



# САВЕЛИЙ КАШНИЦКИЙ

ЛЕКАРСТВО,  
которое  
ВСЕГДА ПОД РУКОЙ:  
на КУХНЕ,  
в ОГОРОДЕ, в ЛЕСУ

---

1000-летний ОПЫТ  
ВОСТОЧНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ  
ПОМОЖЕТ ОДОЛЕТЬ САМЫЕ  
РАСПРОСТРАНЕННЫЕ  
НЕДУГИ



Жемчужины восточной медицины

Савелий Кашницкий

**Лекарство, которое всегда под  
рукой: на кухне, в огороде, в лесу**

«АСТ»

2012

УДК 615.89  
ББК 53.59

### **Кашницкий С. Е.**

Лекарство, которое всегда под рукой: на кухне, в огороде, в лесу  
/ С. Е. Кашницкий — «АСТ», 2012 — (Жемчужины восточной  
медицины)

Лекарства – бывают не только в аптеках! Уникальные по эффективности лекарства созданы самой природой. Они – рядом с вами: на кухне, в огороде, в поле и лесу... Природные лекарства не сложно отыскать, однако требуются специальные знания и опыт, для того чтобы их можно было применить с максимальной пользой для здоровья. Натуропатию, или лечение природными компонентами испокон веков практикуют целители Востока. Как правило, они не записывают свои рецепты, а передают их ученикам в устной форме. Для вас их собрал в этой книге Савелий Кашницкий, совершивший с этой целью экспедиции в Тибет, Монголию, Татарстан, Болгарию, Китай... В результате многолетней работы автора был создан сборник уникальных рецептов Востока от практикующих целителей. В этой книге – удивительные рецепты из простых ингредиентов, которые доступны каждому. Рецепты, проверенные тысячелетиями.

УДК 615.89  
ББК 53.59

© Кашницкий С. Е., 2012  
© АСТ, 2012

## Содержание

Введение	6
Средства восточных целителей	7
Апитерапия. Лечимся медом	7
И жало мудрая пчелы...	7
Привычные ошибки	7
Как лечиться продуктами пчеловодства	7
Прополис от гайморита	8
Прополис от аденоидов	9
Подмор от аденомы и простатита	9
Подмор от боли в суставах и позвоночнике	9
Медовый массаж лица от многих болезней	9
Как проводить медовый массаж	11
О чем важно помнить, проводя медовый массаж лица	12
Лечение угрей с помощью меда	12
Медовые аппликации при заболеваниях сердца	13
Целебное сочетание прополиса и молока	13
Целительная глина	15
Как подготовить глину для процедур	15
Глиняные аппликации	15
Приготовление масок из глины для лица и волос	16
Лекарство в корзинке: лечимся грибами	17
Король грибов – белый	17
Опята улучшают пищеварение	18
Шампиньоны против инфекции	18
Сыроежка при тромбозах	18
Молочная водка из сыроежек	18
Целебные микрогрибы, или плесень	18
Что важно знать о грибах	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Савелий Кашницкий**  
**Лекарство, которое всегда под**  
**рукой: на кухне, в огороде, в лесу**

*Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

## Введение

Говоря о Восточной медицине, мы часто употребляем термин «нетрадиционная». А под традиционной почему-то подразумеваем лечение таблетками, при помощи операций и медицинских процедур. При этом травы, мед, ароматерапию и многое другое, чем испокон веков лечились наши предки, к «традиции» не относим. Но ведь именно эти способы лечения использовались издревле, даже не столетия, а тысячелетия. Логично было бы именно их назвать традиционными, то есть «освященными традицией». Видимо, термин «нетрадиционная медицина» появился во времена гонений на ее представителей, дабы доказать преимущество современной медицины и принизить значимость нетрадиционной.

Времена меняются, и люди уже не безоглядно превозносят технический прогресс, понимая, что он не только улучшает жизнь, но может и разрушать ее. Мы уже не хотим «химии» и начинаем ценить все природное, естественное. И тут сразу же всплывает «традиционная – нетрадиционная» медицина. Ее лекарства кое-где уже даже вытеснили привычные таблетки. В то время как некоторые синтетические препараты не выдерживают проверки временем, оказывают вредное побочное действие на организм человека, народные средства надежно служат людям.

Будущее человечества, мы уверены, за народной медициной, ибо в наше время стрессов и страстей, всякого рода нарушений экологии ничто так не поможет человеку, как методы, разработанные нашими предками: закаливание, очищение организма, траволечение и т. п. А восточная медицина знает тысячи, если не сотни тысяч природных рецептов. Ведь, в отличие от западной, она никогда полностью не отвергала их.

В этой книге вы найдете простые и доступные рецепты восточных целителей, основанные на природных лекарствах, узнаете о существующих способах альтернативного лечения.

Если вам важно не только вылечить какую-то болезнь или снять симптомы, а стать по-настоящему здоровым человеком, то ваш выбор – это природное лечение. Только надо пользоваться этим мощным оружием не от случая к случаю или когда болезнь подступит вплотную, а постоянно. Тогда радость и счастье от ощущения здоровья никогда не покинут вас.

## Средства восточных целителей

### Апитерапия. Лечимся медом

#### И жало мудрая пчелы...

Мед можно любить или не любить. Но практически невозможно, живя в России, ни разу его не попробовать. Не потому, конечно, что на каждый взыскательный вкус обязательно отыщется подходящий мед. Но потому, что мед излечивает от всех болезней – сегодняшних и завтрашних.

