№ 12 декабрь 2011

Чтоб от болезней не страдать,
«Малахов pro» надо читать
Вы подпишитесь на газету эту,
И в помощь Вам –
бесценные советы.

# МАЛАХОВ pro: здоровье, счастье, жизнь

## От издателя

Вот и подходит к концу 2011 год. В течение всего этого года я, практически в одиночестве вел, вернее делал газету. Хочу отметить, что писать книги и делать газету разные вещи. Надо постоянно трудиться, собирать и обрабатывать материал. В отличие от книги, материал надо подавать в кратком, но точном, исчерпывающем виде. Пока я над этим работаю. Причем подавать материал надо с учетом сезонов года, а это тоже дело непростое. И, конечно, самое главное, писать такие статьи, давать такие материалы, которые бы в первую очередь работали с пользой. Этот стиль работы над газетой я буду сохранять и в следующем году.

В 2012 году я думаю, при газете, открыть рублику «Школа здорового образа жизни». Я помню конец восьмидесятых, начало девяностых годов, когда были сняты запреты на знания о народной медицине, о различных методах оздоровления. Старая система еще не рухнула, люди не гнались за материальными благами, в стране был колоссальный информационный голод. Первые статьи, а затем и лекции Надежды Семеновой и некоторых других пропагандистов здорового образа жизни, собирали полные залы. Во время лекций царила удивительная атмосфера, это было нечто. Люди поверили, что они могут сами контролировать, следить и руководить своим здоровьем, помогать себе в лечении.

Примерно, в это же время появляются и мои книги. В них я постарался упор сделать на объяснение различных оздоровительных методов. Благодаря тому, что я сам прошел через многие из них, это позволило мне многопланово их освятить и показать, как надо работать с их помощью над собой. Причем был нащупан универсальный подход к любому человеку и любому состоянию.

1. Организм – система самовосстанавливающаяся и самообновляющаяся. Вопрос, так почему же организм не может сам себя вылечить и обновить?

## Содержание номера:


- От издателя
- В январе 2012 Луна рекомендует
- Познавательно-практический
- Опыт читателей
- Ответы и разъяснения для читателей
- Болезни и их лечение
- Литературная страничка
- Реклама и разъяснения


2. Для того, чтобы заработали механизмы самовосстановления и обновления, нужно создать условия. Ответ, эти необходимые условия создаются: очищением организма – физическим и психологическим; правильным питанием, которое учитывает механизмы усвоения и выведения; достаточной физической активностью – потому что наш организм нормально может существовать только в движении; правильным распорядком дня – космос дает нам силы для жизни, вся активность органов и биоритмология основаны на этом.

Итак, создаем эти условия, и организм начинает самовосстанавливаться, попутно избавляясь от самых разнообразных сопутствующих заболеваний. Вот он универсальный и самый надежный подход. Ведь важно не лечиться, а правильно работать с собственной жизненной силой. Делать все для ее возрождения и экономии, а не на глупую трату и угнетение. И вот, здесь мы все столкнулись с тем, что для этого надо меняться. Причем меняться в корне, начиная с привычек, черт характера, мировоззрения в целом, до коллективного сознания. А это, оказалось, по силам немногим. Очевидная истина – твои болячки, твои проблемы, решай их сам, давно подменена на ложную. А именно, я наживаю болячки – пусть меня лечат от них. В природе человека, именно болезнь является важнейшим стимулирующим фактором для осознания своих жизненных ошибок и просчетов и стимулом для духовного роста. Человек, раз ты заболел, остановись – подумай, правильно ли ты живешь? Ведь, именно болезнь улаживает человека в постель и дает ему время на размышление над своей жизнью.

И далее, если бы медицина (народная, официальная или иная другая) лечила человека, все было бы нормально. Но, в подавляющем большинстве случаев, этого нет. Есть лишь временное облегчение, которое выдается за излечение. Задача врача, целителя помочь человеку на первом этапе справиться с болезнью. А потом, научить, как жить не болея – то есть здоровому образу жизни. Кстати, этому учат все Писания. Например, в Евангелие от Иоанна, гл. 5. стих 1. Есть такие строки:

«…Есть же в Иерусалиме у Овечьих ворот купальня, называемая по-еврейски Вифезда, при которой было пять крытых ходов. В них лежало великое множество больных, слепых, хромых, иссохших, ожидающих движения воды, ибо Ангел Господень по временам сходил в купальню и возмущал воду, и кто первый входил в нее по возмущении воды, тот выздоравливал, какою бы ни был одержим болезнью. Тут был человек, находившийся

в болезни тридцать восемь лет. Иисус, увидев его лежащего и узнав, что он лежит уже долгое время, говорит ему: «Хочешь ли ты быть здоров?». Больной отвечал Ему: «Так, Господи». …Иисус говорит ему: «Встань, возьми постель твою и ходи». И он тотчас выздоровел, и взял постель свою и пошел. …Потом Иисус встретил его в храме и сказал ему: «Вот, ты выздоровел; **не греши больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже**».

Далее, Иисус Христос учит, как правильно вести духовную жизнь, чтобы не было греха и болезней на его основе. Знаем мы о законах духовной жизни и их влиянии на наше здоровье и судьбу или не знаем, но они действуют. И каждый из нас пожинает плоды своих мыслей, своего отношения к другим и окружающему миру в целом. Прочитайте лишний раз Нагорную проповедь и задумайтесь на следующими словами из нее: «…Мирись с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним, чтобы соперник не отдал тебя судье, а судья не отдал бы тебя слуге, и не ввергли бы тебя в темницу; истинно говорю тебе: **ты не выйдешь оттуда, пока не отдашь до последнего кодранта**…». Жизненные грехи, совершенные неправильными мыслями, поступками, отношениями, предстоит отработать. Отработать правильными мыслями, поступками и отношениями. А для того, чтобы человек осознал свою неправильность и начал мыслить и действовать по-другому, он пребывает в «темнице» болезней и жизненных неудач.

За здоровый образ жизни, ни врач, ни целитель денег не получает. Поэтому, учить человека, как правильно жить, не болея, ему никакого резона нет. Да и сам человек, весьма мало заинтересован в этом – это же надо работать над самым сокровенным. Надо менять свои привычки, черты характера, становиться совершенно другим человеком. Гораздо легче жить, потакая своим привычкам, чертам характера, бездумно гнаться за ложными ценностями, внушенными несовершенным обществом, чем быть здоровой, позитивной, самостоятельной личностью. Но, хотим мы того или нет, все человечество и каждый из нас в отдельности, должен пройти через горнило собственных ошибок, нравственной боли, болезней, невезухи, чтобы измениться и стать совершенно иной личностью.

Подводя итог, хочу сказать, что в 2012 году и далее, в рубрике «Школа здорового образа жизни», в каждой газете будут даваться уроки по той или иной теме. Кроме этого, я начну писать автобиографию. Мне есть, что Вам сказать, на основании своего собственного опыта.

Итак, газета предназначена для всех, кто действительно хочет жить здоровой, полноценной жизнью. Идти по пути самореализации и духовного совершенства. В понятие «духовное совершенство» я вкладываю отношение к жизни, к природе, другим людям и к самому себе. В жизни, мы сталкиваемся с различными ситуациями. Во время прохождения этих ситуаций в сознании идет работа. Результат этой работы – опыт. Опыт, в свою очередь, ведет к изменению личности. Если, личность, на основании опыта становиться более понятливой, здоровой, доброжелательной и довольной жизнью – Ваше духовное совершенство правильное. Если эгоистичной, больной, злобной и недовольной – налицо деградация.

***С Вами был Генеша (Геннадий Малахов)***

# В январе 2012 Луна рекомендует:

**1**. Удачный день для активных людей, опасный для тех, кто чужое мнение считает превыше своего.

**2**. День благоприятен для семейного отдыха, особенно на природе. Меньше будьте у стола – отдохните от пищи.

**3**. Не начинайте ничего нового, а если уж взялись за дело – доведите его до конца.

**4**. День любви и радости. Будьте вежливы, учтивы и дарите подарки.

**5**. Больше читайте, вникайте, накапливайте знания. Задумайтесь над тем, что вам удалось, а что нет, и почему?

**6**. Рекомендуется начинать новые дела, энергетика этого дня гарантирует успех.

**7**. Избегайте необдуманных эмоциональных действий. Дайте физическую нагрузку.

**8**. Перед полнолунием отдохните. Обычная нагрузка и ничего более.

**9**. **Полнолуние**. Никакого осуждения. Повышенное внимание к любым мелочам

**10**. Осторожнее с порывами и желаниями. Лучшее средство на сегодня – прогулка в одиночестве или с проверенным другом.

**11**. Большая вероятность попасть под чье-то влияние, поддаться нездоровым соблазнам.

**12**. Никаких перегрузок. Посвятите день семье и любимым.

**13**. Проявите решительность в своих действиях. Налаживайте новые контакты.

**14**. День мудрости и щедрости. Познавайте новое и передавайте его дальше. Больше овощей в пище.

**15**. Идет продолжение 14-го дня – рекомендации те же.

**16**. Сложный, критический день. Ограничить общение, особенно доверие, контролировать эмоции.

**17**. День сильный, творческий. Благоприятен для новых перемен.

**18**. Подходит для медитации, сосредоточения. Хорошо очистить жилище пламенем свечи. Особенно углы дома.

**19**. Никаких авантюр. Отдых и расслабление.

**20**. Никаких деловых встреч. Очень полезна пешая прогулка.

**21**. Никаких волнений. Обыденно проведите этот день.

**22**. Постарайтесь рассчитаться со всеми с долгами. День благоприятен для сведения бородавок и прочего негатива.

**23**. **Новолуние**. Спокойствие, осторожность и осмотрительность.

**24**. Полезно планировать на месяц вперед. Промывать гайморовы пазухи.

**25**. День благоприятен для общения с близкими вам людьми. Можно дать повышенную нагрузку.

**26**. Полезно петь. Выполнять дыхательные упражнения.

**27**. Задавайте искренние вопросы – получите правильные ответы.

**28**. Дышим полной грудью. Хороши прогулки в парке или лесу.

**29**. Нет нервозности и хаосу. Тренируем руки.

**30**. Прислушиваемся к критике, она сегодня полезна. Вкусно, но умеренно едим.

**31**. Активность и самостоятельность принесет успех. Если поддадитесь чужому влиянию, совету – ничего путного не выйдет.

***Декабрь месяц***

У древних славян декабрь назывался «студень», из-за холодной погоды и злых ветров; «хмурень» – из-за коротких пасмурных дней; «грудень» – из-за смерзшейся грудами земли.

***Приметы и особенности декабря***

**1**. День Платона и Романа. Если этот день теплый, то и зима будет теплая. Если в течение этого дня будет перемена погоды, то сколько раз она последует, столько раз произойдет перемена зимой. Если в этот день с утра тепло – быть ростепелям в начале зимы. Холод и вьюга в полдень – таков будет январь, середина зимы. Если закрутит, заметет к вечеру – зима в феврале будет лютой.

**2**. День Авдия. Если эхо далеко уходит – значит, мороз крепчает.

**3**. День Прокла. «На Прокла не жди от дороги прока: в путь соберешься – одна морока». Если 3 декабря шел снег, то 3 июня должен пойти дождь.

**4**. День Введения во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии. «Введение пришло – зиму привело». Если во Введение мороз, то и в последующие дни мороз (введенские морозы), если во Введение тепло, то и все праздники будут теплыми.

**5**. День Прокопия. К этому дню ожидали в полях глубокого снега и говорили: «Коли снег пал, то след стал». Устанавливался надежный санный путь.

**6**. День Митрофана. Если на Митрофана ветер и снег с севера, то 6 июня будет ветер с севера, и дождь возможен.

**7**. День Екатерины-санницы. В этот день устраивались гонки на санях.

**8**. День Клима-холодного. Частенько в этот день наблюдается очень сильный мороз. Это природное явление даже отражено в пословице: «Клим-морозный в зиму всадил стужи клин».

**9**. День (Юрия) Егория-зимнего. Если на Егория-зимнего выпадет много снега, то на Егория-весеннего (6 мая) будет уже трава. Если на Егория деревья покрываются инеем – к теплу. Если вечерняя заря быстро перегорает – к оттепели.

**10**. День Романа. Если на Романа северный ветер и к нему встать лицом, то он сметет все тяготы и надсады.

**11**. День Стефана. Если на Стефана снег идет хлопьями, то это к урожаю.

**12**. День Парамона. Как правило, на Парамона земля каменеет от мороза, а речка замерзает. В этот день смотрели: «Если утро ясное да красное – декабрю быть ясным. Если вьюга на дворе, то провоет она еще неделю (до Николы-зимнего, 19 декабря)».

**13**. День Андрея Первозванного. Если на Андрея дым из трубы стелиться по земле – к теплу, поднимается столбом к небу – к холодам.

**14**. День Наума. Если рыхлый снег на замерзших окнах начал таять, образовались просветы, – завтра, вероятнее всего, наступит потепление.

**15**. День Аввакума. В народе подмечено, что погода по зиме указывает на летний месяц. Если месяц зимы хороший, снежный и морозный, то через полгода должен быть месяц жаркий, с грозовыми дождями. Если зимний месяц слякотный, то через полгода будет пасмурный, холодный и дождливый месяц.

**16**. День Ивана-молчальника. Если в декабре бывает гром, то это к сильным ветрам.

**17**. День Варвары. Если в ночном небе звезды яркие, сверкающие – к морозу. Варвара особенно почиталась беременными женщинами, ей молились при трудных родах.

**18**. День Саввы. Если в этот день выпадал иней, это считалось к хорошему урожаю овса.

**19**. День Николая Святителя, Чудотворца. Каков день на Николу-зимнего, такой и в Николу-летнего (22 мая). Если день Николы-зимнего ясный и морозный – к урожайному году.

**20**. День Амвросия. В этот день подводили черту под праздники уходящего года.

**21**. День Анфисы-рукодельницы. Ясная круторогая луна – на мороз. Туманный круг около солнца или разорванный около луны – к метелям со стужей.

**22**. День Анны. Если ветер подует с запада или юго-запада – жди потепления.

**23**. День Мины. Если облака горят в лучах солнца на закате, это к ветреной погоде.

**24**. День Никона. В народе, в этот день усердно молились. От того и появилась пословица: «На Никона стоят у икон».

**25**. День Спиридона. На день Спиридона-солнцеворота солнце пошло на лето, зима на мороз, а ночи на убыль. Этот день определяет характер погоды всей зимы. Если на Спиридона светло и ясно – Новый год будет морозным и тихим. Если хмуро и на деревьях нависает иней – пасмурным и ветреным.

**26**. День Евстратия. С этого дня наблюдают за погодой в течение 12 суток, считая, что каждый день покажет погоду одного месяца следующего года. 26 декабря покажет погоду январю, 27 – февралю, 28 – марту и так далее до 7 января – покажет погоду в декабре.

**27**. День Филимона. Если декабрь был холодный, снежный, с частыми инеями и ветрами – к урожаю в следующем году.

**28**. День Елевферия. Если снег под ногами перестал скрипеть и заметно осел – последует продолжительное потепление.

**29**. День Аггея. Если в этот день на деревьях иней, то Святки будут теплыми. Если сильный мороз, то он простоит до самого Крещения (19 января). Смотрели в этот день и на снег, если он был плотный и мокрый – к лету сырому, если сухой и мелкозернистый – к сухому лету.

**30**. День Даниила. Сильный мороз в этот день указывает на то, что морозная погода продержится более 2-х недель.

**31**. День Модеста. Этот день посвящался святому Модесту – покровителю скота. Иней в этот день указывает на то, что оттепель наступит через неделю.

***Январь месяц 2012 года***

Так как выпуск газеты запаздывает, то лунный прогноз и народные приметы месяца идут вперед, чтобы они своевременно попадали к Вам.

«Январь – зимы государь». В январе длиннее и светлее становятся дни, солнце светит ярче, встает раньше, небо кажется выше, не декабрьское серовато-синее, а бездонное голубовато-синее. За эту особенность январского дня в Древней Руси этот месяц называли «просинец».

***Приметы и особенности января***

**1**. День Вонифатия. Новый год – одно из главных событий в жизни крестьянина, по первому дню года старались узнать о погоде на следующие дни и месяцы, об урожае, о судьбе своей и близких людей в предстоящем году. Если на Новый год небо звездное – к урожаю. В Новый год звезд густо – к урожаю ягод.

**2**. День Игнатия. 2 января – день оберега дома (квартиры). Надо рано утром обойти дом (квартиру) со свечой и молитвой.

**3**. День Петра. «Если в эту пору морозы, то летом грозы».

**4**. Анастасии Узорешительницы. Поскольку Анастасия – покровительница беременных, в этот день готовили обрядовую кашу, кормили ею беременных женщин, чтобы оградить чрево от пагубы.

**5**. День Феодула. Если вокруг солнца круги, кольца или столбы – к морозам.

**6**. Рождественский Сочельник – конец поста. Под Рождество жгут навоз, чтобы родители на том свете согрелись. А также гадают.

**7**. День Рождества Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. В Рождество нельзя плести – родится кривой, нельзя шить – уродится слепой. На Рождество нехорошо, если первой войдет в дом женщина (из чужих) – весь год бабы в этом доме хворать будут.

**8**. Собор Пресвятой Богородицы, начало святок (с 7 по 14 января в среду и пятницу поста нет). Наступают рождественские морозы, но если вместо морозов пришли оттепели, то весна будет ранняя и теплая.

**9**. День Стефана. В этот день на Руси парни ставили в поле или на пруду по кругу 12 жердей-кольев, к ним приходили девки, смывали с сердца тоску тоскучую, сливали воду в чашу пагубную и выплескивали в середину круга.

**10**. День Гликерия. День домочадцев. Выходили на Красную горку всей семьей на гулянье.

**11**. День Иосифа. В народе считали, что к этому времени нечистая сила ожесточается, поджигали колья, чтобы сгорели назолы, переполохи и боли. В доме зажечь свечу и обойти помещение. Особенно «прожечь» углы.

