



Наталья Ивановна Степанова
Защитная книга для пожилых
людей. Советы и рецепты

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3116505

Степанова, Н. И. Защитная книга для пожилых людей. Советы и рецепты : РИПОЛ классик;

Москва; 2011

ISBN 978-5-386-02968-5

Аннотация

В своей новой книге «Защитная книга для пожилых людей» потомственная сибирская целительница Наталья Степанова, отвечая на письма читателей и учеников, публикует уникальные, проверенные веками заговоры, советы, рецепты, с помощью которых пожилые люди смогут сохранить здоровье, продлить жизнь, избавиться от болезней или ослабить их воздействие. «А в конце этой книги вы найдете одно из самых полных в этой серии собраний традиций, обычаев, примет, которые должен знать каждый, а кому, как не вам, хранить и передавать их из поколения в поколение», – пишет, обращаясь к читателям, автор.

Содержание

| | |
|---|----|
| От автора | 5 |
| Для здоровья, от недугов | 6 |
| Пигментные пятна | 6 |
| Лосьон от пигментных пятен | 6 |
| Заговор на чистоту лица | 6 |
| Как бороться с сединой | 8 |
| Как заговорить рожу | 9 |
| Тайна живой воды | 10 |
| Как унять тревогу | 11 |
| Рецепт[1] | 11 |
| Заговор от напрасных волнений | 11 |
| Еще один заговор от напрасных волнений | 11 |
| Ваш секрет красоты | 12 |
| Как укрепить слабые волосы | 12 |
| Бальзам для волос из крапивы | 12 |
| Как избавиться от неприятного запаха | 13 |
| Что полезно для стареющей кожи | 14 |
| Рецепты, осветляющие пятна на лице и руках | 14 |
| Средство от ожогов | 15 |
| Заговоры от ожога | 16 |
| Старческие бородавки | 17 |
| Как заговорить волосы на лице | 18 |
| Шишки на теле | 19 |
| Для вашей долгой жизни и здоровья | 20 |
| Избегайте конфликтов | 20 |
| Ходить или сидеть? | 20 |
| Как вернуть жизненные силы | 21 |
| Помощь при подагре | 22 |
| Заговор от псориаза | 23 |
| Мазь от псориаза | 23 |
| Как лечат псориаз уксусом и яйцом | 24 |
| Чтобы никогда зубы не болели | 25 |
| Еще один заговор от зубной боли | 25 |
| Гипертоническая болезнь | 27 |
| Вегетососудистая дистония | 28 |
| Лечение вегетососудистой дистонии природными средствами | 29 |
| Как можно поднять ослабленный иммунитет | 30 |
| Орехи – мощный заряд для тела и мозга | 30 |
| Примерное меню для пожилых людей на неделю | 33 |
| Нарушение сердечной деятельности | 36 |
| Сердечная астма | 37 |
| Как улучшить работу сердца | 38 |
| Как избавиться от одышки | 38 |
| Изжога | 39 |
| Заговор от изжоги | 39 |

| | |
|---|----|
| Зловонная отрыжка | 39 |
| Ожирение | 41 |
| Молитва о чревоугоднике | 41 |
| Чтобы не толстеть | 42 |
| Язва кишок | 43 |
| Лекарственный сбор при язве кишок | 43 |
| Лекарственный сбор при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки | 44 |
| Полип прямой кишки | 45 |
| Панкреатит | 46 |
| Заговор на больной желудок | 47 |
| Невралгия тройчатого нерва | 48 |
| Для устранения боли | 49 |
| Диффузный токсический зоб | 50 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 51 |

Наталья Степанова

Защитная книга для пожилых людей. Советы и рецепты

От автора

Милые мои бабушки и дедушки, я написала эту книгу для вас. Эта книга создана для того, чтобы вас защитить от болезней, случайностей, от тех, кто задумал вас обидеть и обмануть. В ней вы найдете ответы на главные вопросы, которые беспокоят вас. Здесь же, на первый взгляд, простые, но самые лучшие рецепты и сборы от различных заболеваний, редкие и очень сильные заговоры и молитвы, а также советы, как следует поступать в ситуации, когда кажется, что выхода уже нет. Когда я читаю ваши многочисленные письма, меня поражает, что у многих, самых разных моих читателей возникают одни и те же проблемы и вопросы. Например, пожилых людей чаще всего беспокоит, не дает им спокойно спать мысль, что они боятся хоронить умершего вперед них супруга или супругу.

Из письма:

«Нам с мужем по семьдесят лет, уже больше полвека, как мы вместе. Понимая, что наше время сочтено, мы очень бережно относимся друг к другу. Я сильно пугаюсь, когда мой муж болеет, ведь в нашем возрасте всякая хворь может оказаться последней. Однажды мой милый муж мне сказал: "Я боюсь, что я вперед умру, и тогда как ты без меня будешь?" Если бы Вы знали, Наталья Ивановна, какие у него при этом были глаза, в них плескалась вселенская тоска, и с тех пор, как я это услышала, у меня нет покоя. Милая Наталья Ивановна, написали бы Вы книгу для нас, для стариков, в которой учили бы, как можно укрепить свое здоровье. И где бы советовали нам, как и что делать для того, чтобы мы пожили подольше, ведь так не хочется умирать...»

Дорогие мои, я все сделаю для вас. И обязательно постараюсь учесть все ваши просьбы. Планирую написать для людей пожилого возраста еще две книги. Из этих книг вы узнаете всевозможные способы омоложения организма. Я обязательно отвечу на ваши вопросы о том, как происходит исход души, куда она отлетает, и про ее неземное путешествие. А также я расскажу вам про вашего Ангела-хранителя, который будет ходатаем перед Господом за вас в ином мире, о возможности встретиться с вашими умершими близкими, и еще я отвечу на многие-многие ваши вопросы. Тот, кто будет иметь все три книги, предназначенные для пожилых людей, проживет очень долго, я научу вас, как можно существенно продлить свою жизнь. Травы, корни, молитвы, правильный образ жизни... Я все вам об этом расскажу, и уверяю вас, вы еще не раз вспомните добрым словом эти книги. А в конце этой книги вы найдете одно из самых полных собраний традиций, обычаев, примет, которые должен знать каждый, а кому, как не вам, хранить и передавать их из поколения в поколение.

Я искренне желаю всем вам крепкого здоровья и душевного покоя. Пишите и звоните мне, я всегда помогу. Будьте счастливы и здоровы, живите долго.

Ваша Наталья Ивановна Степанова

Для здоровья, от недугов

Пигментные пятна

Из письма:

«Дорогая Наталья Ивановна, мне шестьдесят лет. В молодости я была модницей, сама шила, вязала и всегда за собой следила. Мне всегда давали меньше лет, чем мне было, но недавно я сильно переболела, буквально выкарабкалась с того света, и моя внешность стала ужасной. Особенно меня беспокоят пигментные пятна на лице, шее и руках. Не могли бы Вы подсказать, как с ними бороться? Заранее признательна за Ваш добрый совет».

Об этом мне часто пишут мои читательницы. Даже очень пожилые дамы не могут смириться с потерей молодости и красоты. Я приведу хорошие проверенные рецепты, которые помогут вам, мои дорогие, сдерживать неумолимую безобразную старость и омолодить не только ваше здоровье, но и внешний вид. Возрастные пигментные пятна еще называют старческими веснушками, так как они постепенно обсыпают пожилую кожу рук, шеи, лица и т. д. Обычно они появляются после пятидесяти лет и чаще всего возникают у тех, кто любит работать на приусадебном участке, под солнцем. Учитывайте это и старайтесь тщательно закрывать свое тело одеждой, но будет лучше, если вы вовсе перестанете ходить по жаре.

Возрастные пигментные пятна не перерождаются в злокачественные новообразования, но если вы будете продолжать щеголять под солнцем в открытых платьях, то постепенно количество пятен может возрасти настолько, что они сольются между собой целыми «островками». Когда пятен достаточно много, их уже невозможно полностью убрать, но эти пятна можно «высветлить» водой с лимонным соком, свежим кефиром, а также глиной, разведенной на мятной воде. Мятную воду готовят так: 2 ст. ложки травы мяты заварите одним стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут, остудите и разведите мятной водой глину. Нанесите маску на места, где гнездятся пигментные пятна, и оставьте на 10–15 минут. После снятия этой маски протрите лицо, руки и грудь подкисленной водой лимона или простоквашей. Не забывайте каждый день протирать кубиком льда проблемные места. Купите витамины Е и А и принимайте их регулярно.

Лосьон от пигментных пятен

Цветы и корни фиалки – 10 г
Цветы липы – 10 г
Цветы календулы – 3 г
Сок лимона – 1 ст. ложка
Глицерин – 15 мл
Спирт (или водка) – 50 г

Настаивайте 3 дня, перед нанесением взбалтывайте.

Заговор на чистоту лица

Ночью сварите и съешьте черную курицу. Не всю целиком, а столько, сколько захотите. Утром соберите ее кости и, завязав их в узелок, идите на кладбище. Там оставьте этот узелок и, прежде чем уйти, скажите:

Как эта курица была, а теперь ее нет,
Ни во дворе, ни в гнезде
И ни на насесте,
Так и на моем лице ни пятнам,
Ни шишкам отныне нет места.
Ключ, замок, язык,
Аминь. Аминь.
Аминь.

Уходя с кладбища, нельзя оглядываться до самого дома.

Как бороться с сединой

Из письма:

«Мне сорок девять лет, и я уже давно на пенсии. Моя знакомая живет в Болгарии, и она значительно старше меня, а у нее нет седины. Свой секрет она почему-то не выдает, но сказала, что это благодаря специальному питью. Ей всегда нравился мой муж, и, видимо из вредности, чтоб казаться меня моложе, она хранит свою тайну. Наталья Ивановна, если Вам известны способы замедления старения волос (от седины), то поделитесь с нами. С непередаваемым уважением...»