Лечение пчелопродуктами – не медицинская экзотика, оно должно быть на службе каждого человека и применяться пациентами при любых заболеваниях.

С помощью апитерапии можно проводить восстановительное лечение при любых заболеваниях и на любой стадии; формировать нужные эмоции, управляя настроением человека; заново восстанавливать физиологические ощущения; получать желаемые результаты в косметическом моделировании; добиваться полного самоконтроля в любой обстановке.

Эта категоричность суждения объясняется тем, что такие средства, как прополис или пчелиный подмор, совершают самое главное действие с организмом человека – повышают его иммунитет. А уж излечиться практически от любой болезни, имея высокий иммунитет, – как говорится, дело техники. Поэтому, даже не вникая в клиническую картину различных заболеваний, можно безошибочно всем рекомендовать прием смеси подмора с прополисом – через день или дважды в неделю, поскольку средство очень сильное, или просто прополис – ежедневно, можно по несколько раз в день.

#### Привычные ошибки

Упомянув пчелопродукты, содержащие пчелиный яд, часто даже пчеловоды и врачи-апитерапевты допускают одну и ту же ошибку – советуют применять их спиртовые настойки. Это в корне неправильно, поскольку пчелиный яд разрушается от спирта. При лечении, допустим, пчелоужаливанием недопустим прием никаких спиртосодержащих лекарств, даже таких, казалось бы, безобидных, как корвалол.

Поэтому, пожалуйста, запомните: апитерапия, включая подмор,<sup>1</sup> несовместима даже с каплей алкоголя!

Если все же произошла ошибка и пчелиный яд оказался в организме вместе с алкоголем, необходимо сделать укол димедрола, который тотчас разрушит вредные вещества, провоцирующие падение давления.

#### Как лечиться продуктами пчеловодства

Лечение продуктами пчеловодства можно разделить на три части:

- ✓ патогенетическую, причинную – это ведущий лечебный фактор в комплексе лечения;
- ✓ вспомогательную – используется как дополнение к основному лечению, например при хирургическом вмешательстве;

---

<sup>1</sup> Пчелиный подмор – это погибшие пчелы.

✓ поддерживающую, при которой применяются минимальные дозировки пчелопродуктов исключительно для сохранения здоровья.

Можно выделить три ступени апитерапии:

✓ подготовительную: восстановление иммунитета и снятие аллергии любого рода; продолжительность этой ступени – 1,5–2–3 месяца – у каждого своя;

✓ лечебную: с помощью пчелопродуктов лечат, к примеру, остеохондроз или вегетосудистую дистонию; продолжительность ступени – 1,5–2 месяца;

✓ основная: применяются минимальные дозы пчелопродуктов, позволяющие поддерживать высокий уровень здоровья, но при необходимости, в экстренных ситуациях дозировки увеличиваются для оказания быстрой и эффективной помощи.

\* \* \*

Вот конкретные примеры апитерапевтического лечения сложных заболеваний, которые при стандартном медицинском подходе требуют больших усилий и далеко не всегда успешно излечиваются.

## **Прополис от гайморита**

Допустим, синусит и гайморит, давно причисленные врачами к тяжелым хроническим заболеваниям, излечиваются с помощью особого прополиса, которым ежедневно в течение полутора – двух месяцев смазывают крылья носа и подглазья.

Особый прополис – значит, очень мелко измельченный с помощью электрокофемолки. При комнатной температуре ножом разрезают прополис на куски размером 10–15 мм, затем охлаждают его в холодильнике до температуры минус 10°. Одновременно охлаждают кофемолку, сито и чашку, в которую будет просеиваться измельченный прополис.

После заморозки прополис дробится в кофемолке и сразу просеивается на сите для удаления неизмельченных кусочков прополиса и загрязняющих мелких частичек дерева и нитей от положков. Чем качественней кофемолка и мельче ячейки сита, тем лучшего качества помол прополиса у вас получится. Просеянный прополис вновь помещают в холодильник, чтобы продукт не слежался.

Неразмолотый прополис вновь охлаждают и повторно измельчают и просеивают до полной переработки всего прополиса в пудрообразную форму. Из полученного порошка готовят любые препараты – крема, масляные и водные композиции.

Как изготовить лекарства из прополиса

К примеру, прополис на масле получают, перемешивая его с растительным маслом, а при употреблении смесь взбалтывают для равномерного распределения прополиса.

При изготовлении крема, чтобы избежать образования комка прополиса, необходимое по рецепту количество порошка смешивают с небольшой частью растительного масла, взятого из общего количества масла, необходимого для изготовления крема. Перемешивание производят при комнатной температуре и масла берут столько, чтобы можно было получить смесь, по консистенции напоминающую жидкую сметану. Остальное масло нагревают на водяной бане до температуры 80° и при непрерывном помешивании в горячее масло вливают смесь масла с прополисом, снимают с водяной бани. Помешивание продолжают до остывания крема при комнатной температуре. После этого получается однородная структура крема и процеживания не требуется.

## **Прополис от аденоидов**

Еще один вид неочевидного и очень эффективного лечения – избавление детей с помощью пчелопродуктов от аденоидов, обычно требующих оперативного вмешательства.

