

БИБЛИОТЕКА ЗДОРОВЬЯ

Геннадия МАЛАХОВА

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС, СИНИЙ ЙОД, КЕРОСИН,
ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА, ГОЛУБАЯ ГЛИНА



Целительный •
яблочный
уксус
Лечитесь
и худейте

Здоровье •
в одной капле
Перекись водорода
на страже здоровья

Секреты •
голубой глины
Применяем
и внутрь,
и наружно

Сила •
синего йода
Против вирусов
и бактерий



Самое важное и эффективное
ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ
от классика естественного
оздоровления

«КРЫЛОВ»

Геннадий Петрович Малахов
Яблочный уксус, синий йод, керосин,
перекись водорода, голубая глина

Текст предоставлен издательством «Крылов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=178836

Яблочный уксус, синий йод, керосин, перекись водорода, голубая глина: Крылов; Санкт-Петербург; 2009

ISBN 978-5-9717-0753-0

Аннотация

Для сохранения здоровья и обретения силы и долголетия классик естественного оздоровления и популярный телеведущий Геннадий Петрович Малахов предлагает вам применять самые эффективные природные средства – яблочный уксус, синий йод, керосин, перекись водорода, голубую глину. Заложенные в них самой природой целительные силы и энергия жизни помогут вам избавиться от болезней, обрести гибкость суставов и легкость движений, красоту и оптимизм.

Содержание

От автора	4
Яблочный уксус	5
Как приготовить яблочный уксус в домашних условиях	7
Моя история очищения	10
Яблочный уксус против заболеваний суставов	11
Человек никогда не остается один	13
Лечение варикоза яблочным уксусом	15
От угрей мне помогло алоэ	16
Яблочный уксус для щитовидной железы	17
Почему яблочный уксус способствует похудению	18
Лечим простуду и заболевания дыхательных путей яблочным уксусом	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Геннадий Петрович Малахов

Яблочный уксус, синий йод, керосин, перекись водорода, голубая глина

От автора

Принимая те или иные лекарства для лечения наших болезней, мы по большей части не особенно задумываемся, как они устроены, что входит в их состав, как они разрабатывались. Даже если бы захотели это выяснить, просто прочитав инструкцию по применению, думаю, мало бы что поняли. Только химик или фармацевт могут разобраться во всех хитросплетениях сложнейших химических названий обычной таблетки от кашля или давления. Каждый медицинский препарат, за очень редким исключением, представляет собой очень сложное соединение, за созданием которого стоят сотни людей, в которое вложены миллионы долларов на исследование действия нового препарата на организм.

Фармацевтическая промышленность – это огромный по оборотам бизнес, вся деятельность которого направлена скорее на разработку новых лекарств (а следовательно, на получение большей прибыли), чем на реальное оздоровление людей. Сразу оговорюсь, что речь идет о фармацевтической промышленности в целом, о компаниях, а не о конкретных ученых и фармацевтах, чьи цели чаще всего благородны – создать средство, избавляющее человека от болезней.

В результате современные лекарства становятся все сложнее как по своему составу, так и по своему действию. Стоит почитать инструкцию обычного средства от простуды – спектр его действия чрезвычайно широк: оно и температуру снизит, и от кашля избавит, и от головной боли, и от насморка. Проблема только в том, что вслед за этим идут многочисленные противопоказания и побочные эффекты. Ведь чем сложнее препарат, тем сложнее и его действие на организм, вот и получаем в результате – одно лечим, другое калечим. Вылечили простуду – заработали язву желудка.

Природная медицина – лечение травами, например, – во многом лишена недостатков «химической» фармации, но и здесь все не так просто. Даже самая безобидная травка – это самый сложный комплекс всевозможных действующих веществ, пусть и природного происхождения. Мне в своей практике приходилось сталкиваться со случаями, когда человек никогда не брал в рот таблеток, лечился одними травами, а в результате тоже губил свое здоровье. Искусству лекаря-травника нужно учиться долго и напряженно, знать, какую траву и в какое время собирать, как готовить настой и когда его пить. Бездумное же употребление трав (особенно если они собраны около дороги) ничуть не лучше, чем глотание таблеток.

Мне кажется, что разумное сочетание методов и средств, наработанных медициной, альтернативных методик и оздоровительных систем, разработанных многими поколениями целителей, – именно то, что поможет человеку оставаться здоровым. И главное, чтобы сам человек не переставал заботиться о своем здоровье.

Яблочный уксус

Название этого лекарственного средства говорит само за себя: это кислота, но полученная без всяких химических добавок, натуральным путем. Сначала из яблок выжимают сок, который уже сам по себе является питательным и целебным продуктом. В результате брожения сока под действием хлебных дрожжей из фруктовых сахаров выделяется спирт, который образует особую спиртосодержащую жидкость – сидр. Сидр должен обогатиться кислородом и специальными уксусными бактериями, которые дадут ему кислую реакцию и превратят в уксусную кислоту. Вот так постепенно яблочный сок превращается в яблочный уксус, сохраняя все замечательные свойства яблок и приобретая новые ценные минеральные вещества и органические кислоты: уксусную, яблочную, лимонную, щавелево-уксусную и другие.

При употреблении яблочный уксус снижает аппетит, стимулирует обмен веществ и способствует расщеплению жиров и углеводов. Характерно, что наш организм и сам вырабатывает все эти органические кислоты. Но у кого-то их больше, у кого-то – меньше. Помочь организму пополнить запас этих целебных веществ – основная цель лечения яблочным уксусом, который в умеренных концентрациях и дозировках не может принести никакого вреда человеку.

