

100 БОЛЕСТИ 100 РЕЦЕПТИ

Народен лечебник



100 БОЛЕСТИ, 100 РЕЦЕПТИ НАРОДЕН ЛЕЧЕБНИК

Превод: Наталия Стоянова

chitanka.info

Най-скъпото за човека е здравето, което в голяма степен зависи от начина му на живот и връзките му с околната среда. Много от нас, търсейки нови „престижни“ химически лекарства, забравят за старинната народна медицина, която в продължение на хилядолетия е изцелявала човека от недъзи и травми. Именно тези старинни рецепти предлага на читателя настоящият лечебник. Всяка от тях, събрана от забележителния руски лекар Куреннов, съдържа вековния лечебен опит на славянските народи.

В лечебника са подбрани най-ефикасните и достъпни средства за всеки, изпаднал в беда. Книгата е полезна и за лекаря, и за страдащия от едно или друго заболяване.

Потърсете вашата болест в съдържанието.

ПРЕЧИСТВАНЕ НА ОРГАНИЗМА

Много болести връхлитат върху нас заради прекомерната употреба на мазнини, захарни изделия и месо. Стомахът не може да се справи с целия обем от храна, който ние, като че ли с добри намерения, се опитваме да изядем или принуждаваме другите да изядат. Резултатът е маса от ненужни вещества, които замърсяват храносмилателната система, жлъчния мехур, бъбреците, подстомашната жлеза, кръвоносните съдове. Човек често се оплаква от главоболие, болки в черния дроб... Моли за помощ, иска да му се препишат някакви чудодейни лекарства. И не желае да се замисли, че може сам да се избави от неразположението си. Затова предлагам, преди да се лекувате с лекарства, да се опитате да пречистите организма си.

Как се прави това? Има много начини. Най-простият и най-приятният е: сокове и вода. Сутрин на празен стомах — чаша сок, разреден наполовина с вода, най-добре сок от два лимона. После отново пийте сокове с вода: от ябълки, моркови, цвекло, касис — по една чаша през един час. Да се храните не е нужно. На следващия ден, ако се чувствате добре, можете да го повторите. Ако усетите слабост, виене на свят, започнете да се храните. В никакъв случай нищо солено, тлъсто, сладко, пържено. След няколко дни болките в ставите, главата, вътрешните органи ще изчезнат, ще почувствате лекота в цялото си тяло, ще отслабнете. Тогава опитайте да регулирате храненето по такъв начин, че в дневния ви порцион да има много зеленчуци, плодове, кисели млечни продукти и съвсем малко от онова, което натрупва в организма запаси от ненужни вещества — най-вече пържено, мазнини, сладкиши, пасти.

КАМЪНИ В ЧЕРНИЯ ДРОБ И БЪБРЕЦИТЕ

Една чаша семена от лен се стриват и се смесват с три чаши непреварено мляко. Течността се слага да ври, докато от целия обем остане една чаша. Прецежда се. Всеки ден в продължение на пет дни се пие по една чаша. След десет дни процедурата се повтаря. Възможно е да усетите болки. Това означава, че се разтварят камъните и пясъка. След това настъпва облекчение. След една година лечението се повтаря. От менюто трябва да се изключват пържените и пикантните ястия.

ИМАТЕ ГЛАВОБОЛИЕ

Това се случва най-често, когато организмът, в това число и съдовете, са замърсени от ненужни вещества. Преди всичко пречистете организма. А сетне използвайте настойки от корени, на валериана, листа от горска ягода, жълт кантарион, мента, лайка, календула. Прекарвайте повече време на чист въздух преди лягане. Ходете повече. Също така не забравяйте за доброто настроение и положителните емоции. Как се приготвят настойките? Вземете по една лъжичка валериана, листа от мента, кантарион, горска ягода, сипете малко изсушена лайка и календула. Залейте ги с литър вряла вода и оставете течността да ври няколко минути. Изстудете и прецедете. Пийте по четвърт чаша два, или три пъти дневно.

НЕРВИ, СЪРЦЕ, ПРЕКОМЕРНА ВЪЗБУДА

За успокояване и премахване на болки в сърцето е добре да се използва настойката, приготвена според предишната рецепта. Освен това бих препоръчал различни видове успокоителни бани. Ако нямате голяма вана, можете да ги правите само на краката. Рецептите за отвари са няколко. Вземете борови иглички, клонки и шишарки, накиснете ги в студена вода, колкото да ги покрие, оставете ги да врат половин час, а после нека стоят 12 часа. Отварата трябва да бъде кафява на цвят. Сипвайте я в умерено гореща вода — половин литър за вана, една четвърт — за крака. Много добре е да се добави във ваната отвара от корени на валериана. Това премахва главоболието, болките в сърцето, понижава кръвното налягане. Опитайте да правите бани с отвара от лайка, листа от орех. Тези отвари се приготвят по същия начин, както и отварата от борови иглички, клонки и шишарки. Само не е нужно настойката да се прави толкова часове.

ОЩЕ ЕДИН СЪВЕТ

Откажете се категорично от „веселите“ напитки — ракията, коняка, водката и вината. За предпочитане е да пиете сокове, вода, а най-добре — чай. Пригответе най-разнообразен чай. През пролетта е много полезен чай от млади стебла на касис, вишня, ягода, по-късно — с добавка от цветовете на жасмин, касис, вишня, песекия. Ако пиете чай с мед на празен стомах, ако вместо вечеря изпивате чаша ароматен, лечебен чай от листа и билки, гарантирам ви здраве и бодрост за дълги години.

РЕВМАТИЗЪМ И РАДИКУЛИТ

400 грама дървени стърготини се слагат в платнена торбичка, поставят се в тенджера и се варят 30 минути. Отварата се излива във ваната, до половината напълнена с гореща вода, толкова гореща, колкото можете да издържите. Сяда се във ваната, която покривате с плътен плат, като оставяте отвор само за главата. Седи се дотогава, докато водата не стане топла. Стърготините съдържат много полезни вещества и етерични масла. Те добре проникват в порите, проявявайки големи лечебни свойства. Вана с дървени стърготини се препоръчва да се прави преди лягане. Вече след втората-третата процедура настъпва облекчение, болките изчезват.

БРОНХИТ

Една чаша мляко — една супена лъжица конски босилек. Изварява се добре и се прецежда. Пие се много горещо — четвърт чаша преди лягане. Млякото може да се замени с вода.

КАШЛИЦА

Настъргва се черна ряпа и се изстискава. Сокът се смесва наполовина с мед. Пие се по две супени лъжици преди ядене и преди лягане. Рецепта за деца: ряпата, нарязана на парченца, се задушават с мед или захар във фурната. Сокът се отделя и се дава по две чаени лъжички преди ядене и преди лягане. През пролетта добре действат и брезовият, или кленовият сок.

ХРЕМА

Вечер, преди лягане, на петите се слага синапена лапа. Краката се завиват добре или се обуват вълнени чорапи. До сутринта хремата ще изчезне.

Има и друг начин да се отървем от хремата. Разтъркайте няколко коренчета хрян. Заедно със сълзите ще си отиде, и простудата. Би било добре, ако с някое ястие изядете лъжичка хрян.

ШИПКА

В един дом сушени шипки трябва да има винаги. Шипковата отвара помага за предотвратяване на простудата. Тя е незаменима при анемия, бъбречни заболявания, чернодробни смущения. Тя подобрява обмяната на веществата. Шипката се запарва като чай. За добавка могат да се използват различни билки и малко мед. Пие се три пъти дневно по една чаша след хранене. Особено се препоръчва за деца.

АНЕМИЯ, СЛАБОСТ

Много добри резултати се получават при лекуването с чесън. 300 грама обелен чесън се заливат със спирт, слагат се в затворен съд, настойката се прави три седмици. Пият се по 20 капки от настойката с мляко или вода три пъти дневно. Още една рецепта. 200 грама свинска мас, 200 грама масло, 200 грама мед се смесват и се разтопяват на горещ котлон, като се разбъркват през цялото време. Три-четири пъти дневно се пие по една чаена лъжичка с горещо мляко или със силен горещ чай.

ПРОСТУДА

Ако почувствате първите симптоми — леко главоболие, дразнене в гърлото, слабост, болки в очите — по силите ви е да пресечете болестта. Напълнете леген с много гореща вода, добавете отвара от хвойна или лайка и си потопете краката за продължително време. Изтрийте ги с груба кърпа и обуйте вълнени чорапи. Следваща процедура: направете отвара от лайка, увийте главата си с кърпа и се наведете над горещата пара, вдишвайки дълбоко от нея. Най-накрая, преди лягане, изпийте 1 голяма чаша чай от калина с мед, също много горещ. Към този чай може да се прибави мента и липов цвят.

ОТВАРА ОТ МЕНТА

Много е полезна при доста заболявания. Помага да се избавите от болки в сърцето, главата, действа и като успокоително средство. Понякога, в резултат на нервен стрес и преумора, се появява усещането, че всичко ви боли, дори стомахът. Човек става раздразнителен. Не бързайте да ходите на лекар, да пиете обезболяващи и успокоителни хапчета. Вземете торбичка с мента, която сте събрали и изсушили през лятото, и направете от нея отвара. Добавете малко шипка, лъжичка мед. Разбира се, от една чаша няма да има осезателен резултат. Седмица-две, сутрин и вечер, пийте отварата от мента и ще усетите, как тялото ви ще олекне, ще изчезнат болките и раздразнителността.

ГЛАСЪТ ВИ Е СПАДНАЛ

Какво да правим? „Лечебникът“ препоръчва: половин чаша семена от анасон се заливат с половин литър вода, оставят се да врат 15 минути. След това семената се изхвърлят, а в отварата се добавя четвърт чаша мед и се оставя да кипне отново. Сваля се от котлона и се прибавя една лъжица коняк или водка. Пие се по една супена лъжица на всеки половин час. До вечерта гласът ви ще се възстанови напълно.

Още една рецепта. След като кипне един литър вода, в нея се добавят 400 грама някакъв вид зърнени посевки. Пие се горещо по малко през целия ден. До вечерта болките в гърлото ще престанат, напълно ще се възстановят звукът и тембърът на гласа.

КАК ДА СЕ ИЗБАВИМ ОТ ЗЪБОБОЛ

Най-простата рецепта: приготвя се гъста отвара от конски босилек, жабурка се с горещата течност от страната, където е болният зъб. Повтаря се няколко пъти.

Тънко парче прясна сланина се слага между болния зъб и бузата. Остава се за 15–20 минути. Болката утихва задълго.

В ухото от страната на болния зъб се слага добре измито коренче живовляк. След половин час болката минава и също така — задълго.

Листа от малина, дъб или орех, плюс мента (в равни количества) се нарязват на ситно, слагат се в бутилка, заливат се с горещ винен оцет и се оставят за три дни. С тази настойка се жабурка болният зъб. Добре е да се използва настойката за укрепване на зъбите и за премахване на лошия дъх.

Нарязва се на ситно една голяма скилидка чесън, увива се в чиста марля, слага се на китката на ръката от страната на болния зъб. Стегнато се бинтова. Болката изчезва бързо и задълго.

СОКОВЕ... ПРОТИВ КАМЪНИ

Много хора се оплакват от камъни и пясък в жлъчния мехур, бъбреците, черния дроб. Можете да се отървете от тях много лесно. Ето няколко съвета. Преди всичко — строга диета. А за няколко дни — глад. По време на гладуването за един ден трябва да се изпиват 10–12 чаши гореща вода със сок от един лимон във всяка. Към това се добавят три чаши пресен сок от моркови, от червено цвекло, от прясна краставица. На втория ден е възможно да се появят болки и спазми. Камъните и пясъкът започват да излизат. След седмица процедурата се повтаря, след което настъпва оздравяването. При спазване на съответната диета задълго, а може би и завинаги, ще се отървете от болестта.

При чернодробни заболявания по време на гладуването е добре да се пие сок от моркови, сокове от целина и магданоз. Или още нещо: половин чаша сок от кисело зеле или прясно зеле се смесва със същото количество сок от пресни домати. Необходимо е соковете да се пият доста време. Ефектът е поразителен.

И ПЛЮС ДИЕТА

Съществува прекрасна народна рецепта за настойка от билки при лечението на колит. В една чаша вряла вода се сипва по една чаена лъжичка конски босилек, лайка, обикновен червен кантарион. Пие се по една супена лъжица през два часа. След два-три месеца дозата може да се намали. Тази напитка е много полезна, използва се без никаква вреда за организма. Едно задължително условие: напитката плюс диета, консумиране на голямо количество зеленчуци, нищо солено, пържено, пикантно, пушено, тлъсто, сладко.

ОБИКНОВЕНИЯТ ПЕЛИН ЩЕ ВИ ДАДЕ ДОПЪЛНИТЕЛНИ СИЛИ

Напълва се една бутилка със ситно нарязан пелин — задължително събиран през май. Залива се с вода. Настойката се прави 21 дни, държи се на тъмно. Пие се три седмици, два-три пъти дневно преди ядене, тю една капка за напръстник вода. Само след няколко дни ще забележите, че вече имате апетит. Отпадналостта ще изчезне. Бузите ще се зачервят. Ще придобиете блясък в очите и желание за повече движение.

ЗАБРАВЕНИЯТ ЧЕРЕН ПЛАСТИР

Той се приготвя от калта на минералните извори чрез нанасяне на пласт кал върху плътна тъкан. Ако през зимата сложите черен пластир върху гърдите и гърба, възможността от простуда намалява до минимум. Черният пластир лекува хроничен бронхит, носи избавление от всякакви болки в ръцете и краката, прекрасно помага при радикулит. Някои го държат върху тялото си по две-три седмици. При хрема той се слага върху стъпалата на краката. И най-силната хрема изчезва за едно денонощие.

ВИТАМИНИТЕ КРАЙ НАС

През пролетта няма много полза от миналогодишни ябълки и зеленчуци. Забравете и за соковете, изстискани от тях. Но организмът има нужда от витамини. За да се компенсира техния дефицит, консумирайте зелен лук, копър, магданоз. Добрата домакиня може да приготви с тях много ястия — салати, пастет, сандвичи. Към салатите могат да се добавят листа от глухарче. Пийте чай, запарен от млади листенца на касис, вишня, ягоди, къпини, рози, песенния.