**12**. День Макария. Буран днем – мороз ночью. Чистый закат солнца в морозную погоду говорит о том, что морозы будут и дольше.

**13**. День Мелании. Вечером делали всевозможные гадания. Например, подвешивали на ночь гребень: жених ночью чешется, и его узнавали по масти оставшихся волос.

**14**. День Василия Великого, Обрезание Господне. Вьюга в Васильев вечер обещает большой урожай орехов. В народе считается, что с 14 по 19 число – страшные вечера, когда беснуется нечистая сила. Будьте осторожны.

**15**. День Сильвестра, Серафима Саровского. Висит много длинных сосулек – урожай хлеба будет хорошим.

**16**. День Малахия. В этот день лечили (отчитывали) припадочных, бесноватых. Считается, что только на Малахия можно образумить нечистую силу. Для этого обкуривают стены помещения дымом богородской травы, обмахивают метелкой из полыни от пыли и паутины и в каждом углу читают молитву с иконой в руках.

**17**. День Иакова, окончание рождественных святок. В этот день крестьяне гнали чертей из деревни.

**18**. Крещенский сочельник. В народе считали: в ночь на Крещение в реке купается Иисус Христос, поэтому надо окунуться в эту воду для смытия грехов.

**19**. Крещение Господне. Святили воду. В день Крещения Господня, после молебна на реке, купались в проруби – Иордани больные, чтобы излечиться от болезни, а также купались и ряженые в маски в Новогодье, чтобы очиститься от грехов.

**20**. День Собора Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. Это еще и день Ивана-бражника, запивали зло, чтобы слез не было. Начало зимнего мясоеда.

**21**. День Емилиана. На Емельянов день следили за ветром: «Если он дует с юга – лето будет грозовое и неблагоприятное».

**22**. День Филиппа. Если день Филиппа ясный, солнечный – к хорошему урожаю. Если снег идет сухой и легкий – будет лето сухое. Если снег мелкий, сырой и долгий – к дождливому году.

**23**. День Григория. По погоде, которая была в этот день, определяли, какое ожидается лето – сухое или дождливое. Если иней на стогах и деревьях – к холодному и мокрому лету.

**24**. День Федосия. Если на Федосия-весняка оттепель, то это к затяжной, долгой весне. Поэтому и говорили: «Федосово тепло пришло – на раннюю весну пошло». Если иней на деревьях большой и висит гладко – лето будет плодородным и с хорошей погодой. Если в этот день идет снег сырой и ложится плотно, то будет дождливое, но урожайное лето.

**25**. День Татианы. По погоде в Татьянин день определяли приход весны и виды на лето. Если ясно и солнечно или сквозь тучи солнышко проглядывает – надо ожидать дружную весну и ранний прилет птиц. Если идет снег, то лето будет дождливым.

**26**. День Ермила. Если солнце заходит в красную переливающуюся зарю, на следующий день жди мороза с ветром.

**27**. День Нины. Если этот день солнечный, то перелетные птицы прилетят рано.

**28**. День Павла. Ветер в этот день – к сырому году (лету).

**29**. День Петра. Холодные северные ветры в конце января и начале февраля – к урожайному лету.

**30**. День Антония Великого. Если в небе высокие и прозрачные облака целый день стоят – это к хорошей морозной погоде. Если под утро деревья покрыл пушистый иней – днем будет ясная и морозная погода.

**31**. День Афанасия. Если на Афанасия в полдень солнце – к весне ранней.

***Зима***

Астрологически зима наступает после дня зимнего солнцестояния – 21 декабря, и продолжается с 22 декабря до дня весеннего равноденствия – 20 марта.

Для организма человека и животных, это время суровых испытаний. В живом мире северного полушария Земли, где мы с Вами живем, все построено так, что весна, лето и осень – это подготовка к преодолению зимы.

С декабря следует опасаться осложнений со стороны сосудистой и пищеварительной системы. Холод вызывает сужение поверхностных капилляров, делает сосуды более хрупкими. Возрастает риск повышения артериального давления крови и разрыва сосудов.

Что касается пищеварения, от холода оно угнетается. Вот почему в это время года мы предпочитаем острые, горячие и жирные блюда. Так мы противостоим внешнему суровому климату (сухости и холоду).

Последний месяц года, начало зимы – декабрь, целиком приходится на Рождественский пост. В №11 мы рассказали о блюдах из рыбы. Разобрали закуски и первые блюда. Теперь, поговорим о других полезных для здоровья блюдах, рекомендуемых в Рождественский пост.

Приближается Рождество. Кто ходит в церковь, на богослужениях, все чаще слышит слова о будущем празднике. Со 2 января усиливается строгость поста – запрещается есть рыбу. В последний день поста – Рождественский сочельник, пост наиболее строг. Не полагается есть до вечера, до «первой звезды», в воспоминание о Вифлеемской звезде, известившей мир о рождении Иисуса Христа.

В старину, вечером, в последний день поста, подавалось особое блюдо, приготовленное из макового мо-

лочка (сока) и меда. Это блюдо называлось «сочиво» и оно дало название этому дню – Сочельник. Итак, вечером, едят сочиво и пьют взвар – компот из сухофруктов.

Сочиво варили из пшеницы, с медом. Взвар – из сухофруктов: чернослива, груши, яблок.

На Сочельник украшали рождественскую елку. И это было справедливо, потому что по старому стилю, Рождество приходилось на 25 декабря, за которым следовал Новый год. Переход на новый стиль внес путанницу.

***Сочиво***

*Один стакан зерен пшеницы, 100 г мака, 100 г ядер грецких орехов, 2-3 столовые ложки меда.*

Зерно пшеницы толкут в ступке, периодически подливая чуть-чуть теплой воды, чтобы оболочка пшеницы полностью сошла. Отделить ядра от оболочки, путем просеивания и промывания.

Сварить из очищенных зерен обычную рассыпчатую постную кашу на воде. На стакан зерен – два стакана воды, и охладить.

Приготовить маковое молочко. Для этого надо тщательно растереть мак, добавить мед, перемешать до однородной массы и добавить в кашу. В последнюю очередь в кашу добавляются ядра грецких орехов.

Как вариант, целебного сочива, готовят его из цельного зерна. Варят постную кашу и далее по рецепту. Цельное зерно гораздо лучше для здоровья, чем очищенное. Если же приготовить кашу из проросшего зерна, то по своим целебным свойствам, это будет уникальный продукт. При этом пророщенное зерно надо не варить, а залить кипятком с вечера в термосе со стеклянной колбой, а утром приготовить сочиво по рецепту.

Как вариант, сочиво можно приготовить и из риса. Соотношение компонентов сохраняется.

В вариант сочива из риса, можно вместо грецких орехов добавить тщательно промытый, распаренный изюм. Также 100 г.

**Полезные свойства**. Очень важно понимать, что сочиво не повседневное блюдо. Оно имеет особое назначение и применение. Во время поста, человек невольно мобилизует себя, возникает внутреннее напряжение. Пост заканчивается, а напряжение остается. Оно просто так не уходит. И для того, чтобы его быстро снять и было придумано сочиво. Помимо того, что это высококалорийное блюдо: крахмал пшеницы, грецкие орехи и мед, в нем маковое молочко. Мак обладает мощным расслабляющим и снотворным действием. Он вызывает у человека положительные эмоции, снимает чувство тревоги, страха. Именно этого эффекта и надо быстро достичь после поста или длительного голода – снять напряжение и быстро восстановить силы. Сочиво для этого идеальный продукт.

Если сочиво готовить из проросшего зерна, то это уже будет целебный продукт, способный поднимать истощенных людей, восстанавливать здоровье после тяжелых операций. Это мощнейшее средство для укрепления здоровья. Принимать его надо не более 1-2 недель.

**Замечание**. «Сочиво» надо отличать от «кутьи». Это обрядовые блюда. Сочиво подается в Сочельник, а кутья – на поминках. Убитому горем человеку, это блюдо позволяло снизить эмоциональную нагрузку и отдохнуть. И сочиво, и кутья – это одни и те же блюда, состоящие из одного и того же набора продуктов.

Надо знать, что существуют два сочельника. Первый – Рождественский 24 декабря по старому стилю (6 января, новый стиль). Второй – Крещенский 5 января по старому стилю (18 января, новый стиль).

***Ореховое молочко***

*200 г грецких, лесных или миндальных орехов (или их смесь), 3-4 стакана кипяченой остуженной воды, мед или варенье по вкусу.*

Мелко истолочь орехи в ступке, постепенно подливая остуженную воду. Процедить и досуха отжать через три-четыре слоя марли. Положить мед или варенье по вкусу.

**Вариант**. Для облегчения приготовления орехового молочка, орехи можно предварительно измельчить в кофемолке, а потом залить водой и перемешать. Хранить в прохладном месте.

**Полезные свойства**. Сытный, упитывающий, легко усваиваемый напиток. Рекомендуется после тяжелой работы, больным для скорейшего восстановления. Повышает потенцию.

***Взвар***

Взвар, от обычного компота отличается более высокой концентрацией. Он гораздо гуще компота.

*1600 г сухофруктов (яблоки, груши, вишни, сливы, курага, изюм), вода, щепотка корицы.*

Промытые сухофрукты сложить в кастрюлю. Залить водой так, чтобы вода на 2-3 см была выше их. Довести до кипения. Закрыть крышкой и варить на слабом огне до мягкости. Остудить, слить взвар. В холодное время года, взвар лучше пить в горячем или теплом виде.

**Полезные свойства**. Весьма многогранны. Содержит много мягкой клетчатки, за счет чего нормализует стул. Пигменты, окрашивающие взвар, очищают организм от шлаков, растворяют твердые, камнеобразные образования (очищает почки от песка и мелких камешков). Обилие легко усваиваемых углеводов позволяет организму быстро запасаться энергией. Корица жгучим действием способствует поднятию иммунитета, улучшает пищеварение, вытесняет холод из организма. Взвар – отличный напиток для холодного времени года.

Мы с Вами разобрали три продукта на которых можно легко и безопасно выходить из Рождественского поста.

# Познавательно-практический

## *О духовном и психическом здоровье*

Я долго шел к этой статье. Ранее, я использовал нижеследующий материал, но комментировал его очень мало и не с той позиции, с которой я хочу это сделать сейчас. Мы с Вами будем совместно разбираться в духовном и психическом здоровье на основе примеров Зинаиды Григорьевны Барановой и Станислава Александровича.

Зинаида Григорьевна, в свои 70 с лишним лет, выглядит цветущим, полным сил человеком. И это притом, что она уже несколько лет не есть и не пьет! Что произошло с этой женщиной, что она так сильно изменилась в лучшую сторону?

Зинаида Григорьевна выросла материалисткой до мозга костей. Она состояла в КПСС и даже занимала пост секретаря первичной партийной организации в крупном НИИ. Но, в ее жизни случилась череда несчастий. Сначала умерли родители, а вскоре – в самом расцвете сил – погиб в автокатастрофе ее 18-летний сын.

Старые жизненные ценности и ориентиры были разрушены. Любой из нас живет не просто так. Он мыслями, стремлениями, привычками цепляется за «жизненные маячки». А таковыми являются: родные и близкие; место проживания; отлаженный быт с его привычками. Именно эти «маячки» делают нашу жизнь комфортной и желанной. Есть родные, любимые, друзья, с которыми приятно жить и проводить время. Есть привычное место проживания, где все знакомо, все свое. Это же касается и быта – все отлажено и на своих местах.

Потеря близких рушит самые главные жизненные маячки. Возникает пустота – а для чего жить? И пока не найдены новые жизненные ориентиры и человек не схватился за них, он пребывает в подавленном состоянии. Это состояние носит название депрессия – с латинского «подавляю». И длиться оно до тех пор, пока человек не обретет в жизни новые опоры и интерес к жизни.

Но, здесь важно отметить, что состояние подавленности просто так не проходит для человека. Подавленная переживаниями, энергетика угнетает физиологию организма. Вот почему, в подавляющем большинстве случаев, после депрессии возникают те или иные болезни или отклонения в здоровье. Не обошли они стороной и Зинаиду Григорьевну. У нее возникли сердечно-сосудистые расстройства, стали болеть суставы. Она обратилась к врачам, лечилась …и, в конце концов, ей присвоили вторую группу инвалидности.

Так всегда бывает, вслед за душевными страданиями, которые подавляют и искажают энергетику организма, возникают физические. Переживания, сосредоточенность на своем горе, или уход в него – осаждают негатив в физическом теле. И он, как правило, концентрируется вокруг сердца, и в целом, делает тело черствым. Поэтому, не спроста после депрессии целенаправленно страдает сердце, сосуды и суставы.

Порассуждаем о лечении этого состояния. Чтобы его преодолеть, надо выгнать негативную энергию из организма, и вновь наполнить его здоровой энергией. Лекарственные средства на энергетическом уровне не действуют, потому они бесполезны и …такое лечение доводит до инвалидности. Что и произошло на самом деле. Надо воздействовать на информационную и энергетическую основу болезни.

Информационная причина болезни возникает от неправильного мировоззрения – это уже духовная болезнь. В первую очередь, как бы не было тяжело горе, нельзя на нем зацикливаться. Надо как можно быстрее из него выходить. Для этого создавать и использовать новые жизненные ориентиры. Мы над Смертью не властны. Показываем мы свое согласие с этим явлением или нет – оно произошло. Назад пути нет – только вперед. Да и смерти то нет. Здесь человек существует в физическом теле, а после смерти – продолжает жить в тонком теле и ином измерении. Смерть – это противоположность рождению, нормальное, естественное явление. Умершие живут и общаются с нами … во снах (*чаще всего*). И знаете почему? Да потому, что во сне мы сами в тонком теле. Именно оно позволяет проникнуть в мир наших предков и общаться с ними. Итак, чтобы преодолеть информационную причину болезни надо изменить мировоззрение, найти новые жизненные ориентиры, горе вытеснять радостью, подавленное настроение – заинтересованностью.

Теперь, работаем с энергетическими последствиями. Переживания осаждают негативную энергию в теле, она остается как мазут в чистой воде – осело или прилипло и не сдвинешь. Для его выведения надо взболтать воду, которая сдвинет его с места и выбросит из себя. И для этого мы применяем методику очищения полевой формы жизни – быстрое циркулярное дыхание. Добавление соответствующей музыки (*затрагивающей эмоции*) – существенно усиливает эффект. Примерно после 15-20 минут этого дыхания, начинается интересная разрядка – обнаруживаются очаги скопления негативной энергии. А еще через 10-20 минут начинается их выход в виде разрядки. Так удаляем из организма очаги негативной энергии, разблокируем работу сердца, суставов. Сразу же чувствуется облегчение. Вот так надо поступать, выводя человека из любого депрессивного состояния.

Продолжим наш рассказ. Все можно объяснить, человек полностью предсказуем, если знать устройство и работу его сознания. Итак, жизнь для Зинаиды Григорьевны потеряла смысл. Десять лет понадобилось ей, чтобы прийти к решению: надо кардинально менять свою жизнь. Вот мы закономерно подошли к конечному пункту: наши жизненные проблемы, болезни и судьба – следствие наших мыслей, намерений и в последнюю очередь поступков. Но, для того, чтобы прийти к этому очевидному заключению, необходимо время, во время которого идет напряженная работа в сознании. И я специально разложу и объясню эту работу.

1. Общество сформировало мнение, что болезни лечат врачи. Но, наживаем-то мы их сами. Депрессия и болезни сердца, сосудов и суставов – это следствие нашего отношения к какому-то жизненному событию или событиям.

2. Да, болезнь физического тела можно вылечить, поправить его, заменить. Но если болезнь возникла на духовной основе (*неправильного мировоззрения*), исказила энергетику (*за счет пережитых негативных эмоций*) и вызвала сбой в работе физиологических систем, то простыми лекарствами и процедурами вернуть утраченное здоровье в полном объеме невозможно. Да могут быть некоторые улучшения, но не более.

3. И только у очень редких (пока) людей, намерения стать полностью здоровыми идут далее. Они ищут, тыкаются, пробуют и рассуждают. И на это уходят не годы, а десятилетия! И пройдя закономерный круг: кто мне поможет – медицина официальная – медицина народная, – Бог, святой – приходят к закономерному заключению – я выздоровлю, и мне в этом помогут, если я начну меняться. А для того, чтобы я стал(а) меняться, я должен(а) над собой работать. И не просто работать, а в правильном направлении трудиться над собой.

И вот, наглядный пример этого пути у Зинаиды Григорьевны.

1. «Я испробовала несколько нетрадиционных способов оздоровления. Применяла систему закалки Порфирия Иванова: обливалась холодной водой, ходила босиком круглый год. Отказалась от мяса и рыбы. Потом, приобрела домишко в предгорьях Кавказа, и долго жила там одна. Ела только растительную пищу: что-то выращивала сама, что-то собирала».

Вот здесь уже начинается работа над собой. Но, она больше над телом, чем сознанием. Но уже это дало свои плоды – человек полностью вышел из депрессии и восстановил утраченное здоровье. Хоть до этого 10 лет его лечили и …дали группу инвалидности. Когда над собой нет работы – так и получается.

В работе над собой прошло еще семь лет. Наступил март 2000 года. Именно тогда Зинаиде Григорьевне, пришло духовное видение: существовать без еды.

В первоначальной статье о Зинаиде Григорьевне, на которую я опираюсь, сказано очень просто: «прошло еще семь лет». А вот что произошло за эти семь лет, можно написать целую книгу! За эти семь лет, были установле-

ны и наработаны новые жизненные маячки. Постепенно изменилось мировоззрение. Сознание приобрело совершенно иную структуру, мысли и мышление, эмоции и настроение стало совершенно иным, чем было до этого. Человек теперь устремлен к совершенно иной жизни, и на это устремление откликнулись совершенно иные духовные сущности, нежели те, которые окружали ее раньше. За эти семь лет должна возникнуть наработка нового потенциала, и пройти проверка на преданность новым идеалам. И если человек работает искренне, без задних мыслей, сомнений, то к нему подключаются Духовные Учителя и ведут его по жизни далее. Именно они не только внушили, но и стали помогать Зинаиде Григорьевне, осуществить переход на жизнь без пищи и питья.