Американский врач Д. С. Джарвис считает яблочный уксус одним из самых полезных продуктов в мире и рекомендует принимать его от таких болезней, как хронический гастрит и энтероколит, полиартриты, подагра, хронические холециститы, ожирение, гипертония, ангина, стоматит, а также использовать при лечении гнойных ран, варикозном расширении вен, кожной сыпи, опоясывающем лишае, грибковых заболеваниях ногтей и других заболеваний.

Замечательными свойствами яблочного уксуса давно заинтересовалась фармацевтическая промышленность, которая выпускает капсулы, таблетки и сиропы с этим продуктом. Однако такие препараты содержат много дополнительных веществ и искусственных витаминов, к тому же прошедших химическую обработку, поэтому гораздо полезней использовать натуральный яблочный уксус, причем не промышленного, а домашнего производства.

Самое известное свойство яблочного уксуса – выведение шлаков из организма. Но на этом его роль в пищеварительном процессе не заканчивается. Он способствует синтезу в организме пищеварительных ферментов и стимулирует выделение желудочного сока.

Содержание других аминокислот и витаминов придает яблочному уксусу противовоспалительные и обезболивающие свойства, способствующие снижению давления, снятию приступов при мигрени, раздражительности, уменьшению отеков и боли при артрите, ангине, насморке, нормализации кишечной флоры, заживлению ран и других поражений кожи, а также повышению иммунитета. Кроме того, яблочный уксус повышает свертываемость крови и улучшает кровообращение. Благодаря содержащемуся в уксусе калию у человека, ежедневно принимающего разбавленный яблочный уксус, приходит в норму состояние нервной системы.

Роль яблочного уксуса в профилактике и лечении дисбактериоза огромна. Действительно, ведь уксус – это природный консервант, то есть имеет сильное антибактериальное и противогрибковое действие. Попадая в кишечник, уксус уничтожает вредные бактерии и грибки, создавая хорошие условия для развития полезной микрофлоры.

В результате расщепления жиров и белков яблочный уксус уменьшает нагрузку на пищеварительную систему при приеме мясной пищи.

Яблочный уксус является природным антибиотиком, поэтому его лечебный прием способствует выздоровлению при различных болезнях и профилактике инфекционных заболеваний.

Как приготовить яблочный уксус в домашних условиях

Чтобы яблочный уксус действовал с наибольшей эффективностью, нужно использовать качественный продукт, а таким продуктом может быть только натуральный нерафинированный уксус, желательно – приготовленный в домашних условиях. Конечно, если нет времени, а лечиться нужно срочно, приходится покупать яблочный уксус в магазине, однако нужно знать, как выбирать уксус. В его состав не должно входить никаких других компонентов, кроме уксуса яблочного. Если есть добавки, то этот уксус – синтетический. Он для лечения не подходит. Кроме того, промышленный яблочный уксус имеет большую кислотность, чем домашний ($\text{pH} = 4$ против $\text{pH} = 6$). Это надо учитывать при использовании его в пищу и для лечения: его нужно разбавлять водой в бóльших пропорциях, чем указано в рецептах (все рецепты даны для домашнего уксуса с кислотностью $\text{pH} = 2$).

Есть и еще одно существенное отличие домашнего уксуса от покупного. Промышленный уксус делают из кожуры и сердцевин разных яблок, то есть из остатков другого производства. Домашний продукт нужно готовить из целых яблок, причем только сладких сортов. Чем слаще яблоки, тем выше в сусле содержание спирта и тем легче образуется уксусная кислота. Яблочный уксус – это, собственно, перебродивший яблочный сок. В процессе брожения наверху появляется пена – это так называемая «уксусная матка». Она очень полезна, поэтому снимать ее не следует, наоборот, надо перемешать с остальной жидкостью. Чтобы не повредить «уксусную матку», нельзя переставлять сосуд с готовящимся уксусом с места на место.

Итак, приготовить яблочный уксус довольно просто. Существует несколько рецептов. Выберите тот, какой вам понравится.

Рецепт № 1

Собираем яблоки – очень зрелые, даже перезрелые или падалицу. Лучше, если это будут яблоки из собственного сада, выращенные без химических удобрений и обработки вредными химикатами. Яблоки хорошо вымойте, очень мелко нарежьте или раздавите в ступке. Всю массу положите в эмалированную кастрюлю, добавьте сахарный песок в расчете на 1 кг яблок сладких сортов – 50 г сахара, если вы берете кислые яблоки – 100 г сахара. Залейте массу горячей, но не кипящей водой (около 70°C). Вода должна быть выше уровня яблок на 3–4 см. Поставьте кастрюлю в теплое место, но не на солнце. Периодически, не реже двух раз в день, перемешивайте массу, чтобы она не подсыхала сверху. Через две недели жидкость процедите через марлю, сложенную в 2–3 слоя, и перелейте в большие банки для брожения, но так, чтобы до верха оставалось 5–7 см. Во время брожения жидкость будет подниматься. Оставьте еще на две недели. Уксус готов.

Осторожно перелейте готовый уксус в бутылки, не взбалтывая и сохраняя осадок на дне банки. Этот осадок можно процедить через несколько слоев марли и долить в бутылки. До края должно оставаться немного места. Бутылки следует хорошо закупорить (лучше залить парафином) и хранить в темном месте при комнатной температуре.

Рецепт № 2. Приготовление яблочного уксуса по Д. С. Джарвису

Американский врач Д. С. Джарвис изобрел свой рецепт приготовления яблочного уксуса, в котором сохраняются и приумножаются все лучшие качества его составляющих. Уксус по Джарвису является богатейшим источником калия.

Этот способ приготовления более длительный, но зато полученный уксус отвечает самым высоким требованиям качества.

