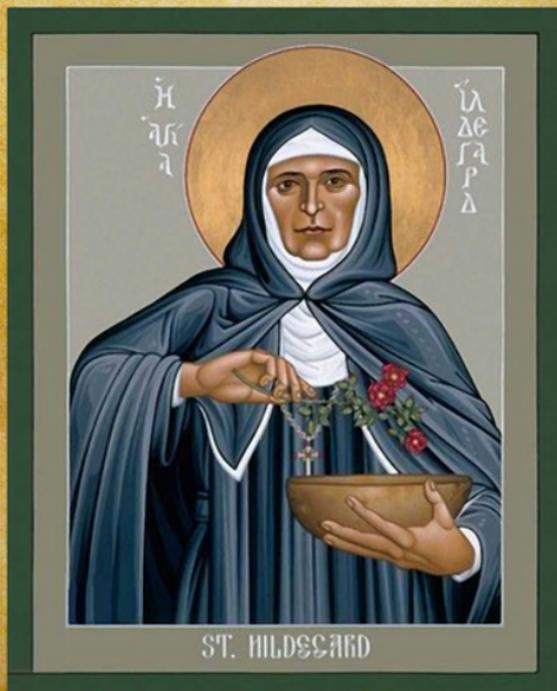


*Е.В. Свитко*

# Рецепты св. Хильдегарды



# Елена Витальевна Свитко

## Рецепты св. Хильдегарды

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6652116](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6652116)

### Аннотация

Книга «Рецепты Святой Хильдегарды» является бесценным источником уникальных методик лечения выдающейся целительницы Св. Хильдегарды фон Бинген, жившей 900 лет назад.

Жизненный путь Св. Хильдегарды фон Бинген поразителен: получив божественный дар, аббатиса с точностью, поражающей даже современных медиков, познала действие на организм человека тех или иных специй, трав, вина, камней или металлов.

Ее дар прозорливости и целительства получил широкое признание современников, был признан самим Папой Римским. Свидетельством этого является то, что св. Хильдегарда была канонизирована как святая еще при жизни. Это очень редкое явление в христианстве и свидетельствует об огромном ее авторитете как целительницы.

Благодаря действенности рецептов Св. Хильдегарды, описанных в этой книге, во многих странах Западной Европы сегодня стали открываться клиники, которые используют ее методы, появляются многочисленные аптеки, продающие лекарства по ее рецептам.

Эта книга – совершенно уникальное, адаптированное для современного читателя собрание рецептов аббатисы Св. Хильдегарды фон Бинген – стала результатом многолетнего изучения ее наследия известной целительницей и специалистом по натуропатии Еленой Витальевной Свитко.

# Содержание

Вступительное слово	6
Биография Хильдегарды фон Бинген	11
Кое-что об истории старинных методов целительства	23
Влияние чисел на судьбу	29
Глава для прекрасной половины человечества	34
Рождение человека	37
Облегчите критические дни	39
Обильные месячные кровотечения	42
Болезненные месячные	45
Фибромиома матки. мастопатия	47
Дисфункциональные маточные кровотечения, фибромиома матки с геморрагическим синдромом	49
Климакс: лестница, которую не перепрыгнешь	53
Абрикос обыкновенный	56
Апельсин сладкий	58
Арбуз обыкновенный	60
Баклажан синий	62
Банан натуральный	64
Бузина черная	66
Виноград культурный	68
Вишня обыкновенная	70

Гранат обыкновенный	72
Дыня столовая	74
Инжир садовый	76
Калина обыкновенная	78
Капуста белокочанная	80
Кизил обыкновенный	82
Клюква обыкновенная	84
Крыжовник культурный	86
Лимон обыкновенный	88
Лук репчатый	90
Маслина европейская	92
Морковь посевная	94
Петрушка кудрявая	96
Тыква домашняя	97
Яблоня домашняя	99
Избавляемся от головной боли	101
Лечение головных болей методом хильдегарды, а также современными средствами	107
Время, когда болит голова	110
Еда и питье при головных болях и мигрени	113
Средства от головной боли	115
Аквилегия	118
Конец ознакомительного фрагмента.	119

# Елена Свитко

## Рецепты св. Хильдегарды

### Вступительное слово

К рецептам, с которыми вы познакомитесь в этой книге, я пришла совершенно случайно. (Хотя некоторые считают, что просто так ни одно событие не происходит, все мы ведомы по жизни некоей силой). В один чудесный ноябрьский вечер 1986 года меня пригласил к себе монсеньор Чешской республики (это очень высокий сан священнослужителя) для лечения. Когда я прибыла в его замок, ловила на себе удивленные взгляды молодых священников – мол, как это она допущена к столь высокой особе. Пан Франек Званецкий жил возле города Повашская Быстрица, где я тогда работала. Он узнал обо мне из публикаций местной прессы и пригласил для лечения натуропатическими методами. У него болели ноги, не столько от недугов, сколько от старости. Я делала ему массаж, ванночки, другие процедуры, в общем, неоднократно бывала в его апартаментах. Это была большая честь, ведь монсеньор был очень уважаемым человеком, к нему сложно было попасть на прием. Когда мы познакомились ближе, он сказал, что сам имеет большую коллекцию лечебных рецептов, среди которых самыми ценными явля-

ются рецепты Св. Хильдегарды. Он собирает их более 20 лет. Он вынес мне рукопись из старинной библиотеки, принадлежавшей когда-то папе римскому, частично страницы были утеряны, часть рукописи была долго засекречена, ибо духовенство считало, что методы лечения, применяемые святыми, в том числе нашими киевскими целителями из лаврского монастыря, не нужно знать простым смертным. Тем не менее, для нас они являют огромную ценность, причем не только историческую, но и практическую. Ведь сейчас многие врачи изучают средства, использовавшиеся для исцеления в древности. Там же были рецепты Хильдегарды из Бингена, дотоле мне неизвестные.

Так началось мое знакомство с теорией и практикой Хильдегарды. Меня эти рецепты привлекли, в первую очередь, тем, что они получены по неким божественным каналам, скажем так. В последующих главах вы, уважаемые читатели, найдете описание того, как Хильдегарда получала и расшифровывала божественные послания. Ведь сама она ничего не вымышляла. Мне это близко, ведь я сама иногда спонтанно надиктовываю пациентам методы лечения, а когда они просят повторить, ибо не успели записать, то не могу вспомнить – это был миг вдохновения, который миновал. Кроме того, это были совершенно новые рецепты, отличавшиеся от тех, что применяли лекари – современники Хильдегарды. Поражало также то, что география используемых средств была слишком обширной для того времени. Никого не удивляют

поклонники индийской йоги в наши дни, но в средние века знание Целительных свойств, например, восточных специй, или далеко от Европы произрастающих растений, меня просто поразили. Также Хильдегарда получила знания по анатомии человека, в то время запрещенные для распространения, она понимала значение эндокринологии, хотя и термина такого в ту эпоху не существовало. Хильдегарда не лечила одну болезнь или отдельный орган. Она всегда применяла комплекс средств – бальнеология, литотерапия, диетология, уделяла внимание гармоничным взаимоотношениям между мужчиной и женщиной, учила здоровому образу жизни, правильному пониманию жизненных процессов, позитивному мироощущению, так сказать. Хильдегарда говорила, что прежде всего надо лечить злость, снедающую человека, зависть, отвращение к жизни, депрессии.

Мне было близко ее учение, я считаю ее натуропатом, практиковавшим почти тысячу лет тому назад. Я, благодаря знакомству с ее учением, пришла к выводу, что иду правильным путем, хотя мои методы лечения нередко вызывают скепсис у представителей традиционной медицины.

Также удивляет то, насколько точны и действенны эти старинные рецепты. Хильдегарда знала, на какой орган действует пища, специи, травы, потребляемые человеком. В то время на это никто из лекарей не обращал внимания. Также она использовала для лечения вина, считая их полезными для организма, а ведь позитивное влияние на организм красного

вина уже подтверждено наукой.

Хильдегарда очень интересно работала с монахинями своих монастырей. Те были красиво одеты, носили драгоценные камни, украшения, они медитировали, управляли энергетическими потоками, могли изменить ауру.

Сейчас учение Св. Хильдегарды получило во многих странах Европы широкое распространение. Изданы записи ее божественной музыки, репродукции ее картин, изображения мандал, открыты аптеки, где можно купить изготовленные по ее рецептам снадобья, причем поражает их обилие и разнообразие ассортимента. Изготовлены, к примеру, соли Хильдегарды для купания, приправы, вина для лечения сердца, напитки с афродизиакальным действием – они очень дорого стоят, но быстро раскупаются. Делают даже различные мыла с добавками масел и трав, подбираются их цвета соответственно цвету чакр: голову следует мыть фиолетовым, область ниже пояса – красным и так далее.

Во многих частных клиниках проводятся исследования практических методов Хильдегарды, получены позитивные результаты, ведь у больных нет побочных явлений, вызванных действием фитопрепаратов. Лично я работала с Вольфгангом Луисбархом в клинике св. Елизаветы, где мы получили хорошие результаты комплексного лечения психосоматических расстройств.

Все больше современный человек в Западной Европе приходит к пониманию, что его заболевания находятся в тонких

материях, высших сферах, а Хильдегарда ведала об этом уже в те далекие времена. Наши же современные врачи не могут прийти к признанию этого.

При жизни Хильдегарда была канонизирована как святая. Это очень редкое явление в христианстве и свидетельствует об огромном авторитете целительницы, монахини, общественного деятеля, популярного в свое время.

# Биография Хильдегарды фон Бинген



Она родилась в 1098 году и была десятым ребенком Хильдерберта и Мехтиды из города Бермерштейна. По законам того времени, десятый ребенок в каждой семье должен был посвятить свою жизнь служению Богу. Поэтому в 8 лет Хильдегарда была отдана в обучение монахиням. В монастыре она прошла полный курс обучения всем доступным в то время наукам. Тогда же проявились и ее удивительные способности. Хильдегарда от рождения была слаба здоровьем, зато была наделена даром ясновидения. Ей казалось, что все остальные люди, подобно ей, видят тайны природы, но со временем она узнала, что это не так. Во время своих видений, а они случались и днем и ночью, Хильдегарда не впадала в транс и не входила в экстаз. Свою подаренную Богом исключительность она осознала в 15-летнем возрасте. Признавшись в особом видении своей наставнице-монахине, Хильдегарда вняла ее совету никому не рассказывать об этом даре. Поэтому она вела обычную для монастыря жизнь, расширяла свои знания. Их монастырь со временем разросся в большой комплекс, которым с 1136 года стала управлять сама Хильдегарда. Его название – Дизибоденбергский монастырь.

А через пять лет произошло событие, полностью изменившее жизнь Хильдегарды и определившее будущее всего Дизибоденбергского монастыря. Хильдегарда, по ее словам, получила призвание от Бога письменно фиксировать свои видения. Переживания и сомнения по этому поводу она описы-

вает в предисловии к своему первому труду «Liber Scivias»: «Это случилось в 1141 году после «очеловечивания» сына Божьего Иисуса Христа, когда мне исполнилось 42 года и семь месяцев. С чистого неба молниеносно спустился огненный Свет. Он пронзил мой мозг, зажег мое сердце и всю грудь огнем. Но не обжигал, а грел, как солнце греет то, на что попадают его лучи». Голос с небес обязывает ее словами: «Говори и записывай то, что видишь и слышишь».

Хильдегарда видит лики не во сне, не в экстазе, не в духовном вдохновении, и воспринимает их не с помощью зрения, слуха, и не находясь в одиночестве. Нет, они настигали ее бодрствующей и выполняющей свои обязанности, окруженной людьми. Будучи в здравом уме, Хильдегарда получала видения опосредованно, они возникали в ее подсознании независимо от ее желаний или усилий, как то было угодно Богу.

Из-за страха перед непониманием и осуждением людей с одной стороны, и из-за боязни неточно и не полностью передать увиденное и услышанное с другой, Хильдегарда медлит исполнить божественное призвание. И в результате тяжело заболевает.

Только после повторных наказов писать принимает она для себя решение подчиниться. И это влияет на ее состояние – она выздоравливает! Так она начинает писать свою первую книгу «Liber Scivias». Хильдегарда пишет на восковых дощечках и прибегает к помощи дизибоденбергско-

го монаха Вольмара, который был ее помощником, советником, секретарем и посвященным в секреты аббатисы. Будучи человеком для своего времени высокообразованным, Вольмар помогает Хильдегарде расшифровывать записи, составлять тексты на латинском языке и переписывает их на пергамент.