Принято считать, что седина бывает чаще всего у людей, которые регулярно испытывают стресс и переживания. Видя седого человека, говорят: «Посмотри, он весь седой, наверное, много горя перенес!» Но не только переживания и стрессы виновны в этом, чаще всего это простое физиологическое явление, обусловленное такими факторами, как изменение и потеря пигмента. Причем это бывает не только у пожилых людей, но и у молодых. Поседение провоцируют и такие болезни, как базедова болезнь, сахарный диабет, заболевания эндокринной и нервной систем, тяжело протекающие инфекционные болезни, малокровие и гиповитаминозы. Влияют на здоровье и цвет волос некоторые профессии, так, например, у меня был пациент, имевший работу на вредном производстве, где он регулярно контактировал с кобальтом, отчего у него были волосы голубого цвета. Ко мне обращался мужчина, чьи волосы были ярко-желтого цвета. Как я выяснила, его работа была связана с пикриновой кислотой. Позже его волосы приняли свою первоначальную природную окраску. Эти люди по моему совету активно пили настой травы и корней крапивы и петрушки в равных частях и прошли лечение витаминами. Принимали парааминобензойную (по 1 г в день) и пантотеновую кислоты (по ½ г в день). Утром пили свежавыжатый морковный сок с ложкой сливок, в обед ели тертую морковь со сметаной, а вечером – морковные котлеты с кефиром. Витамин А в значительной степени возвращает волосам утерянный по какой-либо причине пигмент. Приостанавливают процесс поседения и укрепляют нервную систему кислородные коктейли, сон на открытом воздухе, плавание, успокоительные сборы и ванны. Значительно выравнивает тонус нервной системы длительный прием следующих витаминов: А, Е, С, никотиновой кислоты, рибофлавина, фолиевой кислоты. Попросите вашего лечащего врача назначить вам инъекции витаминов В1 (по две ампулы на инъекцию), В12 (по 200 мг 30 инъекций) и В6 (15 инъекций). Всего два курса в год – и организм будет вам благодарен за укрепление нервной системы. Лечение поседения волос, по сути, длительный процесс, так как стареющий организм нужно регулярно поддерживать.

Вот, например, отличный способ защищать свои волосы от седины. Выдавите сок из ягод белой шелковицы, а затем уваривайте его на медленном огне, предварительно добавив в сок мед (на 2 стакана сока 1 ч. ложку меда). Принимайте по 1 ч. ложке уваренного сока каждый день перед завтраком, запивая теплым молоком. В этом средстве все необходимые микро– и макроэлементы, без которых не может существовать пигмент.

Как заговорить рожу

Из письма:

«Пошла к врачу в надежде, что меня вылечат от рожистого воспаления, а она сказала, что рожа бывает у многих пожилых людей. В общем, я решила Вам написать и очень рассчитываю на ответ».

Вечером на заре водите ножом вокруг больного места и говорите:

Первым разом, лучшим часом
На небе заря разгорается,
Святой Антип к ней обращается:
«Зорюшка, заря ясная,
Брат тебе солнышко красное.
Ты рожу посуши, рожу усмири.
Полно тебе, рожа, рабу Божью жечь,
Полно тебе, рожа, кожу ее печь.
Полно тебе стрелять и колоть,
От моих слов остынь и охолодь.
Пристала ты, рожа, к (такой-то)
С суду и пересуду,
С черного глаза, с серого глаза,
С белого глаза, с худого часа.
От людского, плохого разговора,
От завистливого и дурного взгляда и спора.
Выходи-ка ты, рожа, из костей,
Из жилок и из поджилок всех мастей.
С сердца, с печени-тезя.
Рожа, в этом теле быть нельзя.
Не я тебе говорю, не я тебя, рожу, прошу.
Сам Бог говорит, сгинуть роже велит».
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.
Ныне, присно, во веки веков.
Аминь.

Или попробуйте такой заговор:

Шел седой старец, нес золотой ларец,
Запнулся и упал, что обронил, все подобрал.
Забрал с рабы (имя) рожу,
Положил в ларец и в рогожу.
Рогожа истлеет, сгниет,
И рожа с (такой-то) пропадет.
Ключ, замок, язык.
Аминь. Аминь.
Аминь.

Тайна живой воды

О том, что я хочу вам сейчас рассказать, можно говорить долго, красиво и приводить всяческие убедительные примеры. Но мне не хотелось бы, чтобы вы тратили лишнее время, читая избыточную информацию, вот почему, рассказывая о феномене живой воды, я до минимума сократила свои объяснения. Сила живой воды, о которой пойдет речь, необычайна. Если вы воспользуетесь моим советом, то процесс старения замедлится и скоро вы будете себя чувствовать бодрее и сильнее. Обойтись совсем без каких-либо объяснений не получится, иначе вы не сможете понять, о чем идет речь, и усвоить, как следует правильно готовить живую воду. Итак, начнем. Наверняка многие из вас слышали, что кусок льда – это сконцентрированная энергия чистой кислородной воды, а талая ледниковая вода – природный продукт биологически активной жидкости. В свое время феноменом талой воды занимались не только советские, но и зарубежные ученые. И у тех, и у других были поразительные результаты. Не буду говорить здесь о заумных экспериментах, скажу о самом простом и насущном. Талая вода имеет необычайно сильный стимулирующий эффект. Животные, которых поили талой водой, впоследствии имели блестящую густую шерсть, не были подвержены заболеваниям, были спокойны, причем даже находящиеся среди них старые животные, которые уже по своему возрасту не должны были давать потомства, приносили хороший приплод! Коровы, которых поили живой водой, давали гораздо больше молока с большей жирностью. Куры неслись вдвое больше и не теряли перьев. Растения, которые поливали талой водой, превосходили всхожестью, а впоследствии и урожаем те же сорта, поливаемые обычной водой. В длительном эксперименте участвовали и две группы людей, одна из которых пила и мылась только талой водой, а другая – обычной водопроводной. После длительного пользования талой водой у людей, имеющих прыщи, кожа становилась гладкой, чистой и юношески свежей. Волосы на голове становились более объемными, блестящими и быстро росли. Значительно улучшилось и их здоровье. Склера глаз была замечательной, внутренние органы работали четко и слаженно, исчезли хронические заболевания.

Дорогие мои, вы сами можете приготовить себе живую воду. Кстати, такую же воду готовили для Мао Цзэдуна, и не исключено, что именно от этого он так долго жил. Итак, из всех усложненных способов приготовления живой воды этот самый легкий, но, без сомнения, такой же хороший. Поставьте литровую кружку с водой в морозильную камеру до полной кристаллизации воды. Замерзшую воду выньте из кружки и положите в эмалированную кастрюльку или небольшую миску. Под струей воды смойте верхний слой льда (он будет таять и сливаться) и оставшийся кусок замершей воды переложите для таяния в другую емкость. Когда лед полностью растает, слейте талую воду в металлическую (эмалированную) кружку, и эту кружку тут же нужно поставить на магнит. Утром омагниченную талую воду можно использовать для приготовления чая, супов и просто для умывания и питья. Чтобы постоянно иметь запасы талой омагниченной воды, вам придется раз за разом повторять весь вышеописанный процесс. Уверяю вас, только первый раз проделанная работа покажется вам долгой, со временем вы научитесь это делать быстро и автоматически, не испытывая никакого раздражения. Зато какой будет эффект! Воистину волшебная и целительная живая вода наполнит вас доселе забытой бодростью и здоровьем!

Как унять тревогу

Многие пожилые люди испытывают постоянное чувство тревоги. При этом они сами не могут объяснить, отчего ноет душа. Со слов больных, вроде нет никаких причин волноваться и переживать, но, тем не менее, «душа плачет». Предлагаю вам отличный рецепт, излечивающий таких больных, а также я научу вас заговору, который сохранит вас от напрасного беспокойства.

Рецепт¹

Корни и корневища валерьяны – 50 г
Корни девясила – 30 г
Корни красавки – 50 г
Водка – ½ л

Настаивайте 2 недели и процедите. Принимайте по 10 г 1 раз в день утром до еды. Этой бутылки хватает на 1 год. Храните лекарство в холодильнике.

Заговор от напрасных волнений

Нужно умыться три раза росой и прочитать:

Умоюсь я, раба, Божьей росой,
Укроет меня Богородица пеленой.
И как в океан-море белорыбица молчит,
Так же и душа моя пусть не плачет
И не кричит.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.
Ныне, присно, во веки веков.
Аминь.

Еще один заговор от напрасных волнений

Поздно вечером выйдите во двор. Переступите заранее приготовленную сухую ветку и скажите:

Я, раба (имя), через ветку переступаю,
За спиной своей печаль-тоску оставляю.
И как сухой ветке не расти, не цвести,
Так и злой тоске меня не извести.
Ключ, замок, язык.
Аминь. Аминь.
Аминь.

Сказав так, сразу же уходите с этого места, не оглядываясь назад.

¹ Перед тем как принимать отвары, настои или настойки из трав, проконсультируйтесь с врачом и убедитесь, что у вас нет аллергии и противопоказаний к вышеуказанным компонентам! Также необходимо проконсультироваться по поводу меда, который противопоказан при некоторых заболеваниях.

Ваш секрет красоты

Я советую вам делать свои кремы. Конечно, вы можете этого не делать и пользоваться обычными кремами из магазина. Но что входит в их состав – еще вопрос. Следует знать, что 80 % от стоимости крема для лица составляет его антураж: красивая баночка, коробка с картинкой и вкладышем с инструкцией по применению крема. К этому добавьте плату за лицензирование кремов, затраты производства и проценты магазина, в котором вы его купили. Остается 1 %, который идет на оплату сырья, из которого вам приготовили крем. Можно ли на столь мизерную сумму изготовить хорошее средство? Вот почему женщины часто жалуются на неэффективность кремов. Вывод: делайте для себя крем сами. Для основы купите все тот же недорогой крем и добавьте в него немного миндального масла, сока алоэ и ложку меда. Такой крем делает кожу бархатистой, хорошо разглаживает ее и тонизирует. Экспериментируйте и изобретайте маски из различных фруктов и ягод. Разминайте их и, соединив с яичным желтком, сливками и медом, смазывайте свое лицо. Ваши соседки будут спрашивать о вашем секрете, который позволяет вам так хорошо и молодо выглядеть.

Вместо мыла и шампуня я советую мыть голову яичными желтками с добавлением ложки коньяка. Ополаскивать лучше водой с лимонным соком.

Если у вас нет денег на безвредную краску для волос, то красьте их либо луковой шелухой (золотистый оттенок), либо настоем шалфея (светло-коричневый опенок), либо грецким орехом (каштановый оттенок). Пропорции этих растений со временем подберете сами, на свое усмотрение, в зависимости от того, темнее вам нужен цвет или светлее. Получится очень красивый темно-шоколадный цвет, если взять в равных пропорциях порошок хны и натуральный кофе. К тому же, кофе в сочетании с хной полезен для волос.