В процесс голодания она вошла легко и даже с радостью: начался Пасхальный пост. К тому же, она и раньше подолгу жила на, так называемом, водно-бульонном режиме питания. Однако, спустя две недели тот же «внутренний голос» рекомендовал: а теперь воздержись и от приема жидкости.

Я Вам подчеркиваю очень важные вещи – чтобы какое-то дело принесло максимальный успех, делать его надо с радостью. В особенности это касается работы над собой. Даже самый маленький негатив, мимолетное сомнение – отравляют Вас и ваше тело мысленным ядом, уводят в сторону от Духовных Учителей – в сети к темным силам. Мысленное предательство в виде сомнения – говорит о Вашей незрелости и недоверии Учителям. Они уходят, видя вашу неготовность. Но, они готовы всегда прийти вновь, почувствовав Ваше непоколебимое, твердое устремление и решимость.

Для того, чтобы у человека возникла твердая вера в успех и решимость продолжать начатое дело, нужен предварительный опыт голоданий. И он, у Зинаиды Григорьевны был. Человек, многократно голодавший, знает особенности это процесса и уже не паникует при том или иной симптоме. Он ему уже ранее знаком и он преодолевает его, так или иначе.

Сухое голодание – вещь крайне тяжелая, но и она преодолимая. А говорят Учителя с учением посредством «внутреннего голоса». Этот голос есть практически у каждого человека, но мало кто его готов слушать. Обыденная жизнь сбивает настройку на него – постоянные разговоры с окружающими, зато уединенная – обостряет и укрепляет.

Зинаида Григорьевна рассказывает об этом периоде голодания (*правильнее переходе на иное питание*) так: «С этого момента начались трудности. Видимо в организме шла глубинная очистка. Она сопровождалась слабостью, судорогами, сухостью во рту, вибрацией во всем теле. Кожа стала шелушиться и вскоре покрылась «комариными укусами» – как я понимаю, организм учился извлекать влагу из воздуха через кожный покров. Ходить было тяжело, а подниматься по лестнице – практически невозможно. Временами становилось страшно. Лишь спустя полтора месяца мое состояние нормализовалось. С тех пор обхожусь без пищи и воды. То есть без физической пищи. На самом деле мой организм питается, но из других источников. Он усваивает неосажденную энергию Солнца и сам преобразует ее в то, что ему необходимо. Я этот поток не ощущаю, но знаю, что он постоянно поступает. Это происходит так же естественно, как и дыхание».

При переходе организма на питание «праной», – универсальной космической энергией, в организме идет коренная перестройка. Надо открыть новые каналы поступления энергии и поменять «питательные потоки». Эти энергетические каналы и питательные потоки имеются в каждом организме человека, но они перекрыты. Энергия и вещества к нам в организм поступают: через пищеварительный тракт; легкие, кожу, глаза. Основная структурная единица организма – клетка. Именно ее мы и питаем. В клетке имеются свои собственные механизмы по выработке тех или иных жизненно важных веществ. Причем, эволюционно в клетке заложена программа развития и жизни, от минерального царства, растительного до животного. А это значит, что при определенных условиях животные механизмы потребления пищи и энергии могут свернуться, а растительного развернуться и снабжать клетку полноценным питанием. У растения есть возможность усваивать азот и углекислый газ из воздуха и строить из него белки и иные ткани. В воздухе 70% азота! В тканевых жидкостях организма: крови, лимфе и т. п., его растворено больше, чем иных газов! Создавай соответствующие условия, разблокируй растительные механизмы жизни в клетке и переходи на питание воздухом и солнечной энергией!

Воздух к нам в организм поступает и через кожу, которая должна приобрести соответствующие свойства – стать гораздо чище, проницаемее, чем при питании через рот. А пищеварительный тракт, при таком питании становиться не нужен, поэтому он – атрофируется. При таком питании это нормальный процесс, а не болезнь. Естественно на все это требуется время. Здесь одновременно идет и очистка организма, и перестройка на новый способ питания, и открытие новых энергетических каналов, а это отнимает огромное количество сил. Поэтому наблюдается сильнейшая слабость, судороги и вибрации в теле. Все это вызывает страх за саму жизнь. Но, его надо преодолеть. И вот здесь важным условием является уединение, ибо близкие паникуют, видя эту картину, и мешают осуществить процесс перехода. Конечно, важна и поддержка Духовных Учителей – слушать их рекомендации, советы, напутствия. Если ее нет, как и нет предварительной подготовки, то можно погибнуть. Все эти условия были у Зинаиды Григорьевны и она успешно перешла на новое питание, и одновременно с этим избавилась от проблем со здоровьем.

**А вот теперь, перейдем к самому важному.**

Правда, на этом трудности не закончились. Еще девять месяцев продолжалась «работа над негативными мыслями». Временами они обрушивались на Зинаиду, словно ушат холодной воды: ее Эго требовало внимания к себе. «Я и не думала, что представляю собой такой «мусоросборник», – говорит она. На каждую негативную мысль (*осуждение, гнев, негодование*) женщина троекратно читала «Иисусову молитву». И в одно прекрасное утро, проснувшись, почувствовала неведомую доселе благодать. В глаза лился белый струящийся свет. Зинаида поняла, что «родилась заново».

Вот это мы с Вами разберем более подробно. Важно понимать, что переход, даже на питание праной, не делает человека – Человеком. Он уподобиться растительному листу – не более. А надо стать подлинным, разумным Человеком, властелином собственных мыслей и поступков. А это гораздо труднее сделать. И если на очистку физического тела понадобилось полтора месяца, то на очищение сознания от всевозможного мысленного негатива у Зинаиды Григорьевны ушло девять месяцев!

Важно понимать, что через наше Собственное сознание, мыслим не только мы, но ...и другие. Человеческое сознание представляет собой вселенную, в которой есть основополагающая сила – наша, и множество иных сил, которые тем или иным образом пытаются занять главное место, оттеснив главное место, оттеснив

Нас. И в этом вопросе очень важно понять, что через наше тело, наше сознание, другое, чужеродное нам сознание пытается прожить жизнь за нас. Подавляющее большинство из нас и не подозревают, что они живут совершенно чужой жизнью! Раздутые потребности, капризные привычки, навязанные обществом стереотипы мышления и поведения живут нашей жизнью, оттесняя нашу душу и ее потребности на задворки. Потребность – это сущность, каприз – сущность, мысленная или материальная ценность – тоже сущность. А где же я, где моя душа – она скромно сидит за частоколом пустых, надутых, надуманных мыслей выскочек, которых продуцируют разные твари. И как только им не дают возможность действовать через наше сознание, они объявляют нам войну – вот откуда у Зинаиды Григорьевны «ушаты холодной воды», «внимание Эго к себе».

И, как только душа Зинаиды Григорьевны укрепилась и заняла в своем собственном сознании главное место, стала продуцировать свои мысли, посторонние сущности – нахлебники исчезли. Это духовное очищение воспринимается как особое состояние – «доселе неведомая благодать», «новое рождение». Это говорит о том, что сущности, ранее жившие в сознании и потребляющие жизненную энергию человека, ушли. Их нет. Сознание и тело наполнены энергией, и это состояние выражается как утонченная, всезаполняющая радость – благодать.

Что важно отметить, так это ценную рекомендацию по борьбе с «мысленным мусором». Каждый негатив вытеснять из сознания троекратным позитивом. В данном случае Иисусовой молитвой, а можно противоположной положительной мыслью. Например, на ненависть отвечать троекратной любовью и т. д.

Перед Вами пример настоящей духовной работы над собой. В результате которой, полностью меняется личность человека. Возвращается утраченное здоровье. Полностью меняется мировоззрение. Идет особая энергетическая и телесная перестройка, одним из эффектов которой, является переход на питание праной.

Когда она в 67 лет прошла обследование, то у нее был установлен биологический возраст 30-летней женщины. Ранее бывшая менопауза исчезла, и установился нормальный менструальный цикл!

***

Теперь, перейдем к примеру Станислава Александровича. Родился он при Сталине и всю сознательную жизнь прожил при развитом социализме. Пропитался до мозга костей его идеологией: был октябренком, пионером, комсомольцем, коммунистом. По его словам из него вырос отличный безбожник. Другими словами, человек с неправильным мировоззрением.

С детства он был очень крепок, здоров, силен. Ему хотелось показать эту крепость людям, потому и занимался борьбой, штангой, бегал на лыжах. Имел спортивные разряды, выигрывал соревнования областного масштаба. А это уже указания на выраженные эгоистические черты характера, склонность к лидерству. А раз имеется склонность к лидерству, это проявляется везде. И в работе меры не знал, неоднократно грамотами, почетными призами и путевками награжден.

Жили, как и все – водочки на праздник, крепкие словца – для авторитета, мужик ведь. Эти слова прекрасно характеризуют неправильное мировоззрение и черты характера на его основе. При этом мы и не задумываемся, а правильно ли оно и к чему … это приведет. Ждать долго не надо. А приводит это закономерно к одному – болезням.

Жизнь подкатила к 50 годкам, и у Станислава Александровича началось. «Ни с того, ни с сего», резко упало зрение. Лицо жены не различал на расстоянии двух метров. Чуть поволнуюсь или погода меняется – давление скачет. Сердце воробьем бьется – такое слабое. Голова чурбаном становиться – тупею, ничего не соображаю. Чем сильнее и эгоистичнее человек, тем резче в его организме происходят неблагоприятные изменения. И знаете почему, – потому что он более упорен в своих привычках, выражениях эмоций. А они то и разрушают организм.

Далее, у Станислава Александровича повисла правая рука: висит, силы нет. Но хуже всего было то, что ноги стали отказывать. Стал ходить в раскорячку. Бегать не мог. И все из-за боли – началась со ступней, а потом поднялась до колен. Ноги, что кочережки – ни согнуть в коленях, ни разогнуть.

Самое важное, что человек не понимает, почему с ним такое происходит. Черствость, закостенелость в характере, как следствие, порождают черствость в теле: сосудах, суставах. И человек напоминает сухую деревяшку, в которую он превратил себя сам. Позволив своему эгоизму, чертам характера и привычкам, за которыми стоят чужеродные душе сущности, забрать его жизненную силу. Кстати, какая сущность в сознании человека сильнее, та и тело под себя, со временем перестраивает. Потому человек не спроста ходит в раскорячку и …кого-то, внешне напоминает. Приглядывайтесь к этому – все в нашей жизни неспроста.

Станислав Александрович, конечно в больницу. Процедуры разные, таблетки, да уколы. Еще хуже стало.

Хуже становится закономерно. Ведь работы над собой ноль. Поэтому, чтобы включился механизм самостоятельной работы, и человека направить в правильном направлении, боли надо усилить! Только она заставляет человека думать.

Станислав Александрович стал искать выход. Читать брошюрки, книги о народном лечении, здоровом образе жизни. Больше всего ему понравились мои книги. Он их назвал полновесными трудами. Много из них узнал полезного, разные методы попробовал на себе. Остановился на закаливании воздухом, холодной водой, хождении босиком, как Порфирий Иванов. Узнав о пользе сырой пищи, решил перейти на сырое питание, полностью отказаться от вареного. Все это указывает на начало серьезной работы над собой.

Однако прочитать книги по оздоровлению – одно, а применить к себе – совершенно другое. Ведь мы не просто меняем питание, образ жизни и прочее. В первую очередь, работа начинается в нашем сознании: смена привычек, поведения (*черт характера*), коренной пересмотр жизни (*мировоззрения*). И за всем этим стоят те или иные сущности, имеющие ту или иную силу, оказывающие то или иное влияние на нас. В свою очередь, эти сущности, прочно соединившись с нашим сознанием и «мирно» паразитируясь за счет нашей жизненной силы, перестают получать «свою пайку». Их лишают самовыражения через вас и вашей жизненной энергии. Все это приводит к бунту в сознании человека (*нашем сознании*). Неподготовленному человеку очень трудно, а порой и невозможно понять эту простую Истину. Ему кажется, что требуемые изменения в его привычном образе жизни, это насилие над ним. Надругательство над его индивидуальностью. И, человек, может поступиться, самой мелочью, обойтись минимальными изменениями в своей жизни, и при этом ожидать максимальных результатов. А в тех случаях, когда поработившие сознание человека сущности сильны, он отметает рекомендации по здоровому образу жизни, как чушь! Например, алкоголик, наркоман, злостный ку-

рильщик, чревоугодник, на попытки малейших ограничений отвечает злым, агрессивным протестом. Он уже не понимает, что его собственная душа, давно порабощена, а он сам стал воплощением вселившейся сущности, которая хочет только удовлетворения своих интересов и ничего более.

Душа человека любознательна, доверчива, доброжелательна, искренна, хочет всем добра и мира, любит окружающий мир. Она сродни малолетнему ребенку. Чем больше указанных качеств, тем чище человек, тем цельнее и однороднее его сознание. А когда оно у человека становиться единым и целым, от него исходит, как от Солнца – свет, теплота, доброжелательность. В целом, все это ощущается, как благодать. Он становится единым с Творцом – Жизнедателем, и пользуется Его доверием и …Силами. Он исцеляет одним присутствием, творит своим желанием. В его мыслях отсутствует корысть, а присутствует доброта и справедливость.

Итак, далеко не каждый человек, и далеко не сразу, может полностью принять правду здорового образа жизни. В сознании должна произойти «духовная война», в результате которой душа человека должна занять свой трон – безоговорочно, самое главное место. Поэтому, Станислав Александрович, почитав умные книги, начал с самого минимального, которое меньше всего затрагивает его эгоистичное сознание, а наоборот, даже укрепляет.

Начал он с закаливания. Буду закаленным человеком, – еще одна зацепка для самовозвышения. И закаливание пошло. Потому что продолжает укреплять ранее раздутое эго. Зато в других «дисциплинах» здорового образа жизни, где надо одну привычку, черту характера менять на противоположную, он не преуспел. Так вышло с питанием. Умом пользу от сыроедения понял, а воплотить не получилось. Старые пищевые привычки берут вверх и все. Три года он «упорно переходил» на сыроедение – не получилось. К тому же домашние его в этом не поддерживали: варят пельмени, пекут пироги, жарят, парят весь день. Запах – обалдеть! Какое тут сыроедение!

Пока Станислав Александрович так себя «оздоравливал», здоровье продолжало ухудшаться. Образ мышления был прежним. Жил как все люди перестроечного времени. Работы нет, денег нет, а семью и себя самого кормить то надо, одежонку купить, да и так по хозяйству. Жил в хлопотах, заботах, в поисках, где что-то достать, не думая, каким путем. Ну, а выпадут праздники, гулял, веселился – жизнь то одна. Завидовал и осуждал других в разговорах. Был недоволен крепко всем – работал, копил, а оно все рухнуло. Именно недовольство в сознании, мышлении, настроении – есть первый и самый главный источник наших болезней и жизненных неудач. А работы с сознанием, его движущими силами, у Станислава Александровича никакой нет. Поэтому и результат от такого «оздоровления» отрицательный.

Так продолжалось еще шесть лет. Пошел ему 57-й год. К этому времени Станислав Александрович совсем озлобился на жизнь – постоянно матерился многоэтажно, к месту и без места. Да и было от чего: зрения нет, сил нет, живот болит, сердце болит, давление по мозгам бьет, чуть пройдет – одышка. А ходить вообще разучился. Передвигался словно на протезах. Спина «отваливается», во всех суставах хруст. Болит что-либо постоянно, ни жизнь, а сплошная боль. И в этом нет ничего удивительного, «озлобление», матерщина, говорят о том, что черты характера и сущности, стоящие за ними, еще более укрепились в сознании и теле человека. А это ведет к усугублению болезней.

Казалось бы, все плохо, человек погибает, но и в этом состоянии ему дают шанс на спасение. Главное, воспользоваться этим шансом. Вот как это было у Станислава Александровича. На 57-м году жизни, ему попалась в руки брошюрка в две странички. В ней он прочитал, что Господь Иисус Христос – наш Спаситель. И если кто хочет переменить свою больную и грешную жизнь – пусть чистосердечно покается, и Бог простит его – даст здоровье.

Человек, измученный болезнями, испробовавший все ему доступное, готов делать все, чтобы вернуть здоровье и былое благополучие.

Станислав Александрович несколько раз прочитал брошюру. Но, как надо покаяться не умел, не представлял. Не учили его как с Богом общаться. И тогда, он поступил так, выходил утром пораньше на работу и твердил про себя: «Господи, покажи, какой я мерзопакостный. Не хочу больше делать ничего плохого никому, ни словом, ни делом, ни мыслью». Так методично твердил он эту просьбу к Господу ежедневно, пока шел на работу, в течение пяти недель.

Покаяние – это первый шаг на пути изменения своего сознания. В первую очередь, надо осознать, что конкретно в своей жизни ты неправильно делаешь: дела, намерения, мысли. А еще хорошо осознать, откуда мысли возникают – кто их хозяин. Осознал, что эти дела, намерения, мысли плохие. Раскаялся в них. И твердо решаешь, больше так никогда в своей жизни не делать – плохие дела, намерения и мыслить. А, жить совершенно по-иному. Вот это и есть покаяние.

Но, в начале, важно человеку показать все отрицательное, что имеется в его сознании, что он накопил в течение жизни и от чего страдает. И вот как это неожиданно произошло у Станислава Александровича.