В течение 10 лет, до 1151 года, пишет Хильдегарда свое теологическое, космологическое собрание видений «*Liber Scivias*». Этот труд включает в себя три основных пункта священной истории: сотворение мира, спасение сына божьего и конец света. Хильдегарда пишет о неразрывной связи человека и космоса, а космос неразделим с Богом. В книгу также входят описания 26 видений, весьма красноречиво и подробно описанных Хильдегардой.

Несмотря на успешную работу над книгой и поддержку собратьев по монашескому ордену, Хильдегарду снова и снова мучают сомнения по поводу божественного призвания. Поэтому в 1146 году она пишет послание влиятельному французскому аббату Бернару Клерво, преобразовавшему католический монашеский орден цистерцианцев (в дальнейшем члены ордена стали также называться бернардинцами). Она описывает свои сомнения, но надеется на подтверждение своих способностей ясновидения и проповеднического призвания. Ответ Клерво разочаровал Хильдегарду: аббат поздравляет ее с открывшимся даром ясновидения, но не рассеивает сомнений.

Это был первый шаг Хильдегарды фон Бинген на пути к общественному признанию. Следующий она сделала годом позже. В 1147 году под председательством папы Евгения III на трирский синод собирается высшее духовенство со всей Европы. На нем также присутствует Бернар Клерво. По просьбе дизибоденбергского аббата Куно, майнцкий архиепископ Генрих информирует присутствующих о Хильдегарде фон Бинген и ее удивительных видениях. Узнав об этом, Евгений III посылает следственную комиссию в Дизибоденберг по проверке дара ясновидения у местной аббатисы.

Результаты проверки оказались положительными. Ознакомившись с выводами комиссии, папа римский читает уже готовые части «Liber Scivias». После этого Бернар Клерво призывает папу не останавливаться на общем одобрении. «Такой сильный свет не должен быть сокрыт молчанием. Ту благосклонность, которую Бог послал Хильдегарде во время Вашего правления церковью, Вам следует укрепить и подтвердить своим авторитетом», – заявил он.

Папа Евгений III в письме к Хильдегарде воодушевляет ее на продолжение трудов и подтверждает этим ее дар ясновидения. Итак, божественное происхождение пророческого дара Хильдегарды признано и подтверждено высочайшей на тот момент инстанцией. Ясновидящая становится все более и более известной и влиятельной.

Признание папы римского невозможно переоценить. Ведь

оно, с одной стороны, освобождало Хильдегарду от ее собственных сомнений, с другой стороны, защищало ее от обвинения в ереси. Так работы аббатисы бенедиктинского монастыря становятся доступными людям, а сама она приобретает вес в обществе.

Получил пользу от успеха своей настоятельницы и женский монастырь в целом. Вскоре Евгений III жалует месту, где Хильдегарда определилась как ясновидящая, охранную грамоту. Она выдана 18 февраля 1148 года. Растет поток паломников в Дизибоденберг, что обеспечивает монастырю материальную прибыль. Также обитель пополняется послушницами из дворянских, благородных семей. В монастыре становится тесно.

И Хильдегарда принимает решение оставить Дизибоденберг. Причиной этого была не только постоянно растущая женская община, уже не помещавшаяся в старом монастыре, но и стремление аббатисы к самостоятельности и независимости.

Хильдегарда планирует создание своего монастыря на горе Рупертсберг, на необжитом холме, что на берегу Рейна возле Бингена. Это место находится примерно в 30 километрах от Дизибоденберга, именно здесь жил во времена раннего средневековья святой Рупертус. Это место было указано Хильдегарде в одном из видений. Оно имеет выгодное положение на карте, ведь тут пересекаются водные и наземные пути, связывающие между собой епископские города Кельн,

Майнц и Трир. Кроме того, Рупертсберг расположен неподалеку от тогдашних центров не только духовной, но и светской власти: в Ингельхайме жил кайзер.

Однако реализовать план оказалось не так просто. Нежелание создать независимый монастырь проявили дизибоденбергские монахини. Им не хотелось оставлять обжитое, с плодородными полями и виноградниками, к тому же весьма живописное место, чтобы начинать все с нуля. Монастырь богател на глазах, а перспектива на новом месте была неясной. К тому же Куно, аббат, которому подчинялась Хильдегарда, не намеревался отказываться от принадлежавшей Хильдегарде известности, а также связанных с этим пожертвований и подарков от паломников и ищущих совета больных людей. От этих перипетий Хильдегарда снова заболевает.

О причинах и симптомах болезни писали очевидцы: «Ноги полностью отказывались служить ей, она не могла даже самостоятельно перевернуться, лежа на кровати – была неподвижна, как скала. Она страдала от приступов этой болезни всякий раз, когда из страха, присущего женщинам, сомневалась и медлила следовать воле Божьей».

Однако на помощь парализованной провидице пришла светская дама, ее дальняя родственница, влиятельная маркграфиня фон Штаде. Она ходатайствовала перед архиепископом майнцким Генрихом о создании нового монастыря. И преуспела в этом. Отныне Генрих поощряет и под-

держивает деятельность по созданию монастыря на холме Рупертсберге. Благодаря финансовой поддержке своих светских покровителей, Хильдегарда покупает земли на Рупертсберге и начинает строительные работы. В 1147–1151 годах происходит поэтапное переселение аббатисы и двадцати монахинь из Дизибоденберга на новое место.

Первые годы пребывания в новом монастыре были полны нужды и лишений. Возникали конфликты и разногласия между монахинями – часть из них получили разрешение отделиться от Хильдегарды. В это время она заканчивает написание первой книги. Одновременно завершается сооружение монастырского храма.

Хильдегарда не падала духом, хотя после переселения монахи Дизибоденберга отказались отдать имущество, принадлежавшее сестрам-сподвижницам Хильдегарды. Затем, когда они пытаются отозвать и Вольмара, советника и секретаря Хильдегарды, она пишет письмо в старый монастырь. В нем указывает: ей было видение, что имущество действительно принадлежит сестрам-бенедектинкам, а дизибоденбергские братья ведут себя как разбойники и будут наказаны Богом.

Вскоре после этого умирает аббат Куно. Последующие переговоры Хильдегарда ведет с его преемником аббатом Хеленгером. Со временем она добивается не только законной передачи имущества, но и полной независимости (конвента) от Дизибоденберга. Она удостоивается и защиты кайзера, а

также освобождается от обложения податями.

Бедность, от которой страдал рупертбергский монастырь, сменяется благоденствием и процветанием.

В 1177 году монастырь вызывал восхищение современников. Ведь он был основан не богатым и влиятельным духовным либо светским лицом, а слабой женщиной. В то же время он был красив не вычурной красотой, отличался практичностью построек – они были крепкие и просторные.

Еще о жизни в монастыре писали следующее: «Здесь заметно чудесное соревнование добродетелей. Мать окружает своих дочерей такой любовью, а дочери подчиняются ей с таким почитанием, что трудно определить, кто кого опережает в усердии: мать дочерей или дочери мать».

Однако не все наблюдатели положительно отзывались о монастырских порядках, кое-кто считал, что в монастыре не придерживаются строго реформированных правил ордена. Найдено письмо от влиятельного духовного лица – магистра Тенгвиха, адресованное Хильдегарде. Там есть такие строки: «Также слух об одном заведенном у вас необыкновенном обычае донесся до нас. А именно, ваши монахини в праздничные дни при пении псалмов стоят в хоре с распущенными волосами, в белых платьях, подола которых касаются пола. Головы их украшают золотые венки, в которые вплетены с боков и сзади кресты, а спереди изображен агнец. Также и пальцы сестер украшены золотыми кольцами. Все это вопреки тому, что первый пастух народов запрещает подобное, го-

вора и напоминая, что «женщины должны вести себя скромно, не украшать головы венками, а себя золотом и жемчугом и дорогим платьем». И, кроме того, нам кажется странным, что вы берете в общину женщин только из знатного дворянского рода, напротив, не дворянкам и менее имущим отказываете в принятии в общину». Магистр, писавший письмо, изъявлял желание знать, на каких основаниях вводит у себя эти обычаи Хильдегарда.

В своем ответе Хильдегарда защищает дворянские привилегии и объясняет: Бог также делает различие между людьми на земле. «Кто из людей собирает все свое стадо у себя в хлеву – волов, ослов, коз, не разделяя их?» Поэтому и здесь нужно сохранять различия, чтобы происходящие из различных слоев населения, когда они будут собраны в одну общину, из-за гордой заносчивости, сконфуженные различием происхождения, не разбрелись бы в разные стороны».

Уверенно обосновывает она обычай рупертсбергских монахинь надевать в праздники шелка и украшения особенным положением освященной девы. «Для дев нет предписания скрывать красоту своих волос, но только из собственной свободной воли покрывают они свои главы в глубокой покорности».

Переписка с Тенгвихом относится к раннему периоду существования монастыря, когда там еще терпели лишения. Но даже тогда Рупертсберг не был местом аскетизма и самобичевания.

Тогда же появляются упоминания о музыкальном творчестве Хильдегарды. Она писала песни для ежедневного пения, основа их – в средневековом григорианстве. Однако композиции Хильдегарды выходят за рамки традиционных форм. Так, они имеют большие интервалы, богатую колоратуру, мелодические украшения, а прежде всего – большое разнообразие мотивов. Ее тексты обращены к Богу, Христу, Св. Духу, Деве Марии и ангелам, к пророкам и патриархам, святым мученикам. Ее наибольшим творением является духовная опера «Игра сил», в которой говорится о вечной борьбе добра и зла.

Помимо всей остальной деятельности по управлению монастырем, Хильдегарда работает над собранием своих рецептов по целительству «Physica» и «Causae et curae». В них целительница описывает защитную и целительную силу растений, металлов, драгоценных камней и элементов, а также других даров природы. Ее познания базируются на личных наблюдениях за флорой и фауной, а также на изучении античных и средневековых рукописей. Она исследовала причины различных недугов, поражающих человека, а также искала средства, приносящие излечение. Медицина Хильдегарды также уходит корнями в знание целостной картины мироздания – человек неотделим от Космоса.

Аббатиса Хильдегарда умерла в ночь на 17 июля 1179 года, прожив почти 80 лет. Есть сведения, что в момент ее смерти на небе высветилась радуга. Вот что пишут об

этом монахи-бенедиктинцы Готфрид и Теодорих, которые были летописцами своего времени: «Когда святая отдала Богу свою счастливую душу, на небе высветились две прекрасные радуги. Они тянулись во все четыре стороны света и источали чудесное свечение. В месте их пресечения на землю лился свет. Как нам казалось, он должен был изгнать из наших душ все черное, из наших голов все греховные мысли. В этом свете виднелся крест, он опускался к дому, где жила святая. Это великолепное знамение было свидетельством того, что Бог взял свою верную слугу к себе для вечного блаженства».

# Кое-что об истории старинных методов целительства

Труды аббатисы бенедиктинского монастыря Хильдегарды в свое время были найдены знаменитой французской предсказательницей мадмуазель Ленорман. Последняя обнаружила рукописи целительницы в библиотеке монастыря, куда ее отдали учиться. Как вспоминала она впоследствии, в богатом хранилище книг учеными были даже мыши, навешиеся старинных фолиантов, которые хранили мудрость веков. Анна Мария Ленорман очень многое узнала об удивительной женщине, жившей за семь веков до нее. Когда Ленорман попала в библиотеку, ей показалось, что это – необыкновенный мир. От некоторых полок будто бы веяло чем-то особым, энергия исходила от них. Приблизившись к ним, она и обнаружила труды Хильдегарды, а также те старинные источники, которыми пользовалась святая. Окунувшись в изучение трудов, чудесные видения пронеслись перед ее очами – она как бы переступила временной порог и перенеслась в средневековье. Какие же картины предстали перед ее воображением!

...Хильдегарде открывались иные миры, ей являлись некие личности, коим были доступны знания о зримом и незримом мирах. Но самое главное для Анны Марии было

то, что у Хильдегарды открылся так называемый третий глаз.

Незаурядные способности аббатисы не укладывались в прокрустово ложе христианской догматики, и ее на некоторое время даже отлучили от церкви. Однако со временем она вновь была принята в церковное лоно, а после смерти – канонизирована. Ее новации, не устраивающие окружающих, заключались в том, что она спокойно и откровенно писала о необходимости совокупления мужчин и женщин, видела в этом полный таинственного значения божественный акт природы, венчающий деятельность Творца. Кроме того, она замечательно лечила травами и знала их тайное символическое значение. Позже Ленорман воспользуется этими знаниями, чтобы обозначить каждую из придуманных ею карт каким-нибудь определенным видом цветка.