Как укрепить слабые волосы

Люди пожилого возраста почти все без исключения теряют красоту волос. Мужчины седеют и лысеют. Женщины, озабоченные сединой, портят свои волосы регулярной окраской, причем мало кто из пенсионеров может позволить себе дорогостоящую «щадящую» окраску. В итоге волосы становятся очень тонкими, «неживыми» и ломкими. Чтобы укрепить и оживить волосы, им нужна регулярная забота. И если вы не поленитесь для себя любимой, то сумеете улучшить структуру своих волос и вернете им жизненный блеск. Я предлагаю вам, мои дорогие, самые лучшие и самые несложные способы постоянного ухода за волосами.

Бальзам для волос из крапивы

Свежие или сухие листья и стебли крапивы положите в кастрюлю с кипятком. После того как вода первый раз вскипит, сразу же добавьте в кастрюлю корни лопуха. Подержите этот состав на слабом огне, не давая ему бурно кипеть. Через 20 минут отвар уберите с плиты и оставьте настояться. Этим настоем смочите голову и сделайте полезный для волос компресс. Чем чаще вы так будете делать, тем быстрее укрепятся и оживут ваши волосы. Уже через месяц они будут более шелковистыми, блестящими и здоровыми.

Как избавиться от неприятного запаха

В старости, увы, тело пахнет далеко не так, как в юности, и даже очень чистоплотные женщины жалуются на приторно-«стариковский» запах. Характерно то, что если в комнатах долго не проветривать, то этому запаху свойственно пропитывать помещение, где живут старики. К счастью, есть способы, позволяющие в буквальном смысле слова уничтожить этот запах. Вот один из них:

Кунжутное масло – 100 г
Мята перечная – 50 г
Цветы и листья лаванды – 100 г
Душица обыкновенная – 50 г
Листья смородины – 50 г

Прокипятите масло вместе с указанным сбором. Затем остудите и процедите его. Сразу же после водных процедур наденьте на руку пропитанную маслом хлопчатобумажную перчатку и хорошо разотрите все части своего тела. Через 5 минут наденьте вторую, но только уже сухую перчатку и вновь разотритесь. Таким образом, вы не только сделаете себе массаж, но ваша кожа впитает в себя полезное масло с составом, не позволяющим выделять телу пахучие вещества малоприятного запаха. Все, кто использовал мой совет, утверждали, что ощущения от использования травяного масла просто бесподобные. Оно бодрит, приятно освежает и устраняет не только запах, но и сухость кожи.

Что полезно для стареющей кожи

Даже если вы имели в молодости безупречную кожу и ослепительный цвет лица, в старости кожа становится землистого оттенка и практически лишена румянца. Чтобы помочь своей коже, нужно есть и пить то, что содержит необходимое питание для вашей кожи. Это морковный и свекольный сок, свежая простокваша, чай из липы и ромашки с медом. Нужно есть крыжовник, смородину и виноград. Регулярно смазывать лицо отваром огурцов в молоке, огуречным соком и настоем липы. Оживите свое лицо легкими похлопываниями ладоней и дробным легким стуком пальцев рук. Делайте так каждый день, это восстанавливает кровообращение, заставляет трудиться подкожный слой, и со временем овал вашего лица будет слегка подтянут. Не опускайте рук и не сдавайтесь!

Рецепты, осветляющие пятна на лице и руках

Взбейте яичный белок до пышной пены и добавьте в него 1 ч. ложку сока лимона. Раз за разом наносите слоями эту маску на лицо и руки. Когда один слой подсохнет, нанесите следующий. Примерно через 20 минут смойте маску сначала теплой, а затем прохладной водой. Вы увидите, как посветлела ваша кожа, а вместе с ней и раздражающие вас пятна.

Хорошо очищает тело от пигментных пятен состав из бодяги (порошка), буры и питьевой соды (все ингредиенты возьмите на кончике ножа). Состав разведите водой и тампоном осторожно трите по часовой стрелке то место, где расположены пятна. Затем маску смойте водой и тут же смажьте кожу детским кремом. После этой процедуры нежелательно ходить под солнцем, чтобы не спровоцировать новых появлений пятен. Пользуйтесь зонтиком, он защитит ваше тело и лицо от появления пигментных пятен.

Для того чтобы высветлить кожу от старческих пигментных пятен, купите в аптеке 20 г безводного ланолина, добавьте в него 1 ч. ложку пергидроля. Все долго и тщательно перемешайте и смажьте этим кремом лицо, оставив его на 15 минут. После смывания осветляющего средства вы будете удивлены тем, как посветлела и похорошела ваша кожа. Делать так можно не более раза в неделю. А если у вас пятна на руках, смажьте этим кремом и руки.

Средство от ожогов

Из письма:

«Я получаю очень небольшую пенсию, и, как у многих пенсионеров, все деньги уходят на оплату квартиры, тепла и электричества. От телефона я вообще отказалась, так как денег не остается.

Приходится экономить на еде. Очень в этом помогает моя стряпня: наделаю тазик пирогов и ем неделю. Одна беда: с возрастом я стала неуклюжей и неловкой, пока напеку пироги, вся обожгусь. Пошла как-то в аптеку за средством против ожогов, а девушка предложила очень дорогой препарат. Я повернулась и ушла. Но если я не буду стряпать себе, то просто умру с голоду. Как бы ни было мне трудно, я все равно подписалась на Вашу газету и выкраиваю деньги на Ваши замечательные книги. Они поддерживают меня во всех ситуациях. Чуть что заболит, я их открою, прочту молитву, и, видит Бог, мне сразу становится легче. Я не знаю даже, как мне благодарить Вас и всех, кто для нас делает эти спасительные книги. В них я нахожу для себя ответы и утешение. Читаю чужие судьбы в искренних письмах, и у меня такое чувство, что я не одна, а все мы рядом. Хочу попросить Вас, дорогая Наталья Ивановна, пожалуйста, напишите в книге молитвы от ожогов и советы, как их подлечить, если я нечаянно снова обожгусь. Живите долго, Вы не знаете, как Вы нужны простому народу. Обнимаю и кланяюсь».

Если вы жарили пирожки во фритюре (т. е. в кипящем масле) и получили ожог, приложите к нему разрезанную половинку свежего сырого картофеля. Время от времени меняйте пластинки картошки. Если сразу так сделать, то вы избежите появления на больном месте волдыря. Боль будет не такой острой, а главное, все быстро заживет.

* * *

Если человек случайно обжегся слишком горячим чаем или едой, то возможен ожог пищевода. Это чревато серьезными последствиями. Чтобы ничего плохого не случилось, немедленно натрите на терке сырую картошку, отожмите сок и выпейте его как можно больше. Через час все снова повторите.

* * *

Если кипящее масло капнуло на грудь, тут же разбейте кухонным молотком капустный лист и приложите его к больному месту, повторяйте это каждые 10 минут. В случае если у вас не окажется дома свежей капусты, посыпьте грудь картофельным крахмалом или сделайте компресс из тертой картошки.

* * *

Храните в своей аптечке пихтовое или облепиховое масло – оно тоже полезно при ожогах. Масло можно приготовить самим. Для этого вы должны в оливковом или подсолнечном масле варить ягоды облепихи или пихтовые иголки. Отличное масло для лечения ожогов можно приготовить из ядер кедровых орехов.

Заговоры от ожога

Если вы обожглись, держите ладонь над ожогом и шепчите:

Ты, утренняя заря, – до полудня,
Вечерняя заря – до полуночи,
А ты, мой ожог, – до моего слова.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.
Аминь.

Или так:

Леда на дороге, леда на пороге,
Леда на реке, леда на ветке,
Ветер на семи верстах,
Ожог на девяти перстах.
У рабы (имя) со перстов жар снимаю,
Молитвою ожог прогоняю.
Ключ, замок, язык.
Аминь. Аминь.
Аминь.

Можно читать и такой заговор:

Господи, помоги, Господи, благослови!
На старом Латыре, на пекле, на жаре
Латырь-камень стоит.
На этом Латыре-камне Бобыриха сидит.
Перед ней в каменной печи огонь горит.
На огне огромная сковорода лежит.
Буйный ветер налетает,
Огонь в каменной печи потухает,
Железная сковорода остывает.
Ожог у рабы (имя) затихает.
Не ноет, не болит, не щемит и не горит
(*три раза плюнуть*).
Ключ, замок, язык.
Аминь. Аминь.
Аминь.

Старческие бородавки

Многие в своих письмах жалуются на появившиеся бородавки. Средств от этой проблемы много. Но сейчас в каждой аптеке имеется в продаже специальное средство «Чистотел», оно стоит немного, а помогает избавиться не только от бородавок, но и от папиллом. Одну капельку этого средства наносят на папиллому или бородавку, и через пару дней она отваливается и подсыхает.

От бородавок помогает и такое средство. В четверг купите одно яблоко, не торгуясь и не беря с покупки сдачу. Стоя на мосту, яблоко разрежьте на две половинки и бросьте по обе стороны моста, при этом скажите:

Яблоко Евы вода унесет,
С тела бела
Бородавка сойдет.
И пока одна половинка
К другой не придет,
Бородавка не вернется,
К телу белу не прирастет.
Ключ, замок, язык.
Аминь. Аминь.
Аминь.

Как только эти слова будут произнесены, нужно тут же повернуться и уйти с моста. При необходимости вы можете найти в серии моих книг другие заговоры и заклинания, которые навсегда избавят от бородавок.

Как заговорить волосы на лице

Из письма:

«Мне сорок восемь лет, и у меня появились волосы на лице, над губой и на подбородке. Я их убираю, а они снова растут. Что Вы мне подскажете по этому поводу?»

