

«Настоящая медицина - это Природа, которая лечит, а вся прочая медицина ее служанка».

«Очень часто лучшее лекарство - это обойтись без него»,

Гиппократ



МАЛАХОВ

здоровье,
pro: счастье,
жизнь

От издателя

Осторожно – Вам вредят!

Жизнь регулярно подбрасывает примеры «научного лечения», которые ведут к ухудшению здоровья. Вот вчерашний случай (12.02.2017).

Я работаю на компьютере и читаю, в очках для чтения. Они, примерно +1,5-1,75. У меня их несколько, и на одних из них отпала силиконовая накладка, которая прилегает к носу. Штырек покалывает и надо просто поставить эту накладку. Зашел я в наш магазин оптики. Быстро поправили накладку – соскочила со штырька. Там я увидел обилие линз, оправ, очков. Директор магазина, посмотрев стекла на моих очках сказал, что они ерунда и могут неблагоприятно сказаться на зрении. Он показал разницу, между моими стеклами на очках и линзой Карл Цейсс.

Я подумал, а почему бы мне не приобрести точно такие же очки, но с этими стеклами. Заказал, а мне говорят, что можно пройти проверку зрения, она входит в стоимость очков – 1900 руб. Мол, с проверкой можно более тщательно подобрать очки. Я согласился.

Меня усадили в кресло, попросили посмотреть в прибор. Сначала одним глазом, потом, другим. Там была видна зеленая дорожка, уходящая вдаль.

Я, в начале, ее хорошо видел. Потом, прибор что-то делал и был расфокус. Далее, дали штучку, которую надо было держать перед глазами, а в нее вставляли стекла. В начале, я смотрел на буквы – большие и поменьше. Расстояние было, около 4-5 метров. Так, подобрали для правого глаза, чтобы видел четко. Потом, то же самое сделали для левого. Левый оказался послабее.

Далее, все это проделали для обоих глаз. Оказалось, что оба глаза, одновременно, требуют еще корректировки – вновь меняли стекла. Добились отличной видимости на расстоянии 4-5 метров. Потом, попросили прочесть – дали тестовый текст. Вновь проблемы, надо совершенно подобрать другие стекла. Подобрали, при этом, как то робко сказали, что это для чтения. А я говорю, я на компьютере работаю, расстояние до экрана в два раза больше, чем я читаю. Ничего – они и для работы на компьютере сгодятся. Проверить я не мог – не было компьютера.

Пришел, забрал, очки получились красные: стеклышки – чистейшие, оправка фирменная итальянская – очень удобная. Конфетка! Стоимость – 11500 руб. Для чтения – идеал, все четко и ясно вижу. Во, думаю вещь!

Пришел домой, включаю компьютер, одеваю очки – изображение нереально большое, искаженное. Сразу же возникла головная боль – это особое состояние не комфорта, вызывающее подташнивание! Я вспомнил эти ощущения, когда лет в 5-7 одевал очки взрослых. Все увеличивалось, расплывалось, а голова начинала кружиться – весьма неприятно. Увы, мне подобрали очки для чтения с расстояния 30, плюс – минус 5 см. Если расстояние больше – и глаза «переворачиваются» и в голове кружение.

Надел свои старые очечки – и читаю и на компьютере работаю! А стоят они 300 руб! Очень удобно, комфортно. Рассказываю об этом жене Нине. А она мне отвечает, что ее матери, моей теще – вот

Содержание номера

- ✦ От издателя - Осторожно - Вам вредят!
- ✦ Лунна в марте
- ✦ Календарь народных примет
Март месяц
- ✦ О возможности восстановления зрения
- ✦ Мой травник
Очанка

таким же образом испортили ... не только зрение, но и здоровье! Она работала в киоске и надо было считать. И как-то слабо стала видеть, но в целом, для жизни этого вполне хватало. Обратилась к врачам – «подобрали» очки, от которых стала кружиться и болеть голова, там видела – здесь нет! Пошла опять, крутили вертели, подобрали – лучше не стало. Сказали – привыкайте! В результате такого «привыкания», зрение и здоровье еще более ухудшились, что ей дали инвалидность ... по зрению! Вот так молодая женщина, в 25 лет превратилась в инвалида! В связи с этим, вспоминается книга Олега Панкова – «Очки - убийцы». И он прав говоря, что все «очкарики» – хронические больные люди, страдающие самыми разными недугами, а не только заболеваниями глаз. А я могу добавить, что все хроническое у них началось ... с описанного мной ... подбора очков! И, если вы почувствуете от них неудобства, то не привыкайте к ним – а выбрасывайте!

Ухудшение зрения можно и остановить, и предотвратить, и даже – вернуть! Врачи же, потакают нашей лени, делая нам «медвежью услугу».

В начале февраля, меня пробовали на программу «Это лечиться». Речь шла о катаракте – помутнении хрусталика. Присутствовали я, медик-женщина, страдала. Чтобы ввести в курс темы – хрусталик, это линзочка в глазу, состоящая из белка. Очень грубо говоря – вы видели свежий белок куриного яйца, он прозрачен. Под действием высокой температуры, он сворачивается и становится плотным и белым. Нечто подобное происходит и с хрусталиком.

Я начал с того, что помутнение хрусталика можно остановить, ведь наш организм система самовосстанавливающаяся. А значит, следует создать условия для этого и хрусталик начнет питаться и восстановит себя. Питание таких плотных тел происходит за счет того, что они то сокращаются, то растягиваются и за счет этого – жидкость с питательными веществами, то поступает внутрь (как в губку), то выдавливается наружу. Значит для этого, надо тренировать его на сжатие и растяжение, путем попеременного смотренивания то вдаль, то себе под нос. Естественно, следует добавить такое питание, которое бы способствовало восстановлению белковых структур хрусталика – морковный сок, проросшая пшеница. Выполнять процедуры прогревающие глаз с целью усиления в нем обменных процессов по восстановлению. Для этого подойдут теплые компрессы на глаза. Можно использовать для этого такие травяные отвары, как очанка, спорыш, полевой хвощ (нейтральные, но не вяжущие).

Однако, на все это, врач заявила – что все это опробовалось и показало свою не эффективность! И существует одно средство от катаракты – операция по замене хрусталика. Мол, в год, во всем

мире, делается 20 миллионов таких операций и все нормально. Заменяли – и как ни в чем не бывало.

Я спросил, о побочных эффектах от такой операции. Она ответила, что нет! И чем раньше она будет сделана, тем лучше. А почему я задал такой вопрос, потому что пожилые люди, сделавшие такую операцию ... ходят в любую погоду в солнцезащитных очках. Это видимый побочный эффект от этой пересадки хрусталика. Что еще происходит в организме, а это происходит, пока непонятно. А ведь и с этим недугом можно успешно бороться, но врачи намеренно поощряют нашу лень, попыткой пересадкой хрусталика решить эти проблемы.

Вот несколько примеров осложнений после пересадки. Это для расширения кругозора. Подобное бывает далеко не у всех, а вот с ношением очков ...

Женщина 72 года, страдает глаукомой и катарактой. В октябре 2012 года в областном центре была сделана операция по замене хрусталика на левом глазу.

Очень сложный глаз: «короткий». Операция длилась 1,5 часа, еле вставили хрусталик.

Два месяца ничего не видела, потом проявилось зрение частично, где-то возле носа. Потом воспалился глаз, сильнейшие боли, положили на лечение. Кололи плазму крови в глаз (так пытались подать в глаз питание), проводили медикаментозное лечение.

Глаз вообще ничего не видел. В марте стала видеть свет и очертания человека.

Сказали, ввели мало лекарства при операции, так как передняя камера глаза очень короткая. Получился ожог роговицы от лазера.

Обратились в другую (платную) клинику, где сказали, что надежды на восстановление зрения мало, нужна пересадка роговицы!

Бабушке 73 года, заменили хрусталик на одном глазу. На третий день после выписки, при смене направления взгляда, хрусталик и радужная оболочка стали подрагивать... Бабушка жалуется на ухудшения зрения, чувство «инородного тела в глазу».

Женщине 56 лет, проведена операция по замене хрусталика на левом глазу (катаракта). Во время операции, лопнули швы от старой операции. Оказывается, 16 лет тому назад, ей делали насечки от близорукости. Наложили новые швы.

Через две недели стала видеть в оперированном глазу пару черных мушек и плавающую прозрачную пленочку при движении глазного яблока. Врач клиники, где проводилась операция, сказали, что все нормально!

И, наконец-то я нашел признание самих медиков, что к частым последствиям по пересадке хрусталика глаза, можно отнести помутнение им-

плантата, которое называется вторичной катарактой. Поэтому, что-бы отодвинуть это помутнение ... прооперированным пожилым людям, советуют носить солнцезащитные очки. А если помутнел имплант делают повторную операцию.

Однако, бывают случаи и похуже. Мой дед – Иван Георгиевич, ветеран Великой Отечественной Войны, когда мне было лет 10-12 (1964-66 годы), почитав журналы и уверовав в медицинскую науку, решил операционным путем избавиться от камней в почках. Ушел он на операцию здоровым человеком, а назад – вынесли в гробу. А ведь можно было

и с камнями жить, и попытаться их растворить народными средствами! Да вот, никто не подсказал, а медицинская наука ... она сильна, сильна обещаниями. Конечно, есть масса положительных примеров, великолепных врачей! Но, помните – врачевание, это искусство! Искусство работы с жизненной энергией страдальца (пациента – по латыни). И как тут не вспомнить высказывание отца медицины Гиппократ – «Первая заповедь врача: не навреди!»

Далее, продолжим тему восстановления зрения.

Редактор газеты **ГЕНЕША** (Геннадий Малахов).

В марте Луна рекомендует:

1. Органы дня - гортань, шея, горло. Сегодня рекомендуется работать с вибрациями, звуками, словами, заклинаниями, молитвами, образно-волевыми настройками.

2. Органы дня - пищевод. Сегодня можно есть в небольшом количестве все, к чему тянет. Доверьтесь своим вкусам, которые подскажут вам, какой энергии в организме недостаток и выберут продукт, который пополнит ее в организме. Физическая нагрузка в течение дня обычная.

3. Органы дня - верхние дыхательные пути, бронхи. Подходит для выполнения дыхательных упражнений. Сегодня очень хорошо общаться (особенно с противоположным полом), обучаться, заниматься омоложением, бросать курить.

4. Органы дня – легкие. Приветствуются дыхательные гимнастики, прогулки на свежем воздухе. Особое значение и силу сегодня приобретают слова. Их сила возрастает многократно. Следите за тем, что говорите.

5. Органы дня – желудок, периферическая нервная система. День не подходит для застолья, споров и брака.

6. Органы дня – грудь, соски груди. В эти лунные сутки могут возникнуть многочисленные ссоры, конфликты, причем на пустом месте. Поэтому, максимально ограничьте контакты с малознакомыми людьми. Зато физический труд сегодня приветствуется.

7. Органы дня - кости грудной клетки. Сегодня хорошо работать с кармой рода, семьи. Физическая нагрузка небольшая, парная приветствуется.

8. **День экадаши** – подходит для суточного голода. Органы дня - позвоночный столб, хребет. Эти лунные сутки можно использовать для некоторых практик: очищения, очистки тонкого тела, молитвенных и магических действий.

9. Органы дня - сердце. Сегодня полезно подавать милостыню, оказывать благотворительную деятельность. Полезны занятия аэробикой или

длительные пешеходные прогулки.

10. Органы дня – активизация движения в организме: энергии, крови, лимфы, перистальтики кишечника. Рекомендую сегодня печь хлеб. Особенно из проросшего зерна.

11. Органы дня – тонкий кишечник. Полезно выполнять любую физическую работу, получать новые знания. Но при этом не надо: перегружать зрение, использовать духи, а также подвергаться меланхолии, тоски и различным страхам.

12. **Полнолуние.** Органы дня - поджелудочная железа, диафрагма. Сегодня полезно есть плотную, горячую пищу с вязущим вкусом (бобы, горох). Соблюдайте во всем осторожность и осмотрительность.

13. Органы дня - селезенка. День обновления крови. Рекомендуются кровоочистительные процедуры, противопоказана животная пища. Больше блюд из свеклы, свежий сок из яблок. Осторожность и осмотрительность.

14. Органы дня - почки. Всякое уныние и печаль в эти лунные сутки недопустимы. День благоприятен для: общения, искусства, отдыха, застолья, умеренного приема вина и интимных отношений.

15. Органы дня – мочеточники и мочевого пузыря. Эти лунные сутки несут энергетику, делающую человека пассивным. Сегодня полезны небольшие самоограничения. Хорошо сходить в баню.

16. Органы дня - аппендикс, сигмовидная кишка (толстый кишечник), пупочный центр. Обдумайте свои поступки: покайтесь, простите, избавьтесь от лжи, гордыни, чужих мыслей. Подходит для профилактического очищения толстого кишечника, например, салатом-метелкой.

17. (19 лунные сутки) Органы дня - аппендикс, сигмовидная кишка (толстый кишечник), пупочный центр. Обдумайте свои поступки: покайтесь, простите, избавьтесь от лжи, гордыни, чужих мыслей. Подходит для профилактического очищения толстого кишечника, например, салатом-метелкой.

18. Органы дня - верхняя часть спины, лопатки, брюшина, плечи. Этот лунный день предназначен для активных, решительных, пробивных действий. Благоприятен для проработки мышц спины и верхнего плечевого пояса.

19. Органы дня – печень и кровеносная система. Ограничения в питании, жирной и смешанной пищей. Не есть на ночь. Полезны самые разнообразные совместные занятия, которые объединяют людей по интересам, благоприятны для спортивных состязаний.