Закончилась пятая неделя его просьб. (*Вас проверяют на искренность и твердость ваших намерений. На это уходит серьезное время. Если вы тверды, то пройдете. Если нет – быстро бросите.*) Станислав Александрович вышел из дома на работу и начал твердить свою просьбу. Только чуть отошел от дома, перед ним возникает нечто, напоминающее экран, но обрамления нет. Размер, два на полтора метра, все хорошо и четко видно. Висит он, перед ним в двух-трех метрах. Станислав Александрович идет, а он впереди его, и показывает ему мерзопакостные фрагменты из его жизни. Все в цвете, с голосом, как рекламные ролики.

Начался показ, с отвратительного жизненного эпизода, который произошел с ним в 19 лет. Далее, последовали другие, до его 57-летнего возраста. Показ продолжался четыре утра подряд. Посмотришь один эпизод, отвернешься, плюнешь. А на экране уже следующий эпизод. Все, что он делал дурного: тайно и явно – все показали! Вот тут то, он и понял, что тайно для людей – явно для Бога. И в этом нет ничего удивительного, жизнь любого человека записывается во всех подробностях, в высоком разрешении на пространство, как на DVD-диск.

Вышел он на пятое утро – нет показа. Идет по дороге молится, и вдруг от его живота, вверх прошла теплая волна, словно паром изнутри окатило, какой в парной бывает. Слезы сами собой брызнули из его глаз. За первой волной, пошла вторая, но послабее. Всю дорогу, пока шел, плакал навзрыд. Это были слезы радости и великого облегчения. У Станислава Александровича было такое ощущение, будто он напакостил так, что его нужно убить, но вместо этого тебя простили и приласкали. Он понял, что прощен Господом!

В процессе покаяния, есть момент раскаивания, – просыпается совесть. Человек осознает всю

свою низость, зло и иные дурные вещи, что он сделал в течение жизни. У него возникает один вопрос. Вопрос …к самому себе. Как я мог это сделать? Неужели я тогда не понимал, что это отвратительно, зло, недопустимо? В сознании человека идет мучительный, эмоционально-энергетический процесс. Он выражается в появлении в теле теплоты, дрожи, за которыми следуют рыдания и слезы. Как верно подмечено – тело очищается водой, ум – знанием, а душа – слезами! Во время раскаивания, идет особое очищение сознания и энергетики тела. От человека отскакивают сущности, ранее через него, и при его попустительстве, действующие, творящие зло и прочую мерзость.

Станислав Александрович продолжал молиться другими словами. В результате, у меня несколько раз открывалось особое внутреннее зрение. Он видел «внутреннего» человека, который внутри каждого из нас. Это – ангелоподобное существо и есть наша душа, которое постоянно за нас обращается к Господу. Одновременно, ему был показан и «наружный» человек, в котором сидят все наши болезни, дурные привычки. Показали ему и третьего человека. Это бесстрастный наблюдатель. Он «записывает» все наши мысли, поступки, слова…

Однажды, когда Станислав Александрович пропалывал картошку, у него открылся особенный слух. Около часа он стоял и слушал плач растений, которые должен был вырвать с корнем.

Открылась ему и другая истина: вначале хорошенько подумай, потом прими решение. А, приняв решение, скажи твердо: «Да!» или «Нет!» – без колебаний.

Станислав Александрович на 57-ом году жизни принял крещение, исповедовался, причастился. При этом, слезы сами катились из его глаз.

После этого жизнь его стала заметно меняться. А происходит это только в том случае, когда меняется мировоззрение человека. Если раньше он смотрел телек, то теперь, с интересом читал Писания Святых Отцов их житие, Евангелие. С интересом он узнал о том, что говорило Святое Писание о скорбях, о болезнях.

Цель всех скорбей – вразумить маловера, открыть его духовные очи, отыскать свои страсти и пороки, очистить душу от всякой скверны. Всякие без исключения беды и болезни есть только знак того, что Божие долготерпение на нас закончилось, далее терпеть наш образ жизни Он не будет. Да вот беда, осознать суевер этого не хочет, напротив, такой образ жизни его устраивает вполне, и менять его он не желает. Потому и возникает у него мысль полечиться тем или иным способом.

Итак, для Станислава Александровича началась совершенно иная жизнь. Так он попросил Господа помочь ему перейти на растительное питание: «Сил моих не хватает его осуществить. Соблазнов много. А мне здоровье надо вернуть. Сделай так, чтобы не прельщала меня мясная пища, обильное застолье. Даруй мне волю и выдержку противостоять пищевым соблазнам».

Пришел домой. На столе горячие, обожаемые им пельмени. Посмотрел на них – безразличны стали!

Станислав Александрович понял, что Господь дает ему силы преодолеть искушения. В течение всего трех месяцев он перешел на питание сырыми овощами, травами, листьями, зернами, отрубями, крупами – все в сыром виде. А уже через три месяца после перехода на сыроедение, в один из дней проснулся он и почувствовал удивительное облегчение. Будто от головы до шеи что-то дурное, сковывающее его, опустилось. В этой области стало легко и приятно. Подобное повторилось на другой день, опустилось до груди. На 3-й – до пупка, на 4-й – до низа живота, на 5-й – до колен, на 6-й – до щиколоток. Появилась энергия и гибкость детского возраста. Но, на этом процесс освобождения от «сковывающей энергии» не окончился. Еще 3 дня что-то сползало с боков туловища.

Это как раз и шло очищение его энергетического тела от присосавшихся к нему энергетических паразитов и сущностей. Они, перестав получать привычное питание от порочных мыслей, эмоций, слов, привычек, стереотипов и поступков, самопроизвольно отпали. На это надо время, ибо они ждут, когда человек оступится, примется за старое. Но, если старое, порочное решительно отметено, то они, перестав получать нужное и потеряв власть над сознанием человека, покидают его.

Весь этот процесс был воспринят Станиславом Александровичем, как чудо перерождения! Он правильно понял, что его болезни – следствия дурных привычек и теперь старается не грешить, чтобы болезни не вернулись.

Станислав Александрович, просил Господа о разном: о здоровье, о вере, об изучении молитв, о примирении родных. Были и просьбы материального характера. Три дня подряд он просил Господа о покупке дома младшему сыну. Объяснил, зачем. Через неделю подвернулся прекрасный дом за доступную цену.

Станислав Александрович имеет рост 162 см, вес около 60 кг, и с его слов, усталости не знает. Он, если нужно сделать большую полезную работу, просит у Господа силу на это дело. И, Господь дает просимое. Так, он за два дня, накосил огромное количество сена. Утром помолился, все объяснил Господу: что, как, зачем и просил силы на сенокос. И косить было очень легко – просто водил косу, не прилагая усилий.

**ВЫВОДЫ**. Я привел в подробностях два примера духовной работы над самим собой. Важно начинать эту работу не с тела – оно пожинает «плоды» сознания, а именно с сознания. В первую очередь, обращать внимание на свое недовольство, раздражение. Раз возникло недовольство – значит, активировалось тот или иной духовный изъян. Понаблюдайте за ним, изучите его, а потом – устраните противоположными положительными мыслями, молитвами, как это сделала Зинаида Григорьевна. Точно так поступаю и я, и ощущаю удивительные положительные перемены. Работа над собственным сознанием не простая и не быстрая, но ее надо делать.

Лично мне, уже стало гораздо легче работать в этом направлении. У меня появился насчет этого свой девиз: надо понять человека, оправдать и полюбить. В одной из следующих газет, я его подробно опишу, что и зачем. Теперь, я перешел к следующему этапу – жить в радости. Радость поднимает энергетику и является основой любого исцеления. Об этом мы с вами тоже поговорим более подробно.

И еще, если для телесного исцеления нужны рецепты и процедуры, то для духовного – беседы и практические примеры, что я и сделал, и буду делать в дальнейшем.

# Опыт читателей

Продолжая рассказ о лечении и профилактики онкологических заболеваний, расскажем о противораковом бальзаме Огаркова.

***Противораковый бальзам Огаркова***

Противораковый бальзам Огаркова состоит из подсолнечного масла и спиртовой вытяжки растения «Зо-лотой ус». Практически, это полный аналог широко известного метода Шевченко с той лишь разницей, что вместо водки употребляется настойка усов растения дихоризандры на 70%-ном спирте. Настойка обладает мощным иммуностимулирующим действием.

**Настойка «Золотой ус» приготавливается так**: 35-50 суставчиков лианоподобных отростков растения измельчить, настоять в 1,5 л 70%-го спирта в течение двух недель в темном месте. Настойка готова, когда приобретет сиреневатый цвет. При хранении цвет меняется на коричневый.

**Способ применения**. Налить в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного масла и 30 мл спиртовой вытяжки растения «Золотой ус». Плотно закрыть крышкой, сильно потрясти 5-7 минут и сразу выпить.

Пьют бальзам три раза в день. До приема два часа ничего не есть. Принимать надо за 20 минут до еды. Ни в коем случае бальзам ничем не заедать и не запивать. Не позднее получаса после его приема надо что-нибудь съесть. Пить можно только после еды, спустя 30 минут. Бальзам лучше всего принимать через равные промежутки времени.

Пить бальзам рекомендуют десять дней подряд. Потом делают перерыв пять дней. Так повторяют еще 2 раза. После третьей десятидневки приема бальзама делают перерыв десять дней. Это один курс лечения. Далее, эти курсы можно и нужно повторять до полного излечения.

**ВАЖНО**. Медлить с приемом бальзама после взбалтывания нельзя, произойдет разделение масла и спирта, что недопустимо!

Важна точная дозировка компонентов бальзама: **ровно 40 мл и 30 мл**. Отмерять следует не «на глазок», а точной меркой. Ошибка в дозировке может иметь неприятные последствия!

Практический опыт лечения бальзамом Огаркова показывает, что за полтора-два месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. Более серьезные случаи требуют длительного срока лечения – до 6-7 месяцев.

***Рис. Золотой ус***

Если имеются свищи, рекомендуют смочить марлевую салфетку в бальзаме и наложить на рану свища. Тампоны с бальзамом можно ставить на шейку матки при ее заболевании, менять ежедневно. При раке прямой кишки рекомендуют делать этим бальзамом микроклизму (на ночь по 15-20 мл). Замечено, что прямой контакт бальзама с опухолью ускоряет выздоровление.

Бальзам Огаркова хорошо зарекомендовал себя при раке желудка, молочной железы и легких. Но при раке печени и других ее болезнях, он противопоказан.

Во время лечения базьзамом могут быть различные кризисные явления. Могут на 2-3-й день появиться или усилиться боли. Через несколько дней, это пройдет. Могут быть отеки конечностей, лица, задержки мочеиспускания. Через несколько дней все это уйдет. Может быть рвота, жидкий стул, что свидетельствует о мощном очищении организма.

# Ответы и разъяснения для читателей

***Растительные антибиотики***

В этой статье мы с Вами поговорим о растительных антибиотиках, вернее о фитонцидах и о том, как их следует применять.

Фитонциды (от греч. phyton – растение и лат. caedero – убивать) – продуцируемые растениями бактерицидные, фунгицидные и протистоцидные вещества. Фитонциды являются факторами естественного иммунитета растений. Кстати, из растительного сырья делают большинство лекарств от микро- и макропаразитов.

В 1928 г. было обнаружено, что поврежденные растения убивают находящиеся на некотором расстоянии от них те или иные микро- и макроорганизмы; для характеристики этого явления и был предложен термин «фитонциды» (Б. П. Токин).

Выработавшееся в процессе эволюции явление фитонциоза свойственно всем низшим и высшим растениям. В биологическом отношении антибиотики – это препараты, получаемые тем или иным способом из фитонцидов низших и высших растений, по своему химическому составу могущие совпадать или не совпадать с природными фитонцидами.

Различают летучие фракция фитонцидов, выделяемые надземными частями высших растений в атмосферу, подземными частями – в почву, а водными растениями – в воду. Доказано, что летучие антимикробные вещества продуцируются и низшими растениями – плесневыми грибками, актиномнцетами, пивными и винными дрожжами, а также бактериями. Например, нормальной микрофлорой кишечника.

Имеются и нелетучие фитонциды. Протоплазма растительных клеток обладает способностью убивать или подавлять процессы жизнедеятельности тех или иных микро- или макроорганизмов благодаря наличию в ней практически нелетучих (в обычной природной обстановке), фитонцидов. Их удается искусственно выделить из растительных клеток. Имеются такие вещества и в протоплазме клеток человеческого организма. Нелетучие фитонциды – это и есть энергетика растения, энергетика животного, которая «облучает» воду в организме (растения или животного) и наделяет ее способностью убивать все чужеродное.

Следует иметь в виду, что фитонцидная активность связана с жизнью и развитием растений, она различна в зависимости от сезона и стадий вегетации, климатических и иных условий.

Мощность и широта антимикробного действия фитонцидов растений весьма различны. Например, фитонциды чеснока уже в первые минуты убивают грамположительные и грамотрицательные бактерии, аэро-

бы и анаэробы, патогенные для человека бактерии (холерные вибрионы, возбудители брюшного тифа, газовой гангрены, дизентерии, микобактерии туберкулеза и др.), а также ряд бактерии, вызывающих заболевания растений. Фитонциды некоторых эвкалиптов оказывают бактерицидное воздействие на микобактерии туберкулеза, но они недейственны, например, в отношении бактерий кишечной группы. Летучие фитонциды листьев дуба обладают мощными бактерицидными свойствами в отношении бактерий дизентерии, а на других оказывают лишь слабое действие. Такие паразиты, как лямблии, вагинальные трихомонады и некоторые другие, оказались весьма чувствительны к воздействию фитонцидов лука, горчицы, хрена, хвойных деревьев, березы, смородины, кровохлебки лекарственной, лимона, мандарина. Они погибают в первые минуты или даже секунды.

Летучие фитонциды выделяются и не поврежденными растениями в обычных природных условиях, что доказано опытами с пихтой, дубом, геранью, хризантемами и другими растениями. Это легко заметить в жаркий летний полдень, находясь в хвойном (особенно), лиственном лесу, зеленой степи или поле.

Действуют фитонциды и на вирусы. Исследования показали, что естественный (нативный) сок чеснока, водные экстракты из почек тополя, сок антоновских яблок, препараты из эвкалиптов подавляют вирус гриппа.

Химическая природа фитонцидов разнообразна и очень мало изучена. Масла многих эфиромасличных растений обладают выраженными бактерицидными свойствами.

Фитонциды могут принадлежать к различным группам соединений: дубильным веществам, глюкозидам, серосодержащим соединениям, алкалоидам, органическим кислотам и другим.

Наиболее исследованы фитонциды чеснока. Из него получено около десяти антибиотических препаратов, в том числе аллицин. Однако все эти сильно отличающиеся друг от друга препараты по своей антибактериальной активности уступают естественному соку чеснока. Аллицин весьма токсичен для млекопитающих, но спиртовый экстракт чеснока сативин и в особенности свежий сок чеснока нетоксичны при любом применении (*через рот, клизменном и вдыхании*).

Бактерицидная активность препаратов, выделенных из эвкалиптов (грамположительные бактерии погибают в разведении препарата 1:1000 000), обусловлена гидроксильными группами фенольного характера.

При лечении трихомонадных кольпитов используется утвержденный Фармакопейным комитетом препарат из черемши. Утвержденный Фармакопейным комитетом препарат иманин из растения зверобой применяется при лечении язв, при ожогах, маститах и других болезнях. Фитонциды ряда растений, помимо антимикробного действия, стимулируют процессы регенерации (чеснока, эвкалиптов и др.), фагоцитарные реакции (пихты и др.), положительно влияют на секрецию пищеварительных желез.

Практический интерес представляют фитонцидные свойства пищевых растений, в частности яблок, в особенности антоновских, фитонциды которых бактерицидны в отношении микробов кишечной группы (дизентерийная палочка и др.). Ягоды черной смородины, малины, земляники, клубники, клюквы, морошки и других обладают бактериостатическими или бактерицидными свойствами.

А теперь поговорим непосредственно о некоторых фитонцидных растениях, которые наиболее доступны в зимнее время года.

**1. ЧЕСНОК**

Чеснок, как мощное разогревающее организм средство использовали очень давно. Сохранились строки: «От псалмопевца царя Давида до Наполеона, все ели чеснок, который воспламеняет сердце героя, когда его холод цепенит».

Одним из первых источников, которые содержат описание чеснока как лекарственного растения, являются египетский папирус «Кодекс Эберса» (1550 г. н.э.), китайское сочинение «Самараджа» и рукопись Геронта «История» (I в. до н.э.). Лекарственные свойства чеснока объясняются его мощными (фитонцидными) антимикробными и антигрибковыми свойствами. Чеснок помогает снимать усталость, повышает работоспособность, предупреждает возникновение инфекционных заболеваний: чумы, холеры, брюшного тифа, туберкулеза и т. д., а у скота – «повального мора».

Фитонцидные свойства позволяли применять чеснок при лечении и профилактике женских заболеваний. Об этом написано в «Кодексе Эберса».

Египетский фараон Хеопс, для поддержания высокой работоспособности, приказывал кормить чесноком огромную армию рабов, строящую пирамиду.

Древняя индийская рукопись «Кашьяпа-самхита» рекомендовала больным болезнями дыхательных путей, носить: тюрбан, в который спрятаны зубки чеснока; чесночные гирлянды и чесночные серьги. А одежда больного человека должна была пропитана чесночным соком. Помимо этого чесночные головки рекомендовалось прикреплять к ногам, шее и рукам. Чесночным соком должна быть натерта кровать больного. К дверям и окнам его жилища должны быть привязаны головки чеснока. Жена и другие близкие в доме больного также должны есть чеснок. Благодаря таким мерам, патогенным микробам надежно перекрывался доступ в организм больного человека. Фитонциды чеснока постоянно окружали и сопровождали человека, убивая самых разнообразных патогенных микроорганизмов и грибков. Это средство позволяло излечивать не только простуды, болезни верхних дыхательных путей и легких, но даже туберкулез и проказу.