Причин появления волос на лице у женщин бывает много. Принято считать, что этому недостатку способствуют нарушения в работе эндокринной системы, наследственная волосятость, а также порча. Так, например, мне известны от моих пациентов случаи, когда соперница в отместку делала порчу и даже открыто заявляла сопернице, что она скоро станет похожа на лохматого пса. И действительно, спустя месяц после угрозы женщина заметила сильное оволосение на лице. Чем больше она с этим боролась, тем значительнее у нее утолщались волосы над губой и на подбородке. С ее слов, жесткие волосы очень быстро вырастали, гораздо быстрее, чем борода у ее мужа. Кончилось это тем, что муж убежал от нее, не желая иметь бородатую жену. Я помогла ей избавиться от порчи, и вскоре волос стал редеть, выпадать, и в конце концов у нее снова стало чистое лицо. Сегодня я научу вас заговорным словам, которые помогут вам обрести чистое от волос лицо. Заговор читают на убывающую луну в пятницу в полночь. Вот его слова:

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий,
Помилуй рабу Божью (имя).
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.
Аминь.
В море, в воде, на его глубине,
Стоит корабль деревянный,
На той затонувшей ладье стоит ларчик стеклянный,
Лежат на ладье кости утопленниц, трех царик,
Трех девиц прекрасных, трех молодик.
На их костях нет ни усовий, ни волос,
Три века назад их от них морской рак унес.
Отворяю я морскую глубину,
И кидаю я в них свою беду.
Вы, три утопленницы-царицы,
Три младые, прекрасные девицы,
Возьмите себе с моего лица волоса
И разделите себе на три лица.
Там моему волосу быть,
Там моему усовью жить.
Как солнце в ночи светить не может,
Так заговор мой никто не превозможет.
Ключ моим словам, замок моим делам.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.
Ныне, присно, во веки веков.
Аминь.

Шишки на теле

Из письма:

«Мне шестьдесят четыре года, но я еще работаю. Кроме этого, очень люблю работать в огороде. Делаю много всяких заготовок для себя и детей. Ваши книги всегда со мной рядом, спасибо Вам за Ваши драгоценные советы. У меня есть к Вам один вопрос, как можно заговорить на теле шишки? Их становится все больше, они синеют и твердеют. Врач сказал, что в моем возрасте резать их нельзя, и посоветовал мне поискать знахарок. Я сразу же подумала о Вас и решила написать. Заранее спасибо. Живите долго, чтобы Вы могли помочь нам».

Встаньте перед зеркалом так, чтобы видеть в нем шишку. Смотрите на нее и говорите тридцать три раза:

Я, матерью рожденная,
Церковью покрещенная,
Трудом врагов сгубленная,
Злыдьями изведенная.
Ты, шишак сработанный,
Ты, шишак нашептанный,
Ты, шишак посланный,
Ты, шишак насланный,
Ты, шишак подуманный,
Ты, шишак нагаданный,
На свече врагом сделанный,
До тела прилепленный.
Поднимись тихо, сделанное лихо,
Кто тебя ко мне прилепил,
Шишаков пожелал мне и кил.
Пойди и найди того,
Кто виновник горя моего.
К тому прицепись, а от меня отцепись.
Там тебе жить, там тебе быть,
А меня (имя) навсегда отпустить.
Губы, зубы, ключ, замок, язык.
Аминь. Аминь.
Аминь.

Делайте так несколько раз, главное, не забудьте, что делают это на убывающей луне. Все шишки пройдут.

Для вашей долгой жизни и здоровья

Избегайте конфликтов

Наверное, ничто так не разрушает здоровье пожилых людей, как обиды и конфликты с окружающими людьми. Если раньше, в более молодые годы, человек мог спокойно постоять за себя, то с годами вместе с физической слабостью появляется почти детская незащищенность. Сознание своей беспомощности непереносимо, особенно старики страдают от нанесенной им обиды детьми, причем многие родители при этом думают: «Пока я был(а) в силах и им (детям) помогал(а), то они так себя со мной не вели. Теперь, когда я ничего не могу дать и совершенно бессилен (бессильна), со мной никто не считается!» Дорогие мои, даже если это так, не стоит страдать и переживать, терзая себя мыслями о неблагодарных детях, ведь это ваши дети. Простите их, потому что вы гораздо мудрее, потому что вам с ними скоро навсегда расставаться, потому что, когда вас не станет, они станут терзаться воспоминаниями о том, как были к вам несправедливы. Научитесь относиться к поступкам своих детей спокойно, именно это поможет сохранить вам свое здоровье и бесконфликтное существование с вашими детьми. Следует помнить, что ваша несдержанность и необдуманное слово способно испортить отношения с вашим зятем или снохой, и вы сами из-за сиюминутной обиды можете раз и навсегда перечеркнуть все то, что вами выстраивалось долгими годами. Не позволяйте себе пытаться соперничать и воевать за любовь своих детей с их супругами. Пожалейте их, ведь сыну всегда трудно сделать выбор между матерью и женой, а дочери между матерью и мужем. В лучшем случае вы сможете испортить их отношения и развести. В худшем – остаться в памяти своих близких вздорным и глупым человеком. Контролируйте свои эмоции и поведение. Старайтесь быть доброжелательным человеком. Не ввязывайтесь в конфликты и никогда не ставьте своим детям условий, только так вы сможете сберечь свое здоровье и хорошее отношение своих детей. Вы прожили долгую жизнь и выполнили свой долг перед детьми, внуками и государством, а потому займитесь, наконец, собой. Помните, наверняка в своей жизни вы не раз и не два пытались начать с понедельника свою жизнь иначе. Строили планы, мечтая о том, как вы станете заниматься по утрам бегом или хотя бы гулять вечерами вокруг дома, но всякий раз что-нибудь мешало. Сейчас, как никогда, у вас есть свободное время для себя, давайте же используем его для того, чтобы укрепить свое ослабевшее здоровье, ведь именно от него зависит ваше пребывание на земле, а я в этой книге всячески постараюсь облегчить вашу задачу и буду безмерно счастлива, что многовековой опыт моих предков поможет вам в этом.

Ходить или сидеть?

С детства мы не раз слышали избитую фразу: движение – это жизнь. А все то, что часто слышишь или видишь, в конце концов просто перестаешь замечать. Дорогие мои, в этом разделе я хочу обязательно сказать вам именно о необходимости движения. Хотим мы этого или не хотим, все-таки придется согласиться с тем, что в нашем организме все подчинено движению и многие функции человека зависят от эффективности регулярных действий. Если, к примеру, человек перестает двигаться, то перестает равномерно и правильно поступать природная «смазка» в суставы, и тогда они «выходят из строя». Вместе с этим начинает «дряхлеть» мускулатура рук и ног, и ваши мышцы тоже перестают работать. Для долголетия организма необходимо постоянное движение, ведь именно оно обеспечивает нам правильное течение крови и устраняет во всем теле вредный застой. Кроме того, движение

и физические упражнения неопределимо повышают уверенность в себе, избавляют нервную систему от напряжения и дают новый прилив сил. Естественно, если после этих слов вы возьметесь за гантели или сразу же начнете много двигаться, то к хорошему это не приведет. Ваш организм забыл о физических нагрузках, и давление тут же взбунтуется в ответ на ваш физкультурный подвиг. Мы не должны переусердствовать ни в чем, все должно быть постепенно и в меру. Наблюдая больных, с которыми мы разработали специальную программу оздоровления, я убедилась в том, что начинать нужно с малого и не спеша. Главное – это система; если вы решили поднять свой иммунитет и укрепить свое здоровье, то это уже должно быть не временным явлением, а нормой жизни. Для примера приведу только один эпизод с моим пациентом. Он обратился ко мне за помощью, когда ему было шестьдесят пять лет. Прочтя мои книги, которые он читал сидя или лежа по состоянию здоровья, этот человек обратился ко мне письмом. В письме он подробно изложил свою трудную жизнь и многочисленные болезни. Последние пять лет пациент практически не выходил из дома, так как, с его слов, ходить было некуда. Продукты покупала его жена, а дачу, на которой он мог бы физически работать, продали, так как нужны были деньги на покупку машины для сына. Больной передвигался по квартире от дивана до кухни, таким образом лишая свои мышцы и суставы необходимой нагрузки. Недостаточное питание мозга кислородом и неактивная жизнь в конце концов принесли свои плоды: с каждым годом у него снижался иммунитет и ухудшалось здоровье...

Как вернуть жизненные силы

Есть множество стимуляторов, которые дают человеку утраченные силы, возвращают энергию организму и желание жить. Вот несложные в изготовлении средства. Буду очень рада, если это пригодится моим дорогим читателям.

Способ первый

Мед майский – 300 г
Алоэ (сок с мякотью) – 150 мл
Курага, прокрученная через мясорубку, – 150 г
Грецкий орех (измельченный) – 150 г
Кедровый орех очищенный – 150 г
Пыльца цветочная – 20 г
Кагор (вино) – ½ л

Прежде чем сорвать листья алоэ, не поливайте растение 3 дня. Возраст алоэ должен быть не менее трех лет. Весь указанный состав поместите в вино и оставьте стоять в темноте на 1 неделю. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Способ второй

Бессмертник (трава) – 100 г
Березовые почки – 100 г
Ромашка (цветы) – 100 г
Зверобой (трава) – 100 г
Земляника лесная (трава, корни, цветы) – 100 г

Прокрутите через мясорубку весь указанный сбор и храните его в плотно закрытой банке. Затем возьмите 1 ст. ложку сбора и залейте ½ л кипятка. Через полчаса настой процедите и, прежде чем его выпить, добавьте в него 1 ч. ложку меда на 1 стакан настоя. Пейте настой до завтрака натощак, а также вечером перед ужином. Пить его нужно в теплом виде. Этот настой нормализует обмен веществ, устраняет шум в ушах, лечит атеросклероз, полезен при головокружении, дает силы ослабленному организму пожилого человека.

Помощь при подагре

Из письма:

«Я живу в Канаде, и я уже, увы, старый человек. Когда я жил в России, у меня было несколько Ваших книг, и при переезде в Канаду мне пришлось многое оставить. В спешке и суете я не взял с собой в другую страну дорогие моему сердцу альбомы с фотографиями умершей моей мамы и сестры, много памятных вещей, в том числе и Ваши книги. Когда я попал в Канаду и там увидел в русском магазине Ваши книги, то так обрадовался, что у меня брызнули слезы, и продавец спросил: "Вам плохо?" – а я ответил: – "Вы не представляете, как я счастлив!" Ваши книги меня спасали не раз в России и теперь помогают здесь. Дорогая Наталья Ивановна, дерзнул попросить Вас ответить мне в следующих книгах на мой вопрос, а книги я покупаю регулярно. Здесь на них делают предварительный заказ, чтобы их привезли. Ждут и очень радуются им, а я так счастлив – просто слов нет. А вопрос у меня такой: какой мне попить настой от подагры, замучили меня боли, это у нас наследственная хворь, все в нашем роду проходят через эти мучения. Вот и мое, видно, время подошло. В Канаде это не лечат, а обезболивающие таблетки, сами понимаете, как вредны».