ПОГРИЖЕТЕ СЕ ЗА СТОМАХА СИ

През април-май изведнъж започвате да забелязвате, че се появяват неприятни усещания в стомаха, леки болки, гадене. Това са симптомите на застарял или започващ катар, възпаление на лигавицата на стомаха или язва на стомаха. Преди всичко започнете да се храните правилно — диета, хранене през кратки интервали и на малки порции. А към това добавете и лечението. Ето две най-прости рецепти.

Сутрин, след като се събудите, обелете една ябълка, настържете я на ситно ренде и веднага я изяжте (без да добавяте захар или мед). Ако имате остър застарял катар, след ябълката в никакъв случай не пийте и не яжте нищо в продължение на пет часа. Ако сте на работа, вземете си лека диетична закуска. След известно време ще имате апетит, езикът ви няма да бъде обложен, ще се покачи киселинността, ще изчезнат болките. Лечението трае месец.

Вторият месец може да намалите интервала между изяждането на стърганата ябълка и закуската, и да го правите три пъти седмично. На третия месец — веднъж седмично. Да се яде настъргана ябълка на празен стомах, веднъж седмично (само сутрин, в никакъв случай вечер), е много — полезно. Това ще ви избави от много болести, на първо място — стомашни. Още един съвет: никога не започвайте да се храните веднага след работа. Отначало се отпуснете, можете малко да полегите. И чак след това вечеряйте.

Накиснете брезови изсушени пъпки (50 грама) в половин литър водка. Настойката се прави 10 дни. Сетне пийте по половин, а може и по цяла чаена лъжичка, три пъти дневно, 15–20 минути преди ядене. Това предизвиква апетита, спомага за зарастването на язвата на стомаха, и червата. Ако ви боли зъб — болката ще изчезне, като му сложите памуче, натопено в тази настойка. Ако не искате да използвате водка за приготвянето на настойката, можете да запарите брезовите пъпки — 1 супена лъжица за една, чаша вода. Пие се по четвърт чаша три пъти дневно, преди хранене. Нямате изсушени пъпки? Използвайте сушени брезови листа. Рецептата, е същата.

БЕЗСЪНИЕ

То често, ни спохожда през пролетта. Подберете си сами диета от сурови зеленчуци и плодове. Задължително преди лягане яжте лук. Ако не можете — изпийте чаша мляко или билков чай с лъжичка мед. Безсънието от главоболие може да се излекува чрез принципа: клин клин избива. Една болка се унищожава от друга. Сложете върху прасците на краката синапена лапа или настърган хрян. Пари ли? Потърпете! Затова пък ще изчезне главоболието и в края на краищата ще спите добре. Доста често главоболието се появява поради претоварения и претъпкан с ненужни вещества стомах. В такъв случай е необходимо да го пречистите, известно време да спазвате диета. Веднага ще усетите резултата.

ВЪЛШЕБНИЯТ ХВОЩ

Десетки пъти сме виждали това растение и не сме му обърнали внимание. Напразно. Откъснете го или го нарежете, изсушете го и го стрийте. Запарвайте го всеки ден: една супена лъжица хвощ в една чаша вода. Пие се като чай с малко мед. Прекрасен начин за пречистване на организма от ненужните вещества. Това е особено необходимо и полезно през пролетта.

КАК ДА БЪДЕМ КРАСИВИ

През пролетта дори кожата на младите момичета повяхва, загубва еластичността си, здравата си руменина, косите загубват блясъка си. Ето няколко народни рецепти, които ще помогнат на всяка жена.

Нарежете на ситно една прясна краставица, сложете я в бутилка и я залейте с вода. Оставете я на слънце две седмици. След това леко намокрете една ленена салфетка и изтривайте с нея лицето си сутрин и вечер. След няколко дни ще забележите, че кожата ви е станала гладка, нежна, румена.

Един жълтък се смесва с чаена лъжичка мед и същото количество глицерин. Разтрива се. Прави се маска на лицето за един-два часа. Сетне леко се измива с вода. Лицето придобива свежест, бръчките се заглаждат. Останалата смес приберете на хладно място. Правете маската два-три пъти седмично. През пролетта отделяйте повече внимание на лицето си, не пестете сметана, мляко, масло за втриване в кожата. Когато готвите, намажете страните, челото, носа, брадичката с парченце картоф, цвекло, краставица. След зимата и пролетта е необходимо подхранване на кожата.

Направете смес от една част водка с четири части сок от лук и шест части отвара от коренчета на праворогчесто лютиче. Тази смес се втрива в корените на косата. След процедурата тя расте по-добре и придобива блясък.

Препоръчваме косата да се мие с разбито яйце, разредено с малко вода.

ЧУДОДЕЙНИЯТ КОРЕН

Китайците казват: има ли женшен — има здраве, няма ли женшен — няма здраве. При нас женшенът е стигнал от Китай, където с пълно основание го наричат корен на живота. Китайците го смятат за свещен. Твърдят, че не всеки човек може да го намери. Откриват го само най-достойните, онези, които са живели честно. Коренчетата се събират (изкопават) в края на юни — началото на юли. През този период той притежава най-голяма сила. За най-ценен се смята коренът, който външно наподобява човешка фигура.

Ако човек преждевременно усети симптомите на остаряването — слабост, виене на свят, болки в главата и сърцето — най-добрият начин да се съвземе, да се подмлади, да събере сили е настойката от корените на женшен. Тя се приготвя по следния начин: супена лъжица стрит корен или парченце корен с дължина няколко сантиметра се слага в половин литър добре пречистена водка. Лечението трябва да започне на другия ден, за да може организъмът постепенно да привикне към слабата, а после към по-силната концентрация на корена. Пие се по една лъжица три пъти дневно, преди ядене. Когато от настойката остане съвсем малко, бутилката отново се долива с една доза водка. Това може да се повтаря два-три пъти. След седмица ще усетим как тялото ви се изпълва с млада сила, изчезват отпадналостта, различните болки, които са ви тормозили, безразличието към живота.

ВОДАТА И БИЛКИТЕ — НАЙ-ДОБРОТО ЛЕКАРСТВО

Преди главата за чудесата на лечението с горещи бани и добавка на отвара от билки, автора на „Лечебника“ се обръща към всеки с молба да прочете тази глава с особено внимание. Лечебният ефект от предлаганите бани при цялата им простота е огромен. Най са полезни баните с отвара от дървени стърготини. Именно стърготините имат най-голямо съдържание на етерични масла, на вещества, помагащи лечението на ревматизма, болестите на кръвта, кожата, прекомерното охлаждане на организма. Напомняме ви рецептата. За една пълна вана се взима един килограм стърготини, които се изсипват в торбичка, залива се с вода, чака се да заври, настойката остава в съда няколко часа. Течността се излива в гореща вана. Във ваната се седи 20–45 минути — в зависимост от състоянието на сърцето.

Много е полезно въздействието на баните за възстановяване на правилната обмяна на веществата, при появата на камъни в черния дроб и бъбреците, при подагра, конвулсии, болки в жлъчния мехур, червата, стомаха, бъбреците.

Ето още няколко рецепти.

Хвощ. Нарязва се на ситно, залива се със студена вода, ври половин час, сетне се добавя към водата във ваната. Ако някоя рана дълго не заздравява, върху нея се слага марля, намокрена с отвара от хвощ. Резултатът не закъснява.

Кора от дъб. Изсушава се, надробяла се, накисва се за няколко часа в студена вода, после ври половин час, прецежда се и се излива във ваната. Тази отвара смъква високата температура, зараства рани, лекува кожа, пострадала при измръзване.

Аир. Коренът и зеленината се заливат със студена вода и се оставят да врят половин час. Такива бани много добре лекуват невроза.

Лайка. Цветовете на лайката се заливат със студена вода и се варят 10 минути в добре затворен съд. Благодарение на голямото количество етерични масла, които съдържа тази отвара, баните с лайка

лекуват външни и вътрешни възпаления, действат успокоително, премахват повишената невралгия.

Листа от орех. Пресни или сушени листа се заливат със студена вода, оставят се да врят почти час в добре затворен съд. Тези бани прекрасно лекуват всякакви кожни раздразнения, лимфатичните жлези, действат успокояващо.

Посевки. Както и стърготините, те се слагат в торбичка, заливат се със студена вода и се оставят да врят няколко минути. Тези бани са полезни за прекалено чувствителна кожа.

Борови иглички. Заедно с цветчетата и шишарките се заливат със студена вода, врят половин час, след което се оставят в покой 12 часа. Баните с такъв екстракт имат удивителни качества — успокояват, укрепват нервите и сърцето, помагат при безсъние, лекуват ревматизъм, спомагат за отслабване. Имат още един съпътстващ ефект. Вдишването на пара от ваната облекчава, а и дори лекува катарите на горните дихателни пътища, астма, белодробни заболявания.

Тези бани са полезни и за оздравяващите след тежка болест. Те бързо възстановяват силите на отслабналия организъм.

Валериана. Добавката на отвара от валериана е полезна за тези, на които е необходимо успокояването на нервите, премахването на прекомерната възбуда, регулирането на сърдечния ритъм след нервен стрес и вълнение; понижаването на кръвното налягане.

Още две рецепти от „Лечебника“.

В пълна вана се слагат два килограма сол. Разтворът помага за отделянето на ненужните вещества през кожата, подобрява достъпа на кръвта в кожата. Въздейства на обмяната на веществата, подмладяла кожата, придава чувство на бодрост и свежест.

При простуди, ревматични болки в ръцете и краката е добре, да се правят бани на ръцете и краката с добавка на синап. 5–8 лъжици, синап се сипват в много гореща вода. Тази баня не бива да трае повече от 5–10 минути. После краиниците трябва да се изплакнат с чиста вода, да се разтъркат добре със суха груба кърпа, след което лягате в затоплено легло, обувате вълнени чорапи, пиете горещ чай или отвара от билки с мед. Простудата ще мине веднага, ще изчезнат болките в ставите, ще спите дълбоко и спокойно.

ДИАБЕТ

Много хора страдат от тази болест. Първите и симптоми: пресъхване на устата, слабост, постоянно усещане за глад, дразнене на кожата. Премахнете от менюто си захарта и всичко сладко — мекици, сладкиши, тестени изделия, ограничете картофите и всички мазни и тлъсти ястия. Какво може да се яде? Месо без тлъстини, риба, много зеленчуци — сурови, варени, печени, задушени с малко количество олио. В никакъв случай не бива да преяждате. Трябва да се храните често и по малко. Задължително е да гладувате един ден през седмицата. Обърнете внимание на стомаха и червата си, те трябва да се пречистват добре. Не се страхувайте да използвате очистителни настойки, дори и клизми. Освен това, всеки ден е необходимо да се пие настойка от черни боровинки.

Опитайте се да се избавите от диабета именно чрез тези методи. Не бързайте да използвате различни лекарства и най-вече инсулин. Организмът свиква с лекарствата и после му е трудно да се пребори с болестта.

И още един съвет: постарайте се да живеете така, че да имате повече положителни емоции. Диабетът потиска човека. Опитайте се да се борите с него, надвийте го със смях.

КРЪВОТЕЧЕНИЯ

Много жени, особено онези, които вършат тежка физическа работа, имат силно кръвотечение по време на менструация. Опитайте да облекчите натоварването, хранете се по-рационално. За подобряване състава на кръвта пийте настойка от шипка и коприва. Ако кръвотечението е започнало, запарете една супена лъжица хвощ с една чаша вода и пийте по четвърт чаша през всеки 2–3 часа. Ако кръвотечението намалее, пийте отварата три пъти дневно. След няколко месеца то ще се отрегутира.

ЦЕЛЕБНИЯТ ЯБЪЛКОВ СОК

Скоро ще узреят ябълките. Точно тогава те са най-целебни, а ябълковият сок — още повече. Страдащите от камъни в бъбреците и жлъчния мехур е необходимо да използват сезона на ябълките за активно лечение. Рецептът е следната. Три дни — никаква храна, само сок от ябълки. В 8 сутринта — една чаша, в 10 — две, сетне през всеки два часа — по една чаша. Последната чаша — в 20 часа. Необходимо е да се отбележи, че ябълковият сок непременно трябва да бъде пресен.

На третия ден в 8 часа сутринта се изпиват две чаши сок, след половин час — половин чаша зехтин и още една чаша ябълков сок, разреден наполовина с вода. След час-два с урината ще започне отделянето на пясъка и дребните камъни. Понякога се разтварят (урати, фосфати) и се отделят във вид на зеленикава течност. През този период е добре да полегите в топла вана. След няколко седмици можете за контрол да повторите процедурата. Ще видите, че ще се чувствате по-добре и по-здрави, ще забравите за болките в бъбреците, жлъчния мехур, черния дроб. Всичките тези органи като че ли ще се подмладят, ще започнат да функционират с пълна сила. Но това не означава, че веднага можете да започнете да ядете всичко (има се предвид пържено, солено, пикантно). Умерената диета ще ви гарантира добро самочувствие и за в бъдеще.

БОЛКИ В РЪЦЕТЕ И КРАКАТА

Понякога преумореният човек след безсъние и нервни стресове усеща болки в ръцете, в краката. При това така непоносими и силни, че не може нито да седи, нито да лежи. Не бързайте да пиете хапчета! По-добре пригответе солена или хвойна вана — толкова гореща, колкото можете да издържите. Ако имате болно сърце, водата да е умерено топла. Полежете във ваната от 20 до 40 минути — спокойно, напълно отпуснати, мислейки за нещо приятно. Сетне изпийте чаша топла вода с мед (или отвара от успокояващи билки) и — веднага в леглото. След три дни болките ще изчезнат напълно.

ПОСТ

Измислили са го нашите предци. Проявили са голяма мъдрост. Постът е гладуване, своеобразно прочистване на организма и възможност за отдих след прекомерната употреба на месо, мазнини, месни бульони, сладкиши.