Аббатиса настолько умело использовала возможности лекарственных трав, что современные ученые не перестают удивляться. Как могла она иметь столь обширные знания о разных видах флоры, если не путешествовала по земному шару, а находилась в стенах монастыря? Думается, ей были известны психоделические свойства растений, которые она почерпнула из древних манускриптов, где описывались тайны друидов. Друиды – это жрецы природы, проживавшие в лесах Англии и Ирландии, знавшие магические свойства растений.

Известно, что Хильдегарда очень любила зеленый цвет и писала о его благотворном влиянии на тело и душу челове-

ка. Известно даже ее поэтическое произведение о зеленом цвете. Она имела свою теорию: именно этот цвет «правит» миром. Под влиянием этой идеи аббатиса написала труд в зеленом переплете, где подробно описывала цветовую гамму, свойства радуги, иерархию цветов и их влияние на душу или? как сказали бы мы сегодня, на психику человека.

Интересно, что в минуты мистических откровений перед глазами Хильдегарды представал экран зеленоватого цвета (наверное, он был подобен экрану компьютерного монитора), где ей демонстрировалось устройство внутренних органов человека, давалось понятие об эндокринной системе, появлялись надписи на латинском языке – описывались методы лечения. Эти надписи она читала и надиктовывала специально предоставленному ей секретарю – высокообразованному по тем временам монаху. Так и возникали один за другим ее труды. Конечно, такой метод получения информации мог принести аббатисе много бед, но она находилась под покровительством влиятельных людей того времени, пользовавшихся не только ее умением лечить, но и ее прорицательскими способностями. Чтобы иметь представление об особенностях ее литературного стиля, процитирую отрывок из поэмы о зеленом цвете – властелине мира.

...О благодатная зелень,  
Ты даруешь миру власть и солнце,  
Ты правишь всем миром,  
И тебя обволакивают божественные объятия тайн.

Современные ученые, знакомясь с работами Хильдегарды, пытаются найти объяснения этим чудесам. К примеру, наркологи, знакомые с действием галлюциногенов, утверждают: видение мира в зеленом цвете возникает при употреблении выжимки из растений семейства пасленовых. В некоторых средневековых записях есть упоминания, будто бы Хильдегарда вдыхала пары отвара конопли, чтобы войти в транс и принимать божественные послания. Однако такое объяснение не устраивает поклонников хильдегардовой методики – вряд ли состояние наркотического опьянения могло помочь особому видению. Наоборот, чтоб запомнить и понять научные сведения, надо быть предельно собранным и абсолютно трезвомыслящим человеком. Поэтому современный ученый из Германии, где рецепты Хильдегарды пользуются особой популярностью, Сергиус Головин считает, что целительница развила у себя способность воспринимать мир обоими полушариями головного мозга, благодаря чему обладала даром особого видения, но при этом всегда оставалась в мире реальности.

Сама Хильдегарда писала следующее: «Лица, которые я вижу, приходят ко мне не в сновидениях, не в состоянии помешательства, я их воспринимаю в состоянии бодрствования, вижу ясно, как если бы они имели физическое тело. Рассудок мой ясен, а не помрачен».

Также Хильдегарда и пророчествовала, могла жестко вы-

сказаться о владыках Европы. Им это, разумеется, было не по вкусу, но Хильдегарда уверяла, что высказываться ее призывает Господь. Случалась, она говорила самому королю: «Мои глаза смотрят на мир, мои чувства обнажены. Я говорю с Богом – Он отвечает на мои вопросы». Спасали от расправы Хильдегарду известность и почетная должность настоятельницы нескольких монастырей.

Подобные видения являлись и упомянутой Ленорман. Очевидно, она тоже обладала способностью воспринимать поступающую информацию левым и правым полушариями мозга. Известно: за наши «сонные видения» отвечает правое полушарие, активизирующееся во сне, а за рациональное мышление – левое, обеспечивающее «трезвый» взгляд на мир. И лишь некоторые люди – их единицы – обладают замечательной возможностью одинаково использовать ресурсы обеих полушарий головного мозга. Иногда такие способности называют патологическими. Очевидно, они имелись и у Хильдегарды, и у Марии Ленорман.

Есть еще одно предположение: возможно, Хильдегарда была знакома со старинной книгой Тота – бога, создавшего таротовы карты. Это – особая страница в истории прорицания, предвидения, так как эти карты открывают свои свойства не всем, а лишь тем, кто одарен даром ясновидения. Ленорман ощущала карты то теплыми, то холодными; иногда они меняли окраску, светились.

Анна Мария писала о них так: «Если осторожно взять кар-

ты в руки и начать их рассматривать, сердце наполнялось особыми чувствами. Каждая из карт – будто дверь в мироздание, но пока оно является сложным лабиринтом, по которому предстоит путешествовать. В картах зашифрованы основные законы Космоса, а по его лабиринтам перемещаются человеческие судьбы». Иногда она их видела: лицо, фигура человека, иногда цветы, обозначающие то или иное жизненное событие. Возможно, и Хильдегарда, и Ленорман видели вместо картин на картах изображение растений и цветов, причем они могли менять свою окраску. Растения будто говорили на некоем таинственном языке: чабрец вдруг начал светиться лиловым цветом, а болиголов золотым свечением свидетельствовал о возможном исцелении. Алел ярче прежнего мак, белели лютики, а синий василек повествовал, как вылечить болезни глаз.

Ясновидящим не дано видеть то или иное событие, как представляют некоторые, им приходится решать сложные головоломки, поэтому они должны знать, как именно цвет или число влияют на судьбу человека.

# Влияние чисел на судьбу

Согласно теории Св. Хильдегарды, числа имеют такие «тайны».

**ЕДИНИЦА** – символ абсолютной законченности. Таковая возникает крайне редко, но если случается, то состояние человека напоминает райское блаженство. В то же время единица – разграничитель добра и зла, предшествует дуализму. Единичная система исчисления выражает простоту и ясность мироустройства. Она также является символом первого человека – Адама, по другим толкованиям – символом Христа.

Числу один соответствуют люди, родившиеся 1, 10, 19 и 28 числа каждого месяца. Самыми удачными для них являются воскресенье и понедельник. Их счастливые камни – топаз, янтарь, желтый бриллиант. В личной символике Хильдегарды единица означала всадника либо человека, одержавшего победу.

**ДВОЙКА** – символизирует Луну и означает противоположность или исцеление, а также переживания человека, ведущего уединенный, замкнутый образ жизни с сопутствующими проблемами (бесконечным самокопанием, внутренней раздвоенностью, борьбой с самим собой или кем-либо). Влияние двойки несут на себе рожденные 2, 11, 20 и 29 чис-

ла. Их камни – жемчуг, нефрит, изумруд и другие, имеющие зеленый оттенок.

Число два в видениях и прорицаниях Хильдегарды означает цветок клевера.

ТРИ – символизирует планету Юпитер и означает завершение эволюции, как бы обретение полной меры желаемого. И прежде всего – биологический синтез, рождение ребенка, разрешение конфликта. Тройка имеет очень сильное влияние на историю Древнего мира. Первые три патриарха, от которых произошли все народы – Сим, Хам и Яфет. Люди, живущие под знаком этого числа (их даты рождения – 3, 12, 21 и 30) способны достигнуть высот на любом поприще. Им приносит счастье аметист.

Для Хильдегарды тройка означала корабль.

ЧЕТЫРЕ – символ порядка, означающий, однако, некую избыточность по отношению к тройке. Именно четвертая жена великого царя стала символом распущенности и безнравственности. Ребенок от подобной женщины будет вором или разбойником.

Четыре – устойчивое число, служащее опорой. Тело и душа человека также разделены на четыре стихии. Известны такие виды темперамента: сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик. Четыре вида жидкости течет в теле человека: желчь, кровь, лимфа, вода. Четыре стороны имеет окружаю-

щий нас мир: север, юг, запад и восток.

Счастливым камнем для людей с числом четыре – сапфир. Это родившиеся 4, 13, 22 и 31 числа. В предсказания Хильдегарды 4 – это дом.

**ПЯТЬ** – символ Меркурия, число огня, часто использовалось алхимиками. Оно означает торжество жизни и справедливости в противоположность жестокости, смерти. В этом числе присутствует также эротический смысл.

Людьми с числом пять являются те, кто родился 5, 14, 23 числа. Это, как правило, люди духовные, благородные.

Камень этого числа – флюорид.

Пятерка в видениях Хильдегарды ассоциировалась с деревом.

**ШЕСТЬ** – символ Венеры, знак слабости, число двусмысленное –  $3 \times 2$  или  $2 \times 3$ . Однако, в отличие от пятерки, имеет устойчивость и лишен мистического начала, имеющегося у семерки. Люди этого числа родились 6, 15 и 24 дня каждого месяца.

Камень – кварц. Люди, подпадающие под это число, связаны с физическим, материальным миром. Могут быть удачливы в бизнесе.

Шестерка в видениях Хильдегарды – тучи.

**СЕМЬ** – символизирует Нептун. Еще один символ семер-

ки – вода. Некоторые источники также называют цифру семь символом бесконечности, поскольку вода течет постоянно и также может символизировать вечность. Подобно всем простым числам (которые делятся лишь сами на себя) эти цифра выражает конфликт или сложное единство. Иногда 7 ассоциируется с Луной ( $7 \times 4 = 28$  – столько дней в лунном месяце). Цифра семь имеет редукцию в сторону пятерки. У семи библейских братьев было пятеро детей; из семи земных царей лишь пятеро имели детей и т. д. Семь царей означают семь планет, а их дети – спутники. В видениях Хильдегарды семерка соответствует змее. Камень – метеорит.

Эта цифра – для тех, кто родился 7, 16 и 25 числа каждого месяца. Эти люди – мудрые и посвященные в тайны, идущие путем знаний.

**ВОСЕМЬ** – символ Сатурна. Печать восьмерки носят на себе все люди, родившиеся 8, 17, 26 числа. Родившиеся в эти дни либо великие коммерсанты, либо неудачники, склонные к оккультным наукам. Их особенность – эксцентричность, им желательно носить горный хрусталь или бриллиант.

В представлениях Хильдегарды эта цифра означала либо гроб, либо начало новой жизни.

**ДЕВЯТЬ** – знак Марса. Печать воинственности носят на себе люди, родившиеся 9, 18 или 27 числа. Цифра 9 обладает любопытными свойствами. Это единственное число, кото-

рое при умножении на любое число воспроизводит самое себя. Например,  $9 \times 2 = 18$ . Сумма чисел, составляющий результат, дает:  $1 + 8 = 9$ . Девятка является самым сильным числом. С ней связано наибольшее число символических обрядов. У христиан считается, что на девятый день душа покидает тело, язычники хоронили своих покойников также на девятый день после кончины. Христос умер на девятом часу пребывания на кресте.

Если номер квартиры кратен 9, это к счастью. Людям, родившимся под знаком девятки, Хильдегарда рекомендовала носить желтый топаз – камень ясновидящих.

В ее мистическом опыте девятка означала букет цветов, что всегда сулило удачу.

**ДЕСЯТЬ** – иногда используется как символ супружества. В откровениях Хильдегарды был знак, что 10 – это коса. Это число означает предупреждение.

**НОЛЬ** – десятичный множитель, увеличивает качественную силу числового символа. В чисто психологическом аспекте число повторяющихся нулей указывает на страсть к большим вещам.

Для Хильдегарды ноль означал зеркало.

# Глава для прекрасной половины человечества

В работах Хильдегарды фон Бинген имеются не только медицинские рецепты, но и философские мысли. В частности, много внимания уделяла она вопросу, который значительно позднее был назван «женским». Будучи сама женщиной с нетипичными для того времени политическими и научными взглядами, Хильдегарда осмеливалась не только лечить, но и давала советы своим ученым современникам-мужчинам, князьям, правителям, представителям высшего духовенства. Не подумайте только, что она, монахиня, придерживалась взглядов, подобных нынешним феминистским, но все-таки удивительно знакомиться с ее мыслями о месте женщины в жизни общества. Ведь ее мировоззрение базировалось не на социальном либо экономическом анализе, как у современных поборников прав человека, а на религиозных взглядах того времени. Церковники же вплоть до последнего столетия не только обвиняли женщину в грехопадении, но и жаловались на тяжкие последствия этого. Хильдегарда оценивает эту библейскую легенду более прагматично, она пытается представить, что было бы, если бы Адам, а не Ева, нарушил запрет Бога.

«Если бы Адам нарушил заповедь Бога раньше Евы, тогда

это преступление считалось бы слишком тяжелым, человек впал бы в страшное ожесточение. Он не хотел бы и не мог быть спасен. Так как Ева первая преступила заповедь, вина могла быть легче искуплена, ведь женщина слабее, чем мужчина», – таковы размышления средневековой монахини.