Для приготовления одной дневной порции настоя вам потребуется: 5 г цветов черной бузины, 5 г коры ивы, 5 г корней клопогона даурского и 10 г цветов липы. Залейте эту порцию состава 1 ½ стаканами кипятка и оставьте на ночь. Утром процедите настой и пейте в течение дня перед едой. От питья вы будете сильно потеть, поэтому не находитеесь на сквозняке. Курс лечения – 1 месяц. Лучше начинать принимать настой заранее, до начала приступов боли, зато после этого месячного курса у вас целый год не будет болей.

Заговор от псориаза

Из письма:

«Я давно уже на пенсии, и мне, как старому человеку, ничего уже не надо, кроме того, чтоб мои внуки жили долго, счастливо и не болели. Но есть в нашем роду одна беда – это наследственная болезнь псориаз. Она переходит из поколения в поколение, и я невольно чувствую себя виновной, что и у моих дочери и внучки псориаз, так же как и у меня. Есть ли у Вас заговорные слова от этой болезни? Еще давно мы с моей покойной мамой ездили к старушке, это было пятьдесят лет назад, хотели подлечить псориаз. Так эта женщина маме тогда сказала: "Не знаю почему, но кому моя молитва помогает, а кому нет. Видно, одному Богу известно, кого можно помиловать!" И вправду у мамы после ее молитв псориаз как рукой сняло, а у меня он не прошел. Хотелось бы и мне попробовать полечить внучку и дочь, может, хоть одной из них станет легче».

Заговор от этой болезни такой:

Я их не видела, не знаю,
Но всех на помощь ко мне призываю:
Ивана Крестителя, Пантелеймона Целителя,
Ивана Богослова, Николая Угодника,
Варвару Великомученицу,
Кузьму и Демьяна, святого Иова,
Георгия Победоносца.
Все встаньте, придите и мне помогите.
Со всей кожи болячки снимите,
Экзему, псориаз прогоните
На очерета на болоте,
За леса высокие, за горы далекие.
Несите мои хвори туда, где ждут вас,
Где открыты ворота.
Вас ждут, поджидают,
Ковры на земле расстилают.
Огни во печах разжигают,
Смолу во котлах кипятят,
Где сжечь, извести хворь хотят.
Сохни, хворь, сгорай, навсегда пропадай.
Не сама я молитву читаю,
Я святых в помощи поджидаю.
Слова свои на святы замки закрываю.
Ключи от замков в океан-море бросаю.
Ключ, замок, язык.
Аминь. Аминь.
Аминь.

Мазь от псориаза

Сок чистотела – ¼ стакана
Березовый деготь – 2 ч. ложки

Рыбий жир – ¼ стакана

Все компоненты перемешайте и смажьте больные места. Лучше, если вы сначала смажете какой-нибудь небольшой участок, чтобы узнать, как отреагирует кожа на деготь.

Как лечат псориаз уксусом и яйцом

Разбейте только что снесенное яйцо в фарфоровую чашку. Хорошо взбейте с кусочком сливочного масла и в конце добавьте 150 мл столового уксуса. Снова все тщательно перемешайте. Этот состав так же, как и предыдущий, лучше хранить в холодильнике. Однако пользоваться желательно только свежей мазью.

Нанесите мазь на больные места и оставьте на 10 минут. Снимите мазь салициловой мазью. Кожу оставьте открытой, без повязок. Эти процедуры делают неделю.

Чтобы никогда зубы не болели

Из письма:

«Замучила меня зубная боль, десны ноют и ноют. Там у меня и зубов-то почти нет, ко врачам не иду, боюсь, да и поликлиника далеко, ехать нужно в райцентр. Внучка подарила мне Вашу книгу, но в ней нет молитвы, которая мне нужна. Можно ли мне попросить ее у Вас?»

Глядя на молодой месяц, читайте такой заговор:

Месяц, ты месяц, серебряные рожки,
Златые твои, месяц, ножки.
Сойди ты, млад месяц, уйми мою боль,
Убери навсегда мою зубную хворь.
Сосчитай все гнилые зубы:
Вот зубы, вот два, вот три, все твои.
Как мертвец от зубов не страдает,
Так пусть и боль меня не хватает.
На ныне, на века, на все времена.
Аминь.

Или так:

На море-на океане,
На острове, на Буяне,
Святая Апостольская Церковь стоит,
У Престола свечка святая горит.
На Престоле Матушка Пресвятая сидит,
И пред Ней Святой Антипий стоит.
Просит он Ее, умоляет, колена свои преклоняет,
За рабу Божью (имя) заступается.
Золотые двери отворяются,
Божьи угодники идут,
В святых руках святые книги несут,
В книгах тех слова огнем горят,
На святом язце говорят:
«Кто эти строки прочтет,
У того любая зубная боль пройдет».
Господи, помоги, Господи, благослови!
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.
Ныне, присно, во веки веков.
Аминь.

Еще один заговор от зубной боли

Встану я, раб Божий (имя), благословясь,
Пойду из дома, перекрестясь.
Из дверей в двери, из ворот в ворота.
Пойдет со мной зубная моя маета.

Несу я ее под лютый камень.
Под лютым камнем лютое море,
А в лютом море лютая щука.
У лютой щуки сто семь зубов.
Бери, лютая щука, мои лютые зубы,
Чтоб они у тебя болели,
А я, мои зубы от хвори оттерпели
И никогда уже больше не болели.
Отныне и на века
И на все светлые времена.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.
Ныне, присно, во веки веков.
Аминь.

Гипертоническая болезнь

Пожалуй, самая распространенная болезнь у пожилых людей – это гипертония. Но люди, хорошо знающие нетрадиционную медицину, не испытывают с этим больших проблем. Главное – уделять себе должное внимание, хорошо заботиться о себе. Запомните несколько хороших советов, пользуйтесь ими, и вы перестанете повторять: «Ох, у меня снова давление!»

Тем, у кого высокое давление, необходимо есть свежую смородину, землянику и жимолость.

* * *

Привести в норму давление вам помогут перемешанные соки тертого хрена, свеклы и моркови, разбавленные водой. Пить через день по ¼ стакана после сна.

* * *

Натрите 1 лимон (вместе с кожурой), добавьте мякоть размятой свежей клюквы и меда по вкусу. Употреблять по 1 ст. ложке до еды в течение трех недель.

* * *

Если позволяют деньги, покупайте на рынке хурму и съедайте по 3 плода в день в течение одного месяца. Это нормализует артериальное давление.

* * *

Помогут очень быстро снизить давление компрессы из воды с яблочным уксусом на ступни ног.

Вегетососудистая дистония

Из письма:

«Читаю и люблю Ваши книги, в очередной раз подписалась на газету "Магия и Жизнь". Обращаюсь письмом к Вам впервые и очень рассчитываю на Ваш ответ. У меня вегетососудистая дистония. Кроме кучи лекарств, которые мне прописали врачи и которые мне совсем не помогают, что бы Вы смогли мне посоветовать для облегчения моей болезни? Заранее Вас благодарю за ответ!»

Люди, страдающие вегетососудистой дистонией, постоянно испытывают раздражительность, острую или тупую головную боль, быструю утомляемость и внезапную беспричинную потливость, даже в холодное время года. Частая бессонница и учащенный пульс вызывает невольный страх и неверие в то, что выздоровление возможно. Кроме этого, у больного человека постоянное ощущение тяжести, жжения в желудке и горечь во рту. Поскольку симптомов у этой болезни очень много, то обычно больной посещает сразу нескольких врачей: терапевта, невролога, эндокринолога, гастроэнтеролога, кардиолога и т. д. Как правило, каждый врач, к которому приходит больной, прописывает ему свое лекарство, а в итоге улучшения не наступает. Ниже я напишу, какие травы необходимо вам пить, но для излечения болезни этого все же будет мало.

Так как болезнь в основном связана с вегетативной нервной системой, которая и влияет на работу всего организма (дает команду сосудам сузиться или расшириться и т. д.), то больному в первую очередь необходимо заняться укреплением организма. Во-первых, хотите вы или не хотите, но вам все-таки придется начинать свой день хотя бы с легкой разминки. Если это сложно, то делайте упражнения прямо в постели, не спеша и без резких движений. Приведите в движение свое кровообращение, растирая одну руку другой, затем разотрите плечи, грудь, а затем и ноги. Полежав после этого 5 минут, спокойно поднимитесь и ступайте в ванную, где попеременно обливайте свое тело то теплой, то прохладной водой. Особое внимание уделите задней стенке вашей шеи, именно в этом месте находятся самые главные узлы нервной системы. Приняв душ, разотритесь полотенцем и нанесите на кожу освежающий крем. Почувствовав однажды ощущение бодрости, вам захочется испытывать это каждое утро, а главное, вы тренируете и лечите свои сосуды, а здоровые сосуды – это долгая жизнь!

Не откладывая на потом, узнайте, где в вашем городе есть бассейн. Вспомнив молодость, устремитесь туда, где вы почерпнете для себя новые силы, забытую ловкость рук и ног, где ваш уставший организм будет набираться энергии и здоровья. Не хочется ездить в одиночку – найдите себе единомышленников и поверьте: они за это впоследствии будут вам очень благодарны. Главное начать плавать, а потом спустя какое-то время вы просто не сможете жить без спасательной воды. В воде человек не чувствует своего веса, ноги и руки легко двигаются, все мышцы тела сокращаются, а сосуды заново возрождаются! Что толку сидеть у телевизора, в кресле или на диване: от этого ваши мышцы постепенно атрофируются, а опорно-двигательный аппарат просто выходит из строя. Вы не пожалеете, если приобретете абонемент в бассейн, а летом по возможности старайтесь плавать в водоемах, речках, озерах. Откиньте всякую ложную стыдливость, стоит ли стесняться своего тела, ведь и оно было когда-то очень красивым и долго служило вам верой и правдой. Любите себя такими, какие вы есть. У закрытых бассейнов есть существенное преимущество: там не страшны ни ветер, ни дождь, ни солнце, которого вам следует остерегаться. Не стоит в жару при палящем солнце ходить по пляжу, помните, пожилым людям это категорически противопоказано!