Современному человеку, страдающему простудами и другими инфекционными заболеваниями весьма полезно на ночь одевать бусы (гирлянды) из чеснока, а в подушку класть зубчики чеснока.

Гиппократ широко использовал чеснок при борьбе с инфекционными заражениями и всевозможного вида воспалениями, как внутренними, так и внешними. Применял он чеснок для регулирования менструаций у женщин и для восстановления сил организма в послеродовой период. Это объясняется жгучими и «ветреными» свойствами чеснока. Он разогревает организм женщины и активирует движения. Благодаря этому нормализуется цикличность месячных и их нормальное истечение.

Гиппократ писал: «Если кашель отсутствует и вы распознаете признаки нагноения, давайте больному на ужин и перед отходом ко сну сырой чеснок в большом количестве и благородное очищенное вино. Если с помощью этих средств нагноение вскроется и гной вытечет, то это только к лучшему. При воспалении прямой кишки пользуйтесь припаркой из чеснока, сваренного в черном вине и смешанного с водой».

Очень полезно приготовить чесночное масло. Для этого берете 100 грамм чеснока, заливаете 500 граммами подсолнечного или оливкового масла и ступкой измельчаете в кашицу. Настаиваете 2 недели в темном месте, процеживаете и используете. Область применения широка – от утренних полосканий рта маслом, до смазывания ступней ног от усталости.

***Природа чеснока по древним текстам***. Удаляет темные круги вокруг глаз. Делает приятным соитие для человека, который не испытывает удовлетворения. Возвращает голос. Помогает при кашле слизистой природы. Изгоняет мелких и крупных глистов. Делает обильными месячные и мочеиспускание. Выводит послед из матки. Вылечивает геморрой. Помогает при болях в пояснице. Усиливает половую потенцию. Улучшает цвет лица и делает его румяным, понижает кровяное давление, способствует рассасыванию сгустков крови при тромбофлебитах, нейтрализует слабые дозы радиации, обладает бактерицидными свойствами, способствует укреплению нашей иммунной системы. Также полезен для селезенки. Он обеспечивает хорошее состояние зубов, если утром или вечером разжевывать по зубчику (глотать не надо) чеснока. ***Корень петрушки, принятый после этой процедуры нейтрализует неприятный чесночный запах***.

При неумеренном употреблении вызывает образование язв, слабость глаз и головную боль. Его вредное действие устраняют уксус и масло. Заменителем дикого чеснока является огородный в двойной дозе.

Итак, чеснок убивает ВСЕ виды бактерий, при этом, не нанося здоровью человека никакого ущерба и не являясь токсичным препаратом, обладает рядом преимуществ относительно антибиотиков. В частности, в тех случаях, когда инфекции раз за разом возвращаются, или же протекают в легкой форме в течение длительного периода, а то и вовсе становятся хроническими, применение чеснока может быть более эффективным, чем применение повторных доз антибиотиков.

Хронические инфекции полости рта, десен, горла, ушей, груди, желудка или мочеполовой системы являются таким примером. Это единственное средство, которое убивает бактерии, улучшая пищеварение, и защищает организм от ядов, выделяемых инфекциями.

Чеснок очень полезен во время начала инфекции, например насморка или лёгкой простуды.

Большое преимущество его еще и в том, что он не провоцирует у бактерий создание внутреннего защитного механизма, что случается с антибиотиками. Бактерии приспосабливаются к жизни в экстремальных условиях окружающей среды; они адаптируются к обычным антибиотикам, которые становятся бесполезными. Тогда для лечения приходится брать более токсичные антибиотики.

Во всем мире чеснок считается отличным лечебным средством при заболеваниях дыхательных путей, гортани, бронхов, легких, бронхитах и тяжелом затяжном кашле.

Широко применяется чеснок в тибетской медицине. Вот рецепт эликсира, очищающего организм. Ли-монный сок смешивают с пропущенными через мясорубку зубками чеснока в такой пропорции: сок 20 лимонов на 300 г чеснока. Этот эликсир никогда не закисает, очень хорошо влияет на организм человека, очищая его.

Г. Шаталова рекомендует при раннем климаксе в предполагаемые дни менструаций пить по столовой ложке следующий напиток. Целую головку чеснока прокипятить в 200 г хорошего портвейна, дать настояться, после чего извлечь чеснок. Против гриппа лучше всего помогает настойка чеснока на водке.

Настойки на основе чеснока при нарушении функций поджелудочной железы принимать нельзя.

Лучше всего хранить чеснок заплетенным в косы. Температура хранения около + 5-7°С, но не в сыром помещении.

**Чесночный сок**. Чесночный сок очень сильное средство. С его помощью можно быстро очистить организм. Это возможно благодаря тому, что в нем много горчичного масла и других эфирных веществ. Эфирные масла чеснока очищают легкие и бронхи от скопления слизи. Они способствуют выделению ядов из организма через поры кожи. Помимо этого, благотворное влияние оказывается на весь организм, начиная от стимулирования аппетита (это ведет к «пережиганию» шлаков) и выделения желудочного сока до улучшения перистальтики кишок и усиления мочевыделения.

За счет мощных фитонцидов чесночный сок эффективен в борьбе против кишечных паразитов, а также при дизентерии. Знайте, что паразиты и бактерии могут существовать и размножаться только в том случае, если для них есть питательная среда. Наличие в органах выделения гниющих отходов способствует появлению и развитию целых колоний микробов, что связано с ежедневным потреблением мясных продуктов, неорганической пищи и лекарств. Поэтому, рекомендуется правильно питаться и заботиться о внутренней чистоте организма.

Сок чеснока рекомендуется применять при общей слабости, недомогании, при гипертонической болезни, атеросклерозе, тромбофлебите, варикозе, бессоннице, ревматизме, ангине, энтеритах, колитах, атонии кишечника.

При указанных заболеваниях рекомендуется принимать по 1 десертной или столовой ложке сока с таким же количеством меда.

Для получения чесночного сока лучше всего использовать какой-либо пресс, так как запах от него в соковыжималке может сохраняться в течение нескольких дней.

**2. ЛУК**

Лук огородный, по утверждению древних врачевателей, бывает четырех видов. Лучшим является белый лук. Вкус у лука острый.

Свойства: горячие и сухие в IV степени.

Действие на жизненные принципы: тяжелый. Стимулирует половой аппетит, способствует переварива-нию пищи. Усиливает «Желчь» и «Ветер», угнетает «Слизь».

Вот что пишет Г. Шаталова о разогревающих свойствах лука: «Я испытала на себе могучее свойство лука согревать организм при длительном охлаждении. В свое время меня увлекла подледная рыбная ловля. Я и мои друзья, увлеченные рыбалкой, промерзали до костей, но у нас в карманах всегда была горсточка небольших луковиц, что нас и спасало. Словно огонь разливался по всему телу, после того как луковичка съедалась без остатка».

Обладает отрывающими и разреживающими свойствами. Если его сок закапать в глаз при начинающейся катаракте, то это позволит предохранить от нее, очистить глаза и улучшить зрение. Он вызывает аппетит, размягчает естество и усиливает половую потенцию, а также удаляет желтизну кожи, открывает устье сосудов, приводит в движение кровь и оттягивает ее к наружной части тела, вылечивает лишай, витилиго и проказу ногтя. Он устраняет вредное действие различных видов вод и ядов. Вот почему его стремятся включать в каждый прием пищи при тяжелом физическом труде.

Если употреблять лук в жареном или вареном виде, то его фитонцидные свойства исчезают. Обработанный термически лук становится сладким углеводистым продуктом, обладающим полезными свойствами.

Если лук есть в пути, то это предохранит от вредного действия перемены воздуха и воды. Прекрасная и простая рекомендация для акклиматизации

путешественников, туристов. Если человек выпил слабительное лекарство, то после того, как оно подействует, пусть понюхает лук – это закрепит желудок. А если лук зарыть в горячий очаг, чтобы хорошенько испечь и съесть в горячем виде, то это вызовет месячные, прекратит выделение слизи и размягчит грудь. В таком виде он хорошо подавляет перевозбужденный жизненный принцип «Ветра».

***Репчатый лук*** имеет острый вкус, связанный с наличием в нем эфирных масел. Кроме того, в различных сортах лука содержится 3,7-4,6 % азотистых веществ, 0,05-0,14 % Сахаров и 0,65 % минеральных солей (в том числе калий, фосфор, кальций, железо), витамины $B_1$, $B_2$, PP, C. В луке содержатся фитонциды, обладающие бактерицидными свойствами.

Выделяют острые, полуострые и сладкие сорта лука, которые различаются по количеству содержащихся в них эфирных масел и фитонцидов. Репчатый лук широко используют при приготовлении мясных, рыбных и овощных блюд.

***Зеленый лук-перо***, получаемый при проращивании репчатого лука, используется в свежем виде. В нем содержится значительно больше солей калия, кальция, а также каротина и витамина С, чем в репчатом луке. При добавлении его в блюда не только улучшается их вкус, но существенно увеличивается содержание в них витаминов (каротина, аскорбиновой кислоты). Зеленый лук позволяет улучшить внешний вид блюда, что имеет немаловажное значение в питании. Добавляют его в блюда непосредственно перед их употреблением.

Из лука можно готовить не только приправы, но и суп, который прекрасно помогает при онкологических заболеваниях.

***Луковый суп, рекомендуемый при онкологических заболеваниях***

Готовится так: луковицу размером с лимон вместе с наружной коричневой кожурой мелко порезать, поджарить на растительном жире или масле (пока лук не станет золотисто-коричневым), затем добавить 1/2 л холодной воды и варить до тех пор, пока лук как следует не разварится. Потом добавить какой-нибудь растительный бульон, и все вместе энергично перемешать. После этого процедить: употреблять лишь про-зрачный суп – без лука!

***Сок лука***. Его получают из свежих луковиц (но только не в соковыжималке). В нем содержатся витамины, минеральные соли калия, фосфора, железа и некоторые другие. Много фитонцидных веществ, благодаря чему он имеет мощные бактерицидные и очищающие свойства.

Сок лука применяют как противогриппозное, отхаркивающее, мочегонное, послабляющее, противоге-морройное и ранозаживляющее средство. Сам по себе лук, и в особенности сок из него, способствует сохранению зубов (*препятствует кариесу и прочим гнилостным процессам в полости рта*), повышает аппетит, улучшает пищеварение (*за счет своих «горячих» свойств*), стимулирует выработку спермы, улучшает зрение, способствует выведению песка при почечно-каменных болезнях (*летучие вещества лука обладают дробящим эффектом*).

Сок лука рекомендуется принимать при насморке, исхудании, головной боли, фурункулезе, для укрепления волос.

Принимать по 1 столовой или десертной ложке сока с таким же количеством сока лимона, можно меда.

Можно использовать сок зеленых листьев лука. Жгучее действие их будет слабее. Наличие хлорофилла (зеленого пигмента) в соке листьев лука будет объяснять его несколько иное действие – стимулирование кроветворения.

**3. ХРЕН**

Обладает выраженными противослизистыми свойствами, очищает организм от слизи, открывает закупорки. Усиливает работу желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, помогает при сниженной кислотности, заболеваниях желчного пузыря, атонии кишечника. Хрен – отличное мочегонное средство, его применяют при водянке, камнях в мочевом пузыре, ревматизме, подагре, заболеваниях органов дыхания с влажным кашлем.

Хрен обладает острым вкусом и запахом, обусловленным содержащимися в нем аллиловым и бутиловым горчичными маслами. В хрене содержится до 2,5 % белков, 16 % углеводов, много солей калия, кальция, фосфора, железа, витамина С, а также витамины $B_1$, $B_2$, PP. В питании хрен используют в тертом или строганом виде с мясными и рыбными блюдами.

Издавна известны способы лечения хреном сердечно-сосудистых заболеваний – стенокардии, ишемии. Для этого натирают свежий хрен (1 ч. ложку) и добавляют мед, чтобы все количество меда и хрена не превышало 1 ст. ложки. Съедают эту смесь натощак, за час до завтрака, принимают ее не более 30 дней. При неприятных ощущениях дозу хрена снижают, затем постепенно снова доводят до 1 ч. ложки. Лечение нельзя возобновлять ранее, чем через 2 месяца. Во время лечения не курить, не употреблять алкоголь и не перенапрягаться. Рекомендуется провести 5-6 месячных курсов в течение 3 лет.

Хрен обладает сильнейшими антисептическими свойствами. Даже маленький его кусочек, положенный в различные рассолы, маринады, спасает их от плесневения, порчи и улучшает вкус продуктов. Для смягчения остроты хрен смешивают с орехами, лимонным соком, сырой натертой свеклой или ее соком.

Вот прекрасное средство для очищения организма от слизи – «соус из хрена», который, не повреждая слизистые оболочки и не раздражая их, выводит слизь. Берут 150 г кашицы хрена и сок 2-3 лимонов. Эту смесь принимают 2 раза в день по 0,5 ч. ложки натощак и еще перед обедом. «Соус» считается свежим и пригодным для употребления, если он простоял в холодильнике не более недели. Вначале прием хрена вызывает слезотечение, неприятные ощущения в голове, но лечение продолжают несколько дней. Если эти ощущения исчезли, значит, организм освободился от слизи. После этого попейте свежевыжатый морковный сок до еды. Он поможет вывести из организма растворившуюся благодаря хрену слизь и укрепит слизистые оболочки всего организма.

**4. ГОРЧИЦА**

Лучшей является свежая горчица.

Вкус: острый.

Свойства: горячие и сухие в IV степени.

Обладает жгучими и разъедающими свойствами.

Действие на жизненные принципы: уменьшает «Ветер» и «Слизь». Увеличивает «Желчь».

Помогает при параличе, заплетании языка, забывчивости и дрожи в конечностях. Она прекращает скопление слизи в голове, открывает все закупорки, вызывает рвоту и улучшает цвет лица. Убивает мелких и крупных глистов, делает обильными месячные и увеличивает половую силу. Способствует перевариванию пищи и делает разреженными густые влаги. Она открывает закупорку матки. Если положить припарку на область селезенки, то ее уплотнение рассосется.

Горчичное масло помогает при болезни седалищного нерва, витилиго, проказе и лишае, а также экземе. Доза ее на прием – 1,47 г. Но она вредна для мозга (сильно перевозбуждает жизненный принцип «Желчи»). Ее вредное действие устраняет уксус. А заменителем являются семена кросса.

На горчичном масле чистка печени идет гораздо лучше. А эмульсия горчичного масла и свекольного сока (столовая ложка масла размешана с таким же количеством сока) считается великолепным профилактическим средством от онкологии.

Лучший вид семян – красный и маслянистый. Их свойства таковы, что если их сбросить в виноградный сок, то он не станет бродить и не превратится в вино, а останется сладким. А если сделать обкуривание ими, то звери разбегутся. Снадобье из горчицы полезно тому, кто страдает лишаем. Возьмите размельчению горчицу на кусочке шерсти или льна и много разотрите после бани то место на теле, пока не выступит кровь, а затем смажьте порошком горчицы, чтобы вышло много желтой воды.

***Сок листьев горчицы***. Листья горчицы содержат большое количество горчичного масла, много щавелевой кислоты, серы и фосфора. В соке концентрация указанных веществ еще более возрастает, и они могут вызвать воспаление пищеварительного тракта и почек. Отсюда, рекомендуется листья горчицы добавлять в салаты.

В виде смеси соков с морковным, шпинатным и соком репы, сок листьев горчицы хорошо помогает при геморрое.

**5. ИМБИРЬ**

Он бывает двух видов: китайский и индийский.

Вкус: острый.

Свойства: горячие в III степени и сухие во II степени.

Действие на жизненные принципы: сильно увеличивает «Желчь», сильно подавляет «Слизь».

***В древних лечебниках так описывались свойства имбиря***. Обладает разряжающими свойствами. Помогает при параличе и искривлении лица. Способствует лечению болезней, которые возникают от слизи и холода (*от перевозбуждения «Слизи» и «Ветра»*). Обостряет разум и устраняет заплетание языка. А если ввести имбирь в глаза, то это устранит потемнение в них и выведет густые влаги из горла. Имбирь рассеивает ветры и способствует перевариванию пищи. Согревает желудок и печень, растворяет дурные влаги, скопившиеся в желудке, и очищает его. Усиливает половое влечение и делает соитие приятным, если женщины введут имбирь с медом во влагалище. (*Здесь главное подобрать правильную дозировку. Прилив крови к стенкам влагалища, обострение рецепторов от температуры подымут остроту ощущений у женщины. Горячее женское влагалище, в свою очередь, вызовет у мужчины непередаваемо приятные ощущения.*) Доза его на прием – 1,47 г. Но он вреден для людей с Желчной конституцией. Его вредное действие устраняют лепешки камфары. Заменителем является перец.

Имбирь прекрасно подавляет развитие болезнетворной микрофлоры. Весь Восток его употребляет как приправу к пище, что одновременно усиливает пищеварение. При этим нет неприятного запаха. В холодное время года очень хорошо добавлять кусочки имбиря или выдавливать из него 2-3 капли сока в любые чаи. Это будет прекрасной профилактикой простудным заболеваниям, усилением пищеварения и иммунитета.

**6. ЛАВРОВЫЕ ЛИСТЬЯ**

Свойства: горячие и сухие во II степени.

Обладает растворяющими и разряжающими свойствами. Помогает при болезнях нервов, параличе и искривлении лица. Способствует росту волос. Помогает при удушье. Растворяет камни и помогает при всех болезнях мочевого пузыря. Открывает закупорку печени и рассасывает уплотнение селезенки. Лечит водянку. Убивает мелких и крупных глистов. Вызывает месячные. Рассасывает опухоли. Является противоядием против всех ядов (стимулирует Желчь). Помогает при болях в костях, пояснице и болезни седалищного нерва (*подавляет «Ветер»*). Доза его на прием (*плоды – черные костянки*) – 1,47 г. Вреден для печени. Если принять ванную в отваре листьев лавра, то это поможет при болезнях мочевого пузыря и матки. Если вымочить костянки в воде и ту воду разбрызгать в доме, то мухи улетят прочь.