20. Органы дня - тазобедренный пояс, крестец. Полезно пить кремниевую воду или чай из спорыша. Есть творог. Из упражнений – приседать, длительно ходить. Сегодня лучше всего постигать и использовать новые знания.

21. Органы дня - яичники, яички, Муладхара-чакра (нижний энергетический центр в районе копчика). Меньше говорите, а больше делайте. Ходьба на ягодицах – отличное упражнение для сегодняшнего дня.

22. Органы дня - наружные половые органы, прямая кишка. День связан с трансформацией мужской сексуальной энергии. Именно поэтому он благоприятен для мужчин. Хорошо выполнять большие по продолжительности и объему физические нагрузки, париться в парной.

23. Органы дня - бедра. Сегодня не рекомендуется никуда спешить. Показаны пешие прогулки около воды и философские размышления. Ешьте творог или сыр с овощами.

24. **День экадаши** – подходит для суточного голода. Органы дня – колени. Самое лучше, что можно сегодня сделать это предпринять 24 часовой голод или сделать разгрузочный день. Сегодня рекомендуется делать массажи, косметические маски, сводить бородавки и родинки, разглаживать морщины.

25. Органы дня - голени. Благоприятен для пеших прогулок, бега трусцой. Вечером благоприятны водные процедуры.

26. Органы дня – жидкости организма. Полезно сходить в парную. Сегодня для здоровья полезно делать массажи, ванны с косметическими средствами и натуральными травами, применять натуральные маски.

27. Органы дня – ступни ног. Проведите день спокойно и умеренно. Больше отдыхайте и анализируйте. Завершите ранее начатые дела, раздайте долги.

28. **Новолуние**. 1/2 лунные сутки.

(1 лунные сутки) Органы дня - глаза, лицевая часть головы, мозг. Внимание и умеренность – девиз дня. Сегодня важно создать яркий мыслеобраз, здоровья или успеха в задуманном деле. Подходит для очищения лобных и гайморовых пазух головы.

(2 лунные сутки) Органы дня - рот, зубы, верхнюю часть неба. В эти лунные сутки, тело набирает силы на весь месяц. Прислушаемся к его пищевым запросам, и будем есть то, что захочется. Но, пища должна быть натуральной.

29. Органы дня - область затылка и уши. Сегодня хорошо париться. А если в области затылка и ушей появилась болезненность - необходимо очистить организм от солей.

30. Органы дня - гортань, шея, горло. Сегодня рекомендуется работать с вибрациями, звуками, словами, заклинаниями, молитвами, образно-волевыми настройками.

31. Органы дня - пищевод. Сегодня можно есть в небольшом количестве все, к чему тянет. Доверьтесь своим вкусам, которые подскажут вам, какой энергии в организме недостаток и выберут продукт, который пополнит ее в организме. Физическая нагрузка в течение дня обычная.

Календарь народных примет

Под датой идет краткое описание названия дня, в честь кого он назван. Вторая часть - особенности этого дня и приметы.

Март месяц.

Март-месяц — это утро года, рубежная пора, когда день с ночью равняются. По народному поверью, мартовское солнышко дает всему живому силы, Природа пробуждается для нового цикла Жизни.

Март имеет много названий: зимобор, березнь, капельник, протальник. Народные приметы на март призваны определить, когда сойдет последний снег, наступит тепло и можно будет приступать к посевным работам. Судили и о том, каким будет лето

- дождливым или засушливым, насколько хорошим будет урожай той или иной культуры, когда пройдут последние заморозки.

1 марта

День Мариамны. Мариамна была сестрой святого Апостола Филиппа. Дав обет девства, она стала помогать святым Апостолам. Вместе с ними переносила все тяготы и скорби. В одном из городов их схватили и заключили в темницу. Апостола Филиппа повесили на кресте. Мариамну и других, после чудесного проявления гнева Божия на градоначальника и жрецов ехидны (их поглотила земля), были освобождены. Святая Мариамна продолжила дело

Апостолов и мирно скончалась.

Наши предки дали много названий этому дню. Называли его днем Ярилы, Данилы, и наконец - Маремьяна кикимора (одноглазая). Его считали переломом зимы, и связали большое количество народных рассказов о духах природы.

Дело в том, что слово «Мариамна» созвучно языческим словам: Мармор, Марена, Маремьяна Праведная, Мааре. В связи с этим, в народе за этим днем закрепилось название «Маремьяна кикимора. Эту кикимору описывают по-разному: уродливой старухой; девушкой с длинными черными волосами, черноглазая и белолицая. Также считали, что она – жена домового и хозяйка дома. Увидеть ее можно в курятнике или бане.

Интересно, что в этот день, всегда ударяли морозы. были и поговорки: «Теплый мартовский день обманчив», «Марток – надевай семь порток».

К тому же, наши предки считали этот день началом года. По этой причине, прославляли бога плодородия - Ярилу (он же Солнце). Сегодня не работали – радовались и молиться богам.

Согласно преданию, в этот день, повесился христородавец Иуда, на осине. Поэтому, сегодня было положено молиться за близких людей, чтобы в роду не было самоубийц.

2 марта

День Феодора Тирона («тирон» - молодой воин новобранец). Назван в честь святого великомученика Феодора Тирона. Новобранцем он был приведен в полк, где неверующие стали принуждать его, чтобы он принес жертву идолам. Он смело назвал себя христианином и отказался. Его посадили в темницу. Выбрав удобное время он сжег языческий храм. Был жестоко подвергнут разного рода пыткам. Стойко перенес, чем удивил мучителей. Сам вошел в костер и отдал душу Духу Святому.

Этот день считали лето-указателем. По разного рода приметам, определяли погоду на период с июня по август.

Удивительно народное преобразование святого Феодора Тирона в облик тирана. Мол, этот человек раскаялся и стал помогать людям. Поэтому, великомученику Феодору Тирону молятся о защите от разбойников, злых людей и преступников. Также молятся ему о пропавшем человеке или вещи. И как утверждают, они вскоре находятся.

Приметы.

Если после Крещения было потепление, то сегодня жди мороза.

Туман в этот день – май будет холодным.

Увидишь падающую звезду сегодня вечером – предвещает тяжелые болезни и даже смерть.

Нельзя оставлять сегодня на ночь рукоделие, не помолвившись над ним. Его может испортить жена

домового.

Черные кучевые облака сегодня утром – предвещают первый дождь.

Если незамужняя девушка выйдет в этот день на улицу, и ей первой встретится женщина – она выйдет замуж в этом году.

3 марта

День Агапа. Назван в честь святого Агапита Исповедника, епископа Синадского. Он ревностно практиковался в посте, бодрствовании и молитве. Это вызывало удивление. Носил одежду из древесной коры, питался нередко в течение 80-ти дней золою вместо хлеба, отказывался от сна. Старался быть полезным всем. За такие подвиги Господь одарил его благодати чудотворения. Молитвою он однажды умертвил змея, а потом исцелил одну девушку, которая страдала от тяжелого недуга.

В этот день бог плодородия Ярило, сам брался за соху и борону – проверял, готовы ли они к весне. С этого дня начинали подготовку к весенним работам в поле. У кузнецов прибавлялось работы: они ремонтировали плуги и бороны, которые скоро потребуются для работы в поле.

В этот день слышали пение овсянки - маленькой птички с желтоватой грудкой и зеленой спинкой. Считалось, что она ведет за собой весну. С ее появлением солнечных и теплых дней становится все больше и больше. Верили и в то, что бог Ярило дал овсянке право возвещать своей песней о приходе весны: «По-ки-ньса-ни! По-ки-ньса-ни». Сегодня пекли специальные пироги из овсяной муки – овсяники.

Приметы.

Облака висят высоко – погода испортится.

Снег на полях лежит неровно – к хорошему урожаю овощей и зерновых культур.

Если уже показались бабочки-крапивницы – снег больше не выпадет.

Много снега – много хлеба.

Сосульки с крыш свисают – зима затянется.

Алая заря – вскоре снег пойдет.

Деревья почернели – жди потепления. Если затрещали – будут морозы.

Звезды сильно мерцают – будет похолодание.

Если Луна с трудом видна на ночном небе – утром может выпасть снег. Яркая луна, или круг света вокруг нее – к холодам.

4 марта

День Архипа. Этот день получил свое название по имени святых апостолов Архиппа, Филимона и Апфии. Святая Апфия, устроила в своем доме церковь, усердно служила денно и ночью Господу, подвизаясь в молитве и посте. Идолослужители, питавшие сильную ненависть к ним схватили их. Закопали до бедер в землю и побили камнями. Фили-

мона и Апфию совсем закидали камнями. Архиппа еле живого оставили на посмеяние детям, которые стали терзать его ножами, пока он не отошел.

Этот день в народе называли «Филя Вешний». Считалось, что весна набирала все больше оборотов. Крестьяне 4 марта продолжали наблюдать за поведением зверей и птиц, приметам, что помогло предсказать погоду.

В этот день на Руси считалось проявить милосердие. Поэтому, кормили нищих, помогали сиротам и убогим, поскольку считалось, что чем больше сделать добрых дел, тем самому будет лучше. В крестьянских домах сегодня пекли каравай (в древности его называли черепенником), который посвящали Солнцу. Им обязательно угощали соседей, родственников, друзей, и конечно, давали по кусочку нищим. Оставшиеся крошки присаливали и бросали через спину, чтобы осенью соль и хлеб в семью возвратились.

Приметы.

Солнечный день – год будет плодородным.

Чем больше добрых дел на Федота – тем больше счастья прибавит.

Красная луна – погода будет теплой, но сырой.

Картошка в подвале прорастает – весна близко.

Солнце на закате, а небо багрово-красное — это к ветру.

Если сегодня заболел – к тяжелой и продолжительной болезни.

5 марта

День Льва Катанского. Назван в честь святого отца Льва, епископа в городе Катане на Сицилии. За свое чистое житие и разум был удостоен всех по порядку священных степеней. Заботился о сиротах, нищих, вдовицах, больных, странных, питая и одевая их на счет церковных имений. Врачевал недуги их своими молитвами. Был милостивым отцом к своим чадам и верным пастырем своего стада. Но для бесов, и их служителей, он был страшен, как лев для волков.

Крестьяне переименовали это день в Льва Катанского, «Катыша». Сегодня катались с горок. И тот, кто дальше скатится, тот удачливее всех будет. Говорили: «Зима на исходе - торопись на санках накататься досыта».

Зиму провожали с размахом. Сегодня выпекали масленичные блины, устраивали маскарады, водили хороводы, ходили в гости, просили прощения у тех, с кем были в ссоре.

Сегодня тайно брали из кузницы горячих углей и относили их в поле. Высыпали на краю поля, и просили благополучия для роста и созревания хлеба и хорошего урожая.

По-прежнему, запрещалось смотреть вечером на звезды, чтобы беду на себя не накликают. В наро-

де верили, что в начале марта, небо счастье уносит. Считалось, что в образе падающих звезд предстают духи, которые на ночь ложатся в постель к замужним женщинам, когда их мужья отсутствуют! Кстати, я однажды, сам это почувствовал, вернувшись домой из поездки!

Приметы.

Снег сегодня прошел – год будет неурожайным.

Сороки и галки в снегу купаются – к оттепели.

Если во время дождя, с Запада небо проясняется – погода в ближайшее время будет теплой и сухой.

Меняется направление ветра – оттепель будет недолгой.

Ничего нового сегодня начинать не следует – не получится. Нельзя давать никаких обещаний – выполнить их не получится.

Если тайком добыть и отнести в поле огонь, либо горящие угли – будет урожайный год.

Если сегодня выбросить всю старую обувь, в доме будет достаток.

Говорили: «Ранняя весна - не жди добра». Возможно затопление от большого половодья.

6 марта

День Тимофей - весновей. День назван в честь преподобного Тимофея пустычника. С юных лет уединился в он монастыре, называемом «Символы». Потом, много лет преподобный провел в отшельничестве. Скитаясь по пустыням, горам и лесам, он день и ночь возносил молитвы к Господу Богу. Так, постепенно, дойдя до высших ступеней духовного совершенства, он получил от Бога особый дар. Дар исцеления болезней и изгнания нечистых духов. Скончался он в глубокой старости.

Преподобный Тимофей оставил поучения от соблазнов, которые действенны и сегодня. Так он говорил, что во-первых, важно не знать, что есть на свете нечто соблазнительное. Для этого не следует попадать в такие места, в которых можно видеть или слышать дурное. Как говорил Иоанн Лествичник: «Чего глаза не видели, того и гортань, по одному слуху, не сильно желает вкушать; так и чистые телом получают от своего неведения большое облегчение в духовной брани».

Во-вторых, не поддаваться влиянию «худых примеров». Наоборот, помнить о примерах добродетели святых людей. И если нас соблазняет поведение других, разбирай грехи свои, а не чужие. Будь внимателен к своим мыслям, желаниям и делам, чтобы они не привели к греху.

Считалось, что этот день определял весну, поэтому его называли Тимофей-весновей. «По весновею и весна». Какова погода сегодня, такая и весна будет. Начинали дуть теплые, а не холодные ветры. В кленах и березах начиналось сокодвижение. Старики слезали с печей и перебирались греться на солнышке, где нет ветра и солнце припекало. «Вес-

новой веет и стариковские кости греет». Сегодня они рассказывали внукам разные байки, истории и сказки.

Приметы.

Весновой теплом привлекает.

Каков Тимоофей – такова и весна.

Дожить до весновея, а теперь зима не страшна.

Если вокруг дерева края тающего снега крутые – к холодной весне, пологие – к долгой весне.

Если встретишь белого зайца – обязательно выпадет снег.

Если облака плывут быстро и высоко – к хорошей погоде.