Существуют специальные группы здоровья для пожилых людей, попробуйте узнать, где они находятся, и обязательно запишитесь в эту группу. Обычно подобные занятия про-

ходят под наблюдением врача, который контролирует давление и, в случае необходимости, всегда поможет. Уже спустя месяц вы заметите, как существенно изменилось ваше дыхание и какой уверенной стала ваша походка. Кроме удовольствия от занятий физкультурой, вы будете наслаждаться общением с новыми людьми, а значит, у вас появятся разносторонние интересы. Ну а если даже не получится попасть в оздоровительную группу, поставьте себе цель каждый день в любую погоду гулять на свежем воздухе. Возможно, сначала недолго и без особого удовольствия, но пройдет время, и вы уже не сможете обходиться без привычных прогулок. Кислород и регулярное движение подарят вам прилив новых сил, благодушное настроение и крепкий сон, а еще ваша память заметно станет крепче, ведь каждый день вы будете питать кислородом свой мозг. Найдите себе собеседника для каждодневных прогулок, и вам будет веселее вместе гулять. Самое главное – это позитивный настрой и решение действовать, а если решитесь, то никогда уже больше не отступайте. Вы ведь хотите долго жить и не болеть? Значит, усвойте для себя раз и навсегда: в первую очередь это нужно вам, и никто вместо вас этого не сделает.

Сбор

Семя укропа – 2 ч. ложки

Корень валерианы – ½ ч. ложки

Мелисса – 1 ст. ложка

Шишки хмеля – 1 ст. ложка

Весь сбор залейте 500 мл кипятка, настаивайте 1 час и принимайте по ¼ стакана в день.

Лечение вегетососудистой дистонии природными средствами

Способ первый: соберите огуречные плетни по окончании уборки огурцов и хорошо их промойте. Промытое растение мелко порежьте. В 1 л воды положите 100 г полезных плетней и прокипятите. Принимайте этот лечебный взвар по ½ стакана после еды 3 раза в день.

Способ второй: отварите целиком и верхки, и корешки сельдерея. Остудите варево до температуры тела, затем отвар вылейте, а отварные овощи съешьте. Сельдерей не только лечит вегето-сосудистую дистонию, но и отлично успокаивает нервную систему, избавляет от стресса, усталости, повышает иммунитет и обновляет клетки глаз. Сок сельдерея очищает кровеносную систему от токсинов, выводит излишние соли, предотвращает образование опухолей, а также помогает в борьбе с ожирением.

Как можно поднять ослабленный иммунитет

Ни для кого не секрет, что люди пожилого возраста почти все время испытывают слабость во всем теле и быструю утомляемость, и от всего этого возникает желание присесть или прилечь. С утра еще есть возможность что-то делать по дому или, например, сходить на почту, в магазин, а уже во второй половине дня происходит сбой в энергетике и становится тяжело передвигаться даже по квартире. Больше всего пожилых людей угнетает их беспомощность и слабость! В этом разделе я расскажу вам, что следует предпринимать для поднятия иммунной системы, а также как вернуть бодрость и силу духа.

Орехи – мощный заряд для тела и мозга

Даже когда человек спит, его организм работает. Работают легкие, печень, сердце и почки. У них не бывает ни выходных дней, ни отпусков, ни отгулов. Для жизнедеятельности человека и поддержания работы всего организма требуется энергия, и если ее обеспечить, то и сбоя в работе организма не будет. Самое лучшее решение для восполнения энергии – это употребление в пищу различных орехов. Ваш организм будет вам благодарен и отзовется на вашу заботу о нем хорошим самочувствием.

Прежде чем я расскажу вам, какие орехи больше всего принесут вам пользу, я хочу, чтобы вы узнали, что собой представляет эта польза в целом. Во-первых, вещества, содержащиеся в ядрах любых орехов, способны защитить наше сердце и все сосуды, снизить уровень холестерина. Тот, кто постоянно употребляет орехи, спасен от инфаркта. Клетчатка орехов отлично стимулирует работу кишечника и выводит из организма человека шлаки. Ценные вещества, содержащиеся в орехах, «шлифуют» нервную систему и потому несказанно полезны для изнуренного стрессами организма, а уж чего-чего, стрессов-то пожилые люди перенесли за свою жизнь немало! Большинство пожилых людей сокращают употребление мяса. Одни из-за плохой переносимости тяжелой пищи, другим это просто не по средствам.

И здесь хорошо помогут восполнить ценные белки все те же орешки. Кроме белков, буквально все орехи содержат множество микроэлементов, калий, кальций, железо и фосфор. Богаты орехи и витаминами А, Е и всеми витаминами группы В. Но следует учитывать, что орехи не едят вместе с мясом и колбасой, а значит, если вы готовите салат, исключите из него либо орехи, либо мясное. В состав орехов входит жир, который ученые называют Омега-3. Это безусловно полезно, но, как и любой жир в большом количестве, он может провоцировать полноту. Помните об этом и, лакомясь орешками, не съедайте их больше одной горсточки в день.

А теперь я дам характеристику орехам, а вы сами для себя решите, что для вас больше всего подходит по вкусу и по финансам. Конечно, было бы замечательно, если вы употребляли все перечисленные орехи, и тогда уже вскоре вы почувствуете прилив энергии, хорошее самочувствие и настроение.

Кедровые орехи

Отлично подходят для тех, у кого имеются проблемы с щитовидной железой. Это мощное средство для поднятия иммунитета и психического здоровья. В древности говорили: «Если каждый день съедать по горсти кедровых орехов, то проживешь больше ста лет». Кедровые орешки придают блеск вашим волосам, сияние глазам, румянец и крепкий спокойный сон. Знахари отваривали кедровые орешки в молоке (100 г орехов на 500 мл молока) и этим питьем поднимали на ноги даже неизлечимо больных людей.

Грецкие орехи

Ничто так не снимает стресс, как грецкие орехи. Ими можно укрепить ослабленную и больную печень, исцелить застарелую анемию, снять усталость и повысить иммунитет. Грецкий орех незаменим при повышенном артериальном давлении. Этим орехом лечили на Кавказе сталинградцев и возвращали им силы. Орех снимает меланхолию и раздражение, дарит доброе расположение духа. При сотрясении мозга грецкий орех снимает головокружение и возвращает потерянную память.

Арахис

Для людей пожилого возраста арахис полезен тем, что отлично обновляет клетки в дряхлеющем организме, улучшает координацию движений, укрепляет суставы, кости и повышает деятельность половой сферы. Так, например, именно арахису жители гор обязаны своей половой силой. До сих пор народы южных кровей даже в преклонных годах рожают детей.

Фундук

Этот орех очень важен для тех, кто страдает варикозным расширением вен. Я знаю многих людей, вылечивших себя именно фундуком. Он чистит венозный проток, укрепляет стенки сосудов, снимает отеки в ногах и предотвращает образование тромбов. Фундук необходим диабетикам: он нормализует сахар в крови. Фундук дает силу ослабленному, изношенному сердцу, возвращает прекрасное расположение духа, а также крепкий сон. Кто дружит с фундуком, тот очень долго не будет дряхлым.

Миндаль

Почти все пожилые люди испытывают тяжесть в правом подреберье, и именно миндаль может избавить вас от этой проблемы. Орехи миндаля устраняют болезни желчевыводящих путей, благотворно влияют на почки. В миндале содержится большое количество кальция и витаминов, что помогает укреплять кости и суставы. Он снимает кашель и выгоняет слизь. Тем, у кого повышенное артериальное давление, я советую вместо постоянного приема таблеток есть ядра миндаля, который будет вам мягко снижать давление.

Фисташки

Фисташки повышают умственную активность, улучшают память. Фисташки – просто отличный источник энергии для всего организма. Тот, кто употребляет фисташки, никогда не жалуется на сердце. В фисташках очень много железа, и всем, кто их ест, не грозит анемия и рак крови.

Орех бразильский

В этом вкусном орехе много селена, магния и железа, а именно селен защищает организм от всех раковых заболеваний. Бразильский орех содержит в себе столько микроэлементов и витаминов, что их придется очень долго перечислять. Самое ценное в этом орехе то, что он действительно замедляет процессы старения организма, продлевает жизнь и отлично повышает иммунитет. Он довольно крупный, и его можно перемалывать в кофемолке, а затем добавлять в кефир, йогурт и различные каши. Можно им посыпать бутерброд с маслом, а также положить в фруктовый салат.

Орех пекан

Необходим людям с ослабленной нервной системой, а также тем, кто подвержен депрессиям. Замечено, что тот, кто регулярно ест пекан, практически всегда в хорошем настроении. Этот орех лечит авитаминоз, полезен при нездоровой худощавости, так как в пекане очень много жиров. Дамы пожилого возраста могут помочь своей коже, употребляя регулярно орехи пекан, ведь в них больше всего витаминов А и Е, которые так необходимы стареющей коже.

Макадамия

Люди старшего возраста зачастую страдают артрозом, я советую им каждый день кушать орехи макадамия. Именно этот орех способен бороться с заболеваниями костей и

опорно-двигательной системы. Орех незаменим при острых головных болях, в борьбе с шумом в ушах. Макадамия – настоящий подарок природы для тех, кто с возрастом теряет силы. Как мощный аккумулятор он заряжает весь организм, наполняя человека прежним крепким здоровьем.

Каштан

Семена каштана содержат много крахмала, сахара и белки. Жиров и витаминов в зрелых плодах немного. В незрелых плодах, наоборот, отмечается очень высокое содержание витамина С, имеется витамин В. Это один из очень немногих орехов, которые нельзя есть сырыми, так как они содержат большое количество дубильных веществ.

Помните, что ежедневное употребление орехов тонизирует нервную систему, снимает переутомление и укрепляет сердечную мышцу. Особенно полезны орехи, если их есть с сыром и изюмом. Учитывая калорийность этих продуктов, не стоит съедать их за один прием слишком много, будет достаточно, если вы за один прием употребите 20–30 г орехов, 30 г сыра и немного изюма или свежего винограда.

Полезно каждому пожилому

Укрепляет иммунитет, даже тяжелобольным людям, уха из щуки, сваренная вместе с плавниками и головой. Уха придает гораздо больше сил, нежели чем куриный бульон.

* * *

Для пожилых людей очень полезны каши на молоке, особенно манная каша. Древние говорили: «Человек начинает с молока и молочной каши, тем же он должен и кончать. Силы младенца и старика малые, а молоко и каша дает им силу жить!» Полезен старикам и творог: он выводит из органов ненужную слизь, легко переносится организмом, а значит, организм сохранит те силы, которые он бы тратил на переваривание тяжелой пищи. Хорош творожок, разбавленный кефиром, сдобренный молотым орехом и изюмом.

* * *

Питье из шиповника в обед очень полезно, а по своим качествам бесценно.