Лавровый лист обычно заготовляют с декабря по июнь. В этот период в листьях содержится наибольшее количество эфирных масел. Листья должны быть зелеными, с короткими черешками, очень ароматными и горькими на вкус. Хранить лавровый лист в сухом месте при относительной влажности воздуха 70-75 % и температуре 10-15°С.

С помощью лаврового листа производят чистку организма от солей. Отвар лаврового листа готовят так: 5 граммов лаврового листа опустить в 300 граммов воды и кипятить в течение 5 минут с последующим настаиванием в термосе. Раствор слить и пить с перерывами маленькими глотками в течение всего дня. Все сразу нельзя – во избежание обострения. Процедуру повторять три дня. Через неделю курс можете продолжить.

Не удивляйтесь, если появится розовое мочеотделение, может быть, каждые полчаса. Дело в том, что соли начинают так интенсивно растворяться, что раздражают мочевой пузырь.

Убедиться в том, что соли растворяются очень хорошо, можно недели через две. Если у вас не поворачивались или болели суставы, наблюдались погодные боли, то вы увидите, что все становится достаточно подвижным и боли уходят.

Лист лавра, как и его ветви, обладает сильной энергетикой и вбирает в себя информационно-энергетический негатив, который мешает человеку. Это свойство лавровых листов можно использовать в оздоровительных целях.

Например, его можно просто разложить дома в разных комнатах, так, чтобы он не бросался в глаза. Через некоторое время вы заметите, что отношения в семье станут более гармоничными и доброжелательными. В доме появиться уют и особый комфорт.

Специфическая энергетика лаврового листа оберегает квартиру, дом от пожара, злых чар, непрошеных гостей и обнищания.

Лавровым листом можно сделать окуривание помещения. Для этого, положите листья в блюдце, чистую пепельницу и зажгите. Пусть они горят в проветренной комнате 10-20 мин. Обязательно дайте им сгореть. Наполнивший помещение пряный аромат прекрасно стимулирует умственную и творческую деятельность.

Хорошо расслабленно полежать в окуренной комнате полчаса. Эта процедура поможет отогнать навязчивые и мрачные мысли, которыми переполнен взрослый человек.

Дым от лавра обладает и антивирусным действием. Дайте ему возможность заполнить всю комнату. Выйдите и плотно закройте дверь. Минут через 10, как сгорят листья, проветрите помещение, а пепел смойте под проточной водой. При этом держите смывае-

мую поверхность от себя. Таким образом «смоется» весь негатив, имеющийся в комнате.

С помощью лавровых листов можно почистить собственную ауру.

Возьмите несколько листочком лаврового листа и держите их в руке наподобие веера. Теперь, сядьте поудобнее, расслабьтесь, отвлекитесь от окружающей обстановки и сосредоточьте свой взгляд на лавровых листах. В итоге, через некоторое время, вы должны почувствовать нечто общее с листьями. Так посидите минут 15-30. За это время лавр, постепенно, ликвидирует депрессию, слезы, тоску, выровняет вашу ауру.

Можно поступить и по-другому – положите четное количество листьев лавра на ладонь левой руки и мысленно расскажите о своих неприятностях. Этим процессом вы активируете свой негатив, сделаете его активным и доступным для уничтожения энергиями лавра. Таким образом, вы очистите ауру, прочно оградитесь от зла, скверны, нечисти. А покой, здоровье и счастье снова вернутся к вам. И в этом поможет вам лист лавра. Не зря его называют благородным лавром.

### 7. ИВА, ОСИНА

Древние целители так описывали **иву**: «Лучший вид – ива с желтыми цветами. Природа ее холодна и суха в 1 степени. Ее сок помогает при горячей форме головной боли. Если ее сварить и отваром вымыть голову, то это поможет при перхоти на голове и выведет ее. Запах ивы укрепляет сердце. А масло ее укрепляет желудок. Если сделать припарку из листьев ивы с уксусом на область селезенки, то рассосется уплотнение. Если принять ванну в ее отваре, то она поможет при горячей форме подагры. Но она вредна при холодной природе мозга. Заменителем ее цветов являются цветы винограда. Нюхать ее цветы полезно для людей с горячей натурой. Укрепляет мозг. Ива вредна для груди. Если ее листья сварить и выпить отвар, то выводятся ветры из тела. Если листья отжать и сок закапать в ухо, то устранятся гнойные выделения. Если кору корня сварить в воде и вымыть отваром волосы, то он окрасит их в черный цвет».

Лучше всего и доступнее всего применять кору ивы. Препараты из нее обладают противовоспалительным, жаропонижающим, потогонным, противоглистным, вяжущим, кровоостанавливающим, антисептическим, ранозаживляющим, обезболивающим, успокаивающим и противомалярийным действием.

Отвар коры ивы можно принимать при различных кровотечениях, поносах, колитах, энтеритах, хронических гастритах, ревматизме, подагре и особенно при малярии (до открытия и распространения хинина кора ивы в народной медицине была единственным доступным противомалярийным средством). При малярии применяли и настой листьев.

Наружно отвар коры применяют для полосканий при воспалительных процессах в полости рта, горла. Используют его и для ножных ванн при повышенной потливости ног с неприятным запахом и в некоторых других случаях.

#### *Способы приготовления и применения коры ивы*

Одну чайную ложку сухой измельченной коры залить одним стаканом остуженной кипяченой воды, настаивать два часа, процедить. Принимать по две столовые ложки 2-4 раза в день до еды.

Порошок коры ивы по одному грамму принимать 3 раза в день до еды. Это наиболее лучший вариант для лечения склероза. Курс лечения 2 недели. Неделя отдыха и вновь повторить курс лечения. Сделать 3-5 таких курсов. В заключение общего курса лечения порошком ивовой коры, поголодать 7-10 дней для вывода из организма излишков салициловой кислоты.

Контролировать свое самочувствие и если надо, то снижайте дозу приема порошка ивовой коры. Либо прекращайте прием полностью.

**Осина** относиться к семейству ивовых. А об иве нам известно следующее, что еще в начале XIX века из коры ивы была получена салициловая кислота (ива по-латыни – саликс). Салициловая кислота (знаменитая карболовая кислота в химическом отношении близка к ней), не имеющая запаха и не обладающая, подобно карболовой кислоте, резко выраженными ядовитыми свойствами, тем не менее, прекрасно убивает микроорганизмы. В медицине салициловая кислота быстро завоевала авторитет лучшего антисептического средства.

Теперь нам известно, чем объясняются ядовитые свойства осины.

С лечебной целью используют осиновые почки, листья и кору молодых ветвей. Почки и кору заготовляют весной, листья в мае-июне.

Препараты осины обладают противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Поэтому, действительно, убивая бактерий, она способствует отхождению слизи, которые ее образуют.

Что касается коры осины, то рекомендуют использовать ее внутреннюю (белую) часть. 1 столовую ложку измельченной коры осины залить стаканом кипятка, варить 5 минут на слабом огне, настоять 2 часа. Принимать по 1-2 столовые ложки за 20 минут до еды 3 раза в день.

Можно принимать и чай из коры осины, но дозировку в этом случае определяете самостоятельно – начиная с малой.

«Отсасывающими» энергию для 94-96% людей являются осина и тополь. Вообще, осина – чемпион по отнятию энергии как у людей, так и у бактерий. В осиновом дереве никогда не заводится гниль. Эти свойства осины даже отмечены в словаре Даля. «На осину заговаривают лихорадку и зубы: вырезают треугольник из коры (каждая сторона означает имя Святой Троицы: Отца, Сына и Святого Духа), трут им десны до крови и прикладывают его опять на свое место. Коли ноги сводит, то кладут осиновое полено в ноги, а от головных болей к голове. Колдуны и ведьмы, коли бродят по смерти, переворачиваются в могиле и прибиваются осиновым колом. Чтобы капуста не прокисала, кладут в нее осиновое поленышко».

### 8. КЛЮКВА

Вкус: кислый.

Свойства: мочегонные, жаропонижающие, жаждоутоляющие и бактерицидные. Она стимулирует работу поджелудочной железы, очищает кровь (нормализует «Желчь»). С этой целью клюкву употребляют до еды по 50-100 г в чистом виде. Можно использовать морс – 1 стакан клюквы размять в теплой воде и пить в течение дня. Клюква противопоказана при язвенной болезни. Хорошо сочетается клюквенный сок с настоем шиповника. Клюква хорошо сохраняется в холодильнике, и в нужный момент легко приготовить клюквенный напиток: 1 стакан клюквы размять, залить 1 л воды, 3-5 мин прокипятить, добавить 2 ст. ложки меда. Настаивать 1-2 часа, процедить.

Клюква хорошо зарекомендовала себя как антибактериальное средство, особенно от трихомонад. Следовательно, ее можно и нужно применять для лечения и профилактики онкологии.

***Сок клюквы***. Отжимают из плодов с сентября-октября и позже, до снега.

Сок клюквы полезен при гриппозном состоянии, различных инфекционных заболеваниях (в том числе и мочеполовых), ангине, гипертонической болезни, в послеоперационный период. Предупреждает образование камней в почках. Урсоловая кислота клюквы оказывает мочегонное действие, полезна при заболевании мочевыводящих путей и печени, при ревматизме и малярии. Проявляет жаропонижающий эффект при лихорадочных состояниях, хорошо утоляет жажду.

Хорошо сочетается клюквенный сок с настоем шиповника. Сок с медом (1:1) полезен при бронхите с кашлем и ангине. Клюквенный сок назначают при гинекологических воспалительных заболеваниях, туберкулезе легких, малокровии, головной боли, атеросклерозе. Он улучшает аппетит, способствует усвоению пищи, усиливает выделение желудочного и панкреатического сока. Соком клюквы успешно лечат гастриты с пониженной кислотностью, воспаления поджелудочной железы. Дозировка выбирается индивидуально.

Противопоказан сок клюквы при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Наружно соком протирают пролежни, применяют для удаления пигментации на лице и шее.

**9. БЕРЕЗА**

Используется почти все дерево: березовые листовые почки, заготовляемые ранней весной, березовый сок, листья, деготь и уголь, получаемый при сухой перегонке древесины, а также гриб чага, образующий наросты на стволах березы. Считается, что все березовые части имеют свойства благотворно влиять на обмен веществ, удалять из организма шлаки и вредные вещества при заразных болезнях.

Почки и листья березы обладают фитоцидными свойствами. Их отвары и настои используют в качестве мочегонного и желчегонного средства. Уникальными свойствами обладают майские клейкие листочки березы. По некоторым данным, они превосходят жень-шень, который, восстанавливая силы человека, одновременно способствует увеличению злокачественных опухолей, если они имеются в организме.

Березовые листочки не только восстанавливают силы человека и чистят кровь, но одновременно убивают злокачественные новообразования. Настой молодых листьев используют при почечной колике, желтухе, как стимулирующее, противовоспалительное и камнедробящее средство. Отвар и напар (10 граммов на 200 граммов воды) из почек или листьев дают женщинам во время менструации для облегчения выхода крови, а в послеродовой период, начиная с 12 дня после родов, – для облегчения и ускорения послеродовых очищений. Ванны из настоя березовых листьев рекомендуют при суставном ревматизме и подагре.

**Сок березы**. Собирают из подреза ствола весной. Обладает противовоспалительными свойствами, применяется при воспалении мочевыводящих путей. Стимулирует функцию почек. Способствует выделению мочевой кислоты, усиливает диурез. Рекомендуется при артритах обменного порядка. Принимать по одному стакану сока со столовой ложкой меда 3 раза в день после еды.

Препарат очищенного березового угля, называемый карболеном, используется в качестве адсорбента при отравлении ядами и бактерийными токсинами, при дизентерии, метеоризме и как антиспазматическое средство. На Руси раньше широко использовали угольки, как березовые, так и липовые. Их вынимали из русской печи и ставили в миске на стол. Именно этим в старину очищали кишечник, спасаясь от желудочных недомоганий, съедая по несколько угольков в день. Особенно любят их дети. Уголь – это средство, которое спасало от солнечного удара, от головной боли в сухое и жаркое время года.

***Березовые почки*** обладают большой целебной силой, которая помогает против многих заболеваний. Этот феномен подтверждают многие целители. П. Куреннов дает рецепт применения березовых почек для лечения ревматизма. Травник А. П. Попова указывает, что препараты березы применяют при кожных болезнях, остром ревматизме, воспалениях печени и при родильной горячке. Применяют их и при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Стандартный рецепт: 50 граммов почек березы, настаивают в течение 10 дней на 500 граммах водки.

Принимают настойку березовых почек от половины до одной чайной ложки с 50 г воды три раза в день за 15-20 минут до еды.

Как показывает практика, настойка березовых почек вызывает у больного хороший аппетит, способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

Применяют ее и при зубной боли. Для этого прикладывают ватку с настойкой на больной зуб.

При всех перечисленных болезнях (*кроме зубной боли*), водочную настойку березовых почек, употребляют внутрь и наружно.

Народный опыт подметил и глистогонные свойства не только почек березы, но и листьев. Указанная настойка, отвар из березовых почек и листьев, успешно применяют для изгнания из организма остриц и аскарид.

Примочки из отваров березовых листьев и почек или настойка из почек хорошо заживляют пролежни, свежие раны, даже глубокие.

Отвар почек березы готовят так, берут одну чайную ложку почек на полстакана кипятка. Настаивают 1-2 часа в термосе.

Принимают по две столовые ложки три раза в день.

Для лечения экземы делают горячую ванну из отвара почек березы.

Известный травник И. М. Носаль советует из березовых почек приготовлять спиртовую настойку. Для этого надо взять 30-40 граммов почек березы и залить литром 70-градусного спирта. Через неделю спиртовая настойка готова.

Принимать внутрь три раза в день по 15-20 капель на ложке воды при язве желудка, при несварении желудка, при расстройствах и разных болях в желудке, а также при водянке, возникшей от воспаления почек, при всяких иных видах почечных страданий, против мелких круглых глистов, при болезнях кожи, мочевого пузыря.

Наружно применяют для лечения ран в виде промываний и примочек, для втирания при ревматизме (с одновременным приемом внутрь).

Вместо спиртовой настойки можно использовать отвар из березовых почек. Берут от 5 до 10 граммов на стакан воды, доводят до кипения и настаивают в термосе. Пьют по 3 стакана в день в тех же случаях, что и капли спиртовой настойки березовых почек.

В отсутствие березовых почек, применяют отвар или навар молодых листьев: 10 граммов на стакан воды. Говорят, что по эффективности они примерно равны.

Береза очень полезна для женского организма. Отвар или навар из почек или листьев в такой же дозе рекомендуется принимать во время менструации для облегчения выхода кровей, а в послеродовом

периоде, начиная от 12-го дня после родов, для облегчения и ускорения послеродовых очищений.

**ЧАГА – ГРИБ БЕРЕЗОВЫЙ (INONOTUS OBLIQUUS)**

Чага – многолетний паразитический гриб рода гименохетовых. Растет он на березовых стволах почтенного возраста. Встречается он и на других деревьях (ольхе, рябине, вязе, изредка клене). Для лечебных целей подходит только березовая чага.

Чага обладает сильнейшим антибактериальным и противовоспалительным действием, поэтому помогает даже при артритах (в том числе ревматоидных). В чаге, в большом количестве, содержится мощный природный антисептик бетулин, из которого приготовляют дорогие лекарства.

Природные компоненты чаги, действуют как активные биогенные стимуляторы, увеличивая защитные силы организма, и улучшают обмен веществ. При этом обновляется активность заторможенных ферментных процессов, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

Чага содержит набор лечебных веществ, в которых очень нуждаются суставы и вены. Это особая чаговая кислота (до 60%), улучшающая обменные процессы в организме. Фенольные соединения защищают от инфекции и воспаления. Чага улучшает микро- и макроциркуляцию крови, повышает прочность кровеносных сосудов.

Обладая сильным ранозаживляющим действием, чага помогает избавиться и от трофических язв.

Широко используют препараты чаги для лечения застарелых злокачественных опухолевых процессов. От их применения улучшается самочувствие больных, проходят изнуряющие боли.

***Рис. Гриб чага на стволе березы***

Есть несколько методов приготовления настоя чаги в домашних условиях.

**1**. Залить холодной кипяченой водой комки чаги так, чтобы все тела грибов были покрыты водою в эмалированном ведре. Целые сутки чага должна отмачиваться в ведре, пока не станет рыхлой. Теперь, натереть ее на крупной терке. Подогреть воду, в которой замачивалась чага, до 50˚ С (чтобы палец еле-еле терпел горячее). Если будет горячее, то это убьет чагу.

Настаиваем раздробленную чагу в воде: 1 кг чаги к пяти литрам воды – еще 48 часов. Затем, настой надо процедить и сливать в бутыли.

Правильно приготовленный настой чаги никогда не закисает, не портится, а только густеет от времени. Им можно консервировать заготавливаемые с весны соки. Под воздействием чаги они сохранялись свежими годами!

**2**. Гриб обмывают холодной водой (некоторые знахари моют гриб очень тщательно, даже с мылом). Замачивают в холодной кипяченой воде. Как только она потонет – значит готова. Настаивают 5-8 часов, до размягчения. Измельчают любым доступным способом (топориком, секачом, натирают на терке). Воду, в которой настаивался гриб, используют для настоя. Затем, одну часть гриба заливают 5 частями воды, оставшейся после замачивания гриба, и нагревают до 50°С. Настаивают, в течение двух суток. Воду сливают, осадок отжимают через плотную марлю.

**Такой настой применяют при лечении анацидных гастритов и при опухолях, когда операционные возможности уже упущены**. Назначают взрослым не менее трех стаканов в сутки дробными порциями через два часа с 8 утра до 22 часов ночи. Разделить 3 стакана (750 г) на 8 частей – выйдет примерно по 90 г. Принимать за полчаса до еды 3-4 раза. Остальные приемы – независимо от еды. При опухолях в малом тазу назначаются клизмы: по 50-100 г на ночь.