Самата природа по време на умереното гладуване, когато се консумират много плодове, зеленчуци, каши, а олиото замества мазнините от животински произход, прочиства организма от вредните ненужни вещества и го подмладява. Много е полезно и за болните, и за здравите, един път седмично изобщо да не се яде нищо, а само да се пият сокове, билкови отвари или да се ядат ябълки. Задължително използвайте лятото за пречистване на организма, за почивка на всичките му органи. Нека в менюто ви има зеле, краставици, лук, печени картофи, елдови и пшеничени каши, олио. Откажете се напълно от захарта, брашното, бонбоните, пикантните подправки, пърженото, пушеното, животинските мазнини, алкохола, силния чай.

Много хора се подлагат на млечна диета. Не смятам, че това е много правилно. Имайте предвид, че млякото никога не е било предназначено от природата за храна на възрастния човек, а е само за кърмачета. Нито едно животно, след отбиването му от майчината кърма, никога не я ползва отново. Освен, може би, котката и кучето, които, между другото, ние самите сме ги научили да пият мляко. Прясното мляко често вреди и на жлъчния мехур, и на черния дроб, и на подстомашната жлеза, и на стомаха. Затова много по-полезни са зеленчуковите и соковите диети, кашите. А млякото, ако имате към него големи предпочитания, по-добре е да го консумирате във вид на млечнокисели продукти.

ЯЗВА НА СТОМАХА

Отначало — общи препоръки. По време на лечението — строга диета без тлъсто месо, риба, яйца, прясно мляко. Абсолютно се откажете от тютюна, защото никотинът действа много зле върху лигавицата на стомаха. Същото важи и за алкохола. Хората с болен стомах, а най-вече — язва, не бива да консумират нищо много студено и много горещо. И така, разбрахме се за диетата и начина на живот. Сега за самото лечение. Направете смес от една чаша жълт кантарион и две чаши олио и я оставете да ври във водна баня 6 часа. Прецедете сместа и пийте по една супена лъжица половин час преди хранене. След две седмици ще се почувствате по-добре, ще изчезнат болките, гаденето, виенето на свят, слабостта. През този период можете постепенно да разнообразявате менюто си, опитвайки внимателно какво можете и какво не бива да ядете. Запомнете: получили сте язва поради неправилно хранене. Затова за в бъдеще именно храненето трябва да бъде достатъчно рационално. Не използвайте никакви прахове и таблетки. Те не толкова лекуват, колкото — облекчавайки временно болките — превръщат язвата в хронично заболяване. Редом с диетите не забравяйте за билковите отвари (жълт кантарион, лайка, календула, пача трева).

КАКВО ЯДЕМ И КАКВО ТРЯБВА ДА ЯДЕМ

Никой от нас, освен лекарите, не знае как изглежда дебелото черво. При повечето хора то е прекомерно замърсено от различни ненужни вещества. Най-вече ние самите сме виновни за това. Защото три пъти дневно натоварваме храносмилателната система с продукти, за които нито стомахът, нито червата са пригодени. Ястия с голямо съдържание на нишесте, различни тестени изделия (особено сладкишите), пържени картофи, месо покриват с дебел слой лигавицата на червата, започват да гният, да образуват микроби. Ако човек има землист цвят на лицето, неприятна миризма в устата, гадене, болки в стомаха и червата, запек, можете да бъдете сигурни, че той има страхотно замърсяване на дебелото черво и е зле с черния дроб.

Можем ли да се избавим от това? Разбира се. Научете се да консумирате голямо количество зеленчуци, плодове — най-вече в суров вид. Моркови, лук, прясно или кисело зеле, ряпа, ябълки. От тях приготвяйте салати, като комбинирате зеленчуците по свой вкус, с добавка на олио и сметана. Вариантите са безбройни. Суровите плодове и зеленчуци играят ролята на своеобразна метла, която прочиства червата, измита ненужните вещества и подобрява процеса на храносмилането. Промяната на системата на хранене веднага ще се отрази и на външния ви облик. Ще се освежи и ще стане по-еластична кожата, ще изчезнат белите налепи по езика, металическият вкус в устата, гаденето.

Има хора, за които е много трудно да променят хранително-вкусовите си навици. Е, какво пък, ако искате да бъдете млади и здрави, принуждавайте се по друг начин да пригответе закуските, обедите, вечерите. За да облекчите този процес, пийте повече сокове, вода с мед, билкови отвари от жълт кантарион, лайка, мента, календула, пача трева.

Когато плодовете и зеленчуците се превърнат във ваша ежедневна необходимост, ще я почувствате сами. Но ако организъмът ви започне „да крещи“ за повече растителна храна, тогава включете в

менюто си малко брашнени и нишестени компоненти. Но — внимателно! Защото новото привикване ще стане по-бързо, отколкото отвикването.

И още един съвет. Ако сте прехвърлили 40-те, забравете всичко мазно и пържено.

КУЛТУРА НА ТЯЛОТО, ПОЛЗАТА ОТ ВОДАТА

Открай време в света съществува традицията: след дълъг път, след тежка работа, на човек да му се предостави възможността да си измие лицето, ръцете, краката. И веднага преминава умората, сякаш тялото се изпълва с нови сили. Не случайно толкова популярни са баните. Работата е в следното: ако кожата е чиста, всички пори са отворени и през тях се отделят вредните за организма ненужни вещества, тялото сякаш започва да диша, става леко, освободено, гъвкаво.

Не всеки има вана, не всеки може да ходи често на баня. Но има изход. Свикнете всяка сутрин да разтривате тялото си с платнена кесия, намокрена първо в гореща, а после в студена вода. Тази процедура почиства тялото, калява и предпазва от простуди. Всяка вечер задължително си мийте краката. Ще бъде добре, ако за тази цел променяте температурата на водата. През зимата — в къщи, а през лятото — ходете боси по земята, по тревата.

Културата на тялото, близостта с водата — това е здравето ви за дълги години.

ВЛЯЗЛА ВИ Е ТРЕСЧИЦА В ПРЪСТА

Неприятно е. Още повече, ако сте се опитали да я извадите от ръката или крака, махнали сте стърчащото връхче, а в тялото е останала част от трънчето, треската или тревата. Намажете мястото с катран или допрете до него парченце алое от към срязаната му част — след известно време трънчето ще излезе само. Добре ще е, ако върху раната сложите марля, напоена с настойка от коприва. Тя се приготвя така: с листа от коприва плътно се напълва една бутилка, залива се с водка, оставя се за 12 дни. Тази течност е незаменима (особено през лятото), когато често се налага да се дезинфекцират и лекуват рани и драскотини. Затова предварително, още щом се появи първата коприва (младата коприва е най-ценна), се запасете с тази настойка.

СИНУЗИТ

Той може да се развие след най-обикновена простуда, предизвиква задух, силно главоболие, възпаление на носните кухини. Особено е опасно, когато синуситът прерасне в гноен, съпроводен с температура. Останете в къщи за няколко дни и се лекувайте по начина, който предлагаме. Два пъти дневно към местата от двете страни на носа допирайте торбички с горещ пясък или твърдо сварени горещи яйца. Няколко пъти дневно поемайте през носа и изплювайте през устата топла солена вода, слаба настойка от лайка, живовляк. По време на лечението пийте големи количества горещи течности — липов чай, чай с малина, с касис. На втория ден сварете необелени картофи, излейте водата. Наведете се над съда, покрийте главата си с плътен плат и колкото се може по-дълго вдишвайте горещата пара.

НЕВРО ВЕГЕТАТИВНА ДИСТОНИЯ

Тази болест се развива постепенно и се обажда сериозно чак тогава, когато е трудно да се пребориш до нея. Но — разбира се — това е възможно. Симптомите са: понижаване на кръвното налягане, отпадналост, болки в сърдечната област, главоболие, виене на свят, липса на апетит и, следователно, загуба на тегло. Привичния за даден човек жизнен тонус спада, което води до нарушения в съня, потиснато настроение, раздразнителност, недоволство от себе си и околните, от резултатите в работата.

Ако диагнозата „невро-вегетативна дистония“ е вярна, следва незабавно да се започне лечението, като по степенно се извежда организма от „пробива“.

Първо. Колкото може повече да се стои на свеж въздух, да се ходи пеш.

Второ. Ежедневно да запарвате и да пиете настойка от шипка, жълт кантарион, като добавите и други необходими билки. Не забравяйте за чая от листа от ягода, касис, мента, венчелистчета от роза. Тези напитки подобряват състава на кръвта, прочистват съдовете, обогатяват организма с витамини. Възвръщат апетита. Най-важното през този период е да не се ограничавате в храната, богатата с ястия от плодове и зеленчуци. Ежедневно изяждайте на празен стомах лъжичка мед, няколко ореха.

Трето. Трябва да се погрижите за чисто лечебните настойки, които ще ви помогнат да се избавите от сърдечните болки, главоболието; ще нормализират съня ви и кръвното налягане. Вземете по една чаена лъжичка глог, дяволска уста, коренчета от валериана (ако нямате коренчета, заменете ги с листа от мента) и ги запарете с една чаша вряла вода. Оставете настойката да се запари добре и я прецедете. Отначало я пийте три пъти дневно: по няколко лъжички сутрин и на обяд, останалото — преди лягане. Когато усетите облекчение, когато тялото ви започне да се изпълва със сила и здраве, още известно време пийте от тази настойка — по половин чаша само

вечер. После направете почивка от 2–3 седмици и профилактично повторете процедурата.

Невро-вегетативната дистония е сигнал за болестното състояние на организма ви. Следователно — не бъдете лекомислени. Контролирайте самочувствието си, не допускайте да се стигне до слабост, сърдечни болки и главоболие. Забравете завинаги за тютюна и спиртните напитки. Правило за вас трябва да станат разходките на свеж въздух.

ИМАТЕ ЛИ БИЛКИ У ДОМА?

Основата на всички рецепти в „Лечебника“ са билките, корените, плодовете. Затова често се задават въпросите: Кой от тях е необходимо да имаме у дома? Как да ги събираме? Как да ги приготвяме? Ще се опитаме накратко да отговорим на тези въпроси.

Юли и август са най-добрите месеци за приготвяне на компонентите за домашната „зелена“ аптека. За събиране на билки идете в гората или в полето задължително в някой топъл, слънчев и сух ден. Не смесвайте билките, а ги съхранявайте в отделни торбички. Сложете всичко, което сте съумели да съберете, върху чисти дъски или платно (не използвайте вестници за тази цел, печатарското мастило ще развали билките). Билките се сушат на сянка, ако имате таванско помещение — най-добре е да ги сушите там. Желателно е помещението да бъде проветриво. Някои питат: Може ли за сушене да се използва фурната на печката? Може, но това трябва да става на слаб огън, билките да се разбъркват периодично, да се внимава те да не се изсушат прекомерно. Всички билки, листа, корени се слагат в отделни торбички, ушити от няколко слоя марля или платно. Към тях се прикрепят етикети с наименованието на растението и кога е събирано то. Торбичките се окачват на сухо и прохладно място.

Основите на вашата зелена домашна аптека са положени. Напомняме ви какви билки трябва да има в нея и срещу какви болести.

Жълт кантарион — за премахване на болки в стомаха, червата, за успокоително средство.

Хвоц — за лечение на много вътрешни болести, за бъбреците.

Лайка — за лечение на възпалителни процеси, за премахване на болки, за гаргара.

Дяволска уста (кучешка коприва) — успокоително средство.

Метличина — диуретично средство, добавка към настойките, които помагат при много бъбречни заболявания.

Календула — много е добре да се добавя от нея по 2–3 изсушени цвята към отварите за лечение на стомаха, черния дроб,

бъбреците.

Коприва — за намаляване на кръвотеченията, за подобряване състава на кръвта.

Брезови пъпки — за лечение на възпаленията на лигавицата на стомаха, на язвата.

Глог — за регулиране на кръвното налягане, на сърдечната дейност.

Корен от валериана — успокоително средство за нервите, подобрява сърдечната дейност, премахва главоболието.

Офика (калина) — в народната медицина плодовете на калината се използват като диуретично средство и лекарство за изпотяване, за спиране на кръвотечения, като леко очистително, за подобряване на апетита, за повишаване киселинността на стомашния сок. Ако се употребяват редовно, настойките и отварите от плодовете на калината действат положително върху съдовете, помагат при лекуването на артериосклерозата, хипертонията, бъбречните заболявания.

Шипка. Кой не познава тези червени лъскави плодове! Но не всеки знае, че те са истинска съкровищница на различни витамини, каротин, гликоза и фруктоза, пектинови вещества, лимонена и ябълкова киселина, етерични масла. По разнообразие и съдържание на витамини шипката надминава много растения. Шипковите настойки и отварии, смесени с други билки, добавката на шипка в чая помагат да попълнят, пък и да обновят запаса от витамини в организма, да предотвратят и да излекуват много болести.

Но днес, за съжаление, някои качества на шипката, са забравени. Корените на шипката се използват за приготвяне на бани при парализа, също така — при дизентерия, болестите на бъбреците и жлъчката, при хипертония. Клонките и листата (отварата от тях) премахват болките при радикулит и стомашни колики.

Касис. Още един плод, изключително богат на витамини и други полезни микроелементи. За през зимата е хубаво да имате в къщи касис, прокаран през гевгир и смесен със захар, сок от касис, просто сушен касис. Всичко това се препоръчва да се използва и за попълване на запаса от витамини в организма, при силни простуди, и при всички вътрешни болести. Много е полезно да се добавят млади листенца от касис към различните билкови отварии. Те подобряват вкусовите качества на напитките и повишават лечебното им въздействие.

Листа от орех, хвоя, дървени стърготини — за лечебни бани. Но нали не сте забравили рецептите за билков чай? Те са не само вкусни, но и много полезни за организма, съдържат ценни вещества и витамини. Ако пиете такъв чай, ще предотвратите много заболявания, успешно ще се преборите с простудата, с възпаленията, с неврозата, ще подобрите съня си.

Събраните билки за чай също трябва да се съхраняват по отделно. Вариантите за приготвяне на чай са многобройни. Всичко зависи от вкусовете и болестта, която ви измъчва.

Какво трябва да има в къщи, за да присъстват там всеки ден лечебните аромати на полето, гората, градината? Сухи листа и филизи от касис, вишня, горска ягода, малина, песекия, черна боровинка, липов цвят, розови венчелистчета, шипка, калина. Задължително изсушете повече мента. Не забравяйте да пригответе прокарани през гевгир хипофае, касис, малини, черни боровинки.