Сегодня в ночь снятся вещие сны. Если во сне обрезаешь себе волосы – к бедности, заплетаешь косы – к ложным слухам. Если ловите преступника – ваша жена вам изменяет. Заболеть во сне – здоровье наяву крепким будет.

7 марта

День Афанасия, Маврикия. День назван в честь преподобного Афанасия Исповедника. В своих иноческих подвигах он достиг больших высот. За почитание святых икон, был подвергнут мучениям. Но не смотря на всё это, святой Афанасий остался непоколебимым.

Святой мученик Маврикия отказался поклониться ложным богам. Его привязали к дереву, обнажили и обмазали мёдом от головы до ног. Мухи, комары, оводы, осы, шершни немилосердно жалили его 10 дней.

День Маврикия связывал с прилетом скворцов, а потом и ласточек. Верили, что первая ласточка приносит весну.

С этого дня, крестьяне начинали вывозить в поля навоз. Причем, старались это делать, когда Луна находится в последней четверти. Если сегодня полнолуние, то нельзя вывозить на поля навоз – будет много сорняков.

Сегодня готовили традиционное блюдо – «черную уху». Это был суп с мясом, которое варили в огуречном рассоле со съедобными кореньями. Что касается хлеба, то к началу весны его не оставалось.

Приметы.

На безоблачном небе сегодня видно ясное солнце – к перемене погоды.

Если рассвет светло-розовый или золотистый – погода будет прекрасной.

Туманный, прохладный день – к влажному лету.

Кто первым в семье увидел прилет грачей – тот будет самым счастливым в этом году.

Первая ласточка прилетела сегодня – год будет удачным.

Запел жаворонок – весна наступила.

Если женщина сегодня увидела первую ласточку – пусть умоется молоком. Это сохранит молодость и красоту.

Посадить капусту сегодня – к богатому урожаю. Гусеницы не тронут капусту.

Снег идет, вьюга разыгралась – увы, впереди холодные дни.

Облака висят высоко – к дождю со снегом.

Гладкий снег – предвещает неурожайный год, а рыхлый – богатый урожай.

Грачи вьют гнезда – значит весна будет теплой.

Разорять сегодня гнезда птиц, а тем более ласточки – большой грех. Может лицо пятнами покрыться.

8 марта

День «кислые девки». Назван в память преподобных Зевина, Полихрония, Моисея и Дамиана. Зевин жил на горе. Устроив на ней жилище, всю жизнь до глубокой старости провел в иноческих подвигах на этом месте. Полихроний был его учеником. Носил на плечах вырванный из земли корень большого дуба. Этим он отягощал свое тело. За эти подвиги, ему дана была от Бога благодать чудотворений. Моисей и Дамиан были учениками Полихрония. Они во всем подражали ему.

Сегодняшний день в народе называли «кислые девки». И все поточу, что в это время девки действительно «кисли». Кто не вышел замуж до Масленицы, теперь должны были дожидаться лета.

В народе считали, что этот день один из лучших, чтобы приворожить понравившегося парня. Заговоров для привораживания парней было много, но наиболее действенным считался заговор на воду: «Стану я, раба Божья (имя), благословясь, пойду, перекрестясь, из избы в двери, из двора в ворота, пойду в чистое поле, в подвосточную сторону. В подвосточной стороне стоит изба, среди избы лежит доска, под доской тоска. Плачет тоска, рыдает тоска, белого света дожидается. Белый свет красное солнышко дожидается, так меня, рабу Божью (имя), дожидался бы раб Божий (имя). Радоваться и веселиться бы не мог без меня, не мог бы без меня ни жить, ни быть, ни пить, ни есть; ни на утренней заре, ни на вечерней. Как рыба без воды, как младенец без материна молока, без материна чрева не может жить, так бы раб Божий (имя) без рабы Божьей (имя) не мог бы жить, ни быть, ни пить, ни есть; ни на утренней заре, ни на вечерней, ни в обеденный день, ни в полдень, ни при частых звездах, ни при буйных ветрах, ни в день при солнце, ни в ночь при месяце. Впивайся, тоска, въедайся, тоска, в грудь, в сердце, во весь живот рабу Божьему (имя), разрастись и разродись по всем жилам, по всем костям, ноетой и сухотой по рабе Божьей (имя)». Эту воду надо было дать выпить избраннику.

Приметы.

Особые приметы в этот день были о сороках.

С этого дня сорока гостей не прочит и вперед свахи к дому не летит.

Сорока скачет на доме больного человека – к выздоровлению.

Сорока даром не стрекочет – либо к гостям, либо к новостям.

Если сорока прячется под крышу дома – будет вьюга.

9 марта

День Иоанна Предтечи, Еразма. Когда была усечена честная глава святого Иоанна Предтечи, дочь Иродиады приняла ее на блюде и отнесла своей матери. Эта нечестивая жена пронзила иглой язык святого, который обличал ее беззаконие, и надругавшись над честной главой, не позволила предать ее погребению вместе с телом святого.

Преподобный Еразм Печерский, потратил огромное состояние на украшения храма, и стал нищим.

В народе его называли «Иванов день», и говорили: «На Обретение пернатые стремятся к гнездам, детишки к хлебушку, а супруг к делам и женошке». Считалось, что увидеть прилет первых аистов и жаворонков – к счастью и удаче на весь год.

Сегодня рано не ложились спать. Считалось, что в дом может проникнуть нечисть и наделать бед. Спать укладывались после полуночи, и к кровати, особенно детской, привязывали чертополох, либо образ. Также рисовали крест на двери и на окнах. Клали наточенный топор у порога – для защиты от злых духов.

Приметы.

Если жаворонки и аисты вовремя прилетают – к урожаю хлеба.

Птицы вьют гнезда с южной стороны – лето будет прохладным.

Птицы вьют гнезда с солнечной стороны – рыбалке не будет. Если гнезда располагаются в тени – будет клев рыбы, а лето будет теплым.

Сегодня не стирали, вывеска белья может перелетных птиц отпугнуть, и этим отсрочить приход долгожданной весны.

Ясный день – погода на Пасху будет хорошей, а в апреле тепло. Много снега – Пасха тоже будет холодной.

На небе виден яркий месяц со светлыми рогами – к утреннему морозу.

Снег на крышах лежит – знать и Пасха будет снежной.

Спать днем нельзя – нечисть может лихорадку напустить.

Если сегодня болит голова – молятся Иоанну Предтечи.

Иоанн Креститель сегодня покровительствует пчеловодам и земледельцам.

10 марта

День Тарасия-кумошника. День назван в честь святого отца Тарасия, архиепископа Константино-

польского. Был противником иконоборства. Упражняясь в духовных подвигах сделался ангелом во плоти, пламеня духом, ревностно работая пред Господом, подчиняя свою плоть духу и умерщвлением ее достигая непорочной чистоты, которой облечены ангелы. Велико было его пощение и неустанна бодрость; немногие часы он уделял на сон, по целым ночам пребывал в молитвах и размышлении.

Отец Тарасий прославился еще и тем, что мало спал. Поэтому его еще называли Тарасом Бессонным. Существовало поверье, что он помогает избавиться от особой лихорадки, которую звали «кумоха». Эта болезнь представлялась в виде злобной старухи, которая ночью проникала в избы, и вместе с дыханием, проникала в спящих людей, вызывая лихорадку. Поэтому, с этого дня старались не ложиться спать в дневное время. Говорили: «Кто спит под вечер на Тарасия, тот наспит лихорадку». «Вешний сон валит слабых со всех сторон». А если человек почувствует себя не здоровым, рекомендовали, не вставая с постели, осыпать пространство вокруг себя ячневой крупой и сказать: «Прости, сторона, мать сыра земля! Вот тебе крупыц на кашу, вот и тебе, кумоха!» После кланялись на четыре стороны и верили в скорое выздоровление.

Не рекомендовали в этот день и смотреть и в окно, считалось, что через взгляд можно было «кумоху подцепить».

Приметы.

Если у месяца рога крутые – жди мороза.

Если на Тарасия выпадает снег – перед Пасхой неделя будет дождливой и холодной.

Днем спать нельзя – кумоха лихорадку наведет.

Если сегодня найти старую шкуру (выползок), сброшенную змеей, ее нужно носить с собой, как защиту от тяжелых болезней.

Если положить больного человека в медвежью шкуру и окурит смолой – он поправится. Хорошо помолиться святому Тарасию, выпить святой воды.

Если дверь сегодня, неожиданно с петель сорвалась – это к беде.

Если сегодня капусту и помидоры высадить – можно получить хороший урожай.

11 марта

День Порфирия. День назван в честь святого отца Порфирия, епископа Газского. Он просветил город Газу, сокрушил в нем всех идолов, и воздвиг церковь посреди города. Так как он был пресвитером, то ему было вручено на хранение Честное Древо Животворящего Креста. Оно хранилось в особом закрытом золотом ковчеге (а другая часть была в Царьграде). Так исполнилось удивительное видение Порфирия: он видел Господа, дающего ему хранить Свой Крест!

В старину, молодые мужчины в этот день обходи-

ли стороной красивых женщин, в которых, сегодня, согласно преданию, вселялись кикиморы. Они могли не только соблазнить парней своей красотой, но и забрать их мужскую силу! И даже заманить в лес и убить!

Известен этот день и как Птичий, так как птицы прилетали с юга и начинали вить гнезда.

Если в этот день, утром лужи затянуты льдом - к теплому лету. А вообще, ранняя оттепель предвещает затяжную весну. Потому и говорили: ранняя весна ничего не стоит, а поздняя - обманет; рано застает, да долго не растает.

Приметы.

Если птицы гнезда вьют на южной стороне дерева - лето будет прохладным. Если на северной - теплым.

Если перелетные птицы вернулись раньше - быть богатому урожаю зерна.

Если сегодня метет метель - лето будет прохладным.

Ясное, звездное небо - к жаркой, грозовой погоде летом.

Голуби заворковали - к потеплению. Если же наоборот прячутся под крышу - к холодам.

Утренний туман предвещает - ненастье. Вечерний туман - теплое утро.

Если сегодня дует сильный ветер - заморозки скоро кончатся.

Если ветер дует с юга или юго-запада - дело идет к оттепели.

Сегодня будет удачная рыбалка!

Сегодня не в коем случае не стоит сажать вербу - к собственным похоронам.

Не стоит сегодня плевать в реку - может язык отняться.

Чтобы в роду не было самоубийц - не следует брать сегодня веревку в руки.

12 марта

День Прокопа-Перезимника. День назван в честь преподобного отца Прокопия Декаполита, исповедника. Прокопий, стал мужественно против множества еретиков, которые в своем невежестве ругали воплощение Бога Слова и отрицали святые иконы. Он был схвачен и жестоко бит. Мучители строгали его тело железными орудиями, и затем ввергли его в мрачную и смрадную темницу. Но святой твердо переносил все страдания. А по смерти мучителей, его выпустили на свободу.

Сегодня зима окончательно уходит, освобождая место весне. Санний путь с этого времени начинал портиться, колея таяла и показывалась земля. Поэтому, прежде чем выезжать со двора, смотрели на дорогу - не растаяла ли она. Потому и говорили: На Прокопия санний путь непрочен!

Сегодня рабочий люд парился в бане, делали простые работы по хозяйству, чинили инвентарь

перед посевной. Охотники отправлялись на зайцев, также ловилась рыба.

Приметы.

Прислушивались и к капели. Если она была сильная, то в дальний путь уже не отправлялись.

Если расцветали подснежники - это указание на то, что пора пахать землю.

Также наблюдали: если снег в марте тает с северной стороны муравьиных куч, то лето будет теплое и долгое. Если с южной - холодное и короткое.

Если сегодня на вербе почки набухали - к богатому урожаю. А если они распускались - пора сеять. Случайно в бане чихнуть - надо вернуть долг!

13 марта

День Василия-капельника. День назван в честь преподобного отца Василия Исповедника. Он оставил мир с его соблазнами, и поступил в монастырь. Там в духовных трудах проводил свое житие. Когда было гонение на почитание святых икон, святой Василий мужественно сопротивлялся иконоборцам. За это его предали многим мучениям. Василий мужественно отверг еретическое учение иконоборцев. А по смерти мучителей, был выпущен на свободу и продолжил свои занятия.

С этого дня начинает таять снег на крышах, поэтому этот день и называли Василий-капельник. В связи с чем существовало множество поговорок: на Василия-капельника обильно капает с крыш - к урожайному году; от Василия-капельника зима плачет.

В этот день было принято приносить в дом сосновую ветку. Верили, что сосновый дух очищает воздух в доме и дает здоровье его обитателям. Также из сосновых почек и хвои готовили разные настои и чаи для лечебных целей. Это была хорошая профилактика цинге - недостатку в организме витамина С.

Молодые женщины занимались выпечкой калачей и распевали веснянки - песни призывающие Весну. Сегодня утром надо было съесть, натошак, калач. Тогда будет счастье.

Жены в этот день должны быть с мужьями особенно нежными, ласковыми, и тогда мужья никогда не будут им изменять.

Веснянки, это особые обрядовые песни связанные с календарным циклом природы. К ним относятся «заклички весны», игры и хороводовы. Для веснянки-заклички характерны многократные повторения мелодических фраз, которые имеют магическое значение. Например, вот такая:

Вот пришла весна,
Весна красная,
Ай, люли-люли,
Весна красная.

Принесла весна
 Золотые ключи,
 Ай, люли-люли,
 Золотые ключи.

Ты замкни, Весна,
 Зиму лютую.
 Отомкни, Весна,
 Тепло летечко,
 Ай, люли-люли,
 Тепло летечко.

Приметы.

Если погода на Василия-капельника солнечная, то воздух на улице насыщен целебной силой.

