения воды и продуктов. Оральный секс стал одним из факторов сексуальной революции.

Заражение человека может происходить еще в материнской утробе, во время вынашивания плода и в процессе родов. Еще паразитологи-шестидесятники считали, что первичное заражение трихомонадами и сопутствующими им болезнетворными микробами происходит за счет заглатывания плодом во второй половине беременности околоплодной жидкости. При этом маленькое человеческое тельце, лишенное иммунитета (который еще не сформировался), практически беззащитно и полностью зависит от чистоты тела матери и отца будущего ребенка. Поэтому, если родители не подготовились к деторождению, их дитя может набраться таких инфекций, которые на всю жизнь сделают его больным.

С позиции инфекционной природы заболеваний можно объяснить многие патологии, с которыми человек приходит в этот мир. Входными воротами для свободноживущих микробов и паразитов становится ротовая полость, кишечник и половые органы.

Создавая человека, еще до его появления на свет природа населила планету разнообразным микромиром и позаботилась о выживании человека, наделив его организм тройной защитой от микробов. Вот эти три уровня защиты организма:

- анатомический барьер: реснички в носоглотке, слюна, бактерицидная слизистая оболочка в половых органах;
- клеточный иммунитет: в клеточной мембране имеется магний – для введения полезных веществ и кальций – для выведения вредных веществ;
- гуморальный иммунитет: лимфа и кровь, лейкоциты, содержащиеся в которой, борются с инфекциями, образуя гной.

Но болезнетворные организмы приспособились по-разному воздействовать на человека. Проникновение микроорганизмов внутрь, их усиленное размножение и связанное с этим патогенное воздействие на организм ядовитыми веществами обмена микроорганизмов вызывают в нем острую воспалительную реакцию. При этом патологические явления нарастают, а сопротивляемость патогенным микробам все больше снижается: в кровь выделяется множество токсинов, шлаков (продуктов жизнедеятельности) и вредных радикалов, которые отравляют и закисляют организм больного.

Первым фильтром, проводящим очищение крови, является печень. Если она здорова, кровь очищается удовлетворительно. Но если печень больна, очищение крови нарушено и вредные вещества разносятся кровью по всему организму.

Очищение организма следует проводить под руководством опытного врача или того специалиста, который приступает к лечению после обязательного обследования на инфицированность. Чем раньше ставится диагноз, тем больше вероятность того, что болезнь будет излечена. Системы информационно-волновой, компьютерной диагностики дают возможность получить наиболее достоверную информацию о здоровье и самых начальных проявлениях заболеваний, установить первопричину любого недуга, выявить в организме биологических возбудителей болезни (бактерии, вирусы, грибки, глисты, простейшие одноклеточные и другие паразиты), проконтролировать эффективность методов лечения, провести индивидуальный подбор лекарственных средств.

Очищение организма проводят системно и последовательно: ротовая полость – кишечник (прямая кишка, толстая кишка, тонкая кишка) – желчный пузырь и печень – кровь с лимфой – суставы – почки.

Для каждого очищаемого органа используется индивидуально подобранная методика, которая обеспечивает максимально эффективное очищение.

Исцеление организма в зависимости от поставленного диагноза состоит как минимум из четырех этапов:

- первый – очищение от токсинов и шлаков, паразитов;
 - второй – наполнение организма витаминами и минеральными веществами;
 - третий – освобождение от биологических возбудителей заболеваний с помощью лекарственных средств (производится с привлечением медицинских специалистов узкого профиля);
 - четвертый – иммуностимуляция организма для окончательного его выздоровления.
- Только четыре этих этапа в их неразрывном единстве могут привести к успеху.

Исцеляет пажитник

Пажитник сенной, или греческое сено (*papilionaceae*) – однолетнее растение, с прямостоячим стеблем, высотой 20–40 см. Листья тройчатые, прилистники яйцевидные, заостренные, цельные. Цветки сидячие, по 1–2 в пазухе листа. Венчик цветка белый или кремовый.

Плоды – бобы, линейные, слегка изогнутые или прямые, в которых содержится по 10–20 зерен в каждом.

Не стоит специально собирать пажитник, если в любой лавке, где торгуют специями, можно свободно купить его зерна. В средиземноморском ресторане вам предложат вкусное блюдо из хильбэ, подающееся к супу из бычьих хвостов. Под таким же названием – хильбэ пажитник можно купить и в аптеке – в виде таблеток, лишенных своеобразного запаха растения, или в капсулах.

Родина пажитника – Средиземноморье, где в диком виде растет 22 его вида, но культурное растение – лишь пажитник сенной, выведенный еще во времена Древней Греции и Рима. В диком виде этот вид сохранился в горах Турции и на Ближнем Востоке.

Интересных сведений о хильбэ у Авиценны так много, что мы приводим их лишь частично: «Масло пажитника, смешанное с миртом, полезно для волос и от следов после язв. Оно входит в состав лекарств от веснушек и для улучшения цвета лица. Пажитник рассасывает твердые и слизистые опухоли, а мука из него применяется при горячих и внутренних опухолях, если они не воспалены, а напротив, несколько тверды; он также размягчает гнойники и способствует их созреванию. Отвар пажитника излечивает от кровоподтеков в глазу. При язвах желудка пажитник вызывает тошноту, но уксус и мурри уничтожают вред от употребления его в пищу».

Общеизвестные сведения: зерна пажитника употребляются при заболеваниях легких, простуде, кашле, как обволакивающее при желудочных болезнях, как возбуждающее аппетит, а также при пеллагре (авитаминоз РР), при заболеваниях селезенки. В народной медицине зерна отпускают как ветрогонное и тонизирующее средство. Наружно измельченными семенами в виде припарок и компрессов лечат кожные заболевания: экземы, фурункулы, гнойные раны, нарывы.

Порошок зерен обладает также инсектицидными свойствами и применяется против моли, вшей и как противоглистное средство. Все части пажитника обладают сильным специфическим запахом из-за присутствия кумарина. Поэтому в виде сухой травы, измельченной в порошок, он используется как наполнитель при изготовлении зеленого сыра, подобно доннику.

В Америке пажитник применяется как биологически активная пищевая добавка. Известный диетолог М. Рисман рекомендует пажитник, так как он оказывает слабительное действие, увлажняет кишечник, уменьшает жар. Полезен для глаз. За счет уменьшения количества слизи помогает при астме и синуситах. Применяют при воспалениях и заболеваниях легких.

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.