Эта слабая Ева была для Хильдегарды фон Бинген не негативным образом, а просто иным творением Божьим, нежели Адам. Он сотворен из Земли, значит, состоит из ее элементов, потому чрезвычайно сильный. А Ева создана из плоти Адама. «У нее были нежные и сильные чувства и ощущения, полная наслаждений жизнь, пока тяжесть Земли не начала давить на нее. Она сама произошла от мужчины, а от нее – весь род человеческий», – считала Хильдегарда.

После изгнания из рая женщина столкнулась с трудностями деторождения. В конце своего труда «Causae et cuitae» Хильдегарда весьма впечатляющим образом описывает связь женщины с раем. «Первая мать человечества была произведена на свет так же, как было сотворено звездное небо. И так же, как небо несет на себе все звезды, так и она несла в себе зачатки рода человеческого. И было первой человеческой паре сказано: «Плодитесь и размножайтесь, но будет происходить это в сильной боли»».

При всевозможных телесных недомоганиях, могущих случаться у женщин, Хильдегарда проявляет сочувствие и понимание. Менструацию и климакс она, конечно, знала из собственного опыта, поэтому неудивительно, что дает прак-

тические советы тем, у кого есть проблемы с этими проявлениями женственности. Но как член монашеского ордена, давшая обет безбрачия и не имевшая детей, с удивительной прозорливостью дает рекомендации по проблемам беременности и родов. Наверное, в этом ей помог опыт повитухи, ведь она помогала детям появиться на свет. Но мне лично кажется: она была просто высокого мнения о женщине, считала ее равноправной с мужчиной, что в те далекие времена было далеко не само собой разумеющимся.

А теперь рассмотрим «женские» рецепты Хильдегарды.

# Рождение человека

Родовспоможение представляло собою проблему со времен нашей прародительницы Евы. Появление на свет новой жизни являлось таинством. Суеверный страх перед этим процессом не изжит и в наши дни. Св. Хильдегарда при всей своей образованности также начинала работу в качестве акушерки с молитв и некоторых мистических действий. К примеру, она приносила специальные камни. И, поглаживая роженицу по бедрам, приговаривала: «Так, как ты, камень, засиял в первом ангеле, так и ты, ребенок, выходи, как сияющий человек и оставайся в Божьей милости». После этого камень прикладывался к промежности, и читалась следующая молитва: «Откройте, пути и ворота в том виде, через которые Христос как Боги Человек явился; так выходи и ты, ребенок, без того, что умрешь ты или твоя мать». После этого полагалось камень положить в платок или шарф и обвязать им роженицу.

В средние века люди боялись влияния темных сил на мать и новорожденного, так как считалось: во время родов они совершенно беззащитны. Поэтому использовались различные защитные символы. Св. Хильдегарда, в частности, рекомендовала приготовить ветки папоротника. «Если положить вокруг женщины, когда она рождает ребенка, а также в кроватку новорожденного ветки папоротника, лукавый не сможет

их преследовать», – писала она.

Но папоротник защищал не только от злых сил, но и уменьшал, по преданию, различные боли, в том числе родовые. Поэтому в середине лета, когда семена становятся зрелыми, в полдень, когда высохла роса, собирали папоротник. Листики сжигали, а основания веток высушивали и зашивали в подушку.

При трудных родах Хильдегарда готовила компресс для снятия болей из фенхеля и копытня европейского. Две полные горсти высушенных или свежих растений заливали водой, 10 минут кипятили, остужали, накладывали на полотенце и обматывали роженицу по спине и бедрам. Хильдегарда доступными ей терминами объясняла, что эти растения помогают суженым родовым путям раскрыться.

## **Облегчите критические дни**

Спасибо рекламе, придумавшей для женской тайны эвфемистическое выражение. Теперь можно беззастенчиво говорить об этих проблемах, не ломая зря голову. А проблемы с этими самыми днями были у всех поколений прекрасных дам.

Одна из них – аменорея, то есть скудные, нерегулярные месячные. Причин этого явления множество: различные гормональные нарушения, сильные физические и психические нагрузки, ожирение, проблемы с сосудами. Поэтому такое заболевание должен лечить врач. Но если вы уже установили причину, получаете адекватное лечение, можете дополнить комплекс фитотерапией от Хильдегарды.

*Для внутреннего потребления рекомендуется:*

Настойка руты желтой по 10 капель под язык три раза в день.

Чай из аниса, душистой гвоздики (известной у нас как приправа), руты, шалфея, тысячелистника и цветов коровяка. Все компоненты взять в равных долях, заварить из расчета 20 г на 200 мл воды. Пить по 2 стакана в день перед ожидаемыми месячными вплоть до их появления.

*Наружно Хильдегарда назначала такие процедуры:*

Компресс на крестец из распаренных семян аниса, корней хрена и петрушки, цветов коровяка. Все ингредиенты в равном количестве распарить, положить как компресс на область крестца на 30 минут.

Теплая сидячая ванна на ночь с отваром тех же трав, которые используются для чая. Температура ванны – 37,4 °С, принимать 10 минут. Затем принять прохладный душ и сразу же лечь в постель.

Помогала вызвать месячные, прекратившиеся не в силу возрастных причин, а из-за гормональных нарушений, по мнению Хильдегарды, такая система.

Дважды в день делать контрастные ванночки для ног.

Паровая баня из трав: аниса и ромашки. По 100 г трав залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 10 минут. Распаренные травы отжать, сделать из них компресс на низ живота и промежность. После компресса отвар трав вскипятить, вылить в ведро и присесть над ним на некоторое время, чтоб получить паровую ванну. Хильдегарда считала: анис приводит «соки» организма в движение, а ромашка оказывает лечебное действие.

Исключить жесткую воду, пить только мягкую (в наши

дни это означает отказ от газированной минеральной воды).

Потребление красного вина в умеренном количестве.

Вино из плодов черешни и лекарственных трав. 100 г черешни, 30 г тысячелистника, 10 г руты пахучей, 30 г ясенца, 1 ст. ложка гвоздики пряной, 1 ч. ложка белого перца, мед по вкусу, 1 л красного вина. Черешню без косточек и травы истолочь в ступке, проварить в вине 10 минут. Добавить мед и специи, снова довести вино до кипения. Процедить. Пить по 20–30 мл натощак и после завтрака.

Диета, исключая тяжелую пищу, в частности, говядину (как тормозящую ожидаемые кровотечения).

# Обильные месячные кровотечения

По понятиям Хильдегарды, при слишком обильных месячных (а также при нерегулярных) следует избегать тяжелой физической работы. В наши дни к этому совету следует добавить необходимость ограничить занятия спортом и энергичными танцами, которые демонстрируют рекламные ролики, прославляющие надежность предметов женской гигиены. Также целительница дает рекомендации по диете: не есть грубую, плохо усвояемую пищу, отдавая предпочтение легким блюдам. Зато она рекомендует пить вино и пиво, по ее мнению, укрепляющие организм настолько, чтоб «кровь могла в нем задержаться, а не выходить наружу». Из специй должны использоваться фенхель, съедобные каштаны, а также зерно злаковых, не имеющих аллергенного действия.

Чтобы облегчить состояние в «критические» дни, Хильдегарда советовала делать холодные компрессы. Льняное полотенце намочить в холодной воде, обернуть вокруг бедер. Если захотите воспользоваться советом, соблюдайте осторожность, чтоб не простудиться.

А вот компресс из сельдерея более безопасен. Корень сельдерея очистить, нарезать кольцами, отварить, сразу же положить на льняное полотенце, обернуть по низу живота.

В то время готовили для женщин с сильными месячными кровопотерями такое вино.

*2–3 ст. ложки буквицы залить 1 л красного вина, настаивать в плотно закрытой посуде одну неделю. Процедить. Выпивать по 20–30 мл три раза в день перед едой.*

Хильдегарда так объясняет действие этого напитка: «Тепло буквицы, вобрав в себя тепло вина, задерживает неправильное течение крови».

А вот еще один рецепт из книг целительницы.

### ***Уксус с яйцом.***

*2 яичных желтка, 1 ст. ложка сока ромашки, 4 ст. ложки яблочного уксуса, 0,5 чайной ложки корицы, немного куркумы. Смешать все компоненты, слегка подогреть на водяной бане, выпить натощак и после завтрака. Можно уменьшить количество уксуса, чтоб не испортить слизистую желудка.*

*Этот рецепт рекомендуется при любых кровотечениях.*

При обильных и длительных – свыше 4–5 дней – месячных Хильдегарда также рекомендовала принимать чай из такого сбора трав.

*Буквица лесная, трава земляники, крапива, семена укропа и сельдерея, трава золототысячника, тысячелистника и клевера лугового. Всех трав взять в равном количестве, запарить, пить во время месячных.*

А вот еще один метод избавления от этой проблемы по Хильдегарде.

*Трава пастушьей сумки – 20 г, трава тысячелистника 10 г, водяной перец – 10 г, цвет калины 10 г, кора калины –*

10 г, крапива – 10 г, полевой хвощ – 10 г.

*Все травы перемолоть до состояния мелкого порошка, просеять через сито. Принимать 2 раза в день по 0,5 ч. ложки, запивая водой. Начинать прием за 5 дней до предполагаемых месячных. Принимать в течение критических дней и пять дней после них. Обычно достаточно двух месяцев лечения.*

Также Хильдегарда рекомендует легкий массаж во время месячных. «Женщина должна массировать все сосуды на руках ногах, бедрах, животе и груди, чтобы они сузились, и кровь перестала сильно течь».

## Болезненные месячные

Кроме общих рекомендаций беречь себя, вести правильный образ жизни и с осторожностью принимать любое лечение, Хильдегарда дает конкретные советы. При любых спазмах, а значит, и при болезненных месячных, нужно использовать мазь из ромашки.

*100 г сухих или свежих цветов ромашки, 200 г сливочного масла без примесей.*

*Масло растопить, вымешать с измельченной ромашкой, дать остыть. Не процеживать! Разложить по банкам, хранить в холодном месте. Смазывать область крестца в критические дни.*

Эту же мазь можно использовать для лечения кожных проблем. Наносить на проблемные места по мере необходимости.

При болезненных и нерегулярных месячных Св. Хильдегарда назначала такой сложный сбор.

*Лапчатка гусиная (трава), листья ежевики, тысячелистник, мята перечная, корень валерианы, кора калины, трава руты, цвет шалфея.*

*Все травы перемолоть, смешать в равных количествах. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, 10 минут настоять, процедить. Настой выпить в течение дня небольшими порциями. Курс лечения – три-четыре месяца. После*

*двухмесячного перерыва лечение при необходимости повторить.*

Мягким обезболивающим средством при болезненных месячных является чай из ромашки, а также компрессы из распаренного сырья. Ромашковый чай Хильдегарда также советовала пить при болях в желудке и кишечнике. Она также учила варить ромашковый суп.

*40 г ромашки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 250 мл овощного бульона.*

*Приготовить из масла и муки пассировку золотистого цвета, залить ее овощным бульоном, добавить туда промытые цветы ромашки, дать настояться. При желании ромашку можно измельчить в ступке Хильдегарда советовала есть такой суп ежедневно, так как он действует на внутренности подобно мази.*

# Фибромиома матки. мастопатия

Следующие рецепты из трудов Хильдегарды фон Бинген проверены в клинике немецкого гинеколога Клауса Шхульдта. Лечение упомянутых проблем начинается с налаживания питания. Надо исключить продукты, содержащие животные белки и крахмал, ведь эти вещества «подкармливают» новообразования в организме человека. Зато нужно ввести в рацион блюда из злаковых растений, орехов, овощей (особенно содержащих витамин А), фруктов. Также необходимо регулировать количество потребляемой жидкости: за день ее должно быть выпито рассчитанное количество – 35 мл на 1 кг веса женщины. В период лечения надо воздержаться от спиртных напитков, кофе, а также ярко окрашенной сладкой газированной воды, особенно «кока-колы».

А вот эликсиром от Св. Хильдегарды воспользоваться надо.

Понадобятся такие компоненты.

*Трава тысячелистника – 20 г, корень имбиря – 10 г, цвет мускатного дерева – 10 г, семена сельдерея – 10 г, мед пчелиный – 50 г, белое натуральное вино – 500 мл.*

*Все ингредиенты смешать, залить вином, нагреть на медленном огне до закипания. Дать остыть, процедить. Принимать после консультации с врачом по 1 ст. ложке три раза в день.*

При болях в молочных железах Хильдегарда рекомендует мазь из фиалок.

*Настойка фиалок – 5 мл, оливковое масло – 10 мл, свиной жир (смаец) – 30 г.*

*Растопить смаец в эмалированной посуде, влить оливковое масло, добавить настойку фиалок, тщательно вымешать. Натирать молочные железы несколько раз в день.*

При воспалениях молочных желез, которые могут начаться при беременности или кормлении ребенка, Хильдегарда рекомендует компрессы из отвара вербены лекарственной.