Отобрать спелые или перезрелые яблоки, хорошо вымыть и удалить червивые и гнилые места. Натереть на крупной терке яблоки вместе с кожурой и сердцевинной или пропустить через мясорубку. Всю эту массу положить в большую стеклянную банку, глиняный горшок или эмалированную кастрюлю и залить теплой кипяченой водой в пропорции 1: 1. На каждый литр смеси добавить 100 г меда (мед восстанавливает дефицит калия), 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Это нужно для ускорения процесса брожения яблочного сока.

Посуду со смесью не закрывать, а лишь прикрыть салфеткой. Поставить ее в темное и теплое место (с температурой около 30 °С), подальше от солнца. Держать около 10 дней, перемешивая смесь три раза в день деревянной ложкой. После этого жидкость процедить через марлю. Перелить в сосуд с широким горлышком и взвесить, отняв вес бутылки, то есть определить объем полученной жидкости. Затем на каждый литр жидкости добавить еще 50—100 г меда (в крайнем случае, можно сахара) и хорошо перемешать. Сосуд закрыть марлей, сложенной в несколько слоев, и хранить в тепле для продолжения процесса брожения.

Процесс брожения очень длительный. Емкости должны выстоять в течение 40–50 дней. Когда уксус станет прозрачным, процесс брожения закончился. Жидкость еще раз процедить через марлю и разлить по бутылкам.

Рецепт № 3

Отобрать зрелые, желательно сладкие яблоки, нарезать их крупными дольками и оставить на блюде на свету, чтобы они потемнели (происходит процесс окисления железа под действием кислорода). Затем из этих яблок выжать сок. Налить сок в стеклянную или глиняную бутылку, на горлышко которой надеть резиновый шарик или перчатку.

Емкость с соком поставить в темное и теплое место (с температурой около 30 °С). Во время брожения шарик будет надуваться. Этот период продолжается от 1 до 6 недель. Когда шарик надуется полностью, его нужно снять, а жидкость вместе с пленкой дрожжеподобных грибов («уксусной маткой») вылить в широкую глиняную или деревянную посуду – чем больше поверхность соприкосновения жидкости с воздухом, тем быстрее пойдет брожение. Жидкость не должна доходить до верха сосуда 7–9 см, так как при брожении она будет увеличиваться и может перелиться через край. Посуду накрыть салфеткой или завязать марлей и оставить для вторичной ферментации. Пенку нужно сохранить обязательно еще и потому, что ее лечебные свойства в три раза выше, чем у самого яблочного уксуса. Кроме того, без «уксусной матки» период ферментации затянется на более длительное время. Посуду с жидкостью поставить в теплое темное место еще на 40–60 дней.

Брожение считается законченным, когда жидкость перестанет бурлить, в ней исчезнет муть и она станет прозрачной. Готовый уксус профильтровать через марлю и разлить по бутылкам. Хранить домашний яблочный уксус нужно в темном, относительно прохладном месте при температуре от 6 до 15 °С. Можно в холодильнике или на полке в прохладной кладовке. Чем дольше уксус стоит, тем полезнее становится. Осадок в виде рыжеватых хлопьев вполне допустим, он может образоваться со временем (через несколько месяцев). В

этом случае при использовании уксус нужно дополнительно отфильтровать или осторожно слить, чтобы осадок остался в бутылке.

Моя история очищения

Мне 57 лет. Начал очищение организма, наслушавшись рассказов других. Как человек, всю жизнь проработавший секретарем в суде по гражданским делам, стал вести записи, в которых фиксировал весь ход лечения. Итак: 1 мая 2004 г. – 10 июля 2004 г. – очищение толстого кишечника яблочным уксусом. После этого у меня пропала точечная боль в позвоночнике. Раньше остеопаты не помогали, с суставами ничего сделать было нельзя, была дикая боль. Ездил к деревенским знахарям, после визитов к ним наступало облегчение на пару месяцев, затем все возвращалось на круги своя.

15 июля того же года – 1-я очистка печени. Вышла желчь разных цветов: черная, желтая, зеленая. Вышло много черной зловонной массы. 25 июля 1991 г. – 2-я очистка печени. Вышли пробки, хлопья, черно-желтая слизь. 10 августа – 3-я очистка печени, ничего не вышло – ни камней, ни слизи. 27, 29, 30 августа, 2, 4, 5, 7 сентября – очистка суставов лавровым листом. 8—22 июня – очистка сосудов.

С января 2005 года стал ставить каждые две недели клизмы с яблочным уксусом. В конце марта того же года, 20-го числа, провел 4-ю очистку печени: 200 г подсолнечного масла, 200 г подслащенного черного кофе. Печень очистилась два раза, вышло много старой желчи в виде густой зловонной массы, очень и очень много песка. Очистка с кофе далась тяжело, чувствовал себя крайне плохо. Из меня вышел сгусток черной, густой, вонючей смеси, и пошел песок – до сих пор идет. 22, 23, 24, 25 марта – очистка суставов лавровым листом. 1 апреля – 5-я очистка печени. Вышло более сотни зеленых камушков. В области печени появилась легкость, которую до того чистки не давали.

Перед этой чисткой прогревался в ванне с собственной уриной и ставил клизмы с отваром трав. После чистки вышло четыре десятка зеленых и желто-зеленых мягких камушков, пять крупных, с ноготь указательного пальца (желто-зеленые, мягкие), четыре желтых жестких пластинки, один коричневый, десять черных мелких.

Быстро исчезли головные боли и боли в сердце, нормализовался сон, прекратились приступы боли в области печени.