* * *

Все цитрусовые не только поддерживают в тонусе иммунитет, но и не дают болезни угнетать щитовидную железу. Кроме этого, лимоны, апельсины и т. д. незримо борются с женскими заболеваниями и сдерживают «скачущее» давление.

* * *

Мало кто в старости может похвалиться отличными сосудами. Чтобы укрепить стенки сосудов, достаточно одного яблока в день. Полезен также и отвар из яблок. Яблоки вместе с клюквой просто необходимы при подагре, особенно зеленые сорта.

* * *

При диабете вам помогут свежие ягоды брусники, голубики и сок свеклы. Кроме того, свекла чистит кровь и заставляет работать кишечник.

* * *

Зеленый чай мало кто любит, но он не только стоит на страже иммунитета, но и имеет природную силу в борьбе с дизентерией и даже с брюшным тифом. Для пожилых людей зеленый чай очень важен, потому как он единственный, кто способен помочь при старческой хрупкости капилляров, а значит, если вы пьете зеленый чай, вам не грозит старческий маразм, кровоизлияние в мозг и потеря памяти. Людям, в чьих почках регулярно образуются камни, нужно чаще пить не крепко заваренный зеленый чай. Китайские красавицы (Китай – родина этого чая) почти с рождения пьют ежедневно зеленый чай, их кожа эластична и красива до глубокой старости. Этот факт давно уже подтвержден мировыми косметологическими фирмами.

* * *

Я часто слышу: «Жили в войну, да и после нее голодно, так хоть сейчас под старость позволю себе все, что хочу. Буду есть и пить, что душа попросит, все равно ведь скоро умирать!» – и действительно, гастрономическое изобилие сворачивает не только молодых людей, но и людей преклонного возраста. Колбасы и мясные деликатесы смотрятся соблазнительно, вкусно пахнут, и люди забывают, что усиленное питание белками образует постоянное гниение тех же белков в кишечнике и тем самым отравляет нам кровь. Пожилым людям важна та пища, которая быстро переваривается организмом. Желудок, отработавший десятки лет, просит у вас пощады, протестует против тяжелой пищи урчанием в животе, газами, тошнотой, запорами и поносом.

Забудьте о жареной пище! Сало и свинина не для вас. От вашего разумного питания напрямую зависит не только ваш иммунитет, но и продолжительность вашей жизни. Никогда не следует готовить на несколько дней вперед: от такой пищи больше вреда, чем пользы. Как это ни странно, но почему-то чем старше человек, тем халатнее он относится к своему питанию. Ему все равно, что съесть, особенно если этот человек одинок. Нужно взять себя в руки, ведь если вы серьезно заболеете, то у вас появится жажда жизни, но если вы до этого неправильно питались, ваш организм за это отомстит. Возможно, что, пожелав жить, вы не сможете себя восстановить. Вот почему для вас так важно свежее правильное питание.

Примерное меню для пожилых людей на неделю

Понедельник

Завтрак: зеленый чай, хлеб с сыром и маслом.

Второй завтрак: каша манная на молоке, яблоко, тертое с вареной тертой морковью, заправленное лимонным соком.

Обед: салат из зелени, суп из зеленого горошка, котлета рыбная с картофельным пюре, отвар шиповника.

Полдник: йогурт или кефир.

Ужин: печеное яблоко, зразы из телятины с отварными овощами (все порции небольшие).

Вторник

Завтрак: кофе из цикория с молоком, творог с нежирной сметаной.

Второй завтрак: хлопья овсяные с молоком, сырник творожный, чай зеленый.

Обед: суп из цветной капусты, тушеная говядина с зеленым горошком, морс из клюквы.

Полдник: апельсин или яблоко.

Ужин: баклажаны, запеченные с сыром, картофельное пюре, кисель из свежих или замороженных ягод.

Среда

Завтрак: чай с булочкой.

Второй завтрак: любые фрукты и каша.

Обед: салат из припущенного сладкого перца, луковый суп, тефтели куриные с рисом, компот из чернослива.

Полдник: отвар шиповника, творожный крем.

Ужин: каша рисовая, чай с лимоном.

Четверг

Завтрак: горячее молоко с рогаликом.

Второй завтрак: каша манная, хлеб с маслом, ячменный кофе с молоком.

Обед: суп с лапшой и фрикадельками.

Полдник: курага и чернослив.

Ужин: оладьи из кабачков, кефир.

Пятница

Завтрак: какао на молоке, паштет из курицы или кролика.

Второй завтрак: каша овсяная на воде, белок вареного яйца, чай с лимоном.

Обед: суп томатный с рисом, рыба, приготовленная на пару с тушеными овощами, отвар шиповника.

Полдник: виноград, сыр.

Ужин: помидоры, фаршированные рисом и куриным мясом, с пюре, компот из сухофруктов.

Суббота

Завтрак: чай с молоком, ватрушка с творогом.

Второй завтрак: манная каша с корицей, хлеб с маслом, какао на молоке.

Обед: суп-пюре чечевичный с гренками, рыба с грибами, приготовленная на пару, картофель отварной, кисель клюквенный.

Полдник: фрукты.

Ужин: уха из разных постных рыб, винегрет, чай.

Воскресенье

Завтрак: кофе из цикория с молоком, рогалик с ветчиной.

Второй завтрак: омлет, хлеб с сыром и маслом, какао на молоке.

Обед: суп из овощей, курица отварная с вермишелью, свежавыжатый сок.

Полдник: простокваша, ржаной хлеб с повидлом.

Ужин: шарлотка с творогом, абрикосовый компот.

Это щадящая диета для пожилого организма. Естественно, необходимо учитывать имеющиеся заболевания и личные вкусы. По крайней мере, в составленном меню нет тех продуктов, которые способны раздражать пищеварительный тракт и наносить хоть какой-то вред слабому организму.

Нарушение сердечной деятельности

Из письма:

«Дорогая Наталья Ивановна, мне шестьдесят восемь лет. Еще в том году я была абсолютно здорова, а теперь у меня начались проблемы с сердцем. Я слышу, как оно трепыхается и учащенно колотится. Иногда будто прокалывает иглой, и все это обычно происходит глубокой ночью. В такие моменты мне становится жутко и в голову лезут плохие мысли, что я не доживу до утра. У меня есть Ваши книги, я выписываю газету "Магия и Жизнь". Вам верю свято, так как, благодаря Вашим советам, многие беды миновали меня стороной. Простите за смелость, научите, как подлечить свое старое сердечко. С великим уважением к Вам».

Для того чтобы избавиться от неприятного «трепыхания» сердца, приготовьте эликсир из травы адонис. Готовят его так. В эмалированную пол-литровую кастрюльку налейте 3 стакана воды. Когда вода забурлит, всыпьте в нее 1 дес. ложку травы адонис и ½ ч. ложки без верха травы мяты. Почти сразу же снимите с огня кастрюльку и, укрыв ее крышку свернутым махровым полотенцем, оставьте настояться в течение 30 минут. Спустя указанное время настой процедите, и он готов к употреблению. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Буквально через два-три дня ваше сердцебиение станет более ровным и спокойным.

Во время лечения следует исключить жиросодержащие продукты, цельное молоко, сахар, крахмал. Вместо чая и кофе нужно пить фиалковый чай, который очень полезен для ослабленного сердца. Также необходимо как можно чаще есть курагу: она чрезвычайно полезна для вашего сердца.

Сердечная астма

Из письма:

«Обращаюсь к Вам как к народному целителю и как к последней надежде. Когда я вызываю на дом врача, я вижу, с каким раздражением мой участковый врач выписывает мне очередное лекарство. Однажды она не сдержалась и откровенно грубо произнесла: "А чего вы от меня ждете, вам скоро шестьдесят лет. Я вон на тридцать лет моложе, а уже вся больная!" После этого я перестала ее приглашать. Теперь я понимаю, что никто не властен поменять старые органы на молодые, но жить хочется, особенно когда становишься стариком, ведь гроб и так не за горами. Но прошу Вас, дайте советы в своей очередной книге, как облегчить мое состояние. Во время приступа у меня появляется панический страх смерти».

Я научу вас замечательному средству, которое постепенно избавит вас от сердечной астмы. Весь курс лечения 3 месяца. Пропусков лекарственных настоек быть не должно. Для приготовления настоя возьмите 1 ст. ложку земляники лесной вместе с цветами, листьями и корнями, 2 ст. ложки камыша болотного, 1 ст. ложку крапивы двудомной и 1 ч. ложку чабреца. Залейте 3 стаканами кипятка и оставьте настояться в течение 20 минут. Кипятить нельзя. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

И еще один рецепт: хорошо промойте молодые березовые сережки. Затем залейте крутым кипятком, добавив 1 ч. ложку белого меда. Пропорция такая: 1 стакан кипятка на $\frac{1}{2}$ стакана сырья. Пейте в теплом виде маленькими глотками все сразу.

Как улучшить работу сердца

Из письма:

«Мне семьдесят лет, и меня замучила одышка и перебои в сердце. Что я могу попить из народных средств, чтобы облегчить свое состояние?»

Прекрасно улучшает работу сердца, снимает одышку и умиряет перебои такое средство. Летом наберите половину пол-литровой банки лепестков розового шиповника, вторую половину банки залейте качественной водкой. Плотно закройте и поставьте в прохладное темное место на 2 недели. Достаточно 1 ч. ложки готовой настойки выпивать перед едой, но не более трех раз в день. Подобным образом можно приготовить настойку из цветов и ягод боярышника кроваво-красного, он избавляет от сердечного «трепыхания», успокаивает нервную систему и прогоняет страхи.

Как избавиться от одышки

Одышка бывает не только у дряхлых стариков, но и у людей гораздо более молодых. Я научу вас, как можно раз и навсегда избавиться от одышки. Возьмите 1 л коричневого меда и поместите в него сок 10 лимонов, а также молотый чеснок (10 крупных головок). Тщательно перемешав, закройте банку крышкой и уберите на 10 дней в темное прохладное место. Спустя это время еще раз перемешайте состав, и он будет готов к употреблению. За день нужно съедать по 1 ч. ложке перед едой на завтрак, обед и ужин. Спустя месяц вы с удовольствием заметите, что одышки у вас больше нет.