*100 г вербены, 250 мл воды.*

*Проварить траву на медленном огне в течение нескольких минут, процедить. В отваре намочить два полотенца и приложить к груди. Повторять так до тех пор, пока боли не утихнут.*

Фибромиома при соблюдении правил приема эликсира и диеты сначала останавливает рост, а затем постепенно рассасывается. Кроме того, надо делать компрессы на низ живота.

Сделать смесь из равных частей семян петрушки, аниса, льна, травы тысячелистника, измельченного корня имбиря. Запарить ее горячей водой до образования кашицы, охладить до 37 °С, вложить в марлевый мешочек и приложить к нижней части живота. Держать 40 минут.

Дорогие читательницы! Такое лечение следует обязательно проводить под наблюдением врача. Это же касается и рецептов следующего раздела.

# Дисфункциональные маточные кровотечения, фибромиома матки с геморрагическим синдромом

Попробуйте применить такую настойку.

*Марьин корень (пион склоняющийся) – 20 г, софора японская (плоды) – 20 г, корень цикория – 10 г, клубника садовая (корень) – 10 г, бадан толстолистный (корень) —10 г, конский щавель (корень) – 10 г, лабазник прямостоящий (корень) – 20 г, шалфей мускатный – 5 г чистотел (трава) – 10 г.*

*Корни тщательно подробить, траву мелко порезать. Все растения перемолоть и сложить в трехлитровую банку. Залить 70° спиртом, настаивать 14 дней, ежедневно взбалтывая. Процедить. Принимать под контролем лечащего врача по 1 ст. ложке за час до еды три раза в день течение двух-трех месяцев.*

Св. Хильдегарда при фибромиомах рекомендует полностью исключить из рациона картофель во всех видах, а также другую пищу, содержащую крахмал. Потреблять надо как можно больше моркови и свеклы в сыром и вареном виде, а также пить соки из этих овощей. Больным следует проводить регулярные очистки печени и не злоупотреблять тепловыми процедурами и солнечными ваннами. Кроме того,

целительница рекомендовала ставить влагалищные тампоны из луково-медовой смеси (их рецепт вы найдете в разделе «Лук репчатый» этой же главы). Ставить тампоны надо два раза в неделю, а еще – делать компрессы из семени льна на нижнюю часть живота.

*1 стакан семян льна, 0,5 л молока, 1 средняя луковица, 20 мл водки, 20 мл подсолнечного масла.*

*Семена льна отварить в молоке до образования густой каши. Остудить до 36 °С. Лук потереть на мелкой терке, добавить его в кашу, туда вымешать водку и масло. Все выложить в льняной мешок и приложить к низу живота. Мысленно желать себе выздоровления, представлять, что болезнь уходит. Пройти контрольное обследование, чтоб убедиться: фибромиома уменьшилась.*

Если же вы страдаете хроническими воспалениями половой сферы, познакомьтесь с рецептом серебряного вина.

Хильдегарда считала: если организм человека населен какими-либо организмами (микробы, вирусы, грибы-кандиды всех видов и т. п.), они могут вызывать воспаления в любом органе и затем мигрировать в другие. Так, например, не только воспалительные заболевания с выделениями у женщин, но и кашель с мокротами, трофические язвы и многое другое она лечила с помощью серебряного вина.

Для его приготовления нужно качественное красное вино и монета из чистого серебра весом 5–7 г, разумеется, продезинфицированная.

*Возьмите монету пинцетом и подержите над огнем свечи, чтоб она хорошо нагрелась. Налейте стакан вина, опустите в него монету – она должна зашипеть и образовать пар. Когда остынет, начинайте пить небольшими порциями: первую – натощак, следующие – перед каждым приемом пищи. Принимать в течение длительного периода.*

При воспалении яичников целительница назначала своим пациенткам паровую ванну с алтеем аптечным.

*1 горсть корня алтея, 2 л воды.*

*Корень алтея всыпать в эмалированную посуду, залить холодной водой, настоять не менее 1 часа. Затем воду довести до кипения, но не кипятить. Перелить настой в ведро. Сесть на него, укутать низ туловища одеялом, чтобы не выходил пар. После 15-минутной процедуры вытереться, тепло одеться, а еще лучше – сразу лечь в постель.*

Хорошим дополнением к этой процедуре является следующая.

*15 г крапивы, 250 мл оливкового масла.*

*Крапиву растереть в порошок, всыпать в оливковое масло, вскипятить. Влить в темную бутылку, пока масло теплое, массировать бутылкой низ живота.*

Такое масло с крапивой Хильдегарда применяла еще и для лечения подагры.

При кольпитах, вульвитах, цервитах Хильдегарда назначала ванночки и спринцевания таким настоем.

*Взять по 1 ст. ложке листа шалфея, цветов ромашки,*

*цвета календулы, залить 1 кипятка, 20 минут настоять, процедить. Спринцеваться по мере необходимости.*

При кистах Хильдегарда рекомендовала женщинам есть как можно больше орехов, семечек, петрушки, то есть, с точки зрения современной медицины, советовала насыщать организм витамином Е. Также она назначала пить два раза в день настой семян конопли.

*20 г семян конопли, 200 мл воды.*

*Семена конопли перемолоть на кофемолке. Залить кипятком и настоять не менее часа. Не процеживать. Самая ценная часть настоя – масляная пленка на поверхности. Аккуратно соберите ее и съешьте, затем выпейте «молочка», осадок вылейте.*

## Климакс: лестница, которую не перепрыгнешь

Слово «климакс» в переводе с греческого означает «лестница». Но по ней не взбежишь, прыгая через две ступеньки – возраст не тот... Это, разумеется, шутка, но в наши дни проблема патологического протекания климакса стоит острее, чем при жизни аббатисы Хильдегарды, ведь сейчас средняя продолжительность жизни женщины гораздо больше, вот и дают о себе знать все «прелести» гормональной перестройки. Однако, уже тогда было замечено: облегчает жизнь женщины в этот период умеренное потребление красного вина.

*Лист и цветы шалфея мускатного – 100 г, вино красное – 2 л.*

*Лучше использовать вино типа «Кагор». Вино вылить в эмалированную кастрюлю, вскипятить, охладить до 50 °С, добавить свежий или сухой шалфей. Еще раз довести вино до кипения. Когда остынет, не процеживая перелить в бутылки. Принимать по 20 мл три раза в день до или после еды.*

В постклимактерическом периоде у женщин наблюдается слабость мочевого пузыря. Для избавления от этой проблемы Хильдегарда прописывала фруктовый уксус – его следовало добавлять во все первые и вторые блюда, а также, при возможности, в холодные закуски.

Для лечения вполне подойдет популярный у нас яблочный уксус. Его можно пить, разведя 1 ст. ложку в стакане воды.

Такое же действие, по мнению Хильдегарды, оказывает теплое вино. Она объясняла такое действие напитков «теплом, которое они несут в себе, и способностью лучше переваривать пищу и выводить ее из организма».

При приливах помогает чай из шалфея.

*1 ст. ложка шалфея, 1 стакан воды.*

*Залить шалфей кипятком и настоять несколько минут в посуде, закрытой крышкой, затем выпить. Употреблять в день по две чашки такого чая.*

Еще можно приготовить ванну с шалфеем. Горсть травы залить литром кипятка, настоять 15 минут, влить в ванну для купания.

Наряду с шалфеем можно воспользоваться рутей пахучей, содержащей вещество рутин, используемое современной гомеопатией.

*1 ч. ложка руты душистой, 200 мл кипятка.*

*Траву залить кипящей водой, настоять 2–3 минуты, выпить пока настой теплый. Пить 1—2 чашки в день.*

Св. Хильдегарда знала: гинекологические заболевания протекают при нарушении работы нескольких систем организма: нервной, эндокринной, сосудистой, половой. Она также подчеркивала немалое влияние печени на работу женских половых органов. Целительница объясняла это сле-

дующим образом. Печень поставляет «элемент плодородия» (так величала она витамин А, открытый наукой гораздо позднее). Именно от этого элемента в понимании аббатисы зависело здоровье либо патология многих органов.

Кроме того, она заботилась о душе своих пациенток, причем не только как духовная наставница, но и как целительница недугов физических. Также серьезное значение она придавала профилактике болезней, а для этого использовала широкодоступные продукты питания. Далее речь пойдет именно о них, причем все эти дары природы показаны не только при женских заболеваниях, но и при многих других недугах.

# Абрикос обыкновенный

## (ARMENIACA VULGARIS)

Семейство розовых. Растет повсеместно. Используют спелые плоды, созревающие в июне-июле. Плоды содержат большое количество калия, аскорбиновой кислоты, витаминов группы РР, провитамина А; в 100 г абрикосов содержится до 40 мг железа, лимонной и винной кислот, а также флавоноидов. В сушеных плодах увеличивается содержание Сахаров до 80 %.

Свежие и сушеные плоды оказывают антианемическое действие, легкое диуретическое, являются поставщиком витаминов.

Плоды абрикоса в свежем и сушеном виде (урюк, курага), абрикосовый сок показаны при гипохромной анемии, отеках, нефропатии беременных, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, а также как общеукрепляющее средство для женщин любого возраста.

В бенедиктинских монастырях абрикосы заготавливали на зиму таким способом.

*На 5 кг абрикос – 2 кг меда.*

*Абрикосы вымыть, отделить от косточек. Косточки не выбрасывать! Плоды измельчить на мясорубке или с помо-*

щью миксера, выложить в эмалированную кастрюлю и на медленном огне довести до кипения. Добавить мед и сразу же разлить по стерильным банкам.

Косточки разбить, ядрышки проварить 30 минут в воде. После этого ядрышки отделить от коричневой кожуры (они просто выскальзывают из нее и теряют токсичность). После этого подсушить их в духовке и посыпать сахарной пудрой.

Хильдегарда считала, что косточки помогут зимой при запорах и для улучшения зрения. Косточками в сочетании с абрикосами в меду она лечила кашель. Современные ученые считают, что это средство обладает противоонкологическим действием.

# Апельсин сладкий

(CITRUS SINENSIS RISSA)

Семейство рутовых. Растет в субтропическом климате. Используют плоды и цветы апельсина.

В мякоти плодов содержатся аскорбиновая кислота, витамины В1, В2, А и Р; сахара, минеральные соли: кальций, фосфор, калий, лимонная кислота, фитонциды, пектины и многое другое.

Апельсин используют с целью профилактики гипо- и авитаминозов. При включении в рацион плодов и сока апельсина усиливается аппетит, отмечается стимуляция гладкой мускулатуры кишечника.

Плоды апельсина назначают главным образом при запорах у беременных женщин и застойных явлениях в желчном пузыре, а также в качестве витаминсодержащего средства при анемии и как общеукрепляющее.

Св. Хильдегарда назначала цветы апельсина для лечения тромбофлебитов и тромбозов в смеси с рутой и буквицей.

*Цветы апельсина – 5 г, рута желтая – 5 г, буквица – 2 г, 0,5 л воды. Растения, свежие или засушенные, заливают холодной водой и доводят до кипения. Настаивают 10 минут, фильтруют и употребляют малыми порциями в те-*

чение дня вприкуску с апельсиновым вареньем.

### **Рецепт апельсинового варенья**

*1 кг апельсинов, 700 г сахара.*

*Неочищенные апельсины тщательно вымыть, нарезать, засыпать сахаром. Когда пустят сок, варить на малом огне в несколько приемов. Готовое варенье должно быть прозрачным и желеподобным.*

# Арбуз обыкновенный

(CITRILLUS VULGARIS SCHRAD)

Семейство тыквенных. Растет в южных районах. В мякоти арбуза содержится легко усваиваемый сахар, витамины В1, В2, РР, аскорбиновая кислота, микро- и макроэлементы, каротин, клетчатка и т. д.

Мякоть арбуза имеет послабляющее и диуретическое свойство.

Мякоть арбуза, арбузный сок и отвар свежих арбузных корок (100 г корок на литр воды) рекомендуется включать в рацион при поздних токсикозах беременности, отеках любой этиологии, сердечно-сосудистой патологии, воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, мочекаменной болезни. Кроме того, арбуз показан при атонии желчного пузыря и кишечника, при анемии.

Св. Хильдегарда всегда заготавливала впрок зеленую кожуру арбуза, считая ее более мочегонной, чем сам арбуз, а также использовала ее для лечения колитов.

Заготавливается кожура так.