14 марта

День Евдокии. Назван в честь святой преподобной мученицы Евдокии. Лицо ее было настолько красиво, что и художник затруднился бы изобразить эту красоту. Но использовала свою красоту Евдокия в порочных целях. Так греховными делами собрала она богатство чуть ли не равное царской казне! В дальнейшем, она отказалась от веры языческой и дел греховных, приняла христианство. Совершила много чудес - воскрешала умерших. Была обезглавлена мечом.

Этот день в народе называют днем Евдокии Свистуны, Евдокии Плющихи. С этого дня начинают дуть сильные ветры, которые издают свистящие звуки. А прозвище Плющиха, день получил из-за того, что снег начинает сплываться, из-за таяния, прижиматься к земле.

С этого дня крестьяне приступали к полевым работам.

Вот описание одного из чудес Евдокии.

Отрок Зион, работая в саду, был умерщвлен смертоносным дыханием змея. Узнав об этом, Евдокия решила помочь.

Она увидели, что отрок опух, раздулся и почернел от змеиного яда. Но, Евдокия попросила, помолила принявшего веру христову Диодору. Она воскресила ему умершую жену.

После молитвы, Диодор сказал мертвецу:

- Зион! Во имя Иисуса Христа, распятого при Понтии Пилате, встань!

Тотчас мертвый встал, отер черноту. И стало тело его здоровым, как прежде.

Потом, Евдокия еще раз помолилась. Змей, умертвивший отрока, приполз со страшным свистом. Стал перед глазами всех метаться и извиваться, расторгнулся и издох.

Приметы.

Если на Евдокию ясно - год прекрасный; если пасмурно - год плохой.

С Евдокии-плющихи первые оттепели.

Откуда ветер с Евдокеи, оттуда и летом. Если с

Запада или Юга – к жаркому лету. Если с Востока – к дождливому. Если с Севера – к прохладному.

Если день солнечный – к хорошему урожаю зерна, грибов и тыквы. Дождливый – год будет хлебный.

Густой туман – к урожаю бобовых культур.

Если метель метет – весь год будет холодным.

Половодье сегодня – к богатому сенокосу. А если не разливаются реки – трава вырастет поздно.

Слышна звонкая капель с крыш – лето будет жарким.

15 марта

День Феодота. Отмечают память священномученика Феодота, епископа Кириинейского. Во время гонений на христиан, он открыто исповедовал Христа. Узнав о том, что его ищут, он сам явился на судилище. Его били без пощады, подвесили на дереве и строгали тело острыми когтями. Далее, вбили в ноги гвозди и заставили идти. Все эти муки он переносил с терпением. Глядя на него, многие уверовали во Христа. Затем, он был выпущен из темницы и после двух лет жизни, мирно отошел.

В народе «закрепилось» за этим днем название Федота Ветроноса. И все потому, что в этот день бывали большие ветры. Их очень боялись, поскольку с ветром приносило болезни и несчастья. Существовало поверье, что все подземные источники закипали и выливались на землю - наступала большая оттепель. Если же вместо оттепели ударял мороз, говорили: «Федот - да не тот».

Федот злой - знать не быть маю с травой.

Федот серчает, да к полудню обмякает, так как его Солнце припекает.

Если на Федота занос - то пойдет скот на снос.

Интересный ритуал можно было провести сегодня. Надо было купить герань с красными цветами, не торгуясь с продавцом. Потом поставить ее на подоконник. Этим можно задобрить домового и подчинить его себе.

Приметы.

Какая погода сегодня – таков и июль.

Если сегодня ударил мороз – к плохому сенокосу.

Если сегодня метель или снегопад – первая трава появиться поздно.

Снег идет весь день – холода продолжаться.

Если сегодня посеять лук и сельдерей – урожай этих культур будет богатым.

16 марта

День Василиска и Евтропия. День назван в честь святых мучеников Евтропия, Клеоника и Василиска. Евтропий был очень красив и премудр. Когда святые были приведены из темницы на судилище, и стали перед правителем, он спросил их: «Почему лица ваши не сумрачны от долгого пребывания в темнице, а радостны, как будто от постоянного веселия?»

Блаженный Евтропий ответил, что сбываются на нас слова Писания: «Веселое сердце делает лицо веселым».

По этому дню судили о лете: «Если подул теплый ветер — будет лето теплое и мокрое; если мороз стоит, снег и ветер с севера — будет холодное; если в этот день идет дождь — будет дождливым».

Вообще, в этот день крестьяне выходили в поля и обходили их крест-накрест. Это делалось для того, чтобы внимание Солнца привлечь, и заставить Его на поле снег топить. А, крест на поле еще служил защитой для посевов от болезней и набегов нечистой силы.

Крест, помимо всего прочего, считается знаком-оберегом, и символом Солнца. Он, означает жизнь, свет, тепло, плодородие и благополучие. Кресты ставили и рисовали там, где человек может столкнуться с нечистой силой – возле очага, на окнах и дверях, на границе села, на перекрестках и иных.

Что касается защиты от темных сил, то следует знать определенные правила и обязательно соблюдать их. Например: на закате Солнца, не давать и не брать в долг ни хлеба, ни денег; после захода Солнца, не выносить сор на улицу – счастье свое вынесешь; если в четверг, до восхода Солнца умыться с серебра и с яйца, будешь весь год здоров и лицом чист.

Приметы.

Сегодня надо обойти крест-накрест поле (огород, дачный участок) – это обеспечит хороший урожай.

Чтобы избежать любой опасности, надо сегодня осенить крестом входную дверь в доме, окна, ворота и домашний очаг (печь, камин). То есть все выходы, через которые может проникнуть темная сила.

Если сегодня скворцы прилетели – к богатому урожаю зерновых.

Синицы весело щебечут – к теплым денькам. Если грустно и протяжно – будут еще заморозки.

Вороны в снегу купаются – к солнечной погоде.

Все перелетные птицы прилетели – к теплу.

17 марта

День Герасим грачевник. Назван в честь преподобного отца Герасима, жившего на Иордане. Он был великий постник. Еще с молодости он воспитал себя в страхе Божиим. Приняв монашеский сан, удалился в египетскую пустыню. Оттуда он пришел в Палестину и поселился в Иорданской пустыне. Его жизнь была настолько добродетельна, что он подобно светлой звезде блистал. При реке Иордане он устроил себе обитель. Ему, даже бессловесной зверь служил, как разумный человек.

В это время возвращаются перелетные птицы – предвестники Весны. Сегодняшний день был известен и как день, в который следует изгонять из дома

кикимор – злых духов. Поэтому у этого дня еще одно название – день кикимор. А изгоняли их так, сегодня, самая старшая в семье женщина должна начисто вымести пол в доме. Особенно, тщательно выметалось пространство возле печи. Кикимору, вместе с мусором выбрасывали из дома. Но, как только перелетные птицы отправятся в теплые края, она может вернуться назад в дом.

Незамужние девушки сегодня гадали: они выбегали во двор и смотрели, кто встретится на их пути. Если женщина – значит удастся выйти замуж в этом году.

Крестьяне очень уважали грачей, так как они были предвестниками весны. Заодно, грачи уничтожали вредных насекомых. Отсюда еще одно название дня: «Герасим Грачевник».

Приметы.

Какая погода на Герасима, такой будет следующая зима.

Кто первым увидел грача сегодня, будет весь год богатым и счастливым.

Грачи прилетели – через 3 недели снега не будет. Наступит настоящая весна.

Грачи прилетели ранее этого дня – год может быть неурожайным.

Грачи сегодня уселись на старые гнезда – жди дружной весны.

Если сегодня новую обувь обуть – шея болеть не будет.

Сегодня солнечная и ясная погода – в лесу будет много ягод.

Сегодня не нужно подвергать себя каким-либо операциям и посещать стоматолога.

Не совершайте сегодня крупные покупки – они окажутся бесполезными.

Сегодня хорошо завершать дела.

18 марта

День мученика Конона Градаря. Назван в честь святого мученика Конона, по прозвищу Огородника. Он занимался возделыванием огорода, плодами которого и питался. Был он человек добрый, незлобивый и простосердечный. Хотя он и не был обучен грамоте, но проводил богоугодную жизнь. За отказ поклониться идолам, в его ноги набили гвоздей и гнали перед колесницей игемона до тех пор, пока он не пал от изнеможения на колени, и с молитвой на устах предал душу свою Господу.

Этот день в народе называли днем Конона градаря, огородника, катыша. А в древних церковных месяцесловах Конона называли еще и Страдником. Говорили: «Хотя бы в день Конона Градаря была и зима, начинай пахать (копать) огород. Ты только начни в этот день, непременно огород будет добр и овощей будет много».

Сегодня в народе говорили: «Конон-огородник на огород позвал». С этого дня копали огороды и

удобряли их навозом. Замачивают семена капусты и помидоров – готовили к посадке.

Считали, что этими действиями крестьяне оказывают почтение небесному покровителю огородников, а он отблагодарит их добрым и обильным урожаем овощей.

Еще в этот день поминали мертвых. Молились за пропавших без вести, веря, что они отыщутся.

Приметы.

Ясная и теплая погода сегодня – лето будет теплым.

Если в этот день внести навоз на огород – к урожаю.

Появились первые подснежники в лесу – можно начинать пахоту.

Если босыми ногами сегодня навоз натоптать – ноги болеть не будут.

Сегодня день благоприятен для ухода за комнатными растениями. Их можно пересаживать.

Если сегодня супруги выпьют вина с корицей – их чувства будут крепкими и сильными весь год.

Конону Градарю сегодня молились об избавлении от оспы. А также, чтобы лошади были здоровы – ведь они кормили семью.

Сегодня не рекомендовали совершать крупные покупки – они окажутся бесполезными, либо быстро испортятся.

19 марта

День Аркадия. День назван в честь преподобного Аркадия. С юных лет он посвятил себя иноческим подвигам. Был наставником святых Иулиана врача и Еввула.

Еще в этот день поминают святых равноапостольных Константина и его матери Елены. Они прославились своей благочестивой жизнью и добрыми делами. Согласно преданию, именно царица Елена и ее сын Константин отыскивали тот самый крест, на котором был распят Иисус Христос!

В этот день, у русского народа было особое почтение к воде. Сегодня освящали колодцы, ходили в баню. А, утапывание снега возле колодца помогало сделать воду в колодце более вкусной. Этот же обряд, позволял «взять» у колодца крепость и здоровье. Также следили за тем, чтобы талые воды не наполняли колодцы.

А вот женщинам, у которых в данный момент менструация, либо беременна, сегодня не разрешалось подходить к колодцу, чтобы воду не осквернить.

Сегодня не следовало ругаться, сплетничать, кушать, выпивать. Поминали предков. Вода все воспринимала и передавала это в мир умерших предков, которые смотрели на живущих через воду. Бытовала поговорка: «Плюнуть в колодец – все равно, что родной матери в глаза».

Приметы.

Морозная погода сегодня – жди весны и теплого лета.

Сегодня нельзя пить воду из чужого колодца – чтобы он не пересох.

Если сегодня утром ударил мороз – еще 40 дней будет такая погода.

Дятел в лесу стучит – холода продлятся еще долго.

Лед на реках тонет – год будет неурожайным и тяжелым.

20 марта

День Василий капельник. Назван в честь святого священномученика Василия. Святой Василий, обличал в Херсонесе заблуждение людей неверных. Это привело их в гневное состояние. Эти, нечестивые люди, били его без милости и изгнали из города. Через некоторое время, умер сын у херсонского начальника. Родителям приснился сон, в котором сын просит их помолиться Истинному Богу. Родители попросили об этом святителя Василия, который воскресил умершего!

В народе поговорили: «с крыш капают, а за нос цапают», что означало приход весны.

Существовало поверье, что если сегодня ночью треснет окно или с крыши пласт снега упадет, то это грехи тяжкие на землю падают.

Сегодня молились иконе Божьей Матери «Споручница грешных». В давние времена она помогала избавиться от холеры.

Согласно народному поверью, сегодня можно было «присушить» понравившуюся девушку. Для этого, рано утром, пока все еще спят, надо тайком взять какую-нибудь из ее вещей. Выйти на улицу, встать лицом к разгорающейся заре и произнести: «Как раб Божий (имя) любит рабу Божью (имя), так чтобы и раба Божья (имя) не могла без него ни жить, ни пить, ни есть, и любила, и почитала его лучше отца и матери, белого месяца и красного ясного солнышка, веки по веку, отныне до веку. Аминь». После этого, вещь незаметно возвращали девушке. И, заговор начинал действовать.

Приметы.

С крыш закапала капель – год будет очень плодородным.

Если к этому дню прилетели все перелетные птицы – к обильному урожаю хлеба.

Если вода тает, но лед при этом стоит – к неурожайному году.

Похолодало к вечеру – к заморозкам.

Синий горизонт – совсем скоро наступит потепление.

Длинные сосульки с крыш свисают – к богатому урожаю льна.

Если только прилетели журавли – к поздней весне.

Приснившийся сон, сбудется аж через 3 года!

21 марта

Весеннее равноденствие. Вербоница. День весеннего равноденствия, или «весенний солнцеворот» - считался настоящим началом весны, наступлением тепла. Подмечали, что возвращаются в родные края жаворонки.

Этот день был посвящен вербе. И это не спроста, так как считалось, что ее веточки изгоняют из дома «тяжесть». Вообще, в старину вербой хлестали тело для легкости. Когда болела голова, веточку вербы разминали, клали под платок, на голову, и головная боль отступала.

На Вербоницу старались наломать как можно больше веток вербы и развесить их в доме. Считалось, что это содействует чистоте в доме, целомудрию и красоте девиц, здоровью всем членам семьи.

В народе говорили: «Верба распустилась – зная весна к лету снарядилась». «Вербная веточка в дом счастье приносит». «Кого вербой хлещут, у того тело будет легким».