Прополис на масле наружно (после пробы на руке): втирать в спину две недели для улучшения иммунитета и смазывать нос 1–2–3 раза в день, пить несколько раз в день, курс – полтора месяца, утром принимать маточное молочко и перед сном мед. Один раз в неделю с перерывом в две недели пчеложаливание «детской» дозой в нос в течение полутора месяцев. От «детской» дозы носик не припухает, не краснеет, ребенку не больно, а самочувствие его улучшается, поэтому приходит он к нам с удовольствием. Вместо пчеложаливания можно использовать пчелиное жало с ядом, который выпускают на салфетку, это жало прикладывают к носу и держат несколько секунд, до всасывания яда в кожу. В дальнейшем рекомендовано перед сном принимать чайную ложку меда с прополисом в виде поддерживающей дозы в течение полугода, а если позволяют деньги, то и на неограниченное время. Это к тому же и защита от экологического неблагополучия, и профилактика опухолевых заболеваний.

## **Подмор от аденомы и простатита**

Вот как лечатся аденома предстательной железы, чаще всего приводящая к необходимости хирургического вмешательства, простатит, импотенция:

2 столовые ложки подмора варят 2 часа в 500 мл холодной воды, процеживают, хранят в холодильнике не более 2 недель. Принимают отвар за 30 минут до завтрака и за 30 минут до обеда по столовой ложке, заедая чайной ложкой меда. Курс лечения – полтора месяца. При аденоме проводят в общей сложности 3 курса лечения с перерывами в 1 месяц.

## **Подмор от боли в суставах и позвоночнике**

Вот как лечат боли в суставах и позвоночнике:

Одну десертную ложку подмора заваривают стаканом кипятка, настаивают 15–20 минут, после чего делают местные ванночки для рук или ног или примочки на болевое место (сустав или позвонок). Первая процедура длится 5 минут, вторая – 10 минут, предельное время экспозиции – 15 минут.

Оставшуюся воду поставить в холодильник, на следующий день подогреть и использовать. Но более двух раз использовать ее нельзя. Всего может быть 10 процедур, потом перерыв 10 дней, и процедуры можно повторять.

## **Медовый массаж лица от многих болезней**

Говоря о медовом массаже, мы имеем в виду вовсе не тот мед, который обычно стоит на нашем столе. А биологически активный сотовый мед. Одна массажная процедура требует всего-то 50–100 г (в зависимости от размера лица) сотового меда. А это уже совсем небольшие деньги даже при относительной дороговизне сотового меда.

Так все же: почему именно сотовый?

Потому что в сотах, закрытых восковыми крышечками, мед может храниться веками, не теряя биологической активности и целебных свойств. Перед процедурой соты обрезают остро заточенным ножом – и тогда все содержащиеся в меду ферменты и фитонциды, не разрушаясь под действием кислорода, попадут на кожу.

Мед распределяют по лицу ровным слоем и оставляют его на 5 минут. Все это время можно заниматься другими делами, забыв о том, что идет процедура.

Если по прошествии этого времени взглянуть в зеркало, можно увидеть интересную картину: капельки меда распределены по лицу неравномерно. Так происходит потому, что незакрытые, незашлакованные поры впитали мед, проведя его в более глубокие слои кожи, а где остались капельки, там кожа «не работает» – имеет микротравмы и микротрещины.

Собственно массаж лица заключается в глубокой очистке этих «неработающих» пор. Мы обычно понимаем массаж превратно: будто бы надо совершать пальцами круговые или горизонтальные движения по лицу. Ни в коем случае! Только легкие надавливания с отпусканиями, но без болевых ощущений. Эффект прилипания и отрыва пальцев от кожи лица создает для пор вакуум, вытягивающий сальные пробки.

Мед с вытянутыми из кожи шлаками преобразуется на подушечках пальцев в липкую белую массу, которую потом легко смывают водой. А вот лицо после массажа мыть не следует: оно само просохнет, не оставляя ощущения липкости. Зато вы почувствуете свежесть на лице, увидите румянец – это кровоток освежил верхние слои кожи.

Но самое главное, после массажа лица внутренние органы начинают работать в более активном режиме. Зная это, можно усиливать воздействие на те части лица, на которых отображаются наиболее проблемные органы.

#### Массаж лица от ста недугов

Мы привыкли, что массаж лица – процедура исключительно косметическая и к тому же чисто женская. Наверное, не только я удивился тому, что массировать лицо не менее важно и мужчинам, причем отнюдь не только ради того, чтоб лучше выглядеть. Это еще и средство «от ста недугов».

Медовый массаж лица издавна – по крайней мере последние два столетия – практикуется как универсальное оздоровительное средство у донских казаков.

Мы сразу же договорились о том, что речь пойдет не о косметике, а об оздоровлении всего организма. Так же как мочка уха или кисть руки отображают все органы и системы человеческого тела, лицо – тоже «голографический» слепок всего нашего тела. Так, легкие отображаются на щеках, тонкий кишечник – на лбу, мочеполовая система – на подбородке, сердце – на кончике носа. Массирование этих частей лица оказывает благотворное влияние на соответствующие органы, прямой доступ к которым затруднен.