Яблочный уксус против заболеваний суставов

Артрит – это воспаление суставов различного происхождения, при котором поражаются внутренние оболочки сустава, суставной хрящ, капсула и другие элементы. К артритам относятся ревматоидные воспаления, подагра, остеоартрит, туберкулез и др. Признаки артрита – опухоль сустава, местное повышение температуры, покраснение, боль и ограничение в движениях. Артрит – хроническое заболевание, имеющее много разных причин. Бывают травматические артриты, причина которых – травмы, и полиартриты – воспаление сразу нескольких суставов.

Причины развития артритов: инфекционные заболевания и нарушения обмена веществ, а также иммунные патологии. А запускающими факторами служат переохлаждение и чрезмерное физическое напряжение сустава.

Артроз – это прогрессирующее заболевание опорно-двигательного аппарата, при котором вместе с воспалительным процессом происходит дистрофия ткани. Артрозы чаще всего поражают суставы кистей рук, позвоночника (остеохондроз), тазобедренные, коленные, голеностопные суставы.

Подагра – это заболевание суставов, обусловленное отложением солей мочевой кислоты. Чаще подагрой страдают мужчины после 40 лет. В основном подагра поражает суставы пальцев кистей и стоп. Признаки подагры – внезапная и интенсивная боль, покраснение и «жар» в суставе. К этому заболеванию существует наследственная предрасположенность. Провоцируют его развитие гипертония и сахарный диабет, а также неправильное питание – употребление большого количества мяса, копченостей и жиров, алкоголя. Способствуют развитию заболевания стрессы.

Рецепты для наружного применения

* Мазь для суставов. Взбить 1 желток куриного яйца, 1 ч. ложку скипидара и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Все тщательно перемешать и хранить в холодильнике не больше суток. Втирать мазь в больной сустав, мягко массируя. Процедуру проводить по мере необходимости, можно несколько раз в день. Лучше делать ее на ночь. Наутро воспаление спадет.

* Лепешка с яблочным уксусом. В неглубокую миску положить 2 ст. ложки меда, полстакана ржаной муки и 2 ч. ложки сахарной пудры. Все тщательно растереть до образования густой однородной массы. Затем завернуть эту массу в плотную ткань или марлю, сложенную в несколько слоев. На всю ночь приложить к больному суставу лепешку в марле, закрепив ее с помощью бинта. Наутро лепешку снять, а кожу под ней осторожно протереть неразбавленным яблочным уксусом.

Рецепты для внутреннего применения

* Приготовить раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на стакан воды с добавлением 1 ч. ложки светлого меда). Принимать первые 2 месяца по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Затем сократить прием до 1 стакана в день утром натощак. Принимать еще один месяц. После такого лечения обострений артрита не будет очень долго.

* Для устранения острой боли в суставах рекомендуется в течение дня каждый час принимать по 1 стакану слабого раствора яблочного уксуса (1 ч. ложка на стакан воды).

* Приготовить 1 стакан свежесжатого томатного сока. Добавить к нему 2 ч. ложки яблочного уксуса и размешать. Принимать 1 раз в день за 1 час до еды в течение недели. Боль в суставе, связанная с артритом, пройдет уже после первого приема.

Лечение артрита по рецепту Б. В. Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 0,5 л яблочного уксуса, добавить 3 ст. ложки сухих цветов каштана и закрыть крышкой. Поставить в темное и теплое место. Настаивать 2 дня. Процедить.

Принимать по 1 ч. ложке, разбавленной в половине стакана воды, 2 раза в день в течение недели. Неразбавленным настоем делают примочки на больной сустав. Средство снимает воспаление и уменьшает боль. Можно просто протирать сустав марлей, смоченной в настое. Делать это нужно как можно чаще, до 10 раз в день, и обязательно на ночь. Курс лечения длится до тех пор, пока не наступит выздоровление.

Лечение ревматоидного артрита по рецепту Б. В. Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 0,5 л яблочного уксуса. Добавить половину стакана измельченного стебля и корней сабельника болотного. Накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать не менее 2 дней. Процедить.

Принимать по 1 ч. ложке, разведенной в половине стакана воды, 2 раза в день в течение недели. Неразбавленным настоем делать примочки на больные суставы.

Наружное средство при любых суставных болях

Приготовить смесь, состоящую из одного желтка, 1 ч. ложки скипидара и 1 ст. ложки яблочного уксуса, хорошо взбить.

Тщательно втирать смесь в кожу больного сустава, пока боль не исчезнет.

Лечение подагры по рецепту Б. В. Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 0,5 л яблочного уксуса, добавить стакан свежих или полстакана сухих брусничных листочков. Накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение суток.

Принимать по 1 ч. ложке, разбавленной в половине стакана воды, 3 раза в день. Неразбавленным настоем протирать больные места.

Человек никогда не остается один

Диагноз «полиартрит» мне был поставлен в 1991 году. В то время медицина официальная находилась в загоне, а народную медицину представляли мошенники и шарлатаны. Таких книг хороших, как сейчас, тогда и в помине не было. Были какие-то издания по тибетской медицине, которые достать было сложнее, чем в 1970-х годах американские джинсы. Так что я даже понятия не имела, как мне лечиться. Не было никого, кто мог бы дать умный совет. Пришлось самой искать старинные рецепты, самой бороться за свое здоровье. Как же теперь я рада за людей, у которых есть столько помощников – и хорошие умные врачи, и мудрые добрые книги! Эти люди не одиноки на пути к выздоровлению. А я была оставлена один на один со своей бедой, которая становилась все больше. У меня же суставы болели так, что не дай бог никому. Еще, к тому же, я боялась, что у меня это наследственное, потому что у моего дяди было такое же заболевание, а у моей бабушки были вообще ужасающе деформированы суставы.