Започва есента. Започват и простудите. Те имат особено „предпочитание“ към онези, които не са успели да използват благотворното лято за каляване, не са се погрижили за витамините, а също и към онези, които, независимо от рязкото понижение на температурите, не желаят да се разделят с лятното си облекло. Есента изисква леко облекло и топли удобни обувки, в които краката винаги да остават сухи — въпреки лошото време. Най-неприятните простуди се появяват най-често тогава, когато именно краката са измокрени и премръзнали.

Ето няколко съвета из „Лечебника“ за онези случаи, когато не сте съумели да се опазите от простудата, или както са я наричали по-рано, инфлуенцата.

НАЧИН ЗА БОРБА С ИНФЛУЕНЦАТА

Ако усетите първите симптоми на силна простуда, незабавно сторете следното: очистете с помощта на клизма или някакво очистително стомаха и червата, не яжте нищо, само пийте течности, при това — много. Липов чай, малинов чай с мед, просто гореща вода с мед или касис, малина, сокове. Обуйте вълнени чорапи, в които сложете синап. За през нощта увийте гърба и гърдите си с вълнен шал, напоен със смес от оцет, олио и камфор. Ако ви е схванат врата и ви е трудно да дишате, направете компрес от прясно стрит хрян и го сложете на врата. Няколко дни останете в леглото, постарайте се почти нищо да не ядете, само пийте течности. Болестта ще мине незабавно, при това без каквито и да било усложнения, често съпътстващи простудите.

СРЕДСТВО ПРОТИВ СУХА КАШЛИЦА

Направете смес от две лъжици корени от пипер и две чаши бяло вино, и изчакайте да заврат. Прецедете. Сместа се пие гореща три пъти дневно. Допълнително към това изяждайте следната смес: една глава лук и една супена лъжица гъша или свинска сланина.

ХРОНИЧЕН БРОНХИТ

Тази продължителна и неприятна болест се лекува със сланина — вътрешна свинска сланина. Сланината се поставя в съд и се слага в топла, но не и гореща фурна. Може да се постави и на котлон, но на много слаб огън. Необходимо е сланината да се разтопи. Течността се излива в друг съд и се оставя на хладно. Една чаена лъжичка от тази претопена сланина се слага в една чаша много горещо мляко и се изпива. При силна кашлица и хрипове същата сланина се смесва с терпентин, после се втрива в гърба и гърдите преди лягане. След втриването е необходимо да се облече нещо вълнено.

ЛЕЧЕБНИЯТ МАЙСКИ ПЕЛИН

Ако не сте си изсушили сами пелин през май, купете го от аптека, в която се продава само от майското събиране. Прави се настойка от половин литър водка и 15–20 гр. пелин — за 24 часа. По време на простудата пийте по две супени лъжици 15 минути преди ядене, а също така и преди лягане.

ШИПКАТА — СЪКРОВИЩНИЦА НА ЗДРАВЕТО

От векове този плод е символ на здравето и дълголетието. Той ни опазва от много болести. Помага ни да се избавим от тях. Древните познавачи на лечебните свойства на билките, плодовете, листата, кората на дърветата слагат шипката на първо място, като средство против анемия, скорбут, за подобряване обмяната на веществата, при чернодробни и бъбречни заболявания, срещу простуди. Те препоръчват ежедневно да се прави шипкова отвара — две пълни чаени лъжички изсушена шипка за една чаша вода. Тази порция се изпива за един ден — три пъти след хранене.

ПРОСТО И СИГУРНО

Всеки знае колко е неприятна ангината. Тогава на човек му се зловиди. Особено е тежко, ако болката е съпроводена с висока температура, абцеси, оток на гръкляна. Открай време за лекуване на ангината се използва просто и сигурно средство. Приготвя се трипроцентен разтвор от лимонена киселина и с него се прави гаргара — през един час през целия ден. Ако започнете тази процедура от самото начало на болестта, обикновено към края на деня ще се почувствате съвсем здрав. Ако пък ангината е занемарена, за лечението ѝ по този начин са необходими два дни.

АРНОЗЕРИС ПРОТИВ АЛКОХОЛА

Алкохолът е отрова за човека, за целия му организъм, особено за мозъка и сърцето. Той отнема години от живота, здравето, разрушава разума, любовта, оставя децата сираци, лишава човека, който пие, от радостите на живота, дарени му от природата. Ако разбирате, че алкохолът е зло, спрете да пиете. Възможно е някои да са свикнали толкова силно с него, а волята им е толкова слаба, че е невъзможно да се надяват на някаква самостоятелност. Но трябва да се има предвид, че при лечението на който и да било стадий на алкохолизма, най-важното е вярата в метода на лечението, силата на волята, желанието да се отървеш от този недъг.

В някои лечебни заведения организират специални „барове“, където приготвят настойка от арнозерис, за да може придобиването на негативен рефлекс към алкохола да става под медицинско наблюдение. И това е правилно, защото след тази настойка човек не се чувства много добре. Но щом сте решили да се отървете от този вреден навик, трябва да потърпите. Лечението се прекратява, ако миризмата или дори само един поглед върху чашата предизвикват гадене, отвращение, и никаква сила не е в състояние да ви накара да посегнете към чашата.

Много хора се интересуват как се приготвя настойката от арнозерис или от някои други противоалкохолни растения. Не ви предлагам рецепта. Тези растения са и лечебни, и отровни. Концентрацията на настойката се определя строго индивидуално, в зависимост от възрастта на човека и здравословното му състояние. Ако във вас се зароди твърдо желание да се избавите от болестта, която се нарича алкохолизъм, обърнете се за съвет към лекаря.

ПЕТНА ПО ЛИЦЕТО

За много жени те са душевно страдание. И все пак, можете да се избавите от тях много лесно. За това има три начина.

Първи. Смесете три лъжици прясно мляко с една лъжица винен спирт. Разбъркайте добре и втривайте течността в кожата на лицето за през нощта. Това се прави няколко дни. **Втори.** Една лъжица перхидрол и две капки нишадъров спирт се разбъркват добре. Сетне бързо и равномерно се намазва кожата на лицето. Щом усетите пощипване, измийте се с вода. **Трети.** Пресен зехтин или добре пречистено слънчогледово олио се втрива в кожата на лицето преди лягане.

ПСОРИАЗИС

Препоръчват се няколко странни рецепти, но много ефикасни. Когато през есента или пролетта рязко се променя времето, по стъклата на прозорците се появява „пот“. Съберете я и я излейте върху засегнатите от псориазис места по кожата. Не ги бинтовайте, изчакайте докато изсъхне, и намокнете отново.

И още. Ако живеете на село, там винаги има коне. Помолете коняря да накара някой кон да потича известно време в кръг или просто по пътя, докато върху хълбоците му не се появи пяна. С тази пяна се намазва болната кожа. Изчаква се (докато засъхнат) и се намазва отново. И така — многократно. Лишеите ще изчезнат бързо. Стотици хора са изпробвали тази рецепта и са се излекували напълно.

ЩИТОВИДНА ЖЛЕЗА

Симптомите: раздразнителност, слабост, загуба на апетит, отслабване; по-късно — забележимо увеличение на жлезата. Дочакайте лятото и идете на море. Правете разходки край морето, можете и да спите в близост до водата, вдишвайки наситения с йод въздух. И най-важното — всеки ден яжте прясна, задължително току-що уловена риба. Варена, пържена, задушена. В Китай от така наречената гуша се избавят с помощта на дивото зеле. Два-три месеца лечение — и ще забравите, че сте имали такава болест.

ЩЕ ВИ ПОМОГНЕ ЦАРЕВИЧНАТА СВИЛА

Ако се появят неприятни усещания под ребрата от дясната страна, гадене, болки, това означава, че се обажда черният дроб, който дълго сте „изтезавали“ с храна и пиене. Преди всичко е необходима диета. Нищо тлъсто, пикантно, пържено, никакъв пресен хляб. Не се разстройвате, ако отслабнете. Това ще ви е от полза. Забравете за алкохола, а особено — за тютюна. Към това добавете напитка от царевична свила. Тя се взема само от добре узряла царевица, изсушава се и се запарва в чайник или в чаша. Пие се по половин чаша 2–4 пъти дневно. Този чай се пие няколко месеца.

БОЛЕСТИ НА ПИКОЧНИЯ МЕХУР

Те могат да се появят в резултат на простуди, неправилно хранене, възпаление на бъбреците, поради наличието на пясък или камъни в тях. Някои страшно страдат от прерязващи болки, самопроизволно изтичане на урината. Ето няколко съвета. Пийте три пъти дневно по една чаша чай от царевична свила или от тънки клонки на череша и вишня. Към това питие може да се добави и една чаена лъжичка мед. Добре действат отварите от червен и жълт кантарион. По време на лечението не яжте дини и зряло грозде.

СТОМАШНИ РАЗСТРОЙСТВА

Те са чести явления през лятото. И не само при депата, но и при възрастните. Ако разстройството е предизвикано не от инфекция, а от несъвместимата употреба на различни продукти, преяждане на плодове, от мръсотията по ръцете или от неизмити зеленчуци и плодове, много лесно можете да се избавите от него. На децата е необходимо да се дава в продължение на два-три дни оризова отвара. Тя се приготвя по следния начин. Една част ориз и шест части вода се варят на бавен огън до пълното сваряване на ориза, после отварата се прецежда. Пие се топла по една трета от чашата през всеки два часа. Много добре влияе върху стомаха разтворът от калиев перманганат. Той трябва да има бледорозов цвят. Пие се по една чаша сутрин и вечер (за деца — половин чаша). Добре е да се използва същият разтвор за клизма. Понякога една-две процедури са достатъчни за възстановяването на нормалната стомашна дейност.

ПОЛОВО БЕЗСИЛИЕ

То причинява на мъжете доста горчиви минути и разочарования, води до нервни шокове, до разрушаване на семейството. Но малко са онези, които се замислят за естеството и причините на половото безсилие. Обикновено то е последица от недостига на витамини в организма, прекомерна умора, остри нервни разстройства, продължителна употреба на алкохол, тютюнопушене. При това възниква своеобразна верижна реакция. Само един-единствен случай на полово безсилие поражда загуба на вяра в собствените сили, нервно напрежение, страх. И така — до безкрай.

Да се справи човек с всички тези неприятности не е трудно. Постарайте се да консумирате повече зеленчуци, особено моркови, плодове. Спете не по-малко от осем часа. Повече време прекарвайте на свеж въздух. През лятото не забравяйте за водата и слънцето. В никакъв случай не употребявайте лекарства, дори да ви внушават, че са чудодейни. Може и да е така. Но тяхната чудотворност свършва много бързо. Те действат върху половите органи, както ударът с камшик върху коня. След всеки удар следва тласък, възход и ново падение.

Ако злоупотребявате със спиртни напитки, 99% половото безсилие е предизвикано от това увлечение. Забравете за алкохола! Много скоро ще се почувствате силен и пълноценен мъж. Кратката възбуда след изпиване на чаша алкохол е заблуда.

Ето още два съвета.

Всяка вечер преди лягане правете за краката последователно горещи и студени бани. Ще спите по-добре и ще почувствате как във вас се вливат нови сили.

Надробете на ситно шестстотин грама лед, увийте го в кърпа и го сложете на тила си, там, където се съединяват черепът и гръбначният стълб, — за една минута. После — върху ребрата срещу сърцето, също за една минута. И още една минута — около тестисите. Запомнете: само една минута! Направете това последователно 3–5 пъти. Ако повтаряте тази процедура няколко дни подред, сексуалните ви

възможности ще се възстановят по-добре, отколкото с помощта на най-силните лекарства. Половото безсилие ще изчезне безследно.

КОПЪРЪТ — СРЕДСТВО ПРОТИВ МНОГО БОЛЕСТИ

А по-точно — за лечение на хронична сърдечна недостатъчност, за профилактика на пристъпите на стенокардията и за премахване на чревните спазми и болки. Лечебните свойства на копъра са уникални. Обилието на аскорбинова киселина и желязни соли го правят незаменим при лечебното хранене на болните от анемия, на оздравяващите след тежки травми. Зеленината, настойките и отварите от пресен и сушен копър могат да се употребяват при лечение на началните форми на хипертонията, тъй като копърът намалява артериалното налягане за сметка на известно разширение на кръвоносните съдове, укрепва стените им, увеличава отделянето на урина. Калиевите соли, които съдържа това растение, оказват антиаритмично въздействие върху изменения сърдечен ритъм, засилват и облекчават дейността на изтощеното сърце, като подобряват обменните процеси в сърдечния мускул.

Една чаена лъжичка стрит сушен копър — половин час преди ядене — действа леко сънотворно и успокоително.

Семената от копър повишават апетита, засилват секрецията на стомашните жлези и подстомашната жлеза, увеличават отделянето на жлъчка, отстраняват отоците на червата, премахват болките при чревните колики.

Копърът в комбинация с други лекарствени растения се използва при лечението на заболяванията на дихателната система, повишава образуването на кърма при майките-кърмачки.

При отоци, спазми и болки в червата се употребява следната настойка: една супена лъжица копър се разбърква в една чаша вряла вода, пие се два пъти дневно преди ядене. За деца — по една-две лъжици, за възрастни — по половин чаша.

РЕВМАТИЗЪМ И ОСТЕОХОНДРОЗА

При лечение на ревматизма трябва задълго да се откажете от месото и да преминете на вегетарианска храна, да ядете колкото се може повече сурови зеленчуци и плодове. При лечение на ревматизъм на ставите, месото изобщо трябва да се изключи от менюто ви. Всички най-нови източници препоръчват да се започне лечението на ревматизма с фундаментално пречистване на организма. Прочистването и гладуването — поне веднъж седмично — са задължителни, тъй като ускоряват процеса на оздравяването и винаги довеждат до чудесни резултати.

Хранителните продукти с киселинен характер трябва абсолютно да се изключат от диетата: захар и продукти със съдържание на захар, мляко, яйца, риба, сладка, оцет, подправки, съдържащи черен пипер, силен чай, кафе, пържена и тлъста храна, приготвена за продължителна употреба.

Към всичко това трябва да се прибави и масаж на болните места.

Препоръчваме ви няколко народни рецепти при ревматизъм и остеохондроза.