Итак, при заболеваниях бронхов и легких следует активной массировать щеки; при дисбактериозе, нарушениях кислотно-щелочного баланса в пищевом тракте сосредоточить усилия на лбу; при гинекологических или урологических (соответственно, у женщин и мужчин) проблемах – на области подбородка: ниже ямки под нижней губой; при заболеваниях сердечно-сосудистой системы – на кончике носа.

Медовый массаж лица лучше производить утром, сразу после сна. Рекомендуемый курс лечения – 10–15 сеансов, через день. То есть на полный курс оздоровления потребуется 3–4 недели.

Массаж восстанавливает чувствительность кожи лица к температурному и световому воздействию. Последнее очень важно: витамин D, необходимый организму для нормализации иммунной системы и снятия стрессов, вырабатывается только на солнечном свете. Вот почему затяжная зима – сезон массовых депрессий. Зато когда поры очищаются, свет доходит до глубоких слоев, где как раз и вырабатывается витамин D.

Медовый массаж помогает снять отмершие эпителиальные слои, которые иными способами не убираются. Суточная норма отшелушивания кожи – 15 г. С белым налетом, остающимся после массажа на пальцах, уходят эти отмершие клетки, давая доступ кислороду и свету более молодым клеткам.

Мед близок по составу плазме крови. Проникая в глубь кожи, он производит микропрививку, не нарушая целостность ткани.

Во время массажа ферменты и фитонциды испаряются с поверхности лица, в микродозах попадая на слизистую оболочку глаз, улучшая как зрение, так и работу мозга: ведь глаза – это выдвинутые вперед рецепторы мозга. Представьте себе, курс медового массажа лица улучшает работу мозга, совершенствует мышление.

Список заболеваний, остроту которых позволяет снизить медовый массаж лица, настолько обширен, что о чистой косметике уже говорить не приходится. Для примера приведем только неврологические заболевания: радикулит, невриты, миозиты, бурситы, неврозы, мигрень, остеохондроз, рассеянный склероз, последствия инсульта. А ведь в списке еще болезни кардиологии, ревматологии, дерматологии, гематологии, урологии, гинекологии...

## **Как проводить медовый массаж**

Потребуется майский (первой качки) сотовый мед. Если мед не майский, проследите за тем, чтобы он был мелкозернистый. У кого нормальная кожа, никаких дополнительных проблем нет – мед сам собой скатится в виде серой массы со шлаками.

Чувствительная кожа требует бережного нанесения меда на лицо и не допускает обдавливания. Надо просто подержать мед на лице в течение 15 минут и потом промокнуть его чистой салфеткой. Процедуры можно повторять через день, всего их может быть тоже 15. Таков месячный курс лечения.

Проблемную кожу (когда кровеносные сосуды расположены близко к поверхности, а из-за близости нервных окончаний любое прикосновение болезненно) перед процедурой надо специально подготовить. Для этого готовят напар из растений.

Берут эмалированную посуду. На литр воды 2 столовые ложки растительного сырья, можно выбрать любое из списка: укроп, липовый цвет с прилистником, верхние побеги вишни (до 6-го листочка), эвкалипт, лист черники, цветы ромашки, календулы. Кладут растения в холодную воду, ставят на огонь и доводят до кипения. Для усиления напара хорошо добавить в содержимое столовую ложку меда (того же, что используется для массажа или аппликации) и 10 г прополиса. При 25 ° прополис растворяется в воде и соединяется с растительным сырьем. Особенно важно добавление прополиса тем, у кого проблемная кожа: по обезболивающим свойствам он в 20 раз сильнее новокаина.

Сворачивают конусом плотный бумажный лист и дышат над паром, накрыв голову полотенцем. Дышать надо подходами по 20 секунд, пока на лице не выступят капельки пота (но не менее трех подходов). Такая ингаляция дает двойной эффект: раскрываются поры и прочищаются дыхательные пути.

Для четвертого типа кожи – жирной – данная ингаляция актуальна, чтобы перед массажем растопить подкожный жир.

Напар безболезнен, но требует некоторого терпения. Полезен он и как способ снятия усталости глаз, например, после длительной работы за компьютером или просмотра телепередач.

После ингаляции напар не надо выбрасывать. Остуженный напар – хорошее средство для омовения лица и шеи, споласкивания волос. Им же обезболивают ранки, оставшиеся от прыщей, обесцвечивают пигментные пятна на лице.

Если при массаже мед не всасывается или плохо всасывается в кожу из-за ее сухости, обилия шлаков или холодной погоды, избыток меда убирают раствором прополиса – это лучше всяких лосьонов, а применять для этого воду и спирт нельзя.

Вместо напара можно использовать огуречный сок. После медового массажа или аппликации можно намазать лицо половинкой ягоды клубники или наложить на него тонкие кружки огурца, оставив на лице на 15 минут (только проверьте на вкус, чтобы огурец не был прогорклым). Пригодны также для этой цели сок арбуза, дыни и зеленые яблоки. Особую ценность имеет виноград – плоды и сок побегов. А вот малина и черешня для процедур на лице не годятся – могут вызвать покраснение кожи.

Если сравнивать массаж и аппликацию, надо признать, что массаж предпочтительней – благодаря обдавливанию эффективней выходят шлаки. Для всех иных типов кожи, кроме нормальной, если массаж неприятен, его заменяют аппликацией.