Изжога

Из письма:

*«Дорогая Наталья Ивановна, мне пятьдесят восемь лет, и я страдаю изжогой. Обследование ничего не показало, и я перед врачами чувствую неудобство, вроде как я при-
творяюсь. Но нет единого дня, чтобы я не страдала от изжоги. Причем она у меня может
появиться как после обеда, так и на голодный желудок. Моя приятельница рассказала мне
о том, как Вы ей помогли, а я свидетель ее былых мучений, а теперь она абсолютно здорова.
Вот я и прошу у Вас помощи или совета, как мне избавиться от изжоги».*

Если вы перепробовали все, что могли, и ничего не помогло, попробуйте такой рецепт. Обычно после этого люди забывают об изжоге навсегда. Раз в неделю разваривайте в кастрюльке зерна овса вместе с ячменем, предварительно хорошо все промыв. Полученный отвар глотайте небольшими порциями в течение дня, последний прием должен быть не позднее, чем за три часа до сна.

Или такой рецепт: корень горечавки хорошо измельчите и заварите кипятком (1 ст. ложка на 1 стакан воды). Разбейте свежее яйцо и отделите белок от желтка. Сперва проглотите белок, а затем выпейте настой горечавки. Так делают 2 раза в день всю неделю.

Заговор от изжоги

Изжога, изжога, ступай от порога,
От моего крыльца, от моего лица,
От желудка и живота.
На ныне, на века, на все времена.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.
Аминь.

Заговор читать во время изжоги.

Зловонная отрыжка

Из письма:

*«Милая Наталья Ивановна, я человек не молодой, и вот стали у меня приключаться
всякие болезни. Я все понимаю, машина и го сломается и заржавеет, а моему организму без
малого семьдесят лет. Со многим я готова смириться, но вот появилась у меня отрыжка.
Врачи крутили меня, вертели, но не помогли, как только что-то съем или выпью – отрыжка
тут как тут. Может, Вы мне что-нибудь посоветуете?»*

Попробуйте такой сбор от отрыжки:

Трава тысячелистника – 2 ст. ложки
Цветы ромашки аптечной – 2 ст. ложки
Трава икотника – 1 ст. ложка
Фенхель – 2 ст. ложки
Мята перечная – 1 ст. ложка

Сбор хорошо перемешайте и храните в полотняном мешочке. Для приготовления настоя возьмите 1 ст. ложку сбора и залейте 1½ стаканами крутого кипятка. 30 минут следует подождать – и настой готов. Употребляйте настой за полчаса до еды по 2 ст. ложки настоя.

Ожирение

Из письма:

«Мне пятьдесят лет, и я очень располнела, существует ли какое-нибудь природное средство от ожирения?»

Если будете регулярно в течение одного месяца пить этот сбор, то обмен веществ восстановится, а аппетит снизится. Возьмите себе за правило ежедневно в любую погоду гулять (ходить, а не сидеть!) по улицам. При употреблении этого сбора полностью исключается острое, сладкое, кислое, соленое, а также алкогольные напитки, в противном случае вы можете спровоцировать колит и прочие осложнения.

Сбор № 1

Трава чабреца – 20 г
Корень солодки – 20 г
Листья мяты перечной – 10 г
Цветы бузины – 10 г
Кукурузные рыльца – 50 г
Фенхель (семя) – 10 г
Ромашка аптечная – 10 г
Цветы сирени – 10 г
Цветы липы – 20 г

3 ст. ложки хорошо перемешанного и измельченного сбора залейте в термос 500 мл кипятка и оставьте на ночь. Утром настой слейте, процедите и принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Уже через месяц вы заметите результат.

Сбор № 2

Корень солодки – 20 г
Кукурузные рыльца – 40 г
Семя фенхеля – 10 г
Цветы липы – 20 г
Трава чабреца – 20 г
Корни аира – 5 г
Девясил – 5 г

Весь сбор хорошо перемешайте и при необходимости заварите как крепкий чай (примерно 1 ч. ложку на 1 стакан кипятка). Пейте во время еды по 100 мл настоя.

Молитва о чревоугоднике

Господи, сладчайшее Брашно наше, никогдаже гиблющее, но прибывающее в живот вечный: очисти раба Твоего от скверны чревообъядения, всего плоть сотворившегося и чуждаго Духу Твоему, и даруй ему познать сладость Твоего животворящего духовнаго брашна, еже есть Плоть и Кровь Твоя и святое, живое и действенное Слово Твое.

Чтобы не толстеть

Из письма:

«Пока я работала, была худая, а вышла на пенсию, и меня разнесло, заняться дома нечем, вот и ешь целый день, а когда спохватилась, было уже поздно. Сейчас вроде ем мало, а жир (вес) не уходит. Есть ли какое средство, чтобы похудеть?»

Этот заговор читают только на убывающей луне. Вечером перед сном заговорите воду и умойтесь, после этого с кровати нельзя вставать до самого утра. Читают так:

Господи, помоги, Господи, благослови,
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.
На море-на океане, на острове Буяне,
Стоит кровать.
На той кровати пуховая перина.
На перине той свинья лежит и мой жир сторожит.
Та свинья о двух головах, о трех головах,
О четырех головах, о пяти головах,
О шести головах, о семи головах,
О восьми головах, с девятью головами,
С десятью ртами.
Ешь первой головой мой жир,
Ешь второй головой мой жир,
Ешь третьей головой мой жир,
Ешь четвертой головой мой жир,
Ешь пятой головой мой жир,
Ешь седьмой головой мой жир,
Ешь восьмой головой мой жир,
А девятая весь жир мой дождет,
На себя мое сало возьмет.
Ключ, замок, язык.
Аминь. Аминь.
Аминь.

Язва кишок

Из письма:

«Дорогая Наталья Ивановна, мне стыдно задавать такой вопрос, но Вы целитель с многолетней практикой и наверняка знаете ответы на многие вопросы. Дело в том, что когда я схожу по-большому, то иногда вижу в кале кровяную нить, как правило, это сопровождается тягучей болью внутри. Я человек пожилой и редко выхожу из дома, а участковый врач, когда я ей об этом говорю, делает вид, что не слышит, пишет себе что-то и все. Выписывает она мне обычно успокоительные и обезболивающие средства. Может, Вы подскажете, что мне делать?»

То, как это описано в письме, наводит на мысль, что это язвочки в кишках. При геморрое кровь бывает разлитой по калу с той стороны, где размещены внутренние шишечки геморроя. Если язвочки в кишках маленькие, то их устранят клизмы с аптечной перекисью водорода. После опорожнения приготовьте клизму из расчета 1 ч. ложка готовой аптечной перекиси на 1 стакан воды. Для клизмы достаточно четверти от приготовленного состава. В зависимости от размера язвы, а мы говорим об очень маленькой язве, после 3–4 процедур она проходит. И все же будет лучше, если вы обследуетесь как следует.

Лекарственный сбор при язве кишок

Лопух (корни и листья) – 50 г
Ромашка аптечная – 100 г
Листья крапивы – 50 г
Календула (цветы и трава) – 50 г
Соцветия тмина – 30 г
Трава чистотела – 10 г

Храните сбор в темном прохладном месте. Перед употреблением состав перемешайте, возьмите 1 ст. ложку сбора на 1 ½ стакана кипятка и настаивайте полчаса. Принимайте по ¼ стакана настоя за 20 минут до еды 3 раза в день.

Лекарственный сбор при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Трава синюхи голубой – 20 г
Трава сушеницы топяной – 20 г
Цветы ромашки аптечной – 30 г
Цветы и трава календулы – 10 г

Залейте 1 ч. ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды. Язвы очень быстро зарастут.

Полип прямой кишки

Сходите в храм за водой. С этой водой нужно под любым предлогом зайти к трем разным хозяевам. Вода должна быть в это время в сумке, а не на виду. Водой подмывайтесь, но прежде ее заговорите так:

Стану я, благословясь,
Пойду я, перекрестясь.
Из двора выхожу, глазами гляжу:
Нет на небе ни боли, ни хвори, ни крови,
Нету земли ничего, кроме воды.
Кровью она не истекает,
Не охает, не страдает.
Так бы и я, Божья раба,
Как небо и земля не страдала,
Никакой болезни не знала.
Господи, полечи, Господи, помоги.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.
Аминь.

Панкреатит

Сбор № 1

Цветы боярышника – 20 г
Кора барбариса – 20 г
Корень валерианы – 10 г
Листья мяты перечной – 10 г

На 1 стакан кипятка возьмите 1 ч. ложку сбора. Этот настой выпейте за день, за полчаса до еды.

Сбор № 2

Цветы бессмертника – 20 г
Трава тысячелистника – 10 г
Трава полыни горькой – 5 г
Плоды фенхеля – 10 г
Горец птичий – 10 г
Плоды аниса – 5 г

Приготовьте настой из 1 стакана кипятка и 1 ч. ложки сбора. Принимайте в теплом виде за 30 минут до еды, сразу по 1 стакану.

Заговор на больной желудок

Как мыло в воде тает, исчезает,
Так исчезни и иссохни, моя хворь.
И как мыло в воде,
Растворись, моя боль.
Уклад, булат, железо, стекло,
Чтоб в желудке ничего не пекло.
У ящери хвост отпадет, нарастет,
Так и хворь моя с этих слов навсегда уйдет.

Невралгия тройничного нерва

Обложите больное место размятой в кашу комнатной геранью. Сверху компресса повяжите пуховый платок. Менять компресс нужно каждый час.

* * *

Горячее, сваренное вкрутую яйцо разрежьте на две половинки. Положите их на больное место и держите до остывания. Уберите остывшее яйцо и снова положите горячее. Процедуру повторите несколько раз, и боль отступит.

Для устранения боли

Мать – земля, Небо – отец.
Пойди, молитва моя, до небес.
И как боли небо с землей не знает,
Так же пусть и тело мое не страдает.

Диффузный токсический зоб

Сбор № 1

Листья кипрея – 50 г
Трава мелиссы – 20 г
Листья вахты – 10 г
Плоды боярышника – 20 г
Трава синюхи голубой – 10 г
Трава сушеницы – 10 г

Возьмите 1 ст. ложку сбора на 1 стакан кипятка, настаивайте полчаса, пейте после еды 4 раза в день по $\frac{1}{4}$ стакана.

Сбор № 2

Плоды рябины – 50 г
Трава чистотела – 20 г
Трава адониса – 20 г
Трава душицы – 20 г
Трава и цветы фиалки – 10 г
Цветы календулы – 50 г

Возьмите 1 ст. ложку сбора на $1\frac{1}{2}$ стакана кипятка, настаивайте полчаса, пейте после еды 4 раза в день по $\frac{1}{4}$ стакана.

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.