Сегодня вечером пекли пироги в виде птичек. Считалось, что это привлекает Весну.

Церковь сегодня поминает священномученика Феодорита. Он пострадал за веру, и за то, что смело обличал отступников.

Приметы.

Сегодняшний солнечный день, предвещает теплое лето. Если он холодный и пасмурный – лето таким же будет.

Если снег лежит в полях неровно, буграми – к богатому урожаю яровых и овощей.

Много воды – год будет урожайным.

Жаворонки прилетели рано – Весна будет теплой.

Образовался туман – возможны заморозки.

По небу быстро плывут высокие облака – к теплу.

Считалось, что веточка вербы, в стакане воды на столе – выгоняет трудности и скорби и приносит счастье семье.

При головной боли, разминали веточку вербы и прикладывали ее к голове. Сверху повязывали платок, и это помогало.

А вот самому сажать вербу, во дворе собственного дома – к смерти.

Сегодня нельзя начинать серьезные дела и строить планы на будущее – они не удаются.

Если сегодня увидишь человека, которого любишь – это к долгой и счастливой любви. В виду этого, проводили время с дорогими и милому сердцу людьми.

22 марта

День 40 мучеников Севастийских. Память святых сорока мучеников. Это случилось в армянском городе Севастии. В полку воеводы Агриколая находились воины числом сорок, из Каппадокийской

области, которые составляли почетную дружину, благочестно веровавшую во Христа Бога и отличавшуюся непоколебимым мужеством, всегда непобедимую в делах ратных. Их заставили принести жертвы ложным богам. Получив отказ, были жестоко мучимы, им перебили молотом голени.

Этот день называли Сороки, Жаворонковым. Говорили, что на Сороки ночь равна дню, и можно весну встречать. В это же время прилетали первые жаворонки. Поэтому, хозяйки выпекали специальные булочки из овса или ржаного теста, которые по форме напоминают жаворонков. Головки и крылышки смазывали медом. Эти булочки нужно раздавать детям, есть самим, чтобы птицы прилетели быстрее, а значит и Весна приходила.

С 22 марта начинали считать «утренники» – утренние морозы. Они могли продолжаться 40 дней, а потому, говорили, что с 22 марта наступают «Сороки» (40 дней). И если морозы длились вплоть до Зосима-пчельника (30 апреля), считалось, что лето будет солнечным и теплым.

В этот день молятся 40 мученикам Севастийским, чтобы родные и близкие люди, целыми и невредимыми вернулись с военной службы.

Приметы.

Если день сегодня теплый, то сорок дней после будут теплыми. И, наоборот, холодный – заморозки.

Ласточки прилетели раньше – к богатому урожаю.

Какая погода сегодня – такой она и будет в сезоне.

Чайки кружатся – жди ледохода.

После 40 утренников можно гречиху сеять.

Сильный мороз – к хорошему урожаю проса.

23 марта

День Василисы. Православная церковь почитает память Святой Василисы. Она погибла мученической смертью, когда ей было всего лишь 9 лет. Во время правления императора Диоклетиана были организованы массовые гонения на последователь христианской веры. Василису поймали и стали вынуждать отречься от Христа. Однако девочка была непреклонна, и ее подвергли избиениям, страшным пыткам, травили дикими зверями. Но, ничто не повредило ее, что удивило всех.

Этот день в народе называли «Василиса – вешней воды указательница. Сегодня, к святой Василисе - покровительнице этого дня, крестьяне обращались с просьбой, чтобы она отвела талую воду от погребов и домов. При этом существовало поверье, что талая вода затапливает хозяйство тех домов, хозяева которых вели не праведную жизнь и много грешили зимой. Это поверье связано с тем, что вода, проникающая в любую щель, «все знает» о том, что происходит в крестьянском хозяйстве.

Приметы.

Если на Василису день мглист – знать лен будет волокнист.

Когда в реку начинают бежать весенние ручьи, хорошо клюет плотва.

Холодный ветер сегодня подул – зима еще продержится.

Сегодня густой туман висит – снег скоро растает, а лето будет дождливым.

Синие тучи плывут по небу – в ближайшее время погода будет дождливой, но теплой

Если возле муравейника, сегодня снег начинает таять с северной стороны – лето будет хорошим. Если тает с южной стороны муравейника – лето будет коротким, дождливым.

Прилетели ласточки – будет большой урожай. Можно идти на рыбалку, рыба хорошо клюет.

Прилетела трясогузка – значит через 12 дней начнется половодье.

Если трещит кора деревьев – весна будет сухой.

Если утром пасмурно, а вечером небо проясняется – к заморозкам.

24 марта

День Ефима и Софрония. День назван в память святого отца Евфимия, архиепископа Новгородского. И святого отца Софрония Премудрого, патриарха Иерусалимского. Отец Евфимий прославился праведной жизнью, которой подавал пример другим. Блаженный Софроний жил, любя мудрость духовную и внешнюю. Девственную чистоту сохраняя от утробы матери; обе эти добродетели: мудрость духовная и девственная чистота – называются целомудрием.

В народе замечали, что к Ефиму и Софронию прилетают зяблики и чибисы, а кукушка подает свой голос. Наблюдение за птицами в этот день предсказывало будущее лето. Если птички гнезда располагались на солнечной стороне, то лето будет холодным, а если в тени – будет жарким.

В народе существовала вот такая примета: после зимнего времени, как только услышат кукование кукушки, надо брякнуть деньгами в кармане – так можно привлечь удачу и богатство.

С этого дня начинались работы в саду – обрезка деревьев, и прочие работы.

Приметы.

Если сегодня был туман – снег быстро сойдет.

Утром и ночью иней – на следующий день дождя не будет.

Если холода прошли – будет теплое лето.

Если сегодня порывистый и холодный ветер – весна будет прохладной.

Если в марте часто идут дожди – год будет неурожайным.

Талая вода собранная сегодня, обладает целебными свойствами. Ее собирали и использовали для

лечения, полива растений, стирки, мытья полов и т.д.

Если кукушка прилетела раньше, чем на деревьях листья появились – к неурожаю.

Если перелетные птицы прилетели в одно и то же время – будет похолодание.

Увидеть ласточку сегодня – к беде.

Лебеди сидят на прудах – к теплу.

25 марта

День Феофана и святителя Григория Двоеслова. Феофан исповедник вел праведную, удивительную жизнь. Обладал разными дарами от Бога – цельностью, прозорливостью. Пострадал за веру.

Святой Григорий, папа римский, прозванный за свои красноречивые беседы двоесловом или беседаником, родился в Риме. С юных лет он занимался богоугодной жизнью. С детского возраста полюбив чтение книг, он впоследствии стал славным ученым и ритором.

В этот день, рано утром, крестьяне выходили на улицу встречать весну. Для этого разбрасывали семена, чтобы привлечь перелетных птиц. Ибо, весна приходила вместе с ними.

В этот день поили лошадей водой, которую долгое время настаивали на каком-либо серебряном предмете (например, серебряной ложке). Верили, что это поможет уберечь их от болезни и порчи. Тем более, что лошадь главный помощник в сельском хозяйстве, накануне пахотных работ.

В народе поговаривали: Феофан прогоняет туман!

Приметы.

Если снег на муравейнике тает с северной стороны, то лето будет долгим, теплым, и наоборот – коротким и прохладным.

Туман на Феофана – примета того, что овес и лен хорошо уромятся

Если на Феофана лошадь заболела, то будет долго болеть и скорее всего умрет.

Если женщина через лошадиную упряжку перешагнет, коню потом будет тяжело работать.

На деревьях виден иней – июнь будет очень дождливым.

Если сегодня погода по-настоящему весенняя – летом будет много дождей.

Туман поднялся вверх – жди дождя. Если опускается вниз – будет ясная погода.

Если в ласточкином гнезде сегодня отыскать мелкий камешек – его можно использовать в виде оберега от зла.

Разорять ласточкино гнездо – навлечешь беду.

Если к этому дню, на льду реки появилась озерцами вода – это к теплу.

26 марта

День Никифора. В этот день состоялось перене-

сение честных мощей Никифора, патриарха Цареградского. За почитание святых икон был низвержен с престола своего царем и отослан на остров Проконнис. Здесь он тринадцать лет провел в заточении и поругании. Когда он преставился к Господу, то был погребен при храме святого мученика Феодора. Решено было перенести мощи. При вскрытии гробницы, через 19 лет после кончины Никифора, тело его было нетленное и благоухало.

Талая вода просачивается в берлогу и начинает будить от зимней спячки медведя. В народе было принято думать, что именно с этого дня начинают просыпаться медведи. И поговаривали – пока теплая вода медведю бока не промочит, он из берлоги не выскочит. В народе было принято считать, что медведь это человек в зверином облике, обросший шерстью.

По последнему льду на водоемах, хорошо клюют плотва, окунь и язь.

Приметы.

На Никифора туманы – значит лето будет ненастным.

Медведь проснулся – началась настоящая весна.

Из березы сегодня много сока течет – к ненастному лету.

В этот день вода обладает целебной силой, а потому, с ее помощью можно лечить всевозможные болезни.

Сегодня можно отправляться на рыбалку и рассчитывать на отличный улов.

Северный ветер сегодня подул и прогремел первый гром – весна будет затяжной, а лето прохладным. Если же во время грозы дует теплый, южный ветер – лето и весна будут теплыми.

Исккупаться сегодня в чистой воде – к здоровью. Потому, купались в источнике или родниковой воде.

Порезаться в этот день не желательно – можно сильно испугаться.

Сегодня принято с особым почтением относиться к растениям. Рубить деревья противопоказано.

Если на небе, направление движения облаков не совпадает с направлением ветра внизу, а сильно отклоняется вправо, следует ждать ухудшения погоды.

27 марта

День Венедикта. В этот день православная церковь отмечает память преподобного Венедикта Нурсийского. Именно он стал родоначальником западного монашеского движения и написал устав. Был строгим подвижником, отличался особой святостью, творил чудеса.

В народе этот день называли еще и Федором-скотником, потому что у животных начиналась сезонная линька. Скотину выводили во двор на весенний воздух, чистили, заговаривали от лихого глаза, и от болезней.

В народе этот день прозвали Федор-скотник. Приводили в порядок и помещения, где содержалась скотина. Заодно, проводили самые разные обряды, которые позволяли сохранить здоровье домашних животных. Так скотине на шею сегодня вешали обереги, которые, защищают от сглаза и порчи. И приговаривали: «В Федоров день не ленись – скотинке поклонись».

Раньше на Руси никогда не говорили «домашние животные», всегда только «скотина». За которой надо было ходить и внимательно присматривать. Оттого и говорили: «Скотинку водить — не разиня рот ходить».

Самой полезной для хозяйства была корова: «Корова во дворе — харч на столе».

Приметы.

Снег быстро тает, и на улице заметен туман – к ненастному лету.

Сегодня нельзя точить ножи, охотиться и колоть дрова – к беде.

Если сегодня морозный день – холода неделю простоят.

Если прогремел гром на Федора-скотника – лето будет урожайным и теплым.

Нет разлива – лето будет засушливое и жаркое.

Корова плохо доится – к перемене погоды.

Пока чистят свинарник, свиньи должны быть во дворе – тогда они не поедят поросят при первом опоросе.

Нельзя сегодня смотреть в зеркало до захода солнца – к беде. А пожилым и после – это может привести к скорой смерти. Поэтому, зеркала завешивали тканью.

28 марта

День Никандра. Он, согласно преданию, работая врачом, совершил большое количество добрых дел в отношении христиан. Никандр посещал заключенных в тюрьмах и врачевал их, утешал мучеников, и хоронил тех, кого казнили. За это на него донесли. Он был пойман и жестоко пытан. Потом, с него заживо содрали кожу, а затем обезглавили. Таким образом, святой мученик снял с себя ветхого, земного человека и облекся в нового небесного. Присоединился к Господу Христу.

В народе, этот день посвящался лесу. Крестьяне, отправлялись в лес, чтобы поклониться местным духам. Поэтому сегодняшней день называли «лесное ухоженье». Русский человек с давних времен относился к лесу с особым уважением, ведь именно лес давал человеку домашнюю утварь и инвентарь. Все делали из дерева. Лес служил и защитником, в него прятались от вражеских нашествий, поскольку пройти через дремучую чащу было очень сложно. Раньше путешествовали по рекам.

В этот день знахари собирали молодые травы и целебные корни, заговаривали их, готовили

различные снадобья. Полагалось именно сегодня снимать порчу, лечить болезни головы. Этот день считался отличным временем для изготовления амулетов.

Приметы.

Если на Никандра весенних вод мало, они текут неспешно, год будет неурожайным.

Если прилетели чайки – к ледоходу и теплой погоде.

В этот день не рекомендовали мыть голову – возможна разлука с родственниками.

Увидеть сегодняшней ночью во сне ангела – хороший знак и признак долголетия.

Если сегодня до самого заката, носить булавку на одежде так, чтобы она не была видна окружающим – это избавит от сглаза. Либо носить два перстня – эффект тот же, что и у булавки.

Яркий закат – следующие дни могут быть дождливыми.

Сегодня нельзя голову мыть – возможна разлука с родственниками.

Нужно до самого заката носить булавку на одежде, чтобы она не была видна окружающим – это поможет избежать сглаза. Ту же самую роль играют два перстня – ими можно заменить булавку.

29 марта

День Савина. Святой мученик Савин был правителем египетского города. Его уважали жители, которым он всегда помогал. Во время гонений на христиан, он уединился в пустыне, и оттуда подавал всем помощь. Был выдан одним нищим, которому ранее неоднократно помогал. Его схватили римские воины и привели на судилище. Мученика терзали острым железом и жгли огнем, принуждая поклониться идолам. За отказ, он и шесть его товарищей были потоплены в Ниле.