В случаях отеков, для их устранения, вместо обычного питься (чая, компота и тому подобное), готовят более густой настой чаги. На 2 части гриба – 5 частей воды. А для того, чтобы избежать запоров (настой чаги имеет вяжущие свойства) при лечении чагой, используют молочно-растительную диету (цельные злаки, много моркови и свеклы). Жирную, мясную, копченую, консервированную пищу исключить.

**Во время лечения чагой противопоказаны антибиотики и аспирин. Нельзя вводить внутривенно глюкозу.**

Лечение настоем чаги проводят курсами от 3-х до 5-и месяцев. Месяц пьют, неделя перерыв и так несколько раз.

**3**. Я поступаю еще более просто.

**А**) Покупаю готовую чагу в аптеке. Она измельчена и готова к употреблению. Еще, в сухом виде, измельчаю на кофемолке и принимаю по половине чайной ложке, запивая водой или напитком. Порошок чаги проходит через весь желудочно-кишечный тракт, оседает на стенках и делает свою работу.

Я считаю это более эффективным по сравнению с питьем. В случае питья настоя чаги, он всасывается в желудке, верхнем отделе тонкого кишечника. В толстом кишечнике от него нет никакой работы. Но, если употребляем порошок, то этот недостаток исчезает.

**Б**) Две столовых ложки порошка чайного гриба, заливаю двумя стаканами кипятка. Настаиваю ночь, днем употребляю. Вечером, только подливаю в кружку, выпитую воду. На следующий день все повторяю снова, и так в течение месяца, а то и больше. Критерием того, что чага еще работает, является не портящаяся вода, по цвету напоминающая чай. Порой меня нет по месяцу, а настой ничуть не испортился – вода свежа и приятна.

**Рак и туберкулез легких, язва желудка, воспаление желудочно-кишечного тракта, женские болезни, ангина, упорная головная боль, псориаз** – в этих случаях чага оказывает хороший эффект.

**Рак легких**. Три раза в день принимать густой настой чаги (2 части чаги на 5 частей воды) – 3 ст. ложки и запивать растопленным сливочным маслом с прополисом.

Сливочное масло с прополисом готовим так: на 250 г сливочного масла берем 70 г прополиса. И в течение 1,5 часа томим на слабом огне. После процедить. Перед каждым приемом масло с прополисом подогревать до жидкой консистенции, но не выше 45°С.

**Туберкулез легких**. Густой настой чаги, 3 ст. ложки, употреблять в сутки трижды. Запивать 2 ст. ложками теплого гусиного или барсучьего жира с 2 каплями березового дегтя. Курс лечения – три месяца; перерыв – неделя.

**Язва желудка**. Утром натощак принять столовую ложку медицинского спирта, запить сырым яйцом. Через два

часа – 30 г обычного настоя чаги (1:5). Через полчаса завтрак. Пища должна быть перетертой и сваренной. Чагу пьем перед каждой едой.

***Вариант***: при язве с повышенной кислотностью через полчаса после еды выпить полстакана свежего сока из картофельных очисток. Так поступать после каждой еды.

***Вариант***: при язве с пониженной кислотностью – пить такое же количество капустного сока, после каждой еды.

***Вариант***: при нормальной кислотности вместо соков – кисели для обволакивания (годятся любые).

**Расстройства желудочно-кишечного тракта.**

При склонности к поносам настой чаги употреблять по 30 г через полчаса после еды 3 раза в день. Пища должна быть вареной, лучше крупы (*особенно рис*), картофель пюре, отварная фасоль, суп из нее.

При стойких запорах настой чаги употреблять за полчаса до еды. В рацион питания больше включать продуктов с мягкой (*фрукты*) и жесткой (*овощи*) клетчаткой. Например, свеклу для салата, можно есть недоваренную, чуть хрустящую на зубах.

**Женские болезни инфекционного происхождения, эрозии шейки матки, воспаление матки, яичников, гнойные кисты и другие, исключая венерические заболевания.**

За полчаса до еды принимать по 30 г настоя чаги (1:5) три раза в день. По четным числам ставить внутривлагалищные тампоны с густым раствором чаги на ночь. По нечетным числам, тампоны с мазью Вишневского. Мази на тампон наносим не более 5-7 капель. При месячных все отменить на 3-4 дня до и после. Курс лечения – два-три месяца.

**Ангины**. Полоскать горло настоем чаги (1:5) и принимать внутрь по 30 г три раза в день – до исчезновения болей, и наступления чувства чистоты в горле.

Если ангину сопровождает тонзиллит, закапывать в нос по 5 капель настоя чаги. Втянуть внутрь носоглотки. Затем, закапать в нос несколько капель любого растительного масла (*лучше всего зверобойного*) – утром и вечером.

**При головных болях простудного характера** принимать настой чаги внутрь по 30 г 3 раза в день перед едой. Далее, закапывать в нос настой с последующим закапыванием в нос масла.

Два раза в день, утром и вечером, накладывать компрессы на лобную часть головы, захватывая височные доли, разводя настой чаги 1:1 тройным одеколоном.

**Псориаз любого происхождения**. Псориаз – это поражение всего организма в целом. Поэтому, наряду с лечением псориазных бляшек кожи наружно, нужно два, а то и три года, упорно принимать настой чаги (1:5) по 50 г 3 раза в день через час после еды. Через 3 месяца сделать недельный перерыв и повторять вновь.

**Мазь для наружного применения** готовится по такому рецепту:

1. Куриный жир – стакан.
2. Березовый деготь – 2 ст. ложки.
3. Перемолотая в кофемолке сухая чага – 0,5 стакана.
4. Хозяйственное мыло (*натереть на терке*) – 2 ст. ложки.
5. Сода кальцинированная, хозяйственная – 1 чайная ложка.
6. Три сырых куриных желтка.
7. Желчь аптечная – 2 ст. ложки.

**Способ приготовления мази**.

1. Жир растопить, прокипятить 10 минут. Процедить через марлю в глиняную посуду. Остудить до 50°С.
2. Перемолотую в пыль чагу, смешать с жиром до однородной консистенции. Во время перемешивания использовать деревянную палочку или ложку.
3. Добавить в смесь березовый деготь. Размешать.
4. Натертое мыло добавить в смесь и также хорошенько размешать.
5. Три сырых желтка добавить к смеси и растереть.
6. Добавить в смесь соды и растереть.
7. Влить в смесь две столовые ложки медицинской желчи.

Для того чтобы мазь приобрела приятный запах, можно добавить в нее столовую ложку пихтового масла или же масла чайного дерева, розового или лавандового.

Готовую мазь, около 20 минут, подержать в горячей воде (70-80°С), непрерывно помешивая ее деревянной лопаточкой. При этом тихо повторять свое имя (данное при крещении) или больного, для кого Вы его делаете, и молясь Заступнице нашей Деве Марии («Богородица Дево Радуйся»).

Мазь делается только для конкретного человека, потому что важным фактором для излечения, является имя, нареченное Православной церковью, и личная молитва. Для людей иных вероисповеданий ключом излечения является имя и молитва к Богу, которого почитают.

Приготовленную таким способом мазь надо наносить вечером, за три часа до сна. Она хорошо впитывается. Утром омывать все тело или пораженные места молочной сывороткой – легонько, ватным тампоном.

Два раза в неделю, во время купания, применять только дегтярное мыло. Если его нет, то хозяйственное, но после ополаскивать тело раствором горчицы. На стакан сухого порошка горчицы – 6 литров воды.

Если псориазом поражено все тело, носить нательное белье из натуральных тканей.

**При маточных кровотечениях любого происхождения**, народные целители в Сибири рекомендовали следующее средство. Один стакан скорлупы кедровых орешков заливали литром кипятка и парили еще два часа на водяной бане с закрытой крышкой. Потом, настаивали ночь. Утром процеживали и разбавляли 1:1 настоем чаги, приготовленным 1:5. Например, получилось поллитра настоя скорлупы кедровых орехов, поллитром настоя чаги разбавили.

**Способ применения**: пить по 100 г за полчаса до еды 3 раза в день. Курс 3-4 недели. Перерыв неделя и вновь повторить. При надобности так сделать несколько курсов.

В скорлупе кедрового ореха множество полезных веществ, особенно микроэлементов, так нужных женскому организму. Более того, сама скорлупа добавляет в организм информацию о целостности. И там, где она нарушена, идет ее восстановление. Чага в дополнение, нормализует микрофлору, препятствует процессу опухолеобразования – патогенная микрофлора и опухоли могут быть причиной кровотечений.

**БЕРЕЗОВЫЙ ДЕГОТЬ**

Путем сухой перегонки молоденьких веточек березы, получают удивительный по противомикробной силе препарат березовый деготь. Он великолепно действует, как на болезнетворные бактерии, так и на грибки.

Я приведу пример из практики о применении дегтя.

Одна женщина рассказывает, что после того, как переболела ангиной, на теле выступила непонятная сыпь. Пошла к врачу-дерматологу, который ей сказал, что у нее псориаз в придачу с сахарным диабетом.

С течением времени тело покрылось ко-

ростой, как панцирем. В одной из оздоровительных газет она нашла рецепт с применением березового дегтя.

В аптеке приобрела четыре бутылки березового дегтя и стала лечиться.

Лечение заключалось в полном смазывании тела березовым дегтем. В этом ей помогал муж. Около 40-50 минут ходила голой, чтобы деготь полностью подействовал на организм. После этого шла в баню и мылась настоем чистотела. Заварила чистотел на глазок. Выйдя из бани, обсыхала, не вытираясь. Такого лечения она придерживалась ежедневно, в течение двух недель.

Через две недели вся короста сошла с тела и до сегодняшнего дня оно чистое.

Итак, мы с Вами разобрали девять растений, которые народная медицина рекомендует как естественные антибиотики. На самом деле этих растений очень много и мы их постепенно в следующих номерах будем разбирать.

# Болезни и их лечение

**Вопрос: чем можно вылечить язву желудка?**

Я отвечу кратко примером Татьяны Васильевны. В далекой юности, бабушка вылечила ее настоем чаги от язвы желудка, которой она тяжело страдала после пережитой блокады Ленинграда.

Лечение было простым – делали настой из чаги, по вышеуказанному рецепту и пили, как указано. Язва прошла.

Татьяна Васильевна взяла чагу на «вооружение» и лечит своих домочадцев им при расстройствах желудка, изжоге, гастрите, головных болях, простудах. Помогает очень хорошо, без каких-либо осложнений. Рекомендую и Вам включить чагу в домашнюю аптечку.

**Из практики лечения и оздоровления почек**

Почки удивительный орган. Они не только фильтруют нашу кровь, выделяют ненужные вещества. Но, что более главное, они удерживают в крови все нужное для организма. А это в первую очередь …жизненная энергия. Слабые, больные почки ее не могут полноценно удержать и она, вместе с мочой вытекает из организма. Борьба за здоровье почек первостепенная задача. И мы с вами на примерах разберем как это делается.

Чаще всего разнообразными болезнями почек страдают в молодости. И наиболее частое заболевание почек – воспаление или гломерулонефрит.

«Я работала полгода на угольной мельнице. В день убирала машину пыли. Перекидывала лопатой, это физический труд. Плюс в конце смены моешься холодной водой. Носишь резиновые сапоги. Это, прежде всего простуда и воспаленные почки». Все указанные факторы: угольная пыль, физическая нагрузка на поясницу, резиновые сапоги, холодная вода на разгоряченное тело – ведут к общей простуде организма. Инфекция, бактерии, прежде всего попадают в кровь, которая фильтруется в почках. Почки начинают страдать – воспаляться. И бывает так воспаляются, что врачи говорят «С таким диагнозом не живут».

Так как же помочь своим почкам в этот период. Вот два рецепта.

**1**. Корень сельдерея натереть на терке. Так, чтобы получилось 100 граммов. Залить литром кипятка на ночь. Утром процедить и пить натощак перед едой. За день выпить все. Так поступаем, как минимум, неделю.

**2**. Делаем травяной сбор. Берем по одной чайной ложке репешка, кукурузных рыльц, брусничного листа и все смешиваем. Заливаем поллитрами кипятка. Настаиваем ночь. В течение последующего дня все выпиваем по 150 г перед едой. Курс: не менее недели.

Для того, чтобы этот травяной сбор работал лучше, травы рекомендуется заваривать после захода солнца. Если нет указанных трав, то можно пить один репешок.

Порой почкам можно помочь совершенно неожиданными способами. Но, и они имеют свое объяснение.

У Юлии в 18 лет начали болеть почки. Тянущая боль, на которую Юлия старалась не обращать внимания. Боли усилились. Стали регулярными и она была вынуждена обратилась к врачам, которые прописали ей лекарства. Юля исправно пропила назначенный курс, но боли не проходили.

В это время она ходила на курсы массажа к известному специалисту. После очередного занятия, Юля поделилась со специалистом своим беспокойством, по поводу непрекращающейся тянущей боли в районе почек. Специалист предложил Юле особую стресс-терапию. Она заключалась в том, что нужно было походить голыми ногами по битому стеклу.

Юля, не долго думая, согласилась. Все дело в том, что специалист расположил ее к себе и убедил. «Было страшно по началу, – признается Юля. – Но, как только я начала ходить по стеклу, страх исчез, а на боль не было и намека. Более того, на ногах не осталось ни одной царапины. Было ощущение, что ходишь по камушкам, в то время как воздействие шло на все необходимые точки».

Дело в том, что почки могут и повреждаются от эмоции страха. Именно энергия страха их разрушает. Если эту энергию убрать, вытеснить положительной – например, уверенностью, то почки начнут выздоравливать.

Таких сеансов стресс-терапии у Юли было пять. Боли в почках прошли.

Действительно наше здоровье напрямую связанно с теми эмоциями, которые мы переживаем. А судьба зависит от мыслей, которые мы производим. В соответствии с даосской традицией, с каждым органом связаны определенные эмоции – положительные и отрицательные. На уровне физиологии организма, почки фильтруют кровь, а на энергетическом уровне – вырабатывают эмоциональную энергию.

Эмоции страха, беспричинного, животного вырабатывают почки и от нее же они повреждаются. С другой стороны, почки вырабатывают эмоции – нежности и доверия. От этой энергетики они укрепляются. Поэтому, при заболеваниях почек стараетесь наполнить свою жизнь и себя самого нежностью и доверием. Тогда выздоровление придет гораздо быстрее.

Кстати, в даосской практике есть специальное дыхательное упражнение, которое помогает «выдувать» из себя страх. Для этого, надо сесть, успокоиться, представить голубой цвет. Это цвет, энергии почек. На вдохе наполняете себя этим цветом, направляете его в почки. А, на выдохе издаете такой звук, будто бы вы задуваете свечу или дуете на обожженный палец. Во время выдоха, представьте, как с этим звуком уходит из почек вредная сырая и прохладная энергия. Это дыхание больше помогает в том случае, когда почки застужены, но его можно использовать как дополнительное средство.

Здоровые почки – красивое лицо! От того, насколько здоровы наши почки, зависит красота нашего лица. Если

почки работают плохо, лицо отекает – о какой красоте можно говорить!

**Наталья Хорохорина**, заслуженная артистка РФ, делиться секретами поддержания лица в форме. На самом деле рецепты самые простые, но прекрасно работают. И направлены они на улучшение работы почек.

**1**. Берем два средних яблока. Очищаем с них кожуру, которая является известным мочегонным средством. Ее следует высушить и сохранить. Но, можно использовать, и свежую кожуру яблок.

Берем две чайные ложки семян тмина.

Кожуру и тимьян смешиваем вместе, и заливаем стаканом кипятка. Настаиваем в течение 2-х часов. Потом процеживаем, и пьем в течение дня маленькими глотками. Это есть естественный, мягкий, мочегонный напиток. Почки работают лучше – лицо без отеков и одутловатости.

**2**. Отвариваем тыкву, затем разминаем ее до состояния пюре. Потом, добавляем туда ложечку меда. У нас получилась масса, которую выкладываем на марлю тонким слоем. Ложимся, кладем марлю «рабочим» слоем на лицо. Укрываем лицо полотенцем и лежим 15-20 минут. В это время очень хорошо слушать красивую музыку и представлять, как кожа лица молодеет. Очень важно переживать эмоции наслаждения. Это многократно усиливает действие этой маски. Потом маску смываем прохладной водой.

**Лещина** – дерево на котором растут орехи фундук. Оказывается, оно не только орехи дает, но помогает вернуть человеку утраченное здоровье и молодость! С помощью этого дерева **лечат почки**. В дело идет все: орехи, кора, листья. Из коры и листьев делают отвары. А в некоторых случаях, достаточно спиной к дереву прислониться и боли в почках проходят. Помогает лещина и во многих других случаях.

**При варикозном расширении вен**: две столовые ложки измельченной коры залить пол литром кипятка. Настоять 20 минут. Пить по пол стакана перед едой. Курс 3-4 недели.

**Компресс от отеков ног**: три столовые ложки измельченной коры лещины, одна столовая ложка донника, одна столовая ложка тысячелистника. Травы смешать и залить литром воды. Отварить 15 минут и процедить.

Полученный настой использовать для ножных ванночек, а гущу завернуть в марлю и использовать как компресс. Курс лечения – 7 дней. Три месяца перерыв, затем повторить курс. Рекомендуется в течение года делать три курса.

**При болях в суставах, отеках ног**: прокрутить через мясорубку ядра орехов, курагу, чернослива. Все брать в равных количествах. В смесь добавить тертой лимонной цедры, изюм и мед – по вкусу. Принимать три раза в день после еды в течение месяца. Потом можно сделать перерыв и через месяц повторить.

В этой смеси много калия, который активно выводит лишнюю воду. А мягкая, нежная клетчатка кураги и чернослива стимулирует работу кишечника, очищает организм от шлаков.