Только учтите, что у описанных процедур имеются и противопоказания. Это наличие глистов, которые в брачный период – в июне выделяют в кровь вещество, вызывающее раздражение кожи в виде высыпающих гнойничков. У женщин, кроме того, противопоказанием являются гормональные нарушения (об их наличии свидетельствует нарушение менструального цикла).

## **О чем важно помнить, проводя медовый массаж лица**

**Первая ошибка – длительный массаж.** Медовый массаж не должен длиться больше 15 минут. Час издевательства над своим лицом – вредная чрезмерность. Если кожа нормальная, за четверть часа желаемый эффект будет достигнут. За это время как раз успевает возникнуть парниковый эффект: в кожные поры закрыт доступ воздуха, над порами при оттягивании пальцами медового покрытия возникает разрежение, благодаря чему подкожное давление выталкивает наружу шлаковые пробки, забившие поры. Так происходит очищение кожи, достигается и косметический эффект, и общее оздоровление организма.

**Вторая обычная ошибка заключается в том, что часто используют крупнозернистый цветочный мед,** который собирают в середине лета. Он нежелателен, так как содержит пыльцу цветущих растений, а при цветении в середине лета много аллергенов (например, амброзия), которые вместе с медом попадают на лицо и под кожу, вызывая болезненную реакцию, не только кожную, но и внутренних органов. Как было сказано выше, лучше всего для медового массажа подходит сотовый мед. Если его нет, можно использовать нежный мед первой качки, более известный в народе под названием майский. Он лишен аллергенов.

**Третья ошибка: часто мед намазывают на лицо,** в то время как апитерапевты рекомендуют наносить его нежными прикосновениями и не размазывать круговыми или продольными движениями, а обдавливать путем легкого точечного нажатия. Хотя возникшие при размазывании меда микротравмы не опасны: мед – отличный антисептик и быстро залечит все мелкие трещинки и разрывы ткани, правильнее было бы обдавить лицо подушечками пальцев и затем промокнуть салфеткой, на которой и остались все шлаки, извлеченные из пор.

## **Лечение угрей с помощью меда**

Кстати, актуальная для молодых людей проблема борьбы с юношескими угрями лучше всего решается как раз с помощью меда. Покупать в аптеке клерасил или другие специальные средства для выведения угрей и накладно, и не очень-то надежно. Лучше использовать мед, тем более что помимо основной цели будет достигнута и другая – общее оздоровление организма.

В случае чувствительной или проблемной кожи вместо медового массажа я порекомендую медовую аппликацию на лицо. Нужно взять марлю и другую чистую тряпицу из хлопка,

бязи или льна – важно, чтобы ткань была натуральная, без примеси синтетики. Площадь тряпицы должна соответствовать площади лица. Прорезают отверстия для носа и глаз. Тряпицу намазывают с одной стороны сотовым медом первой качки, который идеально подходит для всех типов кожи, в том числе особо чувствительной, с ссадинами, прыщами, угрями, шероховатостями, следами ожогов. Ее накладывают медовой стороной на лицо и держат 15 минут.

Специальное дополнение для женщин (поскольку вообще медовая аппликация равно полезна, а во многих случаях необходима и мужчинам): вторую тряпицу с медом хорошо приложить к шее, включая вырез декольте, до верхнего среза лифа, можно захватить аппликацией и грудь. Благодаря курсу таких аппликаций у женщин в возрасте на шее окажется меньше морщин, улучшается питание кожи, ее цвет и структура.

## **Медовые аппликации при заболеваниях сердца**

Над левой грудью выше сосца на ширину ладони располагается жизненно важная точка, отвечающая за питание сердечной мышцы. Если у человека вегетососудистая дистония, ишемическая болезнь сердца, выход из постинфарктного состояния, аппликация на эту точку исключительно полезна.

Советуют на точку прилепить нашлепку из воска размером с куриное яйцо. Прикрепить ее можно тем же медом. Другой вариант: взять свежий лист подорожника, промыть, истыкать вилкой оборотную его сторону, чтобы он пустил сок, и, обмазав ее медом, приложить к жизненно важной точке. Время аппликации не ограничено, поскольку после впитывания меда лист подорожника отпадет сам.

Это, между прочим, «скорпомощная» процедура при боли в сердце или остром сердечном приступе. Например, вызвав к сердечному больному «скорую» и дожидаясь ее приезда (не секрет, что это ожидание может оказаться смертельным), очень правильно было бы подстраховаться и сделать спасительную медовую аппликацию на «сердечную» точку.

Попутно заметим: если к этой же точке приложить измельченный лист белокочанной капусты, смешанный с медом, вы сможете полечить кормящую женщину от мастопатии, при этом усилится приход грудного молока и повысится его жирность (так спокон веку поступали казачки).

## **Целебное сочетание прополиса и молока**

Лечение прополисом известно с древнейших времен. Причем используют прополис в различных видах: в пластинках, таблетках, водном растворе.

Мы рекомендуем такой метод лечения с использованием настойки прополиса: 20 капель настойки добавляют в полстакана горячего молока (если человек не очень хорошо переносит молоко, можно взять всего четверть стакана или даже одну столовую ложку). Сочетание прополиса и молока дает особый эффект: помимо лечения простудных и легочных заболеваний (для чего, собственно, я и рекомендую прополисную настойку) улучшается общее самочувствие, сон, успокаивается психика.