К этому дню, снег обычно таял, и санный путь уже не действовал. Потому и говорили: «На Савина крестьянин сани спрятал». Загонять сани во двор и готовили телегу. Проверяли, насколько она цела, и не нужно ли ее было отремонтировать.

Кстати, современные водители, соблюдая традицию, именно сегодня проверяют свои автомобили на предмет различных неисправностей.

Приметы.

Теплый день предвещает такую же погоду в ближайшие дни.

Громко воробьи чирикают и купаются в лужах – будут теплые дни.

Облака сегодня высоко плывут по небу – к теплу.

Снег быстро тает, ручьи текут – летом будет много осадков.

Нельзя есть хлеб после захода солнца – к нищете.

Не одалживать деньги – весь год в долгах ходить будешь.

Сегодня не следует спорить с людьми, ссориться, чтобы не навлечь на себя беду.

Сегодня не растапливать печь и не выпекать в ней хлеб, чтобы не навлечь беду. Вообще, не рекомендуют разводить огонь.

Если поднимать тяжелые вещи – забот прибавится.

Если сегодня рассыпать навоз в огороде или поле – будет хороший урожай.

Не следует сегодня садиться в сани – можно свою удачу проехать.

30 марта

День Алексия. Этот день в народе прозвали «Алексий Теплый». А назван день в память святого Алексия. Он родился в обеспеченной семье. Ему пророчили богатую и беззаботную жизнь. Однако Алексий, уверовав в Бога, решил посвятить себя служению Богу. За день до свадьбы он сбежал из дома. Многие годы провел в молитвах, добрых делах, питаясь только подаянием. Спустя некоторое время он вернулся домой и жил там в чулане, поскольку родители его не узнали.

В народе говорили: «Алексий – с гор потоки». И все потому, что в это день талая вода течет в реки с гор.

В это время крестьяне выносили картофель для проращивания, проверяли улья.

Рыба от весеннего тепла подходила к поверхности воды, и многие выходили на рыбалку.

Работать старались в первой половине дня, а к вечеру собирались за столом всей семьей – проводили зиму. Ходили в гости к теще.

В этот день было принято пить медово-березовый взвар. И вообще, почитали березу, которая была символом чистоты и мира. Считалось, что березовые почки, собранные в этот день, обладают особой целебной силой.

Приметы.

Если погода сегодня прохладная – весна будет поздней.

Каковы в этот день ручьи — таков будет и разлив рек.

Тепло на Алексея – к урожайному году.

Если пряжу сегодня положить в открытый водоем, то это сделает ее прочной и белой.

Если сплести в этот день сеть и отправиться с ней на рыбалку, весь год будешь с рыбой.

Если Алексею сегодня помолиться, то будешь весь год с медом.

Если сегодня понедельник, в дорогу не собираться – к неудаче.

На орешнике сережки появились – зиме конец! Пора садить мак, редиску, цветы.

31 марта

День Кирилла. День почтения памяти святого

Кирилла Иерусалимского. Он боролся против ереси арианского учения. В праздник Пятидесятницы, в Иерусалиме было чудесное знамение: на небе появился честный Крест, сиявший ослепительным светом. Начинаясь от Голгофы, он простирался до горы Елеонской. Так как император Констанций, разделяя ересь Ария, притеснял православных, то святой Кирилл сообщил ему о чудесном знамении, уговаривал оставить путь заблуждения.

В старину этот день называли «Дери полоз», поскольку санный путь исчезал и можно было содрать полозья. Крестьяне готовились к посевным работам, если было устойчивое тепло.

В некоторых областях России, сегодня зацветали подснежники, пролески, мать-и-мачеха, просыпались насекомые.

В этот день поклонялись Иоанну и просили дождей для роста семян. Также считалось, что этой ночью Домовой просыпается и безобразничает.

Приметы.

Ранние комары – скоро будут теплые дни. Если сегодня комара убьешь – 40 грехов простится!

Кружатся комары в лесу – к урожаю ягод.

Цветет мать-и-мачеха – это к потеплению.

Вообще в народе было подмечено, что поздняя весна предвещает раннюю зиму.

Если скворцы пропали – погода скоро испортится.

Если в семье есть маленький ребенок, никому не давали хлеб и соль, поскольку считали, что с этими продуктами можно отдать и его счастье.

Купая ребенка не открывайте дверь посторонним людям, – это к несчастью. Во время купания приговаривали: «Вода в землю – дитя в рост».

Сегодня не делали покупок – они будут неудачными.

Не рекомендовали сегодня ходить в гости, чтобы не оставить в доме свою удачу.

Не стригли сегодня волосы и ногти, считали, что это к неприятностям.

О возможности восстановления зрения

В данной статье, я буду ссылаться на специалистов по восстановлению зрения Олега Панкова и Эрнста Мулдашева. Эта концентрированная работа основана на результатах долгих раздумий, творческих порывов и удивительных обобщений многолетнего опыта практической работы Олега Панкова (врача-офтальмолога, исследователя) по восстановлению зрения. Его опыт лег, в основу системы профилактики и лечения заболеваний зрения.

Панков более 30 лет исследовал возможности профилактики и безоперационного восстановления зрения у людей с серьезными нарушениями глаз. Были собраны, проанализированы как вредные условия, портящие зрение, так и удивительные случаи, способности ведущие к его восстановлению с помощью обычных вещей — света, воды, минералов, пищи и иного.

В результате своих исследований, Панков приводит к выводу: «Нет настолько плохого зрения, чтобы его нельзя было улучшить...»!

В основе системы профессора Панкова, лежит антиоксидантное и метаболическое лечение природными и пищевыми добавками. Только обеспечив «правильное питание» глаза, можно приступить к восстановлению зрительной системы. Для этого используются хорошо известные упражнения. Именно они восстанавливают глаза и зрение.

Далее, Панков предлагает гидротерапию «активированной» водой и «квантовую терапию» — лечение цветным светом и магнитами. Он считает, что квантовая терапия является центральным стерж-

нем системной энерготерапии.

Панков исследует такие вопросы, как согласуются в зрительном анализаторе различные функции организма — трофическая (питательная), световоспринимающая, очистительно-выделительная, двигательная и другие. Ведь в начале газеты, я не зря заметил, что неправильные очки, портят не только зрение, но и здоровье в целом. А Панков – конкретно разобрался, как это происходит, почему и назвал свою книгу «**Очки-убийцы**».

Панков предложил системный подход к профилактике и лечению зрительных нарушений.

Еще Великий мыслитель Платон сказал: «Цени то, что солнце освещает тебя своими лучами; оно дает силу, благоденствие и здоровье, так как оно окрашивает в красный цвет твои кровавые шарики и чудодейственно укрепляет и успокаивает твою нервную систему. Помни, что без света не может быть крови или, по крайней мере, здоровой крови, а без крови нет жизни.»

Человеческий глаз — это орган, созданный для восприятия света. А также в нем, отражается общее состояние здоровья! Он очень чувствительный и легко ранимый орган. Яркий свет, загрязненный воздух, дым, пыль и прочее – сильно влияет на него.

Первый посыл. Солнечный свет поддерживает здоровые глаза в нормальном состоянии и укрепляет слабые глаза. Он увеличивает в них обмен веществ, очищает от метаболических шлаков. 80% ультрафиолета поступает в организм человека че-

рез глаза! И получается, что тот, кто постоянно носит очки, закрывает доступ в организм ультрафиолетового излучения, а это ведет к заболеванию внутренних органов. Получается, что все «очкарики» — хронические больные люди!

Свет — это поток электромагнитной энергии с различными длинами волн. Отраженные от объектов окружающего нас мира, эти волны попадают в глаза, и создают ощущение света. Оказывается, мы видим с помощью отраженного света! Электромагнитные волны низкой частоты, мы воспринимаем как красный цвет, а высокой — как фиолетовый.

Отражаясь, лучи света смешиваются, поглощаются. Объекты, которые кажутся темными, поглощают больше лучей света. Это уменьшает световой поток, который попадает в глаз, и создает иллюзию более темного цвета. Светлые объекты отражают больше света, создавая иллюзию яркости и блеска.

Цвет — это свойство солнечного света. Разложив свет на отдельные составляющие, с разными длинами волн, мы получим разные цвета. Семь цветов радуги — это малая часть спектра солнечного света. К тому же, у каждого цвета есть множество оттенков.

Каждый материальный объект, имеет свои характеристики поглощения и отражения света. И когда дневной свет попадает на объекты различного цвета, каждая часть спектра поглощается и отражается в соответствии с этими характеристиками. При этом, различные частоты оптического спектра (цвета) влияют на различные «энергии» человека. А если мы с вами вспомним о тонких телах, состоящих из энергий, то свет их может напрямую укреплять. Особенно это касается эфирного двойника – энергетического шаблона физического тела. Его укрепляет не пища – а энергия света, почему его еще называют «астральным телом» - телом состоящим из света звезд.

Что касается физического тела, то некоторые цвета больше влияют на высокие частоты мозга. Другие цвета влияют на плотные системы тела (которые действуют более медленно). И если рассматривать, наше физическое тело как энергетическую систему, в которой все создается в результате вибрации, то надо поддерживать их (вибрации) на должном уровне.

Так драгоценные камни являются мощными носителями целебных энергии, которые входят в резонанс с энергией здоровой клеточных структур. А «эфирного двойника» могут питать напрямую. Отсюда, они могут исцелять, потому что несут, концентрируют, поляризуют и усиливают вибрационную энергию, так необходимую для жизни. Умение выбирать драгоценный камень, минерал и использовать его энергию для исцеления человека — это большая наука и искусство. Так можно приобрести контроль над энергетическими процессами, происходящими в организме (тонких телах), а значит

управлять состоянием своего здоровья! И в этом нет ничего удивительного, ведь все органы, ткани и системы физического тела состоят из атомов, атомарных частиц и еще более мелких частиц вибрирующих сходным образом. В связи с этим, можно создать «вибрационное лекарство», которое будет способствовать восстановить нормальный частотный баланс в организме или его области.

Под «вибрационным лекарством» следует понимать тонкий энергетический стимул, взаимодействующий с энергетической системой человеческого тела (а это будет «эфирный двойник» и даже более тонкие тела) с целью помочь стабилизировать физическое, эмоциональное, ментальное и духовное состояние. Направляя правильный поток энергии на большую сферу, мы можем восстановить ее до здорового состояния. К вибрационным лекарствам относятся: звуки, ароматы, экстракты трав, кристаллы, камни и, конечно, цвет.

Самая первая задача вибрационного лечения — с помощью энергии цветного излучения определить, как здоровая клетка будет взаимодействовать со своим окружением при нормальных условиях. Когда организм работает правильно, то спектр энергии у каждой клетки или органа отражает их здоровое состояние и способствует протеканию жизненных процессов в клетках, тканях, органах и во всем организме в целом.

Важно понимать, что помимо энергетики «эфирного двойника», в его объеме может находиться чужеродная энергия, например от несвойственной пищи, холода, жара, эмоционального потрясения и иная. Эта энергия не способствует потоку жизненной силы в клетках и органах человека. При накоплении такой энергии в больших количествах, происходит нарушение энергетического потока в клетках и органах, что приводит к нарушению их работы. И, если очаг скопления такой энергии сохраняется длительное время, то организм задерживает большее, чем необходимо, количество жиров, жидкости и отходов. В результате, организм утрачивает естественную способность контролировать уровень содержания внутри него веществ. Клетки задерживают воду и возникают скрытые отеки.

В итоге, при постепенном, незаметном, растянутом во времени накоплении такой энергии, ситуация со здоровьем ухудшается. Несвойственная организму энергия все больше концентрируется. Это приводит к накапливанию внутриклеточной и межклеточной жидкости, нарастает количество вредных положительных ионов, и застойные явления еще более усиливаются. Лимфа и кровь теряет свою текучесть и густеет. Красные кровяные тельца слипаются — это хорошо видно в капле живой крови под микроскопом. Так возникают участки энергетической и материальной блокировки. Это приводит к возникновению болезнетворных очагов в том или ином органе. Функция его понижается и наступает

то или иное болезненное состояние, уже целого организма.

Олег Панков считает, что в этом случае спасением будет использование энергии цветного луча. Применение света, звука или иной вибрационной энергии необходимо для приведения в нормальное состояния энергетики человека и обеспечения благоприятных для его организма изменений.

Коррекция здоровья с помощью света и цвета называется вибрационным исцелением, основы которого Олег Панков разрабатывал более 30 лет. На этих принципах, построена его уникальная методика восстановления не только зрения, но и всего организма в целом, всего за 30 дней! Методика включает очищение и оздоровление организма, как первоначальный и обязательный этап восстановления зрения.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА

Профилактику и лечение необходимо начинать не с больного органа, а с первопричины болезнетворного процесса, т.е. с очищения организма. Далее следует полноценное питание, которое строится на цветовых принципах применения продуктов. Оно в обязательном порядке состоит из семи цветов (цветодиетотерапия).

Разберем физиологическое значение каждого из цветов.

Красный цвет (620-760 нанометров). Его считают цветом стихии огня, агрессии и планеты Марс. Это цвет крови, жизни, энергии и цвета мироздания. Представляет собой неодолимую власть женственности, страстное начало и любовь.

Он повышает сосудистый тонус и активность питательных гормонов, активизирует сердечную деятельность и разрушает препятствия и застойные явления. По данным Панкова, воздействие низкоинтенсивным лазером красного цвета (630 нм) приводит к активации дренажных систем глаза и всего организма. Так лимфатический дренаж усиливается в десятки раз! На экспериментальной модели дистрофической формы близорукости, Панков доказал профилактическое действие красного цвета на развитие дистрофических заболеваний глаз. Им же разработана и запатентована технология лечения ишемической болезни сердца воздействием мягкой дозы облучения радужки глаза (лазерная иридорексфлексотерапия). Использование красного цвета хорошо зарекомендовало себя в лечении близорукости, астигматизма, дистрофий сетчатки, косоглазия и амблиопии* у детей. Передозировка вызывает повышение артериального давления и учащение частоты сердечных сокращений.