Словом, я начала искать и изучать литературу, которая хоть как-то рассказывала о моей болезни и ее лечении. Везде говорилось, что очень многое зависит от образа жизни. Я, как могла, этот образ изменила. В 1993 году нашла другую работу – я ведь по образованию учитель, а перестройка и кризис 1991-го выгнали меня в посудомойки, где я испортила руки окончательно. В 1993 году у меня получилось вернуться в школу, но не учителем, а заведующей по административно-хозяйственной части. Потом я пошла на курсы бухгалтеров и в 1995-м стала работать по этому профилю, работаю главбухом и по сей день. Но тогда, хотя и нашла место получше, чем у раковины с грязной посудой, мне это не помогло. С трудом и большими «ломками» я бросила курить, с трудом, но все-таки находила деньги на витамины. А этого было недостаточно. Но сдаваться я не хотела, ведь знала, что, кроме меня самой, никто обо мне не позаботится. Так получилось, что у меня нет больше никого. И я всегда знала, что одна на белом свете: отца никогда не было, мать умерла, когда мне было 15, осталась только бабушка, которая меня растила до 20 лет, куда сама не ушла.

Когда я снова стала работать в школе, одна из наших учителей рассказала, что человек никогда не остается один. У него всегда есть помощник – Бог. Я сначала слушала ее как сектантку, тем более что в те годы нашу страну просто наводнили всякие лжеучителя, свидетели Иеговы и прочая шушера. Но женщина была православной и настолько доходчиво все объясняла, не пытаясь меня насильно в чем-то убедить, и так доступно показывала все на своем примере, что я к ней очень привязалась. Она была учительницей музыки, ее звали Людмилой. Я даже не сразу поняла, как она мне стала близка душой, пока не произошел один случай. Я обедала в столовой вместе с учителями, и нам дали котлеты. Людмила отказалась, сказав, что у нее сейчас пост. Все отнеслись спокойно, поели, потом Люда и еще несколько человек ушли, за столом остались я, завуч и учительница биологии. Она всегда позиционировала себя как ярая атеистка, даже детям, которые верили в Бога, снижала оценки, даже не скрывая, за что. И когда Люда вышла, биологичка презрительно хмыкнула и сказала: «Сейчас из себя цацу строит, мол, я на посту, а домой придет – чай, яичко-то скушает!» Мне показалось, что мне дали пощечину. Не Люде, а именно мне. Меня прямо обожгло. Я с каменным лицом ответила: «Ольга Борисовна, не судите о людях по себе». Потом встала из-за стола, так ничего и не услышав в ответ. Потом я узнала, что завуч, которая наблюдала всю сцену, пересказала ее Людмиле, и Люда даже слова не сказала биологичке, а продолжала относиться к ней так же спокойно, как раньше.

Когда я вернулась вечером домой, я поняла, что Люда – первый чистый душой человек, которого я встретила за свою жизнь, потому я так и оскорбилась за нее, потому и приняла близко к сердцу дурные слова, сказанные в ее адрес. И еще мне стало понятно, что такую

душевную чистоту дает людям вера. Я на следующий день попросила Люду подробнее рассказать мне о том, что сейчас за пост. К моей радости, она не стала прыгать вокруг меня и заискивать, а просто объяснила, что пост сейчас Великий, осталась одна неделя, а потом еще Страстная. Пост строгий, без рыбы. Я узнала, что поститься можно по Уставу, т. е. так, как древние монахи, или, грубо говоря, просто поститься, как в современном обществе делает большинство, ибо пост по Уставу очень тяжелый и на него надо получать особое благословение от священника. Я решила не богохульствовать и не замахиваться на то, на что даже не все священники решаются. Всю последнюю неделю поста я ела только овощи и пила чай. Все понемногу, потому что пост – это не просто отказ от мяса, это воздержание в еде, нельзя наесться от пуза даже картошкой. В среду и пятницу вообще ничего не ела, только пила воду. И мне это так понравилось, что в Страстную я ничего не ела всю неделю. Легко провела шесть дней на воде. А седьмым днем была Пасха, и я выпила чашку бульона, чтобы кишки не свернулись, от еды отвыкшие. Да у меня и не было большого стола, так, куличик, три яйца, до творожной пасхи я еще не доработалась.

Всего две недели поста принесли мне небывалое душевное равновесие и избавили меня от болей в суставах. Суставы не болели вплоть до зимы. После моего дня рождения 12 ноября они заныли опять. Приближался Рождественский пост, и я стала его держать. Он длится сорок дней. За время поста боли прошли! Это было просто чудо! Я с радостью провела следующий пост, Великий, потом Петров и Успенский, и снова Рождественский. И за весь годовой круг боли в суставах не возвращались ко мне ни разу! Я абсолютно убеждена, что мне помогли именно посты, но если бы я подходила к ним только ради телесного здоровья, я бы ничего не получила. Не сомневаюсь, что самым главным в моем лечении стала молитва. Я каждый день просила Бога, чтобы Он вылечил меня. Люди вообще часто Его о чем-то просят и не получают. Потому что не верят, что получают, и не знают, как просить. А ведь в Евангелии есть слова Иисуса: «О чем ни попросите Отца во имя Мое, дано будет вам». Я просила во имя Спасителя и всей душой верила, что Бог поможет, даст мне то, о чем я молю. Так и произошло. Теперь мне ничего не страшно, потому что я в этой жизни не одна.

Лечение варикоза яблочным уксусом

Варикоз (варикозное расширение вен) затрагивает поверхностные вены ног. Это можно обнаружить невооруженным глазом. Вены набухают и сильно выделяются на икрах.