В бутилка с плътна тапа се сипват 200 грама зехтин или олио. Добавят се 10–15 червени пиперки и 200 грама пречистена газ. Разклаща се хубаво, оставя се за 9 дни на топло място, като се разклаща ежедневно. Тази смес се втрива в кожата за през нощта. Сутринта облечете вълнено бельо и вълнени чорапи.

Вземете бутилка с обем 200 грама. Сложете на дъното парченце камфор. Напълнете я с 1/3 терпентиново масло, 1/3 — зехтин или олио, 1/3 — винен спирт. Преди употреба сместа се разклаща. Втрива се, докато попие изцяло в кожата — до сухо, и се бинтова за през нощта с нещо вълнено.

50 грама камфор, 50 грама синап, 100 грама спирт, 100 грама суров яйчен белтък. Начин на приготвяне: камфорът се разтваря в спирта, в разтвора се сипва синапа, разбърква се, за да се разтвори. Отделно се разбиват белтъците, после се смесват с основния състав.

Начин на лечение: този мехлем се втрива вечер, преди лягане, но така, че да не се попие от кожата, а да остане един слой. Сетне се изтрива със суха марля.

ОТОЦИ НА КРАКАТА

Необходимо е да се пие отвара от ленено семе: 4 чаени лъжички семе на един литър вода се оставят да врят 10–15 минути. После тенджерата се слага на топло. На стойката се приготвя 1 час. Може да не се прецежда. Пие се по половин чаша през два часа, 6–8 пъти дневно, най-добре горещо. След 2–3 седмици се постигат прекрасни резултати.

ЗА ДА НЕ ОСТАРЯВАМЕ

За да се чувстваме винаги бодри, енергични и жизнерадостни, трябва постоянно да прочистваме организма си от ненужните вещества и да контролираме правилно обмяната на веществата, за да не се натрупват в нас соли и отровни вещества. В това ни уверяват, както старите лечители, така и съвременните лекари.

Като най-добро средство за регулиране на обмяната се препоръчва дивото зеле. То е съставна част на много лекарства, приготвяни от китайските фармацевти. Сушеното и консервирано диво зеле е много добра подправка за всяко ястие.

За прочистване на организма народните лечители са препоръчвали на болните да използват хвощ. Изсушеният и ситно нарязан хвощ се запарва и се пие като чай. Високо са били ценени и брезовите пъпки. Ако е нямало пъпки, със същия успех са били употребявани отвара от млади брезови листа (10 грама на една чаша вода) и брезов сок.

Смятало се е, че пъпките, листата, сокът имат свойството да влияят благотворно върху обмяната на вещества, да премахват от организма всякаква баласт и вредните вещества. А това винаги води до подмладяване на организма. Всичките му органи започват да функционират по-добре, разглаждат се бръчките, появява се блясък в очите, походката става по-енергична, възстановява се яснотата на мисълта.

КОГАТО ВИ СПАДНЕ ГЛАСЪТ

Предлага се една доста проста рецепта, гарантирайки, че това народно средство ще възстанови тембъра на гласа ви за един ден.

В тенджера се налива половин литър вода, сипва се половин чаша анасоново семе. Остава се да ври 15 минути. После семките се изхвърлят, добавят се четвърт чаша мед — желателно липов — и сместа ври още няколко минути, после се добавя лъжица коняк.

Пие се по една супена лъжица през всеки половин час.

КАК ДА СЕ ИЗБАВИМ ОТ ЕПИЛЕПСИЯТА

„Епилепсията се лекува с природни методи“ — счита известният американски специалист Пол Брегг. Съставителят на „Лечебника“ го цитира в своите съвети. Брегг предлага на страдащите от тази неприятна болест да се хранят само със сурова вегетарианска храна и често да гладуват. На 9–10 ден се препоръчва три дни пълен глад.

Този метод може напълно да излекува епилепсията. Болестта се лекува още с „магьосническа“ вода („заредена“ от екстрасенси), на което до вчера се присмиваха, а в наши дни това се практикува.

СЪВЕТИ ЗА АСТМАТИЦИ

В Русия, особено Сибир и във Финландия, където обичат сауните, тази болест почти я няма. Но вие нямате сауна. Какво да правите? „Лечебникът“ предлага рецептата на известния американски доктор Уокер. Според неговото учение, за успешна борба с астмата, трябва веднъж и завинаги да станете вегетарианец, да изключите от менюто си храната, съдържаща нишесте, мляко и захар. Много полезни при астмата са зеленчуковите сокове, на първо място е сосът с лимонов сок и хрян. За 200 грама настърган пресен хрян се взима сок от 2–3 лимона. Пие се по половин чаена лъжичка сутрин и следобед — ежедневно. Като страничен ефект може да се появи сълзене в очите, но на това не си заслужава да се обръща внимание. Сосът трябва да се пие доста продължително време, без да се добавя нищо към него, а също така и да не се пие вода след него. Лекарството не вреди на бъбреците, жлъчния мехур, лигавицата на червата, при условие, че не се добавя оцет, хрянът е пресен, а лекарството се съхранява на хладно място.

При астматични пристъпи можете да пиете ечемичено кафе, да гълтате парченца лед, да вдишвате нишадъров спирт, да слагате синапени лапи върху прасците, да разтривате тялото си с четка. Стаята ви винаги да е проветрена.

ЕЛИКСИР НА МЛАДОСТТА

Това лекарство прекрасно лекува задух, подмладява, пречиства кръвта. Особено полезно е да го използват пълните възрастни хора. Ето рецептата: стриват се 400 грама чесън, изстиска се сокът от 4 лимона, слага се в буркан с широко гърло, сместа се разбърква, бурканът се покрива с лека платнена кърпа и се съхранява 24 дни на тъмно място.

Преди пиене се разклаща. Приема се веднъж дневно преди лягане — една чаена лъжичка от сместа в половин чаша вода. 10–12 дни след започване на лечението ще се почувствате добре, сънят ви ще укрепне. Това средство е било широко разпространено в Украйна и Кавказ. То е на 500 години.

И още една народна рецепта за онези, които страдат от задух и гръдна жаба (астма). Един литър мед, сок от 10 лимона, 10 глави чесън среден размер, който се размачква добре. Всичко това се смесва и се оставя за една седмица в затворен буркан. Пие се веднъж дневно по 4 чаени лъжички много бавно, без да бързате. Не пропускайте нито един ден. Лекарството трябва да ви стигне за два месеца. Към това време ще усетите, че болестите ви са изчезнали безследно.

ЗА СТОМАШНИТЕ БОЛЕСТИ — РЕЖИМ

Ако често ви боли стомах, ако имате киселини и други стомашни смущения, опитайте се да се придържате към следния начин на живот и режим в продължение на 1–3 месеца. Преди всичко — не бива да се пие алкохол и да се пуши. Да не се яде нищо пикантно и кисело, да не употребявате горчица, пипер, тлъсто свинско месо, пържена или дълго варена храна. Можете да ядете хляб, но в ограничени количества и най-добре — препечен. Чай и кафе — също в ограничени количества.

И още едно условие: необходимо е старателно да предъвквате храната, за да се смеси със слюнката. В никакъв случай да не ядете, когато сте уморени. Първо си починете. После уточнете дали наистина сте толкова гладни, колкото ви се е сторило. Нали умората се усеща като глад.

Според древните знахари много стомашни болести се лекуват с правилно рационално хранене и билки. Ето един от начините за лекуване на колит, който много пациенти безуспешно лекуват по болници и санаториуми.

В една чаша вряла вода се запарват по една чаена лъжичка червен кантарион, конски босилек и лайка. Пие се по една супена лъжица на всеки два часа, около 7–8 пъти дневно в продължение на 1–3 месеца. След това можете да пиете 2–3 пъти дневно, докато оздравеете напълно. Строга диета и тази отвара от билки се препоръчва от много лекари не само при колит, но и при други стомашно-чревни заболявания.

Народен лек за повишена киселинност в стомаха е сокът от моркови. Колкото по-висока е киселинността, толкова повече сок трябва да пиете. Това е старинно средство, известно от векове в Русия, в Сибир.

ТРАПЕЗА НА ЗДРАВЕТО

В менюто на много хора рядко се използват ястия, приготвени от калмари, миди, скариди, диво зеле. А тези морски продукти могат да разнообразят менюто ви, да подобрят храненето. Рибното меню има големи предимства: то е по-здравословно от месното. Тези, които често се хранят с риба, живеят по-дълго, боледуват по-малко и са избавени от доста старчески недъзи.

По съдържание на белтъчини морските продукти се доближават до нетлъстите сортове телешко и говеждо месо. Морските гребенчета, скаридите, мидите и другите безгръбначни съдържат незаменими аминокиселини, витамини от групите В, С, витамин Д. Особено богато на минерални вещества, в това число и йод, е дивото зеле. То има голяма хранителна ценност и като белтъчен продукт, и като витаминоносител. Използва се успешно за профилактика на склерозата и гушата. Консумира се сурово, сушено, консервирано. Много вкусна и лесна за приготвяне е салатата от консервирано диво зеле (една кутийка зеле, 2 твърдо сварени яйца, 1 глава лук).

Дивото зеле действа благотворно върху организма при нарушаване на мастната обмяна, при артериосклерозата, захарния диабет.

Незаменими за „трапезата на здравето“ са и ябълките — основен източник на желязо за организма. Освен това те съдържат пектинови вещества, които оказват оздравителен ефект върху червата. Полезни са съдържащите се в ябълките аскорбинова киселина, фруктоза и магнезий. Открай време се смята, че редовната консумация на ябълки задържа развитието на артериосклерозата. 2–3 и повече ябълки дневно са в състояние да понижат нивото на холестерина с 10–14%. Тези плодове запазват лечебните си свойства във всякакъв вид. Във варените и печените ябълки се съдържа повече пектин, отколкото в суровите.

Много е полезен дрянът. Той е от растенията, лечебните свойства на които човечеството използва не едно хилядолетие. Плодовете му са

незаменими в храненето. В Крим от дрянова паста правят вкусни питки. В Кавказ използват дряна като подправка към месните ястия. Изпечените дрянови семена заместват кафето.

Дрянът е популярен в медицината, тъй като в него има много биологически активни вещества, оказващи широк спектър на лечебно въздействие върху човешкия организъм. Той оказва стягащо, противомикробно, обезболяващо, тонизиращо влияние върху организма, подобрява обмяната на веществата. Този плод е особено полезен при недостиг на витамини, при анемия, простудни заболявания, главоболие. Настойките и отварите от дрян се използват при стомашно-чревни заболявания и кожни болести. Отварата от пресни листа на дрян се препоръчва при болки в кръста, при шум в ушите, при спад на силите и като диуретично средство. Забравените, изключително полезни плодове на дряна трябва да заемат подобаващо място във вашето меню.

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

С възрастта и с появата на болести ограничавайте желанията си.

Не преяждайте! Колкото е по-широка талията — толкова е по-кратък животът. Лягайте си на празен стомах — ще се събудите бодър. При всяко хранене консумирайте зеленчуци.

На преклонна възраст, в стремежа си по време на работа да изстискате от себе си всичките си сили, не заприличвайте на оня чудак, дето се е опитвал да изстиска вода от камъка.

Посрещайте утрото с усмивка и движение, изпращайте вечерта с разходка. Преди да заспите, мислете за хубавите дела през отминалия ден, за онова добро, което ще извършите утре.

КЛАСИЧЕСКА ДИЕТА

За жените, които искат да бъдат стройни, млади и, разбира се, здрави.

Закуска. Шипкова отвара с касис и лъжичка мед. Няколко лъжички прясна извара. Между закуската и обяда — ябълка или морков.

Обяд. Няколко парченца варено месо, яйце, зеленчуци.

Вечеря. Малко месо и много зеленчуци с малко олио. Преди лягане — чаша билкова отвара, която е необходима за нормалното функциониране на стомаха, черния дроб, бъбреците. В отварата задължително сложете мента, за премахване на нервното напрежение, за здрав сън.

Както виждате, в диетата има и месо. Това е за тези, които са свикнали с него. Отвиквайте от него постепенно. С течение на времето го заменяйте със зеленчуци, каши, сушени плодове.

Трябва да се отбележи, че предлаганата диета е основа за вашата фантазия, можете да променяте асортимента от продукти до безкрайност. Сами трябва да си изберете меню, да контролирате реакциите на организма ви по отношение на едни или други продукти.

ИЗМРЪЗВАНЕ

Сварете корени на целина (150 грама) в един литър вода. Изстудете. С тази отвара правете компреси на измръзналите места, правете бани за ръцете или краката. После намажете добре кожата с гъша или свинска мас, увийте я с нещо топло.

ХЕМОРОИДИ

Какво да говорим — всяка болест е неприятна, но хемороидите причиняват особена болка и неудобство. Но има лек и за тях. Ето няколко народни рецепти. Открай време знахарите са лекували хемороидите със свежи листа от трепетлика, които се слагат върху хемороидалните израстъци. След ден-два процедурата се повтаря. И така — няколко пъти.

В гърне се наливат два литра мляко. Вътре се слагат четири големи глави лук. Гърнето се запарва продължително във фурната. После върху гърнето се поставя дървен или картонен кръг, сяда се върху него така, че парата да отива към хемороидите. Тези сеанси се повтарят на всеки три дни. Обикновено след четвъртия сеанс израстъците, следователно и болките, изчезват. Добре е преди процедурата — 6 часа преди нея — да се вземе нещо очистително, за да прочистите добре стомашно-чревната система.

Събират се цветове на лопен, изсушават се, запарват се като чай, пие се два-три пъти дневно. По този начин известната в Екатеринбург знахарка Олигер е излекувала стотици болни. Напитката е спирала хемороидални кръвотечения, премахвала е болки и израстъци.

ПРЕПОРЪКИ ЗА БЪДЕЩИТЕ МАЙКИ

Ако сте решили да имате бебе, трябва да мислите не само за себе си, а преди всичко за малкото същество, което ще се появи на бял свят. Задължително условие: нито мъжът, нито жената не трябва да употребяват алкохол преди първата брачна нощ и тогава, когато мислят за зачеването на детето. Но ето, жената усеща, че е бременна. При тази радостна вест не е необходимо особено да променят ритъма на живота си.