**Амблиопия* — это понижение зрения, при котором один из двух глаз почти (или вообще) не задействован в зрительном процессе. Глаза видят слишком разные картинки, и мозг не может совместить их в одну объемную.

Оранжевый цвет (585-620 нанометров) улучшает кровообращение, пищеварение, питание кожи, способствует восстановлению нервной и мышечной ткани, стимулирует деятельность половых желез, усиливает сексуальность, нормализует нейроэндокринную регуляцию, способствует росту мышечной силы.

В лечении глазных болезней эффективен при лечении амблиопии, миопии, атрофии зрительного нерва, дистрофиях сетчатки глаза.

Этот цвет считают цветом Солнца, дающим здоровье, красоту и омоложение.

Эффективен для лиц пожилого возраста.

Желтый цвет (575-585 нанометров) способствует пищеварению, работе поджелудочной железы и печени, тонизирует вегетативную нервную систему, способствует очищению всего организма. Цвет радости, хорошего настроения, снимает усталость и сонливость.

Избыток усиливает выработку желчи, вызывает возбуждение.

Желтый цвет, считают цветом золота, с божественными и лечебными свойствами. Способствует познанию мудрости, слабым дает силу, а женщинам — красоту.

Эффективен при амблиопии, косоглазии, атрофиях зрительного нерва, дистрофиях сетчатки глаза.

Зеленый цвет (510-550 нанометров) гармонизирует внутренние процессы в организме, успокаивает, способствует снижению артериального и внутриглазного давления, частоты пульса, снимает головные боли, повышает иммунитет, способствует выведению токсинов из организма.

Эффективен при повышенном внутриглазном давлении (глаукоме), спазмах аккомодации, дистрофиях сетчатки, компьютерном зрительном синдроме.

Положительно влияет на сердечный центр (Аджна чакру).

Голубой цвет (480-510 нанометров) успокаивает, обладает бактерицидным действием, снижает артериальное давление, головные боли и подавляет аппетит. Снимет воспалительные процессы.

Эффективен при лечении близорукости, спазмах аккомодации, воспалительных заболеваниях глаз.

В большом количестве может вызвать чувство страха. Это цвет «эмоционального энергетического центра» (Вишуддха чакра), от его состояния зависит настроение, чувство гармонии или повышенная эмоциональная ранимость.

Синий цвет (450-480 нанометров) оказывает управляющее воздействие на гипофиз, парасимпатическую нервную систему, обладает антибактериальными свойствами, снижает воспаление и успокаивает боль. Способствует омоложению, творчеству, усиливает иммунитет.

Эффективен при лечении воспалительных и

гнозных заболеваний глаз, глаукомы, катарактах, помутнениях роговицы и стекловидного тела.

Считается символом Веры, Надежды и Судьбы. Связан с Аджна чакрой («третьим глазом»), способствует ясновидению.

Фиолетовый цвет (380-450 нанометров) оказывает тонизирующее действие на головной мозг и глаза. Способствует выработке гормона радости (эндорфина), мелатонина (регулирует суточный ритм). Оказывает омолаживающее действие, повышает творческую активность и усиливает иммунитет.

Эффективен при катарактах, увеитах*, помутнениях роговицы.

***Увеит** – частичное или полное воспаление сосудистой оболочки глаза.

Системная энерготерапия по Олегу Панкову:

1. Осознанная необходимости духовного и физического очищения человека. Для этого достаточно мысли на восстановление зрения! Она передается в зрительные центры коры головного мозга и включает «кнопки» управления зрением.

2. Физическое самоочищение заключается в поиске первопричин, мест скопления негативной энергии, в которых живут и процветают наши «сожители» — паразиты, вирусы, бактерии и грибки.

3. Изгнание «паразитов».

4. Детоксикация организма, которая заключается в активации дренажных систем организма на вымывание шлаков и иных вредных веществ из организма.

5. Собственно энерготерапия – использование энергетика (вибраций) цвета.

6. Комплекс специальных лечебных упражнений.

7. Применение продуктов питания, окрашенных в разные цвета – «Цветодиетотерапия».

ШКОЛА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ ЗА 30 ДНЕЙ по Олегу Панкову.

Она построена на принципах системной энерготерапии и вибрационного исцеления. Включает 4 цикла по недели каждый и двух зачетных дней.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ – САМООЧИЩЕНИЕ.

Первую неделю Панков считает основой всего последующего исцеления.

1. Как только вы проснулись, лежа в постели и не открывая глаз, следует *представить радугу*. Уже этого достаточно, чтобы включить «пульт управления» своего мозга на хороший день и желание видеть. Это упражнение занимает всего 1-3 секунды. Конечно, многое зависит от вашей способности представлять. Возможно, вам придется потренироваться в начале, чтобы представление было живым. Для этого хорошо подойдет воспоминание виденной ранее радуги. В некоторых случаях, ее можно

будет самостоятельно нарисовать, чтобы представление было лучшим. Это представление радуги, Панков рекомендует как основное упражнение на всю жизнь!

Я бы дополнил, представление радуги, сразу же подпитывает «эфирного двойника», накачивая его энергией. Ведь мысленное представление – это осознанное, волевое воздействие на пространство и раскрутка семи чакр, поставляющих энергию в тело.

2. Затем, дать *максимальную растяжку всему позвоночнику*. Для этого лежа на спине с закрытыми глазами потянуться, максимально вытянуть пальцы ног и откинув голову. Важно почувствовать растяжение позвоночника по всей длине. Этим вы открываете центральный энергетический канал – даете ему указание на очистку и свободный ток энергии и нервных импульсов. Длительность упражнения 3-5 секунд.

3. После этого расслабьтесь на 5 секунд, откройте глаза и мысленно *прочитать образно-волевой настрой*: «Здравствуй, утро! Здравствуй, новый день! Глаза мои все видят отчетливо и резко. Глаза мои хорошо омываются кровью и наполняются новой жизненной силой».

Здесь можно использовать свои слова, но лучше придерживаться текста, в котором все слова стоят на своих местах. Этим настроем, вы осознанно даете команду на восстановление глаз. Важно понимать, что не лекарство это будет за вас делать, а ваше осознанное усилие направит энергию и кровь на восстановление глаз. Ведь главные лекарства – это жизненная энергия и кровь, наполненная нужными питательными веществами.

Упражнение 2 и 3 повторить 3 раза.

4. Теперь, *гимнастика для мышц глаз*. Именно она позволит усилить кровообращение, питание и циркуляцию жидкостей в области глаз. Для этого, лежа на спине открыть глаза, и совершать движения глазами яблоками, будто вы ими пишете буквы алфавита от «А» до «Я». На это уйдет 30-40 секунд. Мышцы глаз прекрасно поработают в разных направлениях, на сжатие, растяжение и дадут прекрасное питание всему глазу. А чувство теплоты – подтвердит, что здесь циркулировала кровь и шли обменные процессы.

После проделанных четырех упражнений, встаете и выполняете гигиенические процедуры, после которых следует выполнить несколько очищающих процедур.

1. *Сосание растительного масла*. Я его неоднократно описывал – берете в рот столовую ложку подсолнечного масла, лучше рафинированного, и «полощите» им ротовую полость, пока масло не станет белым (около 10-15 минут), как молоко. Это говорит о том, что очистительная процедура окончена и масло следует выплюнуть, а ротовую полость хо-

рошенько прополоскать теплой водой.

Что дает эта очистительная процедура? Во-первых, через слюнные железы прогоняется вся кровь и лимфа в организме. И шлаки крови выбрасываются вместе со слюной в ротовую полость. Масло их связывает и становится белым. Далее его выплевывают.

Панков еще подчеркивает, что шейные, лицевые подъязычные и глоточные лимфатические узлы тесно связаны с лимфатическими сосудами глаза. И если в этих сосудах имеется инфекция, экологические яды, продукты метаболизма, то они могут ухудшать зрение, вызывать болезни глаз. А эта, простая процедура, позволяет их выводить, создавая условия для оздоровления глазного яблока. Если такой очистки не делать, то со временем токсическая лимфа обратным током (особенно во время простуд, насморка), может попасть из носоглоточной области в лимфатическую систему глаза и осесть там, вызывая болезни.

2. Далее следует *контрастный душ*. Он состоит из 3-5 чередований горячей и холодной воды. Горячей водой обливаете все тело в течение 10-15 секунд, а холодной окатываете – 3-5 секунд. Панков рекомендует заканчивать его струей ледяной воды или обливанием холодной водой из ведра.

Данная процедура – прекрасная гимнастика как для кровеносных сосудов, так и для активации лимфатического дренажа. В итоге, шлаки из жидкостных сред организма будут быстрее выводиться из организма.

3. Сразу же за этим следует делать *ванночки для глаз*. Для этого с вечера приготовьте настой: чайная ложка зеленого чая на стакан крутого кипятка. Утром зачерпнуть чайной ложкой настой и промыть им глаза. При этом подвигать поочередно глазами, моргнуть несколько раз.

В зеленом чае содержатся дубящие вещества, которые не только очищают слизистые оболочки глаз от скопившихся продуктов метаболизма, но и уничтожают вредные бактерии.

3. Далее следует делать *легкий массаж вокруг глаз*. Для этого, закрыв глаза, следует осторожно, без нажима, растирающими движениями массировать средними пальцами, кожу нижних век. Длительность массажа — 15-20 секунд.

4. *Моргание*. Его следует выполнять быстро — легко сжимать и разжимать веки. Напряжение недопустимо! У вас должно быть такое впечатление – словно бабочка машет крылышками. Продолжительность — 30-60 секунд.

Это позволит усилить кровообращение, а значит питание и очищение.

5. Теперь, на минуту *закройте глаза и расслабьте их*. Это позволит дать глазам хороший отдых, нормализует кровообращение. Подобный отдых, Панков рекомендует делать для глаз, при малейших признаках усталости, а также после серии выше

описанных упражнений. Следует знать, что усталость глаз, это длительное статическое напряжение мышц глаза. В этом состоянии они хуже омываются кровью – так как напряжены, и кровь, несущая питательные вещества не может в них проникнуть. Расслабление делает мышцы мягкими и они впитывают кровь, как губка. Точно так же питается и хрусталик. Он то сжимается – от смотра вблизи, то расширяется – от смотра вдаль. За счет этого напитывается жидкостью, которая питает его белковые структуры. Если этого нет – он мутнеет.

На этом утренняя гимнастика для глаз закончена.

Свежий воздух необходим как всему вашему организму, так и зрению. К глазам должен быть свободный доступ свежего воздуха. Для этого надо регулярно не только гулять, но и проветривать помещения.

Панков рекомендует специальное *дыхательное упражнение*. Надо сделать полный вдох. Задержать дыхание в течение нескольких секунд. Сложите губы, как бы собираясь свистнуть, но не надуйте щеки. Небольшими порциями, но с силой, выдыхайте воздух через щель в губах. Выдохнув воздух, задержите дыхание на мгновение. Плавный вдох и вновь выдох сериями, как описано.

Во время сильных, но кратких выдохов, желательно представлять, что выдыхаете вон нечистоты. Это упражнение хорошо очищает «эфирное тело». Важно только представлять, что выбрасываете вон все лишнее и вредное. В первый день начните с 2-3 раз. Потом доведите до 3-х минут.

Панков его рекомендует выполнять и в перерывах между периодами напряженной работы глаз.

Медитативные упражнения Олег Панков считает важной частью методики восстановления зрения. Для этого, он рекомендует закрыть веки глаз и мысленно представить «миллион алых роз», целую площадь цветов, над которой ярко светит Солнце. На балконе стоит счастливая актриса.

Представление красного цвета дает глазам силу и остроту зрения. Хорошо во время медитации слушаете мелодию этой песни – так воздействие усилится.

Это упражнение следует делать 2-3 раза по несколько секунд, в перерывах между напряженной работой глаз, сразу после очищающего дыхания.

Панков рекомендует в первый день занятий по его системе: купить и поставить дома букет алых роз, надеть красное платье или свитер, воспользоваться красной помадой и т.д. Важно, чтобы в вашем поле зрения, в этот день, находилось как можно больше красных предметов! Красный цвет начинает работу в вашем организме – повышает сосудистый тонус и активность питательных гормонов, активизирует сердечную деятельность, разрушает препятствия и застойные явления.

Продолжение следует.

Мой травник

Очанка (лат. *Euphrasia*) — род растений, относящийся к семейству Заразиховые (*Orobanchaceae*). Ранее ее включали в состав семейства Норичниковые (*Scrophulariaceae*). В России произрастает 73 вида.

Название «очанка» связано с применением этого растения в народной медицине для лечения глазных болезней. Известна и под иными названиями: «очная трава», «очанка», «глазница», «свет очей», «очная помощь».

Латинское название этого растения носит имя Евфросины («радость»), одной из трёх граций.

Считается растением-паразитом, потребляющим углеводы из злаковых трав. Распространена в России, Молдове, Украине и Беларуси.



Ботаническое описание.

Очанка — однолетнее травянистое растение. Редко бывают многолетники и полукустарники. Боковые корни тонкие, с гаусториями (одноклеточные или многоклеточные образования растений, служащие для всасывания веществ) служащими для прикрепления к корням других растений.

Стебель покрыт курчавыми отогнутыми книзу волосками, ветвится в нижних узлах. Семядольные листья голые.