Почему это происходит? Кровь совершает свой круговой цикл по всему организму, в том числе в ноги, и возвращается обратно к сердцу. Если человек стоит, то кровь должна преодолеть силу тяжести, чтобы вернуться из ног к сердцу. Поддерживают течение крови в нужном направлении специальные клапаны – односторонние заслонки в венах. А управляют работой клапанов мышцы ног. Сокращаясь, они открывают внутренние клапаны, и кровь направляется к сердцу. А когда мышцы ног расслаблены – клапаны закрываются, и кровь продолжает идти в нужном направлении, не имея возможности вернуться обратно. Для нормального кровообращения в ногах мышцам необходимо постоянно работать. Если этого не происходит, например человек много сидит, то нарушается работа клапанов и кровь застаивается в венах. От этого они набухают, стенки сосудов истончаются и развивается варикоз.

Симптомы болезни: тяжесть в ногах, усталость, утомление или боль. Если вы сидите или стоите продолжительное время, симптомы могут усилиться. Варикозным расширением вен чаще страдают женщины.

* Омывайте голени неразведенным яблочным уксусом перед сном и утром сразу же после пробуждения, а также после ванны и душа. Вытирать уксус не надо, он должен высохнуть сам. Эта процедура заметно снижает боли и предохраняет от дальнейшего развития болезни.

* Налейте в ванну холодной воды до колен, добавьте туда 1/4 литра яблочного уксуса и подержите ноги в этом растворе 2–3 минуты. Затем сразу же, не вытирая ноги, наденьте хлопчатобумажные носки, а на них – толстые носки, и лягте на диван так, чтобы ноги были приподняты.

* Смочите ткань в чистом яблочном уксусе, слегка отожмите и оберните ею голени. Поверх наложите сухое махровое полотенце. В течение 30 минут ноги должны быть приподнятыми.

* Делайте примочки из яблочного уксуса. Для этого возьмите 100 г яблочного уксуса (половина стакана) и 3 салфетки. Салфетки смочите в неразбавленном уксусе, оберните ими ногу, сверху компресс укутайте махровым полотенцем.

Компресс накладывайте на 30 минут, ноги при этом удерживайте в приподнятом положении. Обертывание делайте утром и вечером. Курс лечения – 6 недель.

* Вместе с наружным применением яблочного уксуса рекомендуется ежедневно принимать по стакану разведенного с водой яблочного уксуса (1 ст. ложка на стакан воды). В запущенных случаях можно пить яблочный уксус 2 раза в день.

От угрей мне помогло алоэ

У меня не было сильной угревой болезни, но все-таки прыщики на щеках появлялись. Иногда их было совсем мало, несколько штук, иногда случались обострения, когда они просто высыпали. Я привела кожу в порядок благодаря алоэ. Оно входит в состав многих косметических кремов. Мне стало интересно, почему так, и я узнала, что алоэ, оказывается, может устранять раздражения и воспаления кожи. Но только на жирной, я что-то ни разу не слышала, чтобы алоэ использовали для сухой кожи, даже ни в одном таком креме алоэ не видела. Одним словом, я такой экспериментатор, подумала, что если алоэ есть в дорожном креме, то почему бы мне не взять чистое алоэ. Так я и сделала.

Срезала листья средней длины, не стала брать ни слишком старые, ни слишком молодые. Промыла эти листья в минералке. Наверное, можно было бы и в обычной, но я руками и ногами за целительные свойства минеральной воды. Так вот, потом я листья обсушила, положила в коробку и поставила в холодильник. Через десять дней эти листья порубила. Одну часть взяла, отжала сок, протерев через сито. Этот сок перелила в банку и им смазывала очищенную кожу утром и вечером. Вторую часть листьев я залила холодной водой, тоже минеральной, разумеется, так уж я люблю ее. У меня было измельченных листьев в стакане на один палец, я долила воды так, чтобы было примерно две трети стакана. Настаивала час. Потом прокипятила настой буквально несколько минут и процедила через марлю, ну и потом использовала как обычный лосьон. Сам процесс приготовления лекарств доставлял мне такое огромное удовольствие, что уже одно это должно было мне помочь. И я была так рада, когда действительно помогло! У меня сошли мелкие прыщики, новые не появляются, я для профилактики раз в месяц устраиваю себе «неделю алоэ».

Яблочный уксус для щитовидной железы

Щитовидная железа относится к органам эндокринной системы. Она вырабатывает гормоны, которые регулируют все важные функции организма: процессы обмена жиров, белков и углеводов, функцию сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психическую и половую деятельность. Интенсивность выработки этих гормонов регулируется другим гормоном – гормоном гипофиза, который тоже вырабатывает щитовидная железа. Но связь эта взаимообратная, то есть чем выше уровень этого стимулирующего гормона гипофиза, тем слабее вырабатываются два других гормона, и наоборот, чем слабее работает железа, тем выше уровень гормона-регулятора. Нормальный уровень гормона – стимулятора в крови означает, что щитовидная железа в норме. А повышение или понижение его количества – это уже патология.

Поэтому нормальная работа щитовидной железы отражается на работе всего организма, всех его функций и систем. Нарушения в работе щитовидной железы сказываются на течение беременности, приводят к анемии, невынашиванию, преждевременной отслойки плаценты, послеродовым кровотечениям. Гипо– и гипертиреоз, то есть пониженная и повышенная функция щитовидной железы, приводят к нарушению менструального цикла и бесплодию, нарушению сердечно-сосудистой системы, рождению детей с пороками развития.