*Арбуз тщательно вымыть. После употребления срезать зеленые корки, высушить их, затем смолоть в порошок. Употреблять в течение двух недель во время восходящей лу-*

*ны два раза в день через час после еды по 1 ч. ложке.*

В качестве очищающего организм средства рекомендовала пектиновые цукаты из арбузных корок.

*Корки арбуза – 3 кг, сахара – 1 кг, соды – 200 г, воды – 5 л.*

*Очистить корки от зеленой кожуры и красной мякоти.*

*Порезать на кусочки ромбовидной формы. Залить водой с добавлением соды на 2-3 часа, затем слить и снова замочить в воде с содой. Воду менять до тех пор, пока корки не станут полупрозрачные. Затем приготовить вязкий сироп и варить корки до готовности. Готовые цукаты вынуть, подсушить в духовке и посыпать сахарной пудрой.*

# Баклажан синий

(**SOLANUM MELONGENA L.**)

Семейство пасленовых. Культивируется в южных районах.

Баклажан содержит значительное количество солей кальция, магния, аскорбиновой кислоты, а также специфических соединений соланина. Длительное использование баклажанов способствует растворению жиров, а значит – похудению, очищению сосудов, общему омоложению. Этот овощ также оказывает положительное действие на сердце, что обусловлено высоким содержанием солей калия.

Хильдегарда очень любила баклажанную икру. Ее можно есть свежей и заготавливать впрок. Действие икры на организм многогранно. Она способствует профилактике рака, ожирения, полезна при диабете и женщинам климактерического возраста, она выводит соли и очищает организм от токсинов.

*2–3 кг баклажанов, 2–3 луковицы, 100 г моркови, по 1 г имбиря и кориандра, 10 мл сока лимона, соль по вкусу.*

*Баклажаны не надо чистить, так как фиолетовая кожура содержит много ценных веществ. А вот от алкалоидов, содержащихся в мякоти, лучше избавиться, так как*

*они придают блюду горечь. Поэтому вымытые баклажаны надо разрезать вдоль или поперек на большие куски, посыпать солью и оставить на 30–40 минут. Затем надо отжать вручную выделившийся сок, сложить баклажаны на противень и печь в духовке до готовности. Затем измельчаем их с помощью мясорубки или миксера, добавляем тушеную морковь и слегка пассированный лук, кориандр и имбирь. Подавать с оливковым маслом, зеленью и сметаной.*

# **Банан натуральный**

**(MUSA PARADISIOKA)**

Семейство банановых. Тропическое травяное растение. Плоды содержат сахара, крахмал, белок, клетчатку, эфирные масла, яблочную и аскорбиновую кислоты, пектины, соли калия, витамины В2, РР, Е и провитамин А. Кроме того, в мякоти банана обнаружен ряд физиологически активных веществ, в том числе, серотонин и допамин.

Употребление в пищу мякоти банана оказывает противовоспалительное действие, регулирует работу желудка и кишечника, способствует снижению артериального давления, является умеренным седативным, противосудорожным и лактогонным средством.

Рекомендуется включать в рацион бананы при беременности, особенно в последние недели, как поливитаминное, успокаивающее и гипотензивное средство. Кроме того, Св. Хильдегарда рекомендовала внутрь отвар из незрелой кожуры банана с листьями малины и арахисом для усиления родовой деятельности.

***Отвар для усиления родовой деятельности.***

*Кожура банана – 20 г, лист малины – 20 г, мед по вкусу, 400 мл воды.*

*Кожуру банана вместе с листьями малины (свежими или высушенными) залить холодной водой, довести до кипения, остудить, процедить. Приправить медом по вкусу. Употреблять в течение дня вместе с высушенными арахисовыми орехами. Начинать принимать за две недели до предполагаемых родов.*

Хильдегарда утверждала, что это средство поможет матке открыться, роды пройдут успешно и без сильного кровотечения.

# Бузина черная

(**SAMBUKUS NIGRA L.**)

Семейство жимолостных. Растет повсеместно. В медицинской практике используют цветы, кору, листья, корни и ягоды бузины.

Цвет бузины содержит горький гликозид самбунигрим, аскорбиновую кислоту, рутин, эфирное масло, дубильные и слизистые вещества, сахара, валериановую и уксусную кислоты. Плоды содержат дубильные вещества, флавоноиды, каротин, аскорбиновую кислоту, аминокислоты.

Препараты из цветов бузины обладают противовоспалительным и потогонным действием. Ягоды оказывают желчегонное, потогонное, мочегонное и др. действие. Поскольку ягоды бузины созревают примерно в одно время с ягодами калины, Св. Хильдегарда для лечения многих женских заболеваний использовала их вместе, считая, что по своим лечебным свойствам они идеально сочетаются.

Для рассасывания незлокачественных новообразований (фибриома матки, мастопатии), улучшения свойств крови после воздействия облучения, попробуйте использовать такой ликер.

*2 кг ягод бузины черной, 2 кг ягод калины, 3 кг сахара, 1*

л спирта 70°.

*Ягоды бузины и калины помыть, перемишать. Косточки и веточки можно не отделять. Все ягоды пересыпать сахаром и оставить в темном месте на три дня. Желательно готовить ликер, когда Луна начинает расти. Когда ягоды пустят сок, добавить в ту же посуду, не отцеживая, спирт и оставить еще на 14 дней. Затем процедить, разлить по темным бутылкам. Пить два месяца подряд по 1 ст. ложке через час после завтрака, обеда и ужина. Начинать пить для рассасывания новообразований при убывающей Луне.*

# Виноград культурный

(VITAS VINIFERA L.)

Семейство виноградных. Широко культивируется во всем мире. Используют лозу, листья, плоды свежие и высушенные.

В плодах содержатся сахара (глюкоза, фруктоза), клетчатка, органические кислоты, витамины В1 В2, РР, А, К и другие, калий, железо, аскорбиновая кислота, магний, фосфор, марганец, кобальт, ферменты, пектины, дубильные вещества.

Свежие ягоды и сок оказывают мочегонное, потогонное, послабляющее действие, способствуют выведению солей мочевой кислоты, препятствуют образованию камней. Сухие ягоды – изюм – являются источником солей калия.

Виноградный сок и свежий виноград используют как общеукрепляющее средство при астенических состояниях, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, легких, суставов и т. д. При длительном употреблении винограда снижается артериальное давление. Однако при диабете, язвенной болезни желудка и кишечника, метеоризме употребление винограда ограничивают. Листья используют для заваривания чая при аллергических заболеваниях и диа-

тезах. Ниже приводится рецепт его приготовления.

*Лист винограда – 10 г, вода – 200 мл. Свежий или сухой лист вымыть, залить кипятком, настаивать 10 минут. Процедить, пить по 1 стакану два раза в день. Полезно также принимать ванну из листьев и лозы винограда при артрическом дерматите.*

Для лечения склероза сосудов у пожилых женщин, а также для омоложения организма в целом Хильдегарда применяла виноградные косточки. Кстати, они же входят в состав современных пищевых добавок.

*Косточки винограда – 100 г, имбирь – 5 г, масло сливочное – 0,5 кг, мед – 0,5 кг, инжир – 0,5 кг.*

*Косточки высушить и перемолоть на кофемолке, просеять, чтоб получился мелкий равномерный порошок. Имбирь также измельчить. Разогреть сливочное масло с медом, добавить измельченный инжир, порошок из косточек и имбиря. Употреблять вместе с чаем из донника желтого по 1 ст. ложке 3–5 раз в день. Эта паста очищает сосуды, кишечник и помогает худым людям поправиться.*

# **Вишня обыкновенная**

**(CERASUS VULGARIS HILL)**

Семейство розовых. Культивируется повсеместно. Используют плоды и цветоножки (черешки). В плодах содержатся сахара, органические кислоты (яблочная, лимонная), дубильные и пектиновые вещества, витамины РР, В1, В2, В12, фолиевая кислота, каротин, минеральные вещества: калий, магний, медь, железо, золото, кобальт и др.

Свежие плоды и сок обладают антианемическим действием, послабляющим, мочегонным, общеукрепляющим.

Свежие плоды назначают при анемии, запорах у беременных, при различных воспалительных заболеваниях мочеполовой сферы, при астенических состояниях. Кроме того, Св. Хильдегарда считала вишни хорошим средством для лечения желудка. Вишня устраняет изжогу, хотя она кислая (обычно для борьбы с изжогой назначают щелочные растворы). Целительница считала: свежие вишни очищают желудок и кишечник, поэтому каждой женщине надо съесть в сезон 5 кг этих фруктов. В зимнее время можно употреблять вишневый компот, сухую вишню или отвар из черешков, которые превосходно дробят камни в почках, мочевом пузыре и помогают устранить другие «отложения» в теле.

*30 г сушеных черешков вишни, 300 мл воды, мед и сок лимона по вкусу.*

*Черешки вишни залить холодной водой и варить 10 минут после закипания. Полчаса настаивать, процедить и пить с лимонным соком и медом в течение дня. Применять не более месяца. После каждого приема полоскать зубы!*

# Гранат обыкновенный

(PUNICA GRANATUM L.)

Семейство гранатовых. Культивируется в странах с теплым климатом.

Кора плодов, ствола, корни и семена содержат значительное количество танина (около 2 %) и алкалоиды псевдопельтьерин и пельтьерин.

Препараты коры плодов обладают вяжущим и противовоспалительным действием. Препарат из граната – одно из самых сильных лекарств растительного происхождения при многих женских воспалительных заболеваниях. Отвар из коры плодов граната готовится так.

*2 ч. ложки измельченной коры граната заливают 1 стаканом воды, кипятят 15 минут. Когда остынет, процеживают, разводят водой до объема 1 л. Используют для спринцеваний.*

Св. Хильдегарда использовала плоды граната для улучшения функции кроветворения и для уменьшения маточных кровотечений любой этиологии.

*200 мл гранатового сока, 20 г сухой крапивы, 100 мл крас-*

ного вина, 200 г меда.

*Выдавить сок из свежих гранатов. Крапиву смолоть как можно мельче, смешать ее с медом. Затем в мед аккуратно вмешать вино и сок. Массу можно немного подогреть, но не варить.*

*Принимать по 50 г через каждые 2 часа при значительной кровопотере, после родов или сложных гинекологических операций, связанных с потерей крови.*

Этот же рецепт могут использовать все женщины при длительной менструации, а также просто для улучшения самочувствия. Курс лечения – не более 14 дней.

# Дыня столовая

(CUCUMIS MELO L.)

Семейство тыквенных. Культивируется в южных районах.

В мякоти дыни содержатся сахара, аскорбиновая кислота, фолиевая и другие кислоты, витамины А, В1, В2, С, РР, летучие ароматические соединения, железо, йод, кобальт и другие макро- и микроэлементы.

Мякоть дыни обладает слабительным, желчегонным и мочегонным действием. Это поливитаминная бахчевая культура, влияющая на многие системы в организме человека. Доказано также легкое седативное действие дыни.

Включение свежей и сушеной дыни в рацион беременных показано при железодефицитной анемии, запорах, неврозах и бессоннице, геморрое, а также при болезнях мочеполовой сферы, пиелитах, гломерулонефритах и в качестве общеукрепляющего средства.

Св. Хильдегарда считала, что наибольшим лечебным действием дыни обладают ее семена. Она рекомендовала делать из них компрессы, причем использовать семена в перемолотом виде. Компресс при воспалительных процессах в мочевом пузыре ставили на нижнюю часть живота, а при радикулите – на поясницу.

*200 г семян дыни, 0,5 л молока.*

*Семена дыни столовой смолоть на кофемолке, запарить горячим молоком до консистенции густой сметаны. Охладить до 40° и переложить в мешочек из плотной ткани. Компресс прикладывать к больному месту.*

# Инжир садовый

(**FUCUS CARICA L.**)

Семейство тутовых. Произрастает в теплых районах.

В свежих плодах содержится до 20 %, а в сушеных – до 80 % сахара, а также витамины С, А, К, F, пектин, фермент фицин, белок, жиры и другие макро– и микроэлементы. В частности, в инжире обнаружены противосвертывающие кровь вещества.

Инжир понижает содержание сахара в крови, препятствует развитию тромбоэмболических заболеваний. Фермент фицин из млечного сока инжира разрушает фибриноген и фибрин в крови при тромбоэмболических состояниях, связанных с гиперкоагуляцией крови.

Плоды инжира рекомендуется включать в рацион питания беременных с сахарным диабетом, гипертонической болезнью. Инжир способствует очищению сосудов головного мозга при склерозах, поэтому полезен пожилым людям. Плоды свежего и сухого инжира используют для лечения варикозного расширения вен и тромбофлебитов нижних конечностей, а также для облегчения состояния беременных с токсикозом.