У однолетних очанок выделяются две сезонные формы. Весенняя или раннелетняя форма, слабо ветвящаяся, с удлинёнными междуузлиями, нижние цветки расположены в четвёртом узле стебля. Осенняя или позднелетняя форма, многократно ветвящаяся, с очень короткими нижними междуузлиями, цветки расположены не ниже 5—12-го узла.

Листья супротивно расположенные по стеблю. Жилки вдавленные сверху и выдающиеся снизу, заканчивающиеся в выемках между зубцами. Верхние стеблевые листья и нижние прицветники часто сходны внешне, бывают отличия по характеру опушения.

Важными диагностическими признаками очанки являются размер листа, форма основания, число и расположение зубцов по краям, расположение сидячих желёзок на нижней стороне листа, характер опушения листовой пластинки.

Цветки зигоморфные, сидячие или почти сидячие, одиночные в пазухах прицветных листьев. А вместе образуют облиственные верхушечные колосовидные кисти. Как правило, супротивные цветки в одном узле распускаются и увядают одновременно.

Прицветники крупные, листовидные.

Чашечка узковоронковидная.

Венчик двугубый, как правило, белый или различной интенсивности окраски: сиреневый, реже жёлтый, розовый, синий, коричнево-малиновый, часто с фиолетовыми жилками. Опушение венчика различное, могут присутствовать как простые, так и

железистые волоски. Верхняя губа венчика шлемовидная.

Тычинки в числе четырёх, нитевидные, под верхней губой изогнутые. Пыльники двулопастные, нижняя их лопасть с заострённым шиповидным концом.

Пестик. Завязь яйцевидная. Столбик нитевидный, сходный с тычинками. Рыльце тупое, цельное.

Плод — локулицидная коробочка, с 8—20 тёмными сероватыми семенами широковеретеновидной или эллиптической формы. Характер опушения коробочки — важный диагностический признак. Размер плодов прогрессивно уменьшается от основания растения к верхушке.

Семена многочисленные, мелкие, округлые.

Химический состав. Содержится до 12 % дубильных веществ, среди них иридоидные гликозиды*; флавоноидные гликозиды — кверцетин, апигенин, фенольные кислоты: кофейная и феруловая. Она настоящий кладёз таких микроэлементов как кремний и магний, цинк и бор, железо, хром, марганец, магний и прочих.

Витамины, содержащиеся в очанке, обеспечивают натуральную защиту и поддержание функций органов зрения.

Гликозиды, масла, горечи, сапонины, липиды и другие вещества, устраняют воспаления и дегенеративные нарушения стекловидного тела и сетчатки глаза.

Микроэлементы, замедляют разрушение сетчатки и восстанавливают функцию зрения.

Сбор. В лекарственных целях собирается надземная часть растения — стебель, цветки и листья. Собирают во время цветения (период цветения — с конца лета и до середины осени), просушивают под навесами на открытом воздухе или в помещениях с хорошей вентиляцией. Можно использовать специальные сушилки при рабочей температуре не выше 40 °С. После сушки трава измельчается и хранится в ящиках в упаковке из плотной бумаги. Готовое сырьё боится влаги, поэтому должно храниться в сухом, хорошо проветриваемом месте.

Применение. История применения. Наиболее раннее упоминание о лекарственных свойствах очанки датируется 1305 годом. Бернард де Гордон в работе *Lilium medicinae* рекомендовал ее для лечения глаз как внутреннее, так и наружно. Арнольд из Виллановы в работе *Vini Euphrasiati tantopere celebrati* начала XIV века, описывал прозрение лю-

*Иридоиды синтезируются растениями в первую очередь в качестве защиты от травоядных животных, насекомых или поражения микроорганизмами.

Иридоиды, находящиеся во многих лекарственных растениях, часто являются основой их фармакологического действия. Они имеют широкий спектр биологической активности, в том числе сердечно-сосудистой, антиоксидантной, антигепатотоксической, желчегонной, гипогликемической, болеутоляющей, противовоспалительной, антимуtagenной, спазмолитической, противоопухолевой, противовирусной, иммуномодулирующей и слабительной.

Для человека и других млекопитающих иридоиды часто характеризуются сдержанным горьким привкусом.

дей, длительное время не видевших, после наружного лечения глаз очанкой.

Уильям Коулз (1657), а с ним и многие другие авторы отмечали, что птицы: щеглы, коноплянки и другие, используют очанку для лечения болезней собственных глаз и глаз птенцов.

В России препараты из очанки назначались для лечения желтухи, заболеваний желудка. В народной медицине для лечения глазных болезней применялись настои очанки, свежий сок, настойки на водке. Для борьбы с болями в животе, грудной жабой, грижей использовались компрессы из очанки и принимали внутрь.

Во второй половине XX века растение использовалось преимущественно для лечения воспаления глаз, пятнистости роговицы, гастрита и энтерита, опухолей и гнойных образований, для улучшения сердечной активности. В гомеопатии эссенция из очанки используется против конъюнктивита.

Ее также заваривали в чай, и даже использовалась для приготовления вина и эля.

Применение в народной медицине.

Очанка оказывает противовоспалительное, обезболивающее, обволакивающее, спазмолитическое, гипотензивное и успокаивающее воздействие. Препараты из очанки улучшают кровоснабжение головного мозга, снижают глазное давление, повышают иммунитет и снимают отечность.

Использование настоев и отваров очанки возможно при кашле, ОРЗ, бронхите, ангине. Помогают они при нарушениях памяти, расстройствах желудочно-кишечного тракта, энтероколите, гастрите с повышенной кислотностью, аллергии. Используют и при гипертонической болезни, ревматизме, подагре, экземе и диатезе, лихорадке, туберкулезе кожи у детей. Широкое применение очанка нашла при болезнях печени, гепатите.

Она входит в большинство сердечных травяных сборов из-за содержания в своем составе гликозидов сердечной группы.

Даже оказывает положительное воздействие на кожу головы, способствуя росту волос и улучшению их структуры.

Растертые высушенные листья применяют в виде порошка.

Очанка для глаз. Препараты из очанки используют для лечения различных болезней глаз: от простой утомляемости глаз при длительной работе за компьютером или чтения; воспаление глаз и век; пятна на роговице; воспаление слезных мешочков; конъюнктивиты; блефариты; дакриоциститы; повышение внутриглазного давления; катаракта; после травм глазного яблока; трахома; возрастное снижение зрения.

Для внутреннего употребления используют отвары, настои, порошок, чай или сок. Для наружного используют настои и отвары в виде компрессов,



примочек, капель и ванночек для глаз.

Перед наружным применением отваров, настоев и порошка очанки следует вымыть руки. Руки надо мыть правильно! Они являются переносчиками всевозможных

инфекций и бактерий. За день мы трогаем всевозможные поверхности и соприкасаемся со многими людьми. Именно на руках расположено основное количество микробов. Они идеальная среда для их размножения.

Правила мытья рук следующие:

В начале, подержите руки под водой в течение 15 секунд. Кожа размокнет и впитает в себя нужное количество мыла. Теперь, намыльте руки мылом. Далее, мойте руки в течение 30 секунд, иначе микробы не уничтожатся. И только после этого, насухо протрите руки чистым полотенцем. И только, после того как продезинфицировали руки, заварите отвар.

Для лечения дальновидности или близорукости, используют сборы, куда помимо очанки добавляют цветки календулы. Это усиливает действие.

При лечении ячменя глаза, рекомендуется с очанкой добавить ромашку. А чтобы усилить антисептические свойства очанки добавляют плоды фенхеля.

Настойка очанки. В качестве хорошего профилактического средства для поддержания зрения, принимают настой очанки. Она снимает усталость и ощущение «песка в глазах», эффективна при глаукоме и катаракте. При этом воздействие настойкой на глаз, проходит на тканевом уровне, что является преимуществом. Это хорошее антисептическое и болеутоляющее средство, которое можно рекомендовать и детям. А также использовать при нарушении пищеварения или отсутствии аппетита.

Настой пьют при гастрите, поносе, геморрое, а отвар используют как противовоспалительное и отхаркивающее средство. Его применяют при кашле, гриппе, ангине, астме. Можно использовать в виде примочек при язвах, ранах и ожогах.

При воспалении голосовых связок, простудных заболеваниях, ангине, бронхите, сопровождаемых трудным отделением мокроты, пьют чай из очанки.

При гнойничковых поражениях кожи используют ванночки из отвара очанки.

Отвары и настои применяются при нейродермитах, экземе и диатезе у детей.

Кстати, отваром очанки хорошо мыть голову, для улучшения роста волос. Многочисленные отзывы об очанке рассказывают о положительном эффекте при выпадении волос и облысении. Можно использовать ее и как средство борьбы с перхотью и себореей.

Рецепт. Чайную ложку травы залить 300 мл кипящей воды. Настоять полчаса и принимать по 1/3 стакана через час после еды. Этим же настоем закапывайте в оба глаза с утра и на ночь по капле.

Вместо закапывания можно сделать примочки. Смочите пару ватных дисков в настое и прикладывайте к глазам на 15 минут утром и перед сном.

При воспалении глаз хорошо помогает промывание настоем очанки. Промывать глаза нужно исключительно свежеприготовленным, хорошо процеженным раствором, начиная с внешней части глаза, двигаясь к внутренней. Для этого можно заваривать очанку в термосе.

А с помощью примочек и компрессов она снимает раздражение и сухость глаз. Помогает при лечении конъюнктивита. Укрепляет мышцы глаза, тем самым улучшает зрение. Повышает общий иммунитет организма, что оберегает зрение от вирусных заболеваний.

Рецепт. Две чайные ложки сухой очанки запарить двумя стаканами кипятка в термосе на два часа. Принимать перед едой 3 раза в день по 100-130 граммов. Этот настой не только укрепляет зрение, но и улучшает работу желудка.

Рецепт. В стакан холодной воды насыпать 2 чайных ложки нарезанной очанки, довести до кипения и настаивать 2-3 минуты. Пить по полстакана четыре раза в день.

Рецепт. В четверть стакана холодной воды насыпать 1-2 чайных ложки травы, довести до кипения и дать настояться 2 минуты. Когда остынет, закапывают в уголки глаз или используют в виде примочек по полтора часа в день.

Рецепт. В стакан холодной воды насыпать 3 чайных ложки травы очанки, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 мин. Настой используется для теплых ванночек.

Рецепт. Винно-медовая настойка очанки при близорукости. Надо взять: 200 г мякоти алоэ; по 50 г травы очанки и василька лугового; 600 г меда цветочного; 600 мл сухого красного вина.

Растворите в виде мед и положите в него все остальное. Настаивайте, периодически взбалтывая, три дня. Далее, проварите час под крышкой, процедите и принимайте незадолго до еды по столовой ложке. Я думаю, что варка – это лишнее.

Сбор трав. Для лечения заболеваний глаз более эффективно использовать отвар из сбора трав: очанки, календулы, плодов фенхеля. Их берут в равном количестве. Столовую ложку измельченных (на кофемолке) трав заливают кипятком и настаивают в термосе со стеклянной колбой. Полученным настоем, в теплом виде, промывают глаза или используют его для компрессов.

Повторюсь, чтобы эффект был лучше – используйте только в теплом виде. Это будет действовать как пальминг.

Также есть мнение, для того, чтобы очанка, вернее микроэлементы выделенные из нее в раствор (настой) оставались в активном состоянии, траву надо залить кипятком, и оставить для настаивания на два часа. Более долгое время заварки лишит отвар очанки полезных свойств.

Экстракт очанки. Экстракт очанки во много раз превышающие лечебные свойства самой травы. Он положительно влияет на остроту зрения, уменьшает воспалительные процессы, даже оказывает лечебно-профилактическое воздействие на разрушительные процессы в оболочке глаза, уменьшает отечность глаз и даже, замедляет процессы старения глаз.

Его можно использовать для лечения ангины, гриппа, астмы, бронхита. Применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, болезнях мочеполовой системы, сердечно-сосудистых заболеваниях. Экстракт очанки можно использовать в виде ванн, припарок, примочек, а сухой экстракт – в виде присыпки. Им лечатся кожные заболевания – дерматит, экзема, бородавки. При лечении указанных заболеваний экстракт очанки используют: внутрь, в виде примочек, закапываний и промываний.

Для приготовления экстракта берут три столовые ложки сухой травы очанки и 200 мл водки. Настаивают две недели, постоянно взбалтывая. Срок годности не дольше 5 лет.

Применение. Каплю экстракта развести в 100 граммах воды – для наружного применения. Далее, постепенно добавлять по капле, смотря на самочувствие. Но не более 25 капель. Не спешите!

Подходит для лечения глазных заболеваний у взрослых и детей старше 12 лет. Избавляет от «песка» в глазах, снижения зрения в вечернее время, покраснения и усталости после работы за компьютером.

Можно использовать для обеззараживания и местного обезболивания. А также использовать при ушибах и растяжениях и в качестве средства для обработки ран.

Вариант. 50-60 грамм высушенной травы, залить 250 мл 70-процентного спирта. Настаивать в течение 10 дней в прохладном, темном месте. 1 раз в 2 дня взбалтывать.

Порошок очанки. Порошок используют при эпилепсии и удушьях, при алкоголизме.

Порошок из травы очанки применяют для присыпки ран. Присыпки и припарки из очанки используют при скрофулезе, панарициях, бородавках, раке, дерматозах, абсцессах.

Сухой экстракт очанки, при приеме внутрь, стимулирует регенерацию печени при гепатите.

Противопоказания к применению очанки

Водный экстракт травы сужает кровеносные сосуды, и повышает давление. Спиртовая настойка очанки, наоборот понижает давление.

Очанку не следует использовать лицам страдающим заболеваниями желудка с пониженной кислотностью, беременным женщинам, детям до трех лет.