10-процентную настойку прополиса лучше всего купить в аптеке. Пузырька емкостью 25 мл вам хватит надолго, а стоит он всего несколько рублей. Можно приготовить самому: 5 г прополиса на 50 мл 75-процентного спирта (если спирт 96-процентный, достаточно 45 мл). Прополис нарезать, положить в спирт и настаивать 10 дней в темном месте, раз в день встряхивая банку. Потом процедить и поставить в холодильник. Этого продукта хватит всей вашей семье на несколько лет.

Принимать средство следует вечером, перед сном. Уже после того, как вы умылись, почистили зубы, когда переоделись и постелили постель. Чтобы осталось только выпить и тотчас заснуть.

✓ При лечении простудных заболеваний у детей положительный эффект очевиден с первого раза. Приводишь ребенка домой из детсада, видишь: он заболевает. Перед сном даешь ему буквально 1–2 капли настойки прополиса с молоком – и наутро нос у ребенка дышит, видно, что за ночь он пролечился.

✓ Настойкой прополиса успешно излечиваются острая респираторная вирусная инфекция, бронхи, воспаление легких, туберкулез. Когда я сам использовал это средство для такого класса заболеваний, заметил, что попутно наступило облегчение воспаления желудочно-кишечного тракта.

✓ Когда язвы желудка или двенадцатиперстной кишки еще нет, но диагноз «гастрит» или «дуоденит» уже поставлен, что-то ведь надо предпринимать, чтобы не доводить себя до язвы. Надежных лекарств, к тому же не имеющих вредных побочных действий, как вы знаете, совсем не много. Одно из них – настойка прополиса.

Замечательно, что режим употребления как для простудных, так и для желудочно-кишечных заболеваний один и тот же: несколько капель в горячем молоке на ночь.

Кроме названных заболеваний, прополис в молоке излечивает болезни желчного пузыря, экземы и другие кожные болезни, нормализуется содержание холестерина и липидов, менструальный цикл.

Но не надо пить прополис постоянно. Десять дней попринимали – сделайте перерыв. Эффективность любого лекарства, если принимать его постоянно, снижается. Ведь прополис еще и сильный иммуностимулятор. А стимулировать следует периодически, но никак не постоянно. Можно принимать прополис в периоды наиболее вероятного возникновения простуд. 5–10 дней в месяц в течение полугода вполне достаточно для достижения всех названных целей.

При всех хронических болезнях прополисная добавка будет полезна как общеукрепляющее средство. Кроме того, хронические больные, регулярно принимающие лекарства, закономерно нарушают состояние своего желудочно-кишечного тракта. Желудок постоянно воспален, из-за этого он не воспринимает из пищи питательных веществ и просто не может восстановиться. А восстанавливать желудочно-кишечный тракт необходимо, чтобы организм мог синтезировать лейкоциты, фагоциты, гормоны...

Противопоказание – индивидуальная аллергия на прополис, которая выявляется опытным путем. Приему лекарств прополис не мешает, но хотя бы два часа между приемом лекарства и прополиса должно пройти.

## Целительная глина

Лечение глиной в последние годы становится все более популярным. Однако знакомое с детства вещество обманчиво кажется доступным, и к лечению глиной не всегда относятся с должной серьезностью. Между тем, как всякая терапия, глинолечение имеет свои особенности, без знания и соблюдения которых желаемого эффекта не будет достигнуто.

Прежде всего следует правильно выбрать достаточно пластичную глину, которая принесет организму не вред, а пользу. Ею может быть только такая глина, которая взята из экологически чистого места (взятая вдалеке от городов, мусорных свалок, животноводческих комплексов и промышленных предприятий) и слепленные из которой изделия после высыхания не растрескиваются.

Традиционно в народе глина считалась хорошим теплоносителем, а лечение глиной – согревающим. Это суждение и сегодня сохраняет истину. Но современные глинотерапевты рассматривают и другие, не менее значительные эффекты от лечения глиной.

Глина – превосходный природный сорбент, то есть вещество, втягивающее в свой объем другие, как правило, вредные, токсичные вещества. Особенно этим свойством отличается белая глина, которая удаляет через кожу ядовитые, радиоактивные вещества и вредные продукты обмена.

Проникая в кожу, содержащиеся в глине вещества оказывают также бактерицидное, антисептическое, противовоспалительное и активизирующее иммунную систему действие.

Глиняные аппликации своей массой воздействуют на кожные рецепторы давления, благодаря чему улучшаются кровоснабжение и обменные процессы в органах и тканях.

Диапазон волн, излучаемых глиной, сходен с диапазоном излучений здоровых клеток человеческого организма, возникает позитивная резонансная настройка микроколебаний. Поэтому глина, в особенности голубая и зеленая, активно влияет на патологические клетки организма, переводя их излучение на здоровые длины волн, а правильный метаболизм оздоравливает организм. Благодаря одинаковости со здоровыми клетками волне глина как лечебное средство безвредна и универсальна и не имеет противопоказаний. Глинолечение как нетепловой метод воздействия позволяет применять его при воспалительных процессах, в том числе острых, при доброкачественных опухолевых заболеваниях, не дает значительной нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

### Как подготовить глину для процедур

Глину можно либо собирать самому в экологически чистом месте, либо купить в специализированных аптечных киосках, торгующих товарами для здоровья. Сухую измельченную глину помещают в керамический горшок либо эмалированную кастрюлю, заливают водой – лучше дистиллированной или профильтрованной на качественном, желателен мембранном фильтре и оставляют на 10–12 часов. За это время глина набухает и делается мягкой, пластичной. Избыток воды сливают. В набухшую глину можно добавить отвар трав, доведя смесь до консистенции сливочного масла, после чего состав тщательно размешивают до состояния однородной массы. Хранить его можно сколь угодно долго.