Кроме того, в сезон Хильдегарда рекомендовала всем без

исключения людям съедать до 300 г свежего инжира в день, а зимой употреблять сухие плоды. Нижеприведенный рецепт особенно пригодится тем, у кого есть венозные узлы и тромбы.

*200 г сухих плодов инжира, 200 г хрена, 5 г имбиря, 300 г орехов лесных или грецких (ядер), 100 г меда.*

*Все ингредиенты перемолоть на мясорубке. Смешать, добавить мед и имбирь. Употреблять пасту по 20–30 г три раза в день, запивая чаем из донника желтого (1 ст. ложка на 200 мл кипятка). На расширенные венозные узлы на ночь рекомендуются компрессы из гречишного меда. Лечение проводить до исчезновения проблем.*

# Калина обыкновенная

## (VIBURNUM OPULUS L.)

Семейство жимолостных. Растет повсеместно. Используют кору, цвет, ягоды, заготавливаемые осенью.

Кора калины содержит гликозид, органические кислоты – уксусную, валериановую, изовалериановую, муравьиную, каприловую, линолевую, аскорбиновую и другие, а также витамин К. Кроме того, в ней содержатся горькие, смолистые, дубильные вещества, фитостерин, мирициловый спирт. В плодах имеется до 32 % инвертного сахара, дубильные и пектиновые вещества, аскорбиновая кислота; в семенах – жирное масло и другие неисследованные вещества.

Препараты коры калины повышают тонус матки, обладая сосудосуживающим, болеутоляющим, антисептическим действием. Их также применяют при маточных кровотечениях, особенно в климактерическом периоде. Плоды – витаминное сырье, хорошо помогают от кашля.

Св. Хильдегарда говорила, что калина – женская ягода, и все части этого растения полезны прекрасной половине человечества. Это и цвет, и кора, и ягоды, и семена. Семена, в частности, влияют на формулу крови, и Хильдегарда с их помощью лечила заболевания крови, анемию и пр.

*Косточки калины (примерно 300 г) подсушить, смолоть на кофемолке, просеять. 2 г порошка принимать за час до еды, запивать кроветворными травами.*

При воспалительных заболеваниях женских половых органов Хильдегарда рекомендовала цвет калины пить в комбинации с цветами календулы.

*5 г цвета калины, 5 г цветов календулы. Сырье залить стаканом кипятка и настаивать 10 минут. Процедить и пить по 100 г два раза в день перед едой. Таким же настоем можно спринцеваться.*

При бесплодии Хильдегарда назначала отвар коры калины.

*10 г коры, 0,5 л воды.*

*Кору варить не менее 20 минут, процедить. Пить по 20 мл три раза в день непосредственно перед приемом пищи в предполагаемый период овуляции.*

# Капуста белокочанная

(**BRASSICA OLERACEAE L.**)

Семейство крестоцветных. Широко распространенная культура. Выращивают много видов капусты: белую и красную, цветную, листовую, брокколи и пр. Однако наибольшее промышленное значение имеет капуста белокочанная.

С лечебной целью используют листья капусты. Они содержат клетчатку, ферменты, тартановую кислоту, большое количество железа, калия, кальция, фосфора, серы, витамины С, В1, В2, В6, Р, К, а также противоязвенный витамин U, способствующий заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Тартановая кислота тормозит превращение углеводов в жиры, тем самым предотвращая ожирение. Клетчатка предупреждает развитие атеросклероза, улучшает работу желудка и кишечника. Калий способствует выведению из организма излишков жидкости. Еще Св. Хильдегарда знала: людям с заболеваниями щитовидной железы не показано есть много сырой капусты – она связывает и выводит йод из организма. Но при мастопатии капустные листья вполне могут помочь.

Если вам поставили такой диагноз, попробуйте параллельно с назначенными препаратами проделать курс натуро-

патического лечения.

*Свежие капустные листья, немного сметаны, корень валерианы.*

*За несколько часов до сна выберите сочный лист свежей капусты, густо смажьте его сметаной и приложите к местам, где имеются уплотнения. Наденьте старый бюстгальтер, чтоб закрепить лист и иметь возможность заниматься необходимыми делами. Через 2–3 часа – не более – компресс надо снять. На ночь Хильдегарда рекомендует смазать область крестца йодной сеточкой. Еще во время лечения надо принимать порошок из корня валерианы – по 2 г через час после еды три раза в день. Курс такого комплексного лечения – 14 дней при убывающей Луне. После этого обязательно покажитесь своему лечащему врачу.*

# Кизил обыкновенный

(CORNUS MAS L.)

Семейство розовых. Растет в теплых краях. Плоды содержат до 10 % сахара, яблочную, лимонную, янтарные кислоты, дубильные вещества, фитонциды, пектины, эфирное масло. По содержанию витамина С (55 мг%) он превосходит черную смородину, уступая лишь шиповнику и актинидии.

Плоды кизила имеют приятный кисло-сладкий вкус. Употребляют главным образом как вяжущее и жаропонижающее, а также при пониженной кислотности желудка.

Плоды кизила употребляют в свежем, сушеном виде, из них варят компоты, морсы, варенье, повидло и другие сладкие блюда. Кизил надо включать в рацион при кровоточивости десен и хронических гастроэнтероколитах, общем недомогании, при токсикозах у беременных. Гинекологическим больным в послеоперационный период надо давать плоды кизила для улучшения аппетита. А тем, кто подхватил вирус гриппа, кизилковый отвар поможет снизить температуру.

Св. Хильдегарда писала о кизиле: «Если в своем саду ты вырастишь кизил и постоянно будешь его есть, твои внутренности всегда будут в порядке». Кстати, она рекомендовала есть кизил с косточками, так как именно в них более всего

танина. Не волнуйтесь за свой кишечник, косточки беспрепятственно покинут его, заодно лучше очистив. Если такой вариант потребления кизила вам не подходит, варите из него морс.

*0,5 кг спелого кизила, 2 л воды, мед или сахар по вкусу.*

*Плоды кизила с косточками варить не менее двух часов на малом огне. Отвар процедить, ягоды протереть через сито. Массу смешать с отваром, добавить мед или сахар. Пить по стакану три раза в день. Прекрасно снимает жар, положительно влияет на мочеполовую систему.*

# Клюква обыкновенная

(**OXYCOCUS PALUSTRIS PERS.**)

Семейство вересковых. Растет на болотах.

Ягоды клюквы содержат гликоцид вакцинин, витамин С, органические кислоты: лимонную, бензойную, хинную, олеиновую, урсоловую, а также сахара, пектиновые и красящие вещества.

Ягоды клюквы принимают в качестве поливитаминного средства. Ягоды и листья клюквы годятся для лечения анемии беременных, при гиперменорее, метроррагиях воспалительного генеза в послеоперационный период, особенно после полостных гинекологических операций. Св. Хильдегарда считала, что с помощью клюквы можно не только очистить кровь, повысить артериальное давление, но также излечить многие болезни мочеполовой сферы. Она лечила клюквенным морсом нефриты, пиелонефриты, считала, что клюква способна дробить камни в почках и выводить соли, способствует повышению жизненного тонуса при усталости и сонливости, особенно у гинекологических больных.

Ниже привожу рецепт для повышения артериального давления.

*200 г клюквы, 200 г меда, 200 г грецких орехов (ядер), 20 мл*

*настойки элеутерококка.*

*Клюкву помыть, перемолоть на мясорубке. Ядра грецких орехов также измельчить. Обе массы смешать, добавляя при этом мед. В готовую пасту добавить настойку элеутерококка. Принимать в первой половине дня, запивая зеленым чаем или небольшим количеством красного вина.*

# Крыжовник культурный

## (**CROSSULARIA RECLINATA (L.) MILL**)

Семейство толстянковых. Растет повсеместно. С лечебной целью используют плоды.

В них содержатся сахара, органические кислоты, большое количество пектина, витамины С, В1, Р, соли железа, фосфора, ряд микроэлементов.

Ягоды крыжовника оказывают витаминизирующее, нормализующее обмен веществ, мочегонное, гемостатическое действие. Показаны гинекологическим больным при ожирении, воспалительных заболеваниях почек и мочевых путей, железодефицитной анемии и после кровопотерь.

Св. Хильдегарда считала, что крыжовник – универсальный очиститель сосудов головного мозга, сердца и всех прочих систем. Благодаря наличию большого количества пектинов, он связывает и выводит из организма токсины, радионуклиды и прочие вредные вещества. Кроме того, он действует, по ее мнению, обеззараживающим образом при заболеваниях мочеполовой сферы у женщин.

*1 кг свежего крыжовника, 0,5 кг свежего чеснока, 100 г соли, 200 г меда, по 1 г молотых специй: кориандра, имбиря, куркумы.*

*Крыжовник вымыть, отрезать хвостики и перемолоть на мясорубке. Протереть через сито, чтобы удалить косточки. Чеснок измельчить, перетереть с солью, добавить специи. Все компоненты перемешать, разложить в стерильные баночки, хранить в холодильнике. Употреблять в пищу небольшими порциями – как приправу к мясным блюдам, с бутербродами и тостами. Очищает организм, оказывает противораковое действие, омолаживает.*

# Лимон обыкновенный

## (CITRUS LIMON BURM)

Семейство рутовых. Культивируется в странах с жарким климатом. Мякоть лимона содержит лимонную кислоту, сахара, 40 мг% аскорбиновой кислоты, витамины А, группы В, соли кальция, калия (163 мг%), а также микроэлементы: железо, магний, фосфор, медь, кобальт, марганец и др. В кожуре имеется эфирное масло, пектиновые вещества. Плоды лимона оказывают тонизирующее, поливитаминное, антианемическое действие. Их рекомендуют включать в рацион при гиповитаминозах, астении, ревматизме, нарушении минерального обмена веществ.

Св. Хильдегарда рекомендовала женщинам при наличии гинекологических проблем натирать соком лимона область крестца и ступни ног. Это лучше делать на ночь. Вместе с тем, при воспалительных заболеваниях и для избежания нежелательной беременности, соком лимона, разведенным в соотношении 1:10 кипяченой водой, можно спринцеваться.

Если лимон смешать с чесноком, получим чудесное противовоспалительное, противоглистное, очищающее сосуды лекарство.

*200 г чеснока, 0,5 кг лимонов.*

*Лимоны залить кипятком и выдержать в воде 15 минут. Затем разрезать и перемолоть на мясорубке. Чеснок очистить и тоже перемолоть. Смешать оба компонента, сложить в баночки, хранить в холодильнике. Употреблять с мясными блюдами, салатами по мере необходимости.*

# Лук репчатый

(**ALLIUM CEPA L.**)

Семейство лилейных. Культивируется повсеместно.

В луковице и зеленых перьях растения содержится клетчатка, белковые вещества, эфирные масла, фитонциды. В зеленых перьях также много витаминов: С, В1, В2, РР. Старые луковицы богаты натрием, магнием, калием, фосфором, железом и другими микроэлементами.

Благодаря наличию фитонцидов, лук обладает выраженным антисептическим действием. Употребление молодого растения стимулирует сперматогенез, повышает половую активность у мужчин, и в старину применялся при бесплодии.

Рекомендуется включать лук в рацион при простудных заболеваниях и для профилактики во время эпидемии гриппа.

В гинекологической практике лук вместе с хреном используется при скудных месячных. Хильдегарда предлагала употреблять в пищу такую смесь.

*1 кг зрелого репчатого лука, 1 кг корня хрена.*

*Лук и хрен помыть, почистить, тщательно измельчить и смешать. Употреблять как приправу к различным блюдам в большом количестве. Запивать отваром руты желтой (1 ч. ложка руты на 200 кипятка, варить 2–3 минуты,*

*процедить).*

В наши дни эту смесь можно назначить при гормональных нарушениях, приводящих к прекращению месячных.

При различных воспалениях женской половой сферы, Св. Хильдегарда рекомендовала тампоны из смеси лука с медом.

*10 г лука, 10 г меда.*

*Лук желательно брать синий. Потереть его на мелкой терке, смешать с медом и намазать на стерильный бинт. Свернуть тампон, обвязать края ниткой. Использовать по мере надобности. Лечение проводить под контролем врача.*

# Маслина европейская

(OLEA EUROPAEA)

Семейство маслиновых. Вечнозеленое растение.

В плодах содержится до 35 % оливкового масла, они также богаты белками, пектином, минеральными солями, витаминами В и С, фитонцидами, ненасыщенными жирными кислотами.

Плоды маслины способствуют улучшению функции кишечника, лечат колиты, гастриты, нормализуют артериальное давление. Ненасыщенные жирные кислоты предотвращают развитие плацентарной недостаточности и маточных кровотечений в родах, особенно тромбогеморрагического синдрома.