Работете, движете се много, особено е полезна леката работа, разходките на свеж въздух. Не вдигайте нищо тежко. Не тичайте. Вашето бъдещо дете не обича контрастите. Следователно — избягвайте да се къпете в много студена или много гореща вода. Възприемайте живота с философско спокойствие. Научете се да не се нервирате за дреболии. Не допускайте свади и конфликти.

Много жени се вълнуват от въпроса: Какво може и какво трябва да се яде? Не променяйте основните си навици. Но ако до този момент сте имали предпочитания към пикантните, солените, сладките ястия, естествено, трябва да сдържате желанията си. Постарайте се да ядете много плодове, зеленчуци, сирене, каши. По-малко месо и повече риба, по-малко захар и мазнини, повече пресен зарзават, плодове, ягоди. Ако по-голямата част от бременността ви протича през зимата, компенсирате недостига от витамини и микроелементи с шипкови отвари, някои билки, компоти, с кисело и прясно зеле, цвекло, моркови, лук. Контролирайте теглото си. То не трябва да е по-голямо от предвиденото от нормата (увеличаване обема на матката, околоплодните води, теглото на плода). Излишните килограми ще намалят подвижността ви, ще затруднят раждането. Преди раждането на бебето, някои млади жени чувстват особена тревога, спят лошо. Разходката привечер и половин чаша билкова отвара с мента ще премахнат неприятните усещания.

КАК ДА ПОДСИЛИМ СЪРЦЕТО

Отшумели са години от живота ви. Започвате да усещате, че ви стяга сърцето, чувствате пробождания и болка, появява се задухът, започвате бързо да се уморявате. Настава време не да чакате, че всичко от само себе си ще се промени към по-добро, а да започнете борба за укрепване на сърцето и съдовете. От това ще зависи вашето здраве и дълголетие. Ето няколко необходими съвети. Веднъж и завинаги напълно се откажете от вредните навици — употребата на алкохол, цигари, голямо количество тлъста и месна храна, пикантни подправки. Свежият въздух, движението, умереното и рационално хранене ще ви помогнат да си възвърнете предишното състояние, ще подобрят здравето ви.

Много хора се интересуват, какво трябва да пият, когато ги боли сърцето. Шипкова отвара с мента и лъжичка мед, отвара от корени на валериана преди лягане.

АТОНИЯ НА ЧЕРВАТА (ЗАБАВЕНА ПЕРИСТАЛТИКА)

Тази болест е съпроводена от запек, болки в корема, отоци, липса на апетит, натрупване на ненужни вещества в черния дроб, стомаха и другите органи. С агонията е необходимо да се борите дълго и настойчиво.

Ето няколко препоръки. Първата е задължителна — повече движение и коремни упражнения. Относно храненето — трябва напълно да се откажете от голямо количество тестени ястия и изделия, от картофите, месото, сладкишите. Колкото и да не сте свикнали, започнете да се храните със зеленчуци и плодове. С тях да започвате и с тях да свършвате — в суров вид. Особено са полезни прясното и кисело зеле, морковите, цвеклото, пресните краставици, рьпата, ябълките, сливите. Пригответе и консумирайте повече ястия от тиквички, зеле, патладжани, пипер, моркови, лук. Полезни са салатите и кашите — елдова, от счукач ечемик, зеленчуковите супи. Всичко това ще действа върху организма ви като добра метла, която подтиква червата да функционират, като премахва ненужните вещества. За да не ви измъчват болките — пийте билкови отвари: от жълт кантарион, лайка, хвош.

ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

Едно от последиците от атонията на червата е затлъстяването. Причините за затлъстяването могат да бъдат и нарушението в обмяната на веществата, и преяждането. Затова най-важната препоръка — да ядете по-малко и повече да се движите, при това не бавно, от дивана до масата, а активно — до изпотяване. Какво значи да ядете по-малко? Много хора, не особено пълни, казват: „Ям колкото едно врабче“. Не им вярвайте. Да се мине на намален порцион е тежко, но необходимо. Трябва да се яде не веднъж-два пъти дневно, а най-малко пет-шест пъти. При това забравете за тлъстото, пърженото, сладкото, най-вече за тестото с мая, за маслото, кремове, сметаната. Вашето спасение е в зеленчуците и плодовете, в малкото количество варено месо или риба, в препечения хляб.

Много е полезно гладуването. Да не се яде нищо 24 часа, само да се пият билкови отвари, вода, сокове. Такъв диетичен ден трябва да се прави поне веднъж седмично. Ако много ви измъчва гладът, изпийте половин чаша ментова настойка. Но един ден гладуване не означава, че през всички следващи дни може да се яде много. Умереност! — това трябва да е вашият девиз. А за награда — стройна талия, лека походка, изчезване на болките в черния дроб, възобновяване на правилния сърдечен ритъм, подобряване на дейността на съдовете. А в името на това си заслужава да жертвате някое парче пресен хляб с масло или торта.

АВИТАМИНОЗА

Обикновено тя се появява в края на зимата или през пролетта. Съпроводена е от виене на свят, гадене, обща слабост, главоболие. А може лесно да — бъде избегната. През зимата и пролетта пийте редовно шипкова отвара, яжте много зеленчуци, желателно сурови. Много е полезно няколко пъти дневно да пиете малко сок от черна ряпа. И, разбира се, не забравяйте за отварите от различните полезни за вас билки. В тези отвари има и витамини, и необходимите за организма микроелементи, и лекарства.

НАРУШЕНИЯ В МЕНСТРУАЛНИЯ ЦИКЪЛ

Жените знаят колко са неприятни — и неравномерните срокове, и прекомерните болки, и прекаленото количество кръв. За да се избегнат тези неприятности, предлагаме няколко рецепти.

От една част коприва или хвощ и две части спирт се прави настойка за 1 седмица. Пие се по 10 капки в една лъжица вода. Менструацията и съпровождащите я болки ще свършат много бързо.

Една супена лъжица хвощ се запарва в два литра вода. Пие се по една супена лъжица през два часа. Когато кръвотечението намалее, течността се пие три пъти дневно.

Също така да се запарва и да се пие по една супена лъжица коприва. От стари времена в Китай и Япония сред жените е много популярна настойката от корени на горчивия див пелин. Коренът (пресен или изсушен) се раздробява и се запарва. Настойката се пие три пъти дневно по една супена лъжица.

БЕЛИ ПЕТНА

Лекуват се със стари народни лекове — със сутрешна роса от прозорците, с пяната от хълбоците на язден кон. Изброените вещества се нанасят леко, без да се втриват, върху петната. Не трябва да се измиват, а е нужно да се изчака, докато изсъхнат сами. След няколко сеанса петната изчезват.

Някои страдат и от червени петна по лицето и ръцете. За да изчезнат, е необходимо да се смесят три части много прясно мляко и една част спирт. Сместа се втрива в кожата преди лягане.

ГЛИСТИ

Лесно е да се определи, че именно те — аскариди, тении, обикновени глисти — измъчват някого. Симптомите са: бледа със сив оттенък кожа на лицето, вялост, тъга в очите, понякога — лека кашлица, обложен език, лошо функциониране на храносмилателните органи, липса на апетит, виене на свят, болки в стомаха.

Вземете две пълни лъжици обелени тиквени семки и ги изяжте на празен стомах. Семките могат да се надробят — за деца и старци. След един час — голяма доза някакво очистително. Глистите трябва да излязат. Процедурата може да се повтори.

Или още една рецепта. Ако изядете с преварено мляко наведнъж 10 скилидки (желателно големи) чесън, глистите също ще се махнат. Чесън може да ядете и без мляко — сутрин, на гладно. И колкото повече, толкова по-добре. След два часа — също силно очистително.

Изборът на рецептата зависи от вашите вкусове и възможности. Ефектът е еднакво добър.

ТОПЛИНА ПЛЮС БИЛКИ

Заболяванията на пикочния мехур са от различен характер. Те възникват в резултат на силно охлаждане, на натрупване на пясък, слуз, камъни, гной, които се образуват в болните бъбреци. Причините са много. Болестта често е съпроводена от температура, обща слабост, болки (при преминаването на камъните и пясъка), колики, самопроизволно изтичане на урина.

Преди всичко трябва да се погрижите за топлината: топла баня за краката, вълнени чорапи, нещо топло за кръста и слабините. Много течности. Най-вече диуретични, обезболяващи, такива, които лекуват възпалителните процеси. Три пъти дневно, дори и по-често, е необходимо да пиете по половин чаша отвара от пача трева и жълт кантарион, лайка, календула, метличина. Пачата трева може да се замени с мечо ухо. Пропорциите са следните: лъжица пача трева или мечо ухо, лъжица жълт кантарион, по една щипка лайка, календула, метличина се заливат с две чаши вряла вода, оставят се да кипнат до появата на първото мехурче на повърхността, веднага се махат от огъня, затварят се добре, изчаква се течността да изстине и се прецежда. Пие се топло по половин чаша след ядене. Първите ден-два могат да се появят прерязващи болки в слабините, в пикочните канали. Не трябва да се плашите. Това е пясъкът и слузта, които излизат. Билковата отвара трябва да продължавате да пиете поне един месец. Постепенно пикочният мехур ще се прочисти, ще изчезнат възпалението и болките. След кратко прекъсване курсът на лечение може да продължи.

И КРАКАТА ВИ ЩЕ ОЛЕКНАТ

Когато започват да ви болят стъпалата на краката, това се премахва лесно. Задължително всяка вечер правете бани на краката. Вземете два легена. Отначало сложете краката в легена с гореща вода, после — в топла. В продължение на няколко дни постепенно заменете със студена вода втория леген. По време на всяка процедура сменяйте горещата и студената вода няколко пъти. После си изтрийте добре краката с груба ленена кърпа. През лятото ходете боси по дъските на пода или по тревата. През зимата веднага обуйте вълнени чорапи.

В горещата вода задължително добавяйте отвари от стърготини, хвоя, пелин, дъбова кора, мента с лайка, змийско мляко. Можете да слагате и само сол. След седмица-две ще забравите, че сте имали болки в краката. Те ще олекнат. С удоволствие много ще ходите. Баните може и трябва да комбинирате с упражнения за краката. Правете кръгови движения със стъпалата, сгъвайте и разгъвайте стъпалата, пръстите, заставайте на пръсти и на пети.

КОГАТО ВИ БОЛЯТ ОЧИТЕ

Очевидно сте се уморили, в организма ви има недостиг на витамини, появила се е някаква инфекция, зрението ви е отслабнало. Отначало, разбира се, с помощта на лекар-специалист, опитайте да определите причините за болките зад очната ябълка, в зоната над веждите, в клепачите, за активното сълзоотделяне, за страха от студа и ярката светлина. И чак след това се лекувайте.

Ето няколко съвета. Преди всичко — витаминизирано хранене. После — дайте почивка на очите, избягвайте резкия преход от тъмно към светло, студа, яркото осветление, другите дразнители. Сутрин и вечер слагайте върху очите си ленени салфетки, намокрени в гъсти настойки от лайка и силен чай. През лятото слагайте върху очите си листа от живовляк или младо зеле. Сутринта се старайте да излезете на зелена ливада или газон, дълго гледайте тревата, като намазвате очите с росата ѝ. Мийте лицето си с топла вода. Не четете в легнало положение. Откажете се от прекалено яркото осветление у дома. От помещението, в което се намирате най-често, махнете ярките, червените, оранжеви цветове. Изберете си завеси, покривки, одеяла в зелени, светложелти, светлосини цветове. След известно време ще откриете, че очите ви са се излекували.

ХРАНЕНЕ ПО ВРЕМЕ НА БОЛЕСТ

Ако усетите, че се разболявате, веднага спрете да се храните, очистете стомаха си. По време на болестта (особено ако това е простуда), болки в стомаха, черния дроб, бъбреците, спазвайте строга диета. Пийте много течности, най-вече билкови настойки, отвари от сушени плодове, жълт кантарион, лайка, мента, липа, шипка, малина, касис. Към отварата е добре да се добавя лъжичка мед. Да се храните — ако сте против гладуването — трябва често и по малко, най-вече — млечнокисели продукти, сирене, кашкавал, каши, печени картофи, зеленчукови или плодови салати, ябълки, супи. Избягвайте, докато сте болни, (това е полезно и за здравите), да консумирате гъсти бульони, тлъсто месо, пържени, пушени, сладки продукти. Тъй като всичко това е непосилна, тежест за вашия организъм и изобщо не подпомага оздравяването. По-скоро — обратното.

ГЛАДУВАНЕ

Младият и здравият, а още повече старият и болният човек е длъжен да се грижи за чистотата на организма си. Ако всеки ден тъпчете стомаха си с най-различни продукти и ястия, в повечето случаи такива, които са над възможностите и потребностите на организма, тогава — за каква чистота и здраве можем да говорим? От време на време предоставяйте почивка на всички органи. Става дума за пълно гладуване веднъж в седмицата, за пълно прочистване на стомаха. За тази цел използвайте клизма или очистително. Някои се страхуват от чувството за глад, от гаденето, виенето на свят. Това са дреболии. Най-важното е да се настроите психологически. А гладът, гладният спазъм на стомаха, отделянето на стомашни сокове се предотвратяват с употребата на течности. За тази цел направете отвара от мента и малко шипка. Можете да добавите в готовата отвара лъжичка мед. И да пиете от нея по няколко глътки, когато усетите, че без храна не можете да издържите нито минута. Най-добре е да пиете чиста вода. Ако е изворна — още повече.

На следващия ден започнете да се храните, желателно на малки порции и с нещо диетично. Ще мине малко време и нуждата от гладуване веднъж седмично ще стане за вас жизнена необходимост. Ще се чувствате доста по-добре, ще отслабнете, ще се избавите с лекота от някои болести, ще се подмладите, кожата ви ще стане по-свежа и еластична, косите и очите ви ще придобият блясък.

Ако става дума за по-продължително гладуване, в този случай последната дума трябва да бъде казана от лекаря, който може обективно да прецени потребностите и възможностите на вашия организъм. А едnodневният глад е полезен за всички. Това е един вид поход за здраве и бодрост.