### Глиняные аппликации

Применяют глину в виде аппликаций непосредственно на кожу или через марлю, тонкую ткань (если есть нарушения целостности кожного покрова или после процедуры большого невозможно помыть). Толщина глиняной лепешки должна быть не менее 1–1,5 см. Оптималь-

ная температура глины – 27–30 °. Если требуется усилить тепловое воздействие, глину разогревают до 38–40 ° (нагретая свыше 40–42 ° глина теряет свои лечебные свойства). Подогревают глину на водяной бане.

Накрывают глиняную аппликацию хлопчатобумажной или льняной тканью (клеенка нежелательна), сверху пуховым платком или одеялом. Длительность процедуры – 2–3 часа, при острых воспалительных и болевых синдромах аппликация проводится 2–3 раза в день. Процедуры повторяют ежедневно, лечебный курс, в зависимости от заболевания, – 10–15 дней.

Начинать лечение рекомендуется с голубой (серой) глины, при улучшении состояния переходить на цвет, оптимальный для конкретной патологии.

Лечение опорно-двигательного аппарата (суставов, мышц, связок, позвоночника) требует красного цвета. Болезни кожи – белого или розового. Расстройства нервной системы (радикулиты, плекситы, невриты, болевые синдромы) – успокаивающего желтого. Болезни почек, печени, поджелудочной железы, мужской и женской половой сферы, в том числе гормонозависимые доброкачественные опухолевые процессы, фибромиома матки, мастопатия – зеленого цвета. Голубая глина универсальна и применяется для лечения заболеваний дыхательной системы и лор-органов, сердечно-сосудистой системы, поражений периферических сосудов (ангиопатии, ангиоспастических состояний, варикозной болезни, тромбозов) и обусловленных ими трофических поражений кожи, а также всех других болезней, если под рукой нет глины иных цветов.

При распространенных поражениях кожи, сосудистых поражениях и полиартритах используют ванны с глиняной водой (на объем воды бытовой стандартной ванны – 200 г глины) при температуре 38 ° или, если имеются противопоказания к тепловым процедурам, 30 ° в течение 2 часов.

Можно также применять влажные обертывания простыней, смоченной глиняной водой, или местные примочки, компрессы.

Оценка эффективности лечения глиной – по субъективному улучшению состояния больного либо по объективным показателям, специфичным для каждого заболевания, а также по ускорению сроков выздоровления, наступления ремиссии, ее удлинению и снижению частоты обострения хронических болезней.

## **Приготовление масок из глины для лица и волос**

Разработана серия препаратов, сочетающих преимущества глино- и апитерапии. После растапливания воска в него высыпают размолотый на кофемолке прополис, затем добавляют глину, получая глину-крем и глину-порошок для целебных косметических масок.

Предотвращение выпадения волос достигается мытьем головы различными сортами глины, содержащими богатый набор микроэлементов, питающих луковицы волос. Еще эффективней это лечение, когда глина смешивается с пчелиной обножкой (пропорция не столь существенна), которая подпитывает корни волос необходимыми ферментами. Подобное мытье способно также замедлить или вовсе остановить процесс облысения.

## Лекарство в корзинке: лечимся грибами

«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть», – гласит врачебно-народная мудрость. Хотя и обратное утверждение может быть столь же верным: кто возьмется отделить гурманство от исцеления едой?

Грибы, столь хорошо, казалось бы, нам известные, не просто вкусная и сытная еда, но продукт оздоровительный, лечебный и геропротекторный, то есть помогающий адаптироваться стареющему организму.

Наука о грибах возникла в IV веке до нашей эры в работах Аристотеля. В те легендарные времена, конечно, не знали столько разновидностей грибов, как мы. Поэтому писал выдающийся грек лишь о шампиньонах, трюфелях и сморчках. «Отец медицины» Гиппократ в своих классических трудах уже поставил вопрос о лечении с помощью грибов. Плиний в I веке новой эры разделил грибы на ядовитые и неядовитые, взяв критерием этого различия сам эффект отравления. (Хотя во многом это иллюзия: у народов, сохраняющих языческие верования, шаманы для вхождения в транс едят мухомор и бледную поганку – более ядовитых грибов нет – и при этом сохраняют отменное здоровье.)

Огромную популярность snискали грибы в России начиная с X века, когда с принятием на Руси христианства этот продукт стал использоваться во время постов как полноценная замена мясу. В 1 кг сушеных грибов белков вдвое больше, чем в 1 кг говядины, а грибной бульон в 7 раз калорийней мясного. Именно в России грибы больше всего оценены как лечебный продукт.

Ценность грибов видна из их химического состава: 40 % углерода, столько же кислорода, 7–8 % азота, 2–3 % водорода, встречаются окислы натрия, кальция, серы, магний, железо, алюминий, фтор, много жиров, белков, углеводов, витаминов. Грибы, как известно, тяжело перевариваются, зато усваиваются на 100 % – кишечником грибы не выделяются. В них содержится много клетчатки, что усиливает деятельность кишечника – так что это хорошее профилактическое средство против запоров. Однако этот продукт противопоказан тем, у кого больны желудок или печень.