Вот почему заболевания щитовидной железы нужно лечить только под контролем врача. Однако многие доктора даже рекомендуют своим пациентам принимать яблочный уксус, который оказывает очень сильное лечебное воздействие на функцию щитовидки.

* В стакан кипяченой воды добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса, 1 каплю спиртовой настойки йода и 1 ч. ложку меда. Размешать. Пить мелкими глотками во время обеда. Принимать по 2 раза в неделю в течение месяца. Затем сделать перерыв на месяц и курс лечения повторить.

Этот способ лечения хорош как при гипотиреозе, так и при гипертиреозе. Однако частоту приема лекарства лучше обсудить с лечащим врачом, так как здесь возможны вариации. В рецепте дана средняя схема лечения, которая не может принести вреда. Но чтобы эффект был максимальным, возможно, ваш доктор назначит вам пить настой не два раза в неделю, а три или четыре.

Почему яблочный уксус способствует похудению

В основном в ожирении «виноваты» углеводы, которые являются топливом для организма, но часто поступают в него в избыточном количестве. Это топливо человек не успевает сжигать, и оно откладывается в наших запасниках – жировых прослойках. Но без углеводов человек испытывает огромное чувство голода, ведь тогда не хватает топлива для жизнедеятельности. А для того чтобы похудеть, то есть избавиться от излишней массы тела, количество углеводов необходимо снизить до количества меньше нормального. Иными словами, нужно голодать, а это очень тяжело, к тому же голод вызывает слабость и головокружения. Но выход есть: нужно употреблять такие углеводы (или сделать их такими), чтобы они медленно поступали в кровь, обеспечивая нормальный уровень сахара и не давая возможности жиру откладываться. К природным веществам, которые регулируют всасывание сахаров в кровь, относится пектин. Пектин является натуральной клетчаткой. Он содержится в яблоках, но в небольших количествах. А в яблочном уксусе повышенная концентрация пектина, вот почему он предотвращает быстрое появление чувства голода и уменьшает отложение жира в тканях. Использование яблочного уксуса способствует сбрасыванию веса даже в том случае, если вы употребляете в пищу любые продукты. Хотя диета делает этот процесс более быстрым и эффективным. Кроме того, яблочный уксус выводит токсины из организма и дает энергию.

Рецепт № 1

Ежедневно выпивать по стакану раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды). Таким же раствором из другого стакана обтирать лицо, шею, плечи, грудь и живот, смочив в нем льняную тряпицу. Процедуру лучше делать утром перед завтраком.

Курс лечения – 3 месяца, при необходимости повторить. Принимать яблочный уксус можно в течение года, делая перерывы на 1–2 недели каждый месяц.

Рецепт № 2

В половине стакана холодной кипяченой воды развести 1 ст. ложку яблочного уксуса и добавить полстакана кислого молока. Все хорошо размешать и выпить. Принимать непосредственно перед завтраком и перед ужином – 2 раза в день.

Курс лечения – 1 месяц. Через неделю лечение можно повторить.

Поскольку в состав молочной сыворотки входят кальций и фосфор, препятствующие развитию остеопороза костей, то этот рецепт особенно подходит женщинам после сорока лет.

Рецепт Б. В. Болотова

Взять 0,5 л яблочного уксуса, добавить к нему 2 ст. ложки травы полыни, накрыть крышкой и настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение двух дней. Затем процедить и хранить в холодильнике.

Утром и вечером добавлять в чай по 1 ч. ложке настоя на стакан. Курс лечения – 1 месяц. Через 2 недели лечение можно повторить.

Лечим простуду и заболевания дыхательных путей яблочным уксусом

Поскольку основное воздействие яблочного уксуса направлено на уничтожение бактерий и подъем иммунитета, то лечение заболеваний дыхательных путей с помощью этого средства всегда приносит хороший результат. Однако при разных недугах существуют разные нюансы его использования.

Тонзиллит – это острое воспаление миндалин под воздействием различных вирусов – аденовирусов, стафилококков, стрептококков. В зависимости от того, какой вирус порастил миндалины, говорят о характере ангины. Острое заболевание может перейти в хроническую форму. Развитию хронического тонзиллита также способствует длительное затруднение носового дыхания, заболевания околоносовых придаточных пазух – гайморит и даже кариес зубов.

Признаки обычного тонзиллита хорошо знакомы многим, ведь каждый человек хоть раз переболел этим недугом. При тонзиллите возникают боль и покалывание в горле, иногда першение и жжение, отдающее в ухо, нередко появляется неприятный запах изо рта, сами миндалины отекают и краснеют, становятся рыхлыми.

* В половине стакана теплой воды растворите 1 ч. ложку яблочного уксуса. Этим раствором полощите горло каждый час. После полоскания наберите полный рот раствора, вновь хорошо прополощите горло и проглотите. Повторите. Такую процедуру необходимо проделывать до тех пор, пока боль не пройдет. После этого полоскать горло только после еды в течение еще трех дней.

* Приготовить смесь: 1/4 стакана яблочного уксуса и 1/4 стакана жидкого меда хорошо перемешать и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке каждые 3 часа в течение дня. На следующий день количество приемов сократить до 3–4 в день, потому что боль заметно ослабнет или вовсе пройдет. На третий день принимать тоже 3–4 раза.

Катар горла – это воспаление, которое выражается в осиплости голоса, першении и сухом кашле. Это заболевание может возникнуть в результате переохлаждения, громких криков или пения, вдыхания дымного, холодного или запыленного воздуха, частого курения.

* В половине стакана воды размешать 1 ч. ложку яблочного уксуса и 1–2 ч. ложки меда. Принимать от 3 до 7 раз в день в зависимости от состояния горла. При большой осиплости пить раствор надо чаще. Он способствует снятию отека горла, усилению отхаркивания и выздоровлению.