НАПРАВЕТЕ ОТВАРА ОТ БИЛКИ

От стари времена е било прието да се смята за истински талант умението да събираш, да приготвяш, да правиш настойки и запарки от различни билки, да приготвяш отвари. Това действително е истинска наука, базирана върху познаването на човешкия организъм, на родната природа, растенията, техните особености, в зависимост от годишните времена, и върху умението да приготвиш лечебни отвари, настойки. Към това трябва да се добави и многогодишния опит, познанията за билките, често предавани от предците, от поколение на поколение, от предците, които са лекували с билки.

За това може много да се пише. Нашата задача се свежда до това всеки в къщи — за собствените си нужди и за нуждите на семейството си — да може да приготвя настойки и отвари от билки, плодове, корени, кора, листа, които са акумулирали в себе си лечебни свойства, дарени им от природата. Запомнете някои препоръки.

Не използвайте билки, които сте съхранявали няколко години.

Не смесвайте в един съд наведнъж много билки.

Не ги варете в алуминиеви, медни, тенекиени съдове. Най-добре е да правите настойките в порцеланова и стъклена посуда.

Не приготвяйте наведнъж голямо количество отвара. Направете си сметка колко ще ви трябва от нея за едно денонощие. На следващия ден запарете нова отвара.

Когато пригответе настойка, залейте билките с вряла вода и ги оставете да се запарят в плътно затворен съд не повече от няколко часа. Не е необходимо билките да киснат във водата по два-три дни.

Когато правите отвара, не я оставяйте да ври прекалено дълго. По-добре е, след краткотрайно кипене, да я оставите да се запари в затворен съд, докато изстине, после я прецедете.

Настойките не бива да се пият прекалено студени. Голям ефект има от тях, когато са топли.

Ако са ви казали, че трябва да пиете от някаква билка един месец, спазвайте указаниято. Не прекъсвайте лечението, тъй като няма

да има полза от него.

СИЛАТА НА ЗЕМЯТА

Изморили сте се много. Струва ви се, че не са ви останали никакви жизнени сили. И ето че попадате на тихия бряг на реката, стъпвате с боси крака върху тревата, вдишвате свежия въздух, обръщате лицето си към слънцето, вслушвате се в пляска на вълните. След половин час с изненада забелязвате, че сте си починали, че във вените ви като че ли се е обновила кръвта, а тялото се е наляло с жива сила. Как? Откъде? От земята, от въздуха, от слънцето, от водата. Дори от краткотрайното общуване с тях има полза. А ако всеки ден отделяте 15–20 минути за подобряване на здравето си чрез природата, с други думи — за да се калите? От това ще имате само полза. Да ходите боси по тревата, да се къпете в реката, да стоите повече на свеж въздух, с мярка да се подлагате на слънчевите лъчи — това са източниците, от които можете да черпите здраве, бодрост и младост.

КАК ДА ДАВАМЕ БИЛКОВИ ОТВАРИ НА ДЕЦАТА?

За децата билките се запарват по същия начин, както и за възрастни. Но пропорциите, в които се пият, разбира се, са други. Много хора се интересуват необходимо ли е изобщо да се дават билкови отвари на децата. Необходимо е. Това е значително по-добре, по-полезно, по-ефективно, отколкото каквито и да било хапчета. За кърмачетата, когато ги боли корем, е полезно да се приготви и да се дава няколко пъти дневно по чаена лъжичка отвара от лайка, с нея може да се прави клизма. При силна кашлица трябва да дават на детето малко отвара от подбел, липов цвят с малина. При повишена възбудимост, при нездрав сън — настойка от мента с добавка на ягодови листа или корени, листа на касис. За всички деца е много полезно, особено през есента, зимата и пролетта, да пият шипкова отвара. Когато има болести на вътрешните органи, за децата се правят същите отвари, както и за възрастните при същите болести, само че в значително по-малки количества — чаена или супена лъжица от отварата. Болестите на нервната система, хроничното главоболие при децата чудесно се лекуват с бани от хвоя, стърготини, листа от орех.

ИЗКЪЛЧВАНЕ НА РЪКА ИЛИ КРАК

Трябва задължително да проверите при специалист, дали наистина имате изкълчване, а не — счупване. Превържете мястото на изкълчването или разтягането с бинт, оставете ръката или крака в пълен покой. А междувременно пригответе (или помолете някой) отвара от хвоя, листа от орех, стърготини и направете топла баня или компрес на болното място. После сложете върху изкълченото място лист от живовляк, орех, ако е лято — зелеви листа. И отново стегнато бинтовайте. До сутринта отокът ще спадне и почти ще изчезне болката.

ЗА ДА НЕ СЕКНЕ МАЙЧИНСКАТА КЪРМА

По воля на природата в света няма продукт, който по хранителна ценност да надминава майчинската кърма. Затова най-добрата храна за бебето, която му осигурява нормален растеж и развитие, и го предпазва от болести, е кърмата на майката. Но понякога се случва, особено при младите майки, че кърмата изведнъж изчезва напълно или пък е крайно недостатъчна за бебето. Какво да се прави?

В никакъв случай не трябва да се нервирате, защото това ще ви нанесе още по-голяма вреда. Постарайте се спокойно да проанализирате: защо е секнала кърмата. Болест, неправилно хранене, нервен шок? Ако младата майка се е разболяла, по-добре е да се излекува с природни средства и в никакъв случай да не използва хапчета. Много млади майки се страхуват да не напълнеят. Безусловно — не е хубаво да имаш излишни килограми. Но вие ще се избавите от тях после, когато няма да кърмите бебето. А дотогава задължително включете в менюто си чай с мляко, сирене, кашкавал, супи, борш, зеленчуци и плодове. И всичко — в достатъчни количества за образуване на кърмата, за да се задоволят с нея нуждите на бебето.

По-зле е, ако млякото е секнало поради нервен шок. Но и в този случай е възможно да се помогне. Спокойствие, пълноценно хранене, много течности, свеж въздух, сън, билкови успокоителни отвари. Рецептите за тези отвари ще намерите в книгата. Най-важното, което всяка майка трябва да помни, че, докато кърми, е необходимо да прави всичко, за да има достатъчно кърма. Та нали нейното мляко полага основите на здравето, силата и красотата в младия човек.

**ТЕЗИ РЕЦЕПТИ, СПОРЕД ТВЪРДЕНИЕТО
НА П. М. КУРЕННОВ, СА БЕЗЦЕННИ**

ЧЕРНОДРОБНИ И БЪБРЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Един килограмм пресен цветен мед, събран през пролетта, се оставя да ври — заедно с буркана — във водна баня, докато стане съвсем течен. После в меда се изсипва половин килограм орехово брашно. Разбърква се добре и се оставя за един ден. Лечението продължава един месец — по една супена лъжица преди ядене, два пъти дневно — сутрин и вечер. Следва месец — прекъсване. После още един месец лечение. Два месеца — прекъсване. И отново — месец лечение. Периодът на лечение е шест месеца. Дават се гаранции за пълно оздравяване.

НАТРУПВАНЕ НА СОЛИ

Привечер в съд се сипват три супени лъжици ориз. Оризът се измива. Водата се изхвърля и се залива с чиста вода. Оставя се да кисне до сутринта. Сварява се без сол, желателно е да бъде във вид на рядка каша. Когато изстине, се изяжда на празен стомах три часа преди закуска. Това се прави ежедневно две-три седмици. Вече на четвъртия-петия ден болките в ставите ще изчезнат.

АКО ВИ БОЛИ СЪРЦЕТО

Корен на валериана, глог, лайка, мента, корен на зърника, корен на аир, багалник, бутрак, момина сълза, шипка, дяволска уста. От всяка билка — по 5 грама се сипват в 1,5 литър вода и се оставят да заврат. Билките врят 5 минути. Настойката кисне 8 часа. Пие се по 100 грама три пъти дневно — половин час преди ядене. Лечението продължава, докато оздравее напълно.

БОЛКИ В ЧЕРНИЯ ДРОБ И СТОМАХА

Шипка, жълт кантарион, равнец, пача трева, мента, царевична свила, безсмъртниче, хвощ. От всички билки — по 5 грама за 2,5 литра вода. Билките врят 15 минути. Настойката кисне 8 часа. Пие се три пъти дневно — половин час преди ядене.

УГОЛЕМЯВАНЕ НА ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА

Ако това се случи, човек трябва да поема много витамини, шипкова отвара, отвара от коприва, ягоди, касис, горски ягоди, да пие чай от листа на касис, ягоди, горски ягоди, вишна. Най-важното — поне един месец да се храни с морски продукти. Още по-добре ще бъде, ако през този период живеете край морето, правите морски бани, дишате морски въздух. Никакви лекарства не могат да излекуват щитовидната жлеза така, както морето и морските дарове.

СИНУЗИТ

Не гореща, но достатъчно умерена топлина за носа, за надвеждните части на челото за главата (кърпа, шал не само за навън, но и за през нощта, след като сте затоплили челото и носа). Привечер вдишвайте гореща пара. Промийте носа с топла солена вода. Промивката може да се направи и със слаба отвара от лайка с примес на календула.

БЕЗПЛОДИЕ

Чия е вината за това, че нямате деца? На мъжа? На жената? Често е много трудно да се определи. Няколко съвета за жената. Не вършете тежка физическа работа, пийте успокоителни билкови отвари хранете се пълноценно, включвайте в менюто си онези продукти, които съдържат най-голямо количество разнообразни витамини, правете разходки на свеж въздух, общувайте с приятни хора. След известно време вие и вашите близки ще забележат, че сте се подмладили, кожата (именно тя е един от първите показатели за състоянието на организма) е станала еластична, свежа, сякаш излъчваща сияние отвътре. Това означава, че всички органи се обновяват. В това число — яйчниците и матката. И ето я бременността, като доказателство за това, че сте избрали правилния път към вашето бъдещо дете. За нормалното протичане на бременността е необходимо да спазвате предишния режим, да не забравяте за успокоителните и укрепващи билкови настойки, за различните видове чай.

ХРАНИТЕЛНИ ОТРАВЯНИЯ

В къщи, особено ако имате деца, винаги трябва да има определен запас от билки, корени, плодове, които притежават застопоряващи и антисептични качества. Жълт кантарион, пелин, лайка, календула, дъбова кора, шипка, ягодови листа и корени, живовляк. При силни хранителни отравяния първо е необходимо да се прочисти стомаха (за това вече е ставало дума), да се дават на болния повече течности, отвари от изброените лечебни растения — по половин чаша няколко пъти дневно. След ден-два стомашната дейност ще се възстанови напълно, ще изчезнат болките, гаденето, отвращението към храната. Но — въпреки това — трябва да се спазва диета.

ПОТЕНЕ

То е изключително неприятно, особено за жените. Първи съвет; мийте се по-често. Избърсвайте местата, където най-много се отделя пот, с настойки от дъбова кора, листа от орех. Направете запарка от венчелистчета от рози, от лайка, от ягодови листа. С изстудената отвара изтривайте тялото. Помага много.

ВЪЗРАЖДАНЕ НА НАРОДНАТА МЕДИЦИНА

В края на миналия век, според твърденията на някои автори, лечебникът на П. М. Куреннов е бил едва ли не наръчник във всяка къща. Изложените в него методи на лечение са имали широко приложение. С течение на времето наблягането върху развитието на научната медицина, борбата — не винаги компетентна — със знахарството са били причина да се забравят много полезни знания и опита на народната медицина.

Едва в наши дни започва възраждането на този опит, най-вече от отделни ентусиасти, които понякога дори не са медици. Не случайно днес много популярни системи за диетично хранене и лечение като че ли наподобяват рецептите и съветите от старинния лечебник. По-специално, системата на отделното хранене и прочистване на организма, предложена от Надежда Алексеевна Семьонова и успешно прилагана от нея в здравния клуб „Надежда“ (гр. Шахти, Ростовска обл.), е изградена върху опита, изложен в лечебника.

Ето препоръките на Надежда Семьонова относно отделното хранене и лечение.

ОТДЕЛНО ХРАНЕНЕ

Отделното хранене, внедрено редом с постепенното прочистване на тялото от ненужните вещества — това е път за завръщане на тялото към живот. Храносмилането, като сложен биохимичен процес, при отделното хранене се извършва в храносмилателната система в чисти условия и с най-малко количество изразходвани природни храносмилателни реактиви — хормони, ферменти, стомашен сок. Известно е, че 50% от биоенергията на организма се изразходва от зрението, а другите 50% — за цялата останала жизнена дейност. Именно тези 50% трябва да се научим правилно да ги използваме. При задръстване на тялото с ненужни вещества 40% (от 50%) се изразходват от храносмилането и за обезвреждане на хранителните токсини — за тъй наречената „вътрешна екология“, а останалите десет процента са и за движение, и за разум, и за борба със стресовите, и за победно шествие сред милиардите микроби. И все пак, откъде е най-добре да се вземат резервите за подобряване на здравето?

Да помислим логически. И веднага ще ни стане ясно. Трябва да се намалят разходите за храносмилане и по възможност да се изключи хранителната и лекарствената интоксикация. По този начин се освобождава огромно количество биологическа енергия. Всички пречистени системи започват да функционират с по-малко пречки и да участвуват значително по-добре в осигуряването на организма с жизненост. Затова аз предлагам пречистването на човешкото тяло да става чрез отделното хранене. Опитът показва, че такъв подход осигурява най-вероятна чистота на тялото — „вътрешна екология“. Нека си спомним думите на великия учен В. И. Вернадски: „Нито един вид не може да живее сред създадените от него отпадъци“. А ние се опитваме да живеем с концентриран лекарствен допинг.

Отделното хранене предвижда отделяне на белтъчното меню от въглехидратното — с интервал от 2 часа. Обикновено това може да са и 4, и 6, а понякога и повече. Храносмилателната система е сложен химически комбинат с няколко „цеха“: уста и хранопровод, стомах, дванадесетопръстник, тънки черва, дебело черво.

Всеки „цех“ обработва храната с реактиви, присъщи само нему. Всеки „цех“ има своя химическа среда и е отделен от другите с чувствителни клапи — „затваряща арматура“. Смесването на храната посредством безгрижното кулинарно изкуство пречи за постепенното ѝ смилане, пречи на дейността на клапите. Създава се ситуация, при която се смесват химическите реактиви в отделните сектори на храносмилателната система и се променя лигавицата на стомаха, на дванадесетопръстника, на тънките черва. Несмляната храна задръства дебелото черво и е причина за изхвърлянето на хранителни буци в обратна посока. Осуотяването на дейността на клапите и смесването на храната е най-страшният бич за здравето на човека. Под натиска на смесената храна в дванадесетопръстника става възпаление на панкреатичните и жлъчни канали. Така възникват гастроентерологичните заболявания и много други болести, като следствие на чревна интоксикация.