В грибах содержатся антибиотики и гормональные вещества, что позволяет включить их в «зеленую аптеку». Процент содержания воды в грибе и в человеческом теле очень близок: если мы состоим из воды на 90 %, то подосиновик – на 87 %, подберезовик – на 90 %. Это принципиально важное достоинство грибов, поскольку сила воздействия гриба на человеческий организм – это сила резонансной взаимосвязи внутриорганизменной и внутригрибной влаги. Отсюда сразу следует важный практический вывод: вареные, соленые и маринованные грибы гораздо эффективней, чем сушеные, потерявшие ценную для организма воду.

В восточной медицине грибы – продукт категории инь: влажный, охлаждающий, способствующий усилению обмена веществ внутри организма, вызывающий мобилизацию вокруг какого-либо процесса или органа. Отсюда еще один практический вывод: грибы значительно полезней людям рыхлым, ширококостным, массивным, флегматичным, то есть имеющим конституцию инь, и не столь хороши для поджарых и энергичных – с конституцией ян.

### Король грибов – белый

Король грибов – белый издавна используется как лекарственный продукт. Например, при таком активизирующемся в наши дни опасном заболевании, как рак кожи (сегодня 4–5 % онкологических больных страдают именно этой разновидностью рака). Больные и едят белый гриб, и применяют его как средство для компрессов после размельчения на терке. Белый гриб, содержащий большое количество антибиотиков, ускоряет заживление ран, для этого доста-

точно пожевать сырой гриб, приложить к ране и завязать. Белый гриб разрушает туберкулезную палочку, поэтому его применяют как лекарственное средство для туберкулезных больных. Лечение дисбактериоза кишечника белым грибом очень эффективно: он восстанавливает функции кишечника активней, чем лактобактерии. И наконец, в белом грибе содержится алкалоид черепник, от которого, как от женьшеня и других адаптогенов, человек ощущает прилив сил.

## **Опята улучшают пищеварение**

Самые массовые осенние грибы опята – незаменимое средство для улучшения функции пищеварительного тракта, они справляются даже с застарелыми запорами. Столь же мощные слабительные – ложные опята.

Семейство популярных грибов – рыжик, черный груздь и лисички – содержит мощные антибиотики лакториовилин и балидол (не зря на Руси лучшей зимней закуской считались рыжики – они удачней всего прочего компенсировали зимние аномалии питания).

## **Шампиньоны против инфекции**

Шампиньоны, наиболее «цивилизованные» грибы, выращиваемые как сельскохозяйственная культура, убивают туберкулезную, тифозную и паратифозную палочки, а также золотистый стафилококк, поражающий детей при многих заболеваниях.

Гриб под названием гаркуша убивает болезнетворные бактерии, хорошо очищая кишечник. Парадокс: если человек отравился грибами, для быстрого выздоровления его неплохо покормить гаркушами.

Замечателен гриб под названием навозник: он имеет выраженную антиалкогольную силу. Стоит после выпивки закусить хотя бы кусочком этого чудодейственного гриба, как человека вывернет чуть ли не наизнанку. Даже после рюмки красного вина навозник сделает свое дело.

## **Сыроежка при тромбозах**

При тромбозах полезна сыроежка, относящаяся к категории зеленушек. Другой вид сыроежки – сереющая – быстро створаживает молоко в простоквашу, и эта простокваша становится лечебной для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями (помимо того, что, как всякая другая простокваша, она нормализует работу кишечника).

## **Молочная водка из сыроежек**

Кстати, многие виды грибов используются в виде закваски для кисломолочных продуктов и вин, при этом получают различные эффекты. В Монголии и Северном Китае известная молочная водка, получаемая с помощью сыроежек. В Сербии и Черногории собрали 570 рецептов грибных заквасок, это новый раздел пищевой индустрии, очень полезный и на редкость дешевый.

## **Целебные микрогрибы, или плесень**

Особое место занимают так называемые микрогрибы – фактически плесень. Их открыли аюрведические врачи в V–IV веках нашей эры. Плесень в те далекие времена втирали в раны, что было весьма актуально в эпоху холодного оружия и огромного количества колоторезанных ран.

Вошедший в целительскую моду гриб из Китая кордицепс восстанавливает баланс пищеварительной системы, регулирует деятельность эндокринной системы, укрепляет сердечную мышцу, лечит тромбоз (найдите-ка другое средство для лечения этого недуга!), синдром одышки (чем бы она ни была вызвана: болезнями сердца, легких или гортани).

### **Что важно знать о грибах**

Различные виды грибов адаптированы к разным дефицитам полезных веществ в нашем организме. Поэтому ассортимент грибов в России всегда был очень обширным. Хранить разные виды грибов всегда было принято по отдельности, а вот к столу подают в любых сочетаниях, тем более что все грибы со всеми совместимы.

Во многих видах грибов содержатся токсины-алкалоиды. Если человек отравился грибами, это отравление проявляется на уровне всего организма. Основной яд – мускарин, по «убойной силе» он сопоставим со змеиным ядом. Достаточно 20 мг мускарина, чтобы человек умер.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.