Во время лечения не рекомендуется напрягать связки и горло, то есть надо меньше разговаривать, дышать свежим, но не холодным воздухом – чаще проветривать квартиру.

Сухой кашель очень раздражает слизистую оболочку гортани, его надо стараться перевести во влажный, то есть употреблять средства, разжижающие мокроту. Но никогда не применяйте угнетающих кашель препаратов, иначе мокрота будет скапливаться в бронхах и затруднит дыхание.

* Эффективно увлажняет кашель, снимает спазмы и воспаление следующая смесь. Возьмите 2 ст. ложки солодки, 2 ст. ложки уксуса и 2 ст. ложки меда. Все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ч. ложке 5–6 раз в день.

* Яблочный уксус смешать с водой в пропорции 1: 1. Затем эту смесь разогреть до температуры около 90 °С и делать над ней ингаляцию: наклонить над кастрюлей с жидкостью голову, накрыть ее полотенцем так, чтобы оно закрывало и кастрюлю, и дышать парами в течение 5 минут. Затем снять полотенце, промокнуть им лицо и спокойно посидеть несколько минут, расслабившись. Ингаляции делать через день в течение недели. С помо-

щью этой процедуры можно даже вылечить кашель курильщика и затяжной бронхит. В этом случае курс лечения рекомендуется увеличить до 2 недель.

При легких простудных заболеваниях и вирусных инфекциях, протекающих без температуры, но с неприятными симптомами, рекомендуется ежедневное употребление раствора яблочного уксуса, который готовится следующим образом: 2 ч. ложки яблочного уксуса развести в стакане воды с добавлением 1 ч. ложки меда. Этот раствор пить 1–2 раза в день независимо от приема пищи.

Ангину можно вылечить достаточно быстро, если не упустить момент и начать полоскать горло раствором яблочного уксуса с первых часов заболевания.

* Добавить 1 ч. ложку уксуса в стакан воды, положить туда же 1/2 ч. ложки соли и размешать. Рекомендуется полоскать этим раствором горло каждый час. Для этого набрать полный рот раствора, прополоскать и затем проглотить. При глотании раствор омывает заднюю стенку горла, до которой он не доходит при полоскании. По мере уменьшения боли в горле интервал между полосканиями можно увеличить до двух часов. Утверждают, что таким способом можно вылечить за сутки стрептококковую ангину, а налет на миндалинах исчезает за один день.

Многие люди не считают **насморк** серьезным заболеванием, а между тем этот недуг может иметь разную природу, именно от этого зависят его тяжесть и последствия. Так, бывает насморк вазомоторный, при котором из носа выделяется водянистое содержимое, а нос постоянно закладывает. Существует насморк аллергический, он возникает при соприкосновении с аллергеном – пылью растений, домашней пылью и т. д. Есть насморк инфекционный, например, при ОРЗ или гриппе. Бывает даже травматический и атрофический насморк. Но мы остановимся на тех видах насморка, которые связаны с простудами и аллергическими проявлениями.

Итак, вазомоторный насморк обусловлен расширением кровеносных сосудов и возникает под влиянием эмоциональных переживаний, гормональных нарушений, табачного дыма и даже острой или горячей пищи. Этот насморк проявляется заложенностью попеременно то одной, то второй ноздри, чиханием, слезотечением, выделением водянистой слизи, тяжестью и болью в голове. Этот вид насморка может протекать довольно тяжело: с сильной слабостью, повышенной утомляемостью, бессонницей и раздражительностью, ухудшением памяти и даже сердцебиением.

Инфекционный насморк может быть вирусным, бактериальным и микотическим, то есть вызванный грибами. Этот вид насморка возникает при различных простудных заболеваниях. Насморк начинается с ощущения жжения и сухости в носоглотке. Вот на этой первой стадии его лучше всего лечить, чтобы не допустить распространения вируса на горло и бронхи. Если насморк не лечить вообще, то он может перейти в хронический и привести к воспалению гайморовых пазух – гаймориту, с которым справиться будет уже сложнее.

* В эмалированную миску налить полстакана воды и полстакана яблочного уксуса. Поставить на огонь и подогреть до 90 °С, не доводя до кипения. Сразу же снять с огня, поставить на стол, наклониться, накрыть голову полотенцем и дышать носом в течение 5 минут. Ингаляции следует делать несколько раз в день. При сильном насморке можно сделать более концентрированный раствор (2 части уксуса на 1 часть воды).

* Положить на нос ватный тампон, смоченный в растворе яблочного уксуса (3 ст. ложки уксуса на стакан воды). Держать тампон 5 минут. Затем промыть кожу на носу теплой водой и вытереть насухо. Повторять процедуру 3–4 раза в день.

Дополнительно необходимо пить 1–2 раза в день по стакану обычного раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка на стакан воды).

* Если у вас сезонная аллергия, то за две недели до начала аллергического периода и до его окончания необходимо регулярно утром и вечером выпивать по стакану раствора яблочного уксуса с медом (1 ст. ложка уксуса на стакан воды с 1 ч. ложкой меда). Эта процедура предупредит развитие отеков слизистой носа и уменьшит ее раздражение.

Бронхит бывает острый и хронический. Острый бронхит – это острое воспаление бронхов, при котором их слизистые оболочки сильно набухают, а кровеносные сосуды расширяются и переполняются кровью. Такие изменения бронхов вызывают сильный кашель, сопровождающийся болью в груди и отделением мокроты. Острый бронхит может продолжаться несколько недель.

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.