Многие целители и врачи, считают питание, и воду важными фактором в здоровье почек. Так, одна из важних причин почечных хворей – злоупотребление мясом и плохая вода. Действительно, почки выводят из организма белковые шлаки и чем больше мы едим мяса, тем сильнее на них нагрузка. И если почки перестают успешно справляться с выведением белковых шлаков, мочевины, то начинают страдать суставы, развивается подагра и иные неприятные болезни.

Примерно, то же самое делает и жесткая вода.

Одна женщина с 30 лет мучилась от приступов почечных колик. Врачи обнаружили камень в почке – говорили, что сам он не выйдет. Морально готовили ее к операции. Тогда ей было 37 лет. Но женщине под нож не хотелось.

Она узнала о арбузном растворении почечных камней и решила воспользоваться этим народным методом. Весь арбузный сезон она ела арбузы и ждала выхода песка. Но, ничего не выходило, и она решила, что это не для нее. А потом, с наступлением осенних холодов, сильно промерзла, пережила очень жуткий болевой приступ. И во время этого кризиса вышел камень размером с крупную фасолину!

Вот тогда она поняла, что арбузы дали эффект. Просто результат наступил не сразу – камень медленно рассасывался. Вышел из почечной лоханки и осел в мочевом пузыре. А сам приступ, в виде сильного спазма, вытолкнул камешек наружу.

Теперь, эта женщина лучшей профилактикой от почечных болезней считает правильное питание. Побольше ест овощей и фруктов, поменьше мяса. Мясо способствует образованию солей, а песок и камни – это соли и есть. И, конечно же, чистую воду. Лучше всего талую! Из фруктов и овощей годятся все. Выраженным мочегонным эффектом обладают – тыква, кабачок, груша, арбуз…. И еще всевозможные цельные каши.

Но, не все растительное полезно! Так, страдающим мочекаменной болезнью и воспалениями почек нельзя есть то, что содержит щавелевую кислоту – а это щавель, листья салата, шпинат. Если болят почки – помогут травяные чаи из хвоща полевого, спорыша, толокнянки, листьев груши. Принимать эти чаи рекомендуется по неделе.

Луна – это не просто небесное светило. А светило, которое руководит жизненным циклом. У солнца цикл год, а у луны месяц. Если хотите избавиться от всего ненужного, очистить почки от солей, шлаков, то лучше проводить очистительные процедуры на убывающей Луне с 15 по 30 день лунного цикла.

# Литературная страничка

### ФОРМУЛА ЛЮБВИ ИЛИ О ДЕТСКОЙ РЕВНОСТИ, КОТОРОЙ НЕТ

Я сижу в кресле тихо-тихо, чтобы не нарушить идиллию: старшая дочка играет с малышкой. Первый раз. И не потому, что надо, а потому что она тоже ЛЮБИТ. Море удовольствия для обеих: разговаривают на «птичьем» языке, смеются… Старшая, Катюша, аж светится изнутри. Ей 13 лет. Возраст прекрасный, интересный, но очень ответственный для нас обеих. Воспитание и становление личности уже закончилось, нравственный стержень готов. Теперь главное не сломать, не напортить, не порвать ту связующую нить, которая незримо присутствует между нами и позволяет нам любить и понимать друг друга… А еще уважать… Я с радостью отмечаю, что не только люблю, но и уважаю свою дочь.

До слез меня растрогал случайно услышанный разговор по телефону между Катюшей и ее подружкой-одноклассницей, которая приглашала ее на

какое-то очень интересное мероприятие. Это было через пару дней после нашей с Пандочкой выпиской из роддома. Дочь очень хотела пойти и согласилась, но потом сказала: «Ой, а как же ОНИ без меня, маме же будет тяжело… ЕЕ БЕРЕЧЬ НАДО, ПОМОГАТЬ.» Такие слова мечтает услышать каждая мать.

И вот передо мной две дочурки. Между старшей и младшей 13 лет, это очень мало и в тоже время очень много. Много, потому что я сама ОЧЕНЬ изменилась, ведь прошедшие годы прибавили жизненного опыта, открыли для меня новые грани человеческих взаимоотношений, сделали меня мудрее, добрее и мягче… Мало, потому что пролетели, как один миг… Катюшка родилась, когда я была другой. Не лучше, не хуже, просто – другой. Было больше суеты, нестабильности и непонимания, другой мужчина был рядом. Но важно то, что я очень много разговаривала с дочкой, старалась терпеливо отвечать на все ее вопросы.

Тогда я не совсем понимала всю важность каждого мгновенья и «подгоняла» время. Все думала, вот скорее бы дочка начала ходить, говорить, стала более самостоятельной. Поэтому, многие моменты пролетели как-то незаметно. А жаль.

Вчера вечером, когда Пандочка заснула, у нас с Катюшей состоялся интереснейший разговор. Начался он с вполне закономерного и банального вопроса дочери : «Мама, а ты меня сейчас не стала меньше любить?» Этого вопроса я ждала, и честно говоря, подготовилась к ответу.

Тема ревности между детьми стара, как мир. Наверное, точно так же, как и само понятие – РЕВНОСТЬ… По рассказам знакомых, по книгам и передачам, даже по консультациям психологов я была знакома с этой проблемой и знаю, как детская ревность может обернуться поистине настоящей бедой – психологической травмой для всех. Поэтому, я подготовилась заранее. Еще до рождения младшенькой для себя установила несколько правил:

– как бы я не устала с малышкой, ОБЯЗАТЕЛЬНО уделять внимание старшей – и не просто поговорить о чем-нибудь, а погладить по головке, обнять, поцеловать.

– не заставлять насильно «сидеть» с сестренкой, не превращать ее в «няньку». Только по ее желанию (по правде сказать, сначала ее желания не было вовсе).

– говорить: «Я люблю тебя…» как можно чаще.

– полностью убрать из лексикона фразу: «Ты старшая, ты ДОЛЖНА…». Никто никому ничего не должен…

– и самое главное, откровенно поговорить с ней о взаимоотношениях и ревности.

Итак, обняв дочурку, я предложила ей вывести формулу любви. Начала я с того, что прямо спросила ее: «Ты ревнуешь меня к Пандочке?». Катюшка немного замялась, потом честно призналась: «Есть немного. Мне кажется, что если ты ее будешь любить, то мне твоей любви достанется меньше…».

Я прекрасно понимаю ее чувства – ведь все эти годы она была одним-единственным ребенком, а тут появляется «конкурент» на мамино внимание.

«Милая, – сказала я, – Любовь не подчиняется обычным законам. Она уникальна тем, что чем больше объектов любви, тем ее становится БОЛЬШЕ и в твоей душе, соответственно, и отдать ее каждому ты можешь еще больше. Тринадцать лет я любила одну доченьку, а теперь люблю двоих, поэтому сейчас я буду любить тебя в два раза сильнее, чем раньше. Формула любви не подчиняется математическим законам, ведь. И это сущая правда…»

Услышав это, Катенька заулыбалась…

Я продолжала… «Что такое ревность? Любовь? Нет, и еще раз нет… Неправильное понимание любви и порождает ревность, причем это касается абсолютно всех взаимоотношений между людьми – дети и родители, сестры и братья, младшие и старшие, мужчины и женщины… Под ревностью скрывается желание на некую монополию, некое собственничество. Нужно понять простую истину: как только ты начинаешь стремиться обладать живым существом, ты сразу начинаешь его убивать. Нельзя владеть жизнью, нельзя зажать ее в кулаке. Если хочешь иметь ее, то твои руки должны быть широко раскрыты».

Дочь обняла меня, потом встала и подошла к люлечке, где мирно посапывала сестренка. Присела рядом и долго смотрела на спящую Пандочку, потом погладила ее по животику и поправила пеленочку. Улыбаясь, подошла ко мне, села рядом и положила голову на колени.

«Я все равно чуть-чуть буду ревновать», – прошептала она.

Мы долго еще сидели с Катюшей, пили чай, разговаривали. Летние ночи короткие, небо уже начало светлеть, когда старшая дочь заснула. Я переложила Пандочку из люлечки рядом с собой на кровать, ведь совсем скоро она в полудреме попросит молочка, и причмокивая, будет снова дремать у моей груди.

***Матушка Анастасия***

# Реклама и разъяснения

**Кипрей** (Chamaenerion angustifolium) или по-другому иван-чай, мощное корнеотпрысковое растение, его горизонтальные корни, надежно спрятанные под слоем почвы, обильно усыпаны почками. Из каждой почки вытягивается голенастый стебель с сидячими очередными листьями, иссеченными сеточкой жилок. Помимо вегетативного размножения иван-чай расселяется и семенами. Когда еще вовсю полыхают пики соцветий, ветер уже развевает по сторонам белые пушинки: на месте ряда цветков образуются плоды-коробочки вроде тонких стручков, из них-то и высыпаются семена-малютки, снабженные длинными белыми волосками. Каждый отцветший стебель может отрясти до 40 тысяч таких семян, а всего гектар земли, занятой кипреем, дает за лето до 4 миллиардов семян отличной всхожести и с превосходной энергией прорастания.

Иван-чай – традиционный для России напиток, упоминаемый еще в исторических хрониках Руси XII века. Участники взятия Казани и покорения Астрахани, ратники Минина и Пожарского, гулящая вольница Степана Разина, были, очевидно, мудрее нас. Они просто пили иван-чай, который был неотъемлемой частью их быта. Позднее в XIX веке, это растение вышло у нас на второе место по экспорту. В частности, Англия и Дания получали тысячи пудов иван-чая. А в Пруссию и Францию он шел контрабандой. Статья о нем даже вошла в Большую Британскую энциклопедию. А ведь Англия владела огромными колониями, в том числе Индией, где выращивался обычный чай. Но ему предпочитали иван-чай английские пуритане, которые имели возможность сравнивать и выбирать лучшие в мире сорта.

Иван-чай (кипрей) – самое первое растение, приходящее на помощь человеку в восстановлении природы. После естественных и искусственных экологических ка-

тастроф – пожаров, вырубок леса, на месте вымерших деревень и поселений иван-чай разрастается огромными чашами. По географии и мощности такой экспансии с ним не сравним ни один сорняк, ни крапива, ни белоус, ни осока. И растет он от экватора до тундры. Кипрейный луг в окрестности пасеки позволяет получать до 12 килограммов меда на один улей. Дает он и высококачественную пыльцу, и маточное молочко, и прополис. А из стеблей получается прочное волокно. И «пуховиком» кипрей зовут неспроста: его пухом в некоторых деревнях и сегодня набивают матрацы и подушки.

Все части растения пригодны в пищу. Сладкие корневища можно есть сырыми, а после сушки из них готовят муку. Первые побеги идут на отменные салаты, по вкусу напоминающие спаржу, но только более нежные и пикантные. А листья – это и есть знаменитый, неповторимый и ароматный иван-чай, не содержащий кофеина, алкалоидов и пуриновых кислот – первейших загрязнителей организма. Он успокаивает, отрезвляет, снимает боли и даже укрепляет волосы. **Регулярное его питье избавляет от мигреней, помогает при бессоннице, малокровии, при белой горячке, инфекциях и простудах, а в целом поднимает иммунитет, являясь мощнейшим природным очистителем**. В старину недаром о нем говорили, что он не только излечивает тело, но и просветляет ум и поднимает дух.

Недавно выяснено, что Иван-чай повышает потенцию у мужчин. Известны и его жаропонижающие свойства. И еще одно из примечательных достоинств растения в том, что оно ощелачивает кровь и тем самым восстанавливает силы при разного рода истощениях и даже уменьшает интоксикацию при раковых заболеваниях.

Чай не только ароматен, вкусен и хорошо утоляет жажду, но и обладает многими целебными качествами. Например, благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта и всего организма, подобно валериане оказывает успокаивающее воздействие при неврозах, бессоннице и головной боли, обладает антиоксидантными свойствами и очищает организм.

В растениях иван-чая содержатся дубильные вещества и слизи. Этим объясняется его противовоспалительное, обволакивающее действие и эффективность использования в народной медицине при язве желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах и колитах. В листьях растения содержится большое количество микроэлементов (железа, меди, марганца), стимулирующих кроветворение. Кстати, содержание витамина С в листьях иван-чая в 3 раза выше, чем в апельсинах, и это делает незаменимым использование кипрея при анемии и нарушениях обмена веществ.

В качестве лекарственного сырья чаще всего используют листья. **Настой иван-чая готовят так**: 1 столовую ложку сухой травы заваривают в 250 мл кипятка, настаивают 2 часа в теплом месте, процеживают. Принимают по 1 столовой ложки 3-4 раза в день при головной боли и бессоннице, воспалениях уха, горла, носа, как кровоостанавливающее и обволакивающее средство.

Кстати, иван-чай имеет репутацию растения-комбината, так как в лечебных целях можно использовать все его части. Так, например, корневища кипрея богаты крахмалом и сахаристыми веществами. Сырые или в отварном виде они отчасти могут заменить картофель. Путем сбраживания из корешков получают спирт и уксус. А свежие корни в сыром и вареном виде употребляют вместо спаржи и цветной капусты.

**Фитоаппликации из листьев иван-чая**. Настой листьев (3 столовые ложки на стакан кипятка) используют в виде фитоаппликаций при розовых угрях, роже и других острых воспалительных процессах. Процедуру проводят в течение 1-2 часов в день, каждые 10-15 минут смачивая салфетку настоем. Порошком сухой травы кипрея присыпают раны и обмороженные места. Свежие измельченные листья способствуют быстрому заживлению ран.

**Против цистита** используют водный или спиртовой экстракт иван-чая. Экстракт кипрея препятствует воспалительному процессу и оказывает целебное действие при остром и хроническом воспалении мочеточников и мочевого пузыря.

**В косметических целях** настой цветков иван-чая (1 столовая ложка на стакан кипятка) рекомендуется для паровой ванны перед косметическим массажем. Процедура проводится по 10 минут ежедневно или через день. Курс 5-7 сеансов.

Для заваривания чая сухие листья кипрея надо положить в горячий фарфоровый чайник, обдать кипятком, слить его и тут же залить вновь. Для сохранения тепла чайник накрыть салфеткой на 5 минут. «Копорский чай» оказывает благоприятное действие при бессоннице и головных болях, нормализует деятельность кишечника.

Иван-чай с удовольствием и пользой пьют дети, бабушки и дедушки, люди напряженного умственного и физического труда, высококлассные спортсмены. Через некоторое время, употребляя свой настоящий отечественный чай, Вы заметите существенную разницу между ним и другими напитками.

МАЛАХОВ pro: здоровье, счастье, жизнь
**Главный редактор**
Геннадий МАЛАХОВ
**Адрес для писем:**
347800, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, а/я 77.
Газета «Малахов pro»
e-mail: genesha@mail.ru
сайт: www.genesha.ru

**Отдел рекламы:**
**8-928-603-14-48**

**Уважаемые читатели! Помните**: организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано другому, поэтому прежде, чем воспользоваться нашими рецептами, посоветуйтесь с врачом!

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой информации:
ПИ № – ФС77-38321 от 10 декабря 2009 г.
Газета отпечатана в типографии **ООО «Типография «Военный вестник СКВО», 344069, г. Ростов-на-Дону, ул. Таганрогская, 92.**
По всем случаям полиграфического брака обращаться в производственный отдел типографии по т. (863) 277-52-28, 278-24-88.
Подписано в печать 28.11.11 г.
Тираж 1000 экз. Заказ №
Цена свободная.
Газета выходит один раз в месяц.

**Уважаемые подписчики!**
По всем случаям несвоевременной доставки газеты, пожалуйста, обращайтесь в местные почтовые отделения.

**РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА содержание рекламы, бесплатных объявлений и публикуемых советов.**
Перепечатка и использование материалов допускается с обязательной ссылкой на газету «**Малахов pro: здоровье, счастье, жизнь**».
Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведений в любой форме и любым способом. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
**На нашу газету можно подписаться синему Каталогу Российской прессы «Почта России» (МАП) в местном почтовом отделении.**
**38113** по России

# www.genesha.ru

## Добро пожаловать на официальный сайт Геннадия Малахова!

Сайт о здоровье www.genesha.ru содержит самую полную и достоверную информацию о нетрадиционной и народной медицине. Здоровый образ жизни, правильное питание, очищение организма, лечебное голодание народные рецепты, лечение травами — все рекомендации тщательно подобраны и проверены широким кругом сторонников естественного оздоровления, а также лично Геннадием Петровичем Малаховым. Уникальные методики Геннадия Малахова основаны на комплексном подходе к здоровью человека, включающем как физическую, так и духовную гармонию с окружающим миром.

В разделе «Статьи» собраны публикации на тему оздоровления и лечения заболеваний, очищения организма и правильного питания. Можно почитать о различных методиках народной медицины, лечении травами, узнать много полезного о здоровом образе жизни, получить уникальные народные рецепты и действенные советы от Геннадия Малахова.

В разделе «Интернет-магазин» можно купить книги Геннадия Петровича Малахова, комплексные наборы для лечения, обучающие аудио и видеокурсы, подробные инструкции по самостоятельному очищению организма и лечебному голоданию, препараты, травы и настойки. Все товары отличаются проверенной на практике эффективностью и приемлемыми ценами.

Разделы «Симптомы» и «Заболевания» помогут разобраться в недугах, подобрать нужный народный рецепт получить полезные рекомендации по лечению с помощью народной медицины, а также бесплатные консультации профессиональных специалистов. Предусмотрен удобный поиск по алфавитному указателю.

Раздел «Форум» предназначен для общения, обмена опытом по использованию народных рецептов, лечебному голоданию, очищению организма. Здесь можно обсудить книги Геннадия Малахова, задать вопросы о работе сайта, получить советы по правильному питанию. А ещё поделиться мнениями о передачах «Малахов +», дополнить любую из тем собственными методиками и рецептами.

**www.genesha.ru —**

**самый полный сайт о естественном здоровье!**