Схемата на отделното или адекватно-целесъобразното хранене е доста компромисна. Проверена е на практика. И, както показва опитът, дори при такова отделяне на хранителните продукти, тя осигурява най-оптимален режим за смилането им.

Белтъчини Н+	Мазнини, живи продукти	Въглехидрати ОН-
Месо	Зеленина	Хляб
Риба	Плодове	Картофи
Яйца	Сушени плодове	Захар
Гъби	Зеленчуци (освен картофите)	(чай, компот, сладко)
Бобови	Сокове	Мед (жив)
Патладжани	Ягоди	
Орехи (жив)	Дини	
Семки (жив)	Сухо вино	

Вредно за организма — Белтъчини Н+ и Въглехидрати ОН-

Съвместими — Белтъчини Н+ и Мазнини, живи продукти

Съвместими — Мазнини, живи продукти и Въглехидрати ОН-

Пъпеш — несъвместим с нищо.

Опитът показва, че да изучават моята статия, обикновено се захващат болни хора, загубили 8–10 кратния резерв от системите на организма. Именно за тях съобщавам две отдавна известни истини.

Първа. 100 грама бульон се смиля с разход на биоенергия 30 пъти повече, отколкото 100 грама месо. Изглежда, че месото, като природен продукт, се разгражда по-добре именно в природния си вид — с определена доза разтворими и неразтворими белтъчини и балетни вещества. Не включвам бульоните в схемата на хранене. И предлагам да усвоите приготвянето на супи и борш в постен вид. Да, изглежда, че лоша услуга ни оказва месната промишленост, ката продава месно рагу, и общественото хранене, предлагащо за първо ястие блюда, в основата на които са бульоните.

Втора. На болните хора, независимо от състоянието им, предлагам да се откажат от млечните продукти. Първо, да се има предвид теорията за непоносимостта на човека към млякото, поради липсата в организма на ферменти за разграждане на млечната захар и млечния белтък. Второ, защото сега именно чрез кравето мляко Земята особено активно ни връща хербицидите и пестицидите. Броят на елементите в млякото, отравящи човека, надвишава 60. Възстановяването на здравето трябва да започне от елиминирането на всички млечни продукти и прочистването на червата от сметището несмляна храна, натрупано от години в дебелото черво.

ПРОЧИСТВАНЕ НА ЧЕРВАТА (С КЛИЗМИ)

В два литра изстудена преварена вода се добавя супена лъжица лимонов сок. Течността се излива в съда на Есмарх без наконечник. Краят на тръбичката се потапя в олио или зехтин. Положението на тялото по време на прочистването е на колене и лакти. Вдишва се през устата. Коремът е отпуснат. Най-доброто време за провеждане на процедурата е 5–7 часа сутринта, след естествена дефекация.

1-та седмица — всеки ден, 2-та седмица — през ден, 3-та седмица — през 2 дни, 4-та седмица — през 3 дни, 5-та седмица и постоянно — веднъж седмично.

Много хора питат няма ли да се унищожи микрофлората на червата чрез правенето на клизми. Опитът показва, че микрофлората в червата се подобрява. Само човек, неосведомен за физиологията, може да прави изводи за вредата от прочистването на дебелото черво и потискането на гнилостните микроорганизми от лимоновия сок. А използването на лекарства действително унищожава полезната микрофлора на червата, създава опасни образувания, устойчиви към въздействието на лекарствата и особено към антибиотиците. Тези вредни микроорганизми съществуват, хранейки се от тялото ни, отделят отпадъчни продукти, като по този начин отравят тялото ни. Това заболяване значително осакатява обмяната на веществата и се нарича дисбактериоза. Причинява големи страдания на децата. Причината за дисбактериоза при децата е отбиването от майката след раждането, липсата на майчина кърма, късното първо хранене с кърма. За съжаление това е и една от причините за развитието на мастит при майките.

БОРБА С ДИСБАКТЕРИОЗАТА

В продължение на една-две седмици сутрин, на празен стомах, се изяжда (без нищо) скилидка чесън — 1 час преди ядене и вечер — 2 часа след ядене. Белег за излекуването е липсата на подуване на стомаха след хранене. Ферментационният процес в храносмилателната система ще се прекрати.

Прочистването на стомаха, борбата с дисбактериозата и отделното хранене трябва да се започнат едновременно. При прочистване на стомаха не трябва да забравяте, че сметището в дебелото черво е причина за атрофията на мускулите на червата и за неговата частична обездвиженост, т.е. за атония на червата. За да става дефекацията по естествен път, трябва постоянно да включвате в менюто си каши, хляб и други житни храни. Само житните храни от тричавите сортове — булгур, грис, елда, овесени ядки — ще възвърнат силата на мускулите на червата, а на лигавицата — ферментационно-всмукващите способности. Никога не използвайте очистително. По този начин се изтощава лигавицата, появяват се пукнатини, налага се да търсите помощ от проктологичните (ректоскопски) кабинети.

ПРОЧИСТВАНЕ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ

След прочистване на червата и премахване на мощната чревна интоксикация в кръвта, може да се започне прочистването на най-главната лаборатория на тялото по очистване на кръвта — черния дроб. Черният дроб очиства кръвта от много препятствия. Но, като че ли, една от най-главните му задачи е да пречисти кръвта от труповите еритроцитите, преживели 120 дни, от билирубина. Именно в паренхима на черния дроб билирубинът трябва да бъде филтриран и изхвърлен заедно с жлъчката в дванадесетопръстника. Ако черният дроб, поради болестното си състояние, не е способен да пречисти кръвта от тези създавани отпадъци, билирубинът отива в кръвта, концентрацията му в кръвта нараства многократно (10 и повече пъти), като нарушава радикално обмяната на веществата. При доста висока концентрация на билирубинът в кръвта част от него отива в черния дроб, прикрепяйки се като брадавици по стените му. Холестеринът също отива в кръвта, запушвайки каналите. Няколкото камъни, открити в жлъчния мехур и отстранени по хирургичен път заедно с жлъчния мехур, не решават проблема за възстановяването на очистителната функция на черния дроб. Цялото основно „сметище от отпадъци“ се намира в самия черен дроб. Народната медицина предлага пречистване на черния дроб, което се прави само след като напълно са пречистени червата. В противен случай има опасност за повторна интоксикация на кръвта, за сметка на всмукването на отпадъчните вещества от пречистващия се черен дроб.

Подготовка на черния дроб — вегетарианско хранене в продължение на една седмица с редовно прочистване на стомаха през седмица.

1-и ден. Сутрин на празен стомах направете клизма. През целия ден пийте пресен ябълков сок, колкото желаете. **2-ри ден.** Направете същото. **3-и ден.** Същото, но пийте ябълков сок само до 19 часа (по това време, съгласно денонощния биоритъм, черния дроб се отпуска и е в състояние, както потвърждава опитът, да изхвърли камъни от всякакви размери).

Легнете в леглото, сложете грейка в областта на черния дроб, и през всеки 15 минути пийте по три супени лъжици зехтин и три супени лъжици лимонов сок. Най-добре е да са смесени в една чаша. За цялото почистване са необходими 200 грама зехтин и 200 грама лимонов сок. Дозата от 300 грама е намалена на 200 грама по препоръка на много болни, използвали този метод. Можете да държите грейката на дясната страна 2–3 часа. А после спокойно да заспите. Когато започне дейността на червата, ще започнат да излизат зелени билирубинови камъни. Те са с консистенцията на глината или пластилина, излизат цилиндрични холестериновы натрупвания, парчета умъртвена лигавица и черна смрадлива жлъчка. Изхвърлянията са общо 3–4 на брой. След което можете да направите очистителна клизма и леко да закусите. Вместо зехтин можете да използвате рафинирано олио.

Пречистването на черния дроб можете да повторите стане чисто. На 3–4-ия път може да няма камъни, стане чисто. На 3–4-ия път може вече да няма камъни. Понякога след първото пречистване вредните вещества не излизат напълно от черния дроб и вече на 3–4-ия ден се усеща тежест в черния дроб. Това вече е сигнал за необходимото пречистване на „отделящата се мръсотия“.

Редовното пречистване на черния дроб за в бъдеще — веднъж годишно — ще поддържа филтриращите му способности в оптимално състояние. Стойностите на билирубина няма да надвишават допустимите норми на съдържанието му в кръвта. В такова състояние се увеличава бодростта, яснотата на мисленето, особено забележимо се повишава подвижността на ставите.

След пречистването на черния дроб е време да се пречистят ставите, да се избавите от онези ненужни вещества, съвкупността от които е „в основата“ на остеохондрозите, специфичните и неспецифичните полиартрити.

ПРЕЧИСТВАНЕ НА СТАВИТЕ

5 грама дафинов лист се слагат в 300 грама вода и се оставят да врят 5 минути, сетне в термос се прави настойката в продължение на 3–4 часа. Разтворът се излива и се пие на малки глътки в продължение на 12 часа (не бива да се пие наведнъж — може да провокира кръвотечение). Процедурата се повтаря три дни. След седмица можете да я повторите отново. По време на лечението — вегетарианско хранене.

Пречистването на ставите през първата година се прави веднъж на три месеца, после — по-рядко: веднъж годишно, и задължително след пречистването на червата. Непречистените черва могат да станат причина за алергични изхвърляния под въздействието на дафиновия лист.

ПРЕЧИСТВАНЕ НА БЪБРЕЦИТЕ

Най-добре е да се прави през лятото, когато има дини. За тази цел трябва да се запасите с дини и черен (ръжен) хляб. Това ще бъде храната ви за една седмица. Ако имате камъни в бъбреците или пикочния мехур, най-подходящия час за изхвърлянето им е биоритмичния час между 2 и 3 часа през нощта. Седнете във ваната и яжте диня. Заедно с урината ще излязат пясъкът и камъните.

Вторият начин за пречистване на бъбреците е подходящ за всяко време на годината. За пречистването пригответе 20–25 грама елово масло, по 50 грама от билките: риган, конски босилек, маточина, пача трева, жълт кантарион. Билките се нарязват на ситно — като чай. В продължение на една седмица — вегетарианска храна и чай от тези билки с мед. На седмия ден, половин час преди ядене, пригответе 100 грама от билковата настойка, изстудете я и добавете 5 капки елово масло. Разбъркайте и я изпийте през сламка (за да предпазите зъбите от разрушаване). Билковата настойка с елово масло се пие преди ядене три пъти дневно в продължение на 5 дни. Резултатът от пречистването се проявява чрез силно помътнялата урина, в която може да има и камъни. Понякога се изхвърлят тежки кафяви и тъмночервени плътни капки с мирис на елово масло. Това е сгъстен пясък.

ПРЕЧИСТВАНЕ НА ПИКОЧНИЯ МЕХУР И ПОЛОВИТЕ ОРГАНИ

Добро пречистване се получава в резултат на микробиологическата закуска от накиснат в продължение на 5 дни ориз. Прилага се два месеца. Опитайте. В половинлитров буркан се слагат две лъжици ориз, залива се с вода и се оставя за едно денонощие. На следващия ден измийте ориза в първия буркан, сложете го в друг буркан и повторете процедурата до пет пъти. Когато оризът бъде изкиснат в продължение на пет дни, сварете го и го изяжте без нищо. Не пийте вода и течности четири часа. Не се плашете, когато урината ще излиза във вид на мръсен кисел — това е пречистване на пикочния мехур. Продължавайте закуската с накиснатия ориз 2 месеца, като го обработвате по горепосочения начин. Скърцащите ви колена и лакти ще станат безшумни и еластични. Ако някои страдат от миома и аденома, през дните за пречистване с ориз пийте и чай с добавка от смлян ингуер. При мастопатия — направете компрес от изстудения чай за 15–20 минути върху подутина на гърдата. В една чаша чай се слага 70–100 грама смлян ингвир. Мъдрата наука макробиотика препоръчва този метод.

ПРЕЧИСТВАНЕ НА ЛИМФАТА

Много е важна вътрешната чистота и особено чистотата на вътрешната течна среда на лимфосистемата. За пречистване на лимфата можете да използвате метода на доктор Уокер.

Направете смес от 900 грама сок от грейпфрут, 900 грама портокалов сок, 200 грама лимонов сок, 2 литра снежна вода — дозата е за един ден.

Сутринта направете клизма и изпийте 100 грама вода, в която е разтворена една супена лъжица глауберова сол. Добре е, ако след това се затоплите под душ или в сауна. Ще започне голяма загуба на влага — чрез изпразненията, урината, обилното изпотяване. През всеки половин час изпивайте по 100 грама от приготвената смес, докато не изпиете цялото количество от 4 литра.

Пречистването на лимфата правете три дни подред, без да се храните с каквото и да било, освен със сместа от сокове и снежна вода.

След като направите постепенно пречистване на тялото, започвайте смело добър режим от физически натоварвания — тичане, каляване, гимнастика, др. Не се страхувайте от усложнения. Та нали от предишния човек е останало само името и природния проект, генният код за формиране на тялото.

Горепосочената схема за пречистване ще възвърне на тялото ви естествеността, вътрешната чистота, здравето, ще изгради човешката красота и ясният разум. Вярвайте в природните възможности за изцеляване, отнасяйте се с любов към тялото си и се откажете — в името на светлия Разум — от мързела, от излишествата в храната и течностите, и от унилия порочен кръг от болести на невежеството.

Издание:

100 болести — 100 рецепти

Превод: Наталия Стоянова

Художник: Петър Рашков

Технически редактор: Олга Александрова

Редактор: Лъчезар Георгиев

Българска. Първо издание

Излязла от печат декември 1991 г. Формат 84/108/32

Печатни коли 4,50. Цена 6,00 лева. Тираж 50000

Съставители: О. Дейниненко, Л. Онищенко

Издание на списание „Глобус“, 1991

ДФ „Димитър Благоев — 2“ — София

София, 1991

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

МОЯТА БИБЛИОТЕКА



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.