Плоды маслины обладают лечебными свойствами. Применяются при заболеваниях печени, желчного пузыря, желудка и кишечника, с их помощью лечат запоры, колиты со склонностью к запорам и другие заболевания. Маслины показаны беременным при угрозе преждевременных родов, с поздними токсикозами, гипотрофией плода, при воспалительных заболеваниях, а также как общеукрепляющее средство.

Хильдегарда рекомендовала всем женщинам, склонным к камнеобразованию в желчном пузыре, употреблять в день 3–

5 маслин, желательно вместе с косточками. Также она считала очень полезным оливковое масло для внутреннего и наружного применения.

# Морковь посевная

## (DAUCUS SATIVUS (HOFFM) ROEHL)

Семейство зонтичных. Культивируется повсеместно.

Корнеплоды содержат каротиноиды, каротин, фитоен, фитофлуен, витамины В1, В2, К, никотиновую, пантотеновую и аскорбиновую кислоты, флавоноиды и другие вещества.

Сок является источником провитамина А, обладает мочегонным, желчегонным, лактогонным, слабительным действием.

Морковный сок как мягкое слабительное применяют при беременности, а при вегетососудистой дистонии и в климактерический период – как тонизирующее средство. Св. Хильдегарда рекомендовала выпивать натощак по полстакана морковного сока.

Она также считала морковный сок замечательным тоником и назначала его при депрессии, астении и шизофрении. Кроме того, она рекомендовала пить морковный сок для поддержания остроты зрения, лечила с его помощью близорукость, астигматизм и другие глазные болезни.

Морковь замечательно помогает изгонять из организма глисты. «Ешь тертую морковь с оливковым маслом, и твой

кишечник будет здоров», – писала Хильдегарда.

Женщинам при воспалительных процессах, при циститах она рекомендовала теплый компресс из моркови с добавлением настойки календулы на нижнюю часть живота.

*200 г моркови, 15 г настойки календулы, марля.*

*Морковь потереть на мелкой терке, нагреть массу до 40 °С, добавить настойку календулы. Сделать марлевый мешочек, выложить массу в него, поставить компресс. Менять по мере остывания. Делать процедуру до полного исчезновения болезни.*

# Петрушка кудрявая

## (PETROSELINUM ERISPUM (HILL) NUM)

Семейство зонтичных. Растет повсеместно. В семенах и листьях петрушки обнаружено эфирное масло, в состав которого входят апиол, кумарин, флавоновые гликозиды, жирные масла, метрозивные кислоты и другие полезные вещества. В листьях содержатся эфирные масла, лютеолин, каротин, витамин С и другие его «собратья». Препараты петрушки оказывают регулирующее действие на менструальный цикл, корень петрушки повышает тонус маточной мускулатуры и мочевого пузыря. Препараты петрушки применяют при гипоменструальном синдроме, однако не назначают беременным, чтоб не вызвать угрозы выкидыша. Св. Хильдегарда рекомендовала употреблять семена петрушки для лечения и профилактики многих болезней мочеполовой системы.

*100 г семян петрушки, 100 г семени льна, 10 г руты желтой, 10 г календулы.*

*Все ингредиенты смолоть на кофемолке и просеять. Хранить в сухом месте. Принимать по 5 г три раза в день через час после еды, запивая клюквенным морсом до полного излечения.*

# Тыква домашняя

(CUCURBITA PEPO L.)

Семейство тыквенных. Выращивают повсеместно. В медицинской практике используют мякоть и семена.

Семена содержат до 40 % жирного масла, фитостерин, смолистые и белковые вещества, каротиноиды, сахара, аскорбиновую и салициловую кислоты, фитин и множество других соединений.

Препараты из семян тыквы обладают противоглистным, мочегонным, противовоспалительным, антиаллергенным, легким слабительным и лактогенным действием.

Св Хильдегарда рекомендовала при убывающей луне проводить очистку кишечника молочком из семян тыквы.

*200 г семян тыквы, 5 л воды.*

*Семена очистить от шелухи, перемолоть, залить кипятком, настоять в течение 30–40 минут. Процедить и выпить натощак как можно больше этого настоя. Затем принять солевое слабительное. Этот рецепт можно применять для профилактики глистной инвазии.*

Св. Хильдегарда рекомендовала внутренние волокна тыквы использовать для лечения дерматитов и долго незаживающих, зудящих экзем.

*Разрезать тыкву и вынуть семечки вместе с прилегающими волокнами. Семена отделить, а волокна наложить на проблемные места на час-полтора. Иногда достаточно проделать несколько таких процедур, чтоб навсегда избавиться от экземы.*

# Яблоня домашняя

(MALUS DOMESTICA BARKH)

Семейство розовых. Растет повсеместно.

Мякоть плодов содержит сахар, яблочную, лимонную, винную аскорбиновую кислоты, дубильные вещества, пектины, азотистые соединения, минеральные вещества: железо (2,2 мг%), калий (248 мг%), кальций, натрий, магний, фосфор, набор всех микроэлементов, витамин А, В, С, РР, Е, К и другие, а также ароматические вещества. В них имеются также эфирные масла, фитонциды и другие биологически активные вещества.

Мякоть яблок улучшает функцию пищеварительного тракта, особенно при запорах, оказывает спазмолитическое, мочегонное, желчегонное антисептическое действие. Кислые сорта яблок рекомендуются при диабете.

При анемии Св. Хильдегарда назначала «железные яблочные ежики». В наши дни этот рецепт воспринимается несколько комично, но кто знает, возможно, в нем есть нечто рациональное.

*1 крупное яблоко, 25 мелких новых гвоздей.*

*Гвозди вымыть, погрузить в воду и проварить 20 минут с целью дезинфекции. Затем их надо вытереть и воткнуть*

*в яблоко красного цвета. Накрывать его чашкой и оставить на ночь. Утром вынуть все гвозди, пересчитать. Яблоко потереть и съесть. При железодефицитной анемии употреблять 2–3 таких яблока в день.*

Св. Хильдегарда рекомендовала при кашле пить отвар из сушеных яблочных очисток, а косточки из них съедать для улучшения работы щитовидной железы (они содержат йод).

# Избавляемся от головной боли

Уже в древности было замечено: причины головных болей могут «скрываться» в других органах человека. То есть первопричина – в нарушении пищеварительной, гормональной, нервной и других систем. Подобный подход встречаем и в трудах Хильдегарды фон Бинген.

Она, в частности, напрямую связывала мигрени с проблемами пищеварения. В ее лечебнике встречаются выражения типа «холодный желудок», «желудочная горячка», непонятные современному читателю и тем более медику. Объяснить их можно с помощью понятий, используемых китайской народной медициной: органы пищеварения являются источником энергии для всех остальных органов, она расходуется по меридианам инь и янь далее. Поэтому, если речь идет о том, что желудок «холодный», значит, он недостаточно получает энергии, а ежели он наоборот «горячий», то в нем скапливается избыток энергии и, соответственно, ее недостает остальным органам и системам. По восточной методике, лечение заключается в том, чтобы равномерно распределить энергию по всему организму человека. Нечто похожее делала и Хильдегарда. Она считала, что желудок является источником энергии для трех систем: дыхательной и кровеносной (она их объединяла), пищеварительной и уrogenитальной. Чтобы все они подпитывались, Хильдегарда рекомендовала

на первый прием пищи теплый продукт, но ни в коем случае не горячий и не холодный. Лучше всего натощак выпить теплый зеленый чай или травяной настой из подходящих вам лекарственных растений.

Головные боли Хильдегарда систематизировала в зависимости от локализации и связывала это со сбоем в работе других органов. Например, она писала: «Если боли начинаются в затылке, переходят к лобной части, а затем и к обоим глазам, боли пульсируют и бывают очень сильными, скорее всего, у этого больного страдают почки. Ему не хватает жидкости, которая вымывала бы токсины из организма». Действительно, человек, знакомый с акупунктурными точками, может убедиться в правильности выводов аббатисы. Если надавить пальцами на затылочной части слева и справа от позвоночного столба, то будет выражена болезненность. Такие же симптомы могут появиться у тех, кто объявляет сухое голодание.

Для облегчения состояния надо пить жидкость из расчета 35 мл на килограмм веса, а также принимать мочегонное, чтоб жидкость выводилась из организма.

Боли головы, которые начинаются и локализуются справа, иногда охватывают всю голову или «перекатываются» в левую часть головы, а потом возвращаются обратно, могут быть связаны с дисфункцией желчного пузыря, печени и поджелудочной железы, составляющих единый пищеварительный блок. В этом случае болезненными будут все аку-

пунктурные точки, находящиеся на голове. У такого больного отсутствует аппетит, его раздражают яркий свет и резкий звук, при головных болях он испытывает тошноту и позывы на рвоту. Меридиан желчного пузыря проходит через голову, поэтому алкоголь, жареная пища, крепкий кофе и другие тяжелые продукты могут провоцировать головную боль.

У женщин случаются головные боли накануне либо во время месячных – они связаны со сбоем в гормональной системе. Скорее всего, у женщин и девушек с этим симптомом имеются нарушения в работе гипофиза, что вызывает дисфункцию яичников. Эти же проблемы могут появиться у женщин, перенесших гинекологическую операцию. В таком случае надо за неделю до ожидаемых критических дней вплоть до их начала пить трижды в день по стакану травяного чая.

*Смешать в равном количестве мяту и мелиссу, 1 ст. ложку смеси залить 200 мл горячей воды, настоять, процедить. Перед употреблением можно добавить в чай мед.*

Такой чай снимет спазмы сосудов головного мозга, уменьшит боли внизу живота, поможет молодым девушкам отрегулировать месячный цикл.

При недостаточности мозгового кровообращения голова болит в области лба и темени, причем могут проявляться все признаки мигрени. Это типичная головная боль, сопровождающая такой диагноз как вегето-сосудистая дистония. В этом случае больным помогают препараты гинкго билоба

и другие лекарства, способствующие расширению сосудов. Если позволяет лекарственная форма, надо подержать препарат под языком – именно там находится акупунктурная точка, снимающая спазм мозговых сосудов.

Св. Хильдегарда и такую головную боль связывала с плохой работой печени, желчного пузыря и желудка. Она писала: «Когда желчь не выделяется в достаточном количестве, кишечник плохо переваривает пищу, она гниет, выделяются ядовитые газы, которые кровь доставляет к голове. На сосудах откладывается налет, они сужаются – это и дает боли голове».

Боли в голове могут появляться и при различных изменениях в земной атмосфере. Некоторые люди чувствуют предстоящие изменения погоды за несколько дней. Меняющееся атмосферное давление влияет на загрязненные сосуды и еще больше сдавливает их, вызывая головную боль. В этом случае помогает точечный массаж, «выравнивающий» энергию в меридианах. В свое время Хильдегарда советовала справляться с метеозависимостью при помощи молитвы, медитации, пения, гармоничных ритмичных танцев, гимнастики и других техник.

Слишком быстрые перегрев или переохлаждение также могут вызвать головную боль. Она начинается в височной области, что соответствует меридиану желчного пузыря. Подобное явление в западноевропейской литературе носит название фена по аналогии с названием сильного теплого, ду-

ющего с гор в долину, ветра. Его влияние порой ощущают туристы и альпинисты – покорители Альп или Карпат. Под влиянием фена люди делаются агрессивными и нетерпимыми. В современной европейской медицине некоторые головные боли также называют «феновыми». Их появление отрицательно влияет на состояние здоровья в целом. Хильдегарда в таких случаях советует «сердечное» вино (его рецепт вы найдете в этой книге), релаксацию, теплые ванны, массаж в районе солнечного сплетения. Люди, знающие о своей метеозависимости, должны проводить профилактические мероприятия, выбрав их с помощью врача.

Боль в правой части головы свидетельствует о нарушении функции печени и желчного пузыря. Боль в левой части головы – о проблемах в работе желудка и поджелудочной железы. Вегетарианцы, исключившие из рациона пищу, содержащую холестерин, редко страдают головными болями, так как у них не засорены сосуды. Американские ученые проводили специальные исследования по влиянию растительных жиров на стенки сосудов. Была убедительно доказана их полезность и укрепляющее действие. Потреблять растительные жиры, причем делать это ежедневно – просто необходимо. Американские врачи назначают своим пациентам пить по столовой ложке растительного масла три раза в день. Особенно полезны для сосудов масло льна, кукурузы, сои, рыжея, оливок, горчицы и других растений.

Эти факты не означают, что все люди должны поголовно

отказаться от мясной и молочной пищи, так как она тоже нужна организму. С точки зрения натуропатии, вегетарианство не полезно, так как главная функция желчного пузыря – эмульгирование жиров, а при вегетарианской диете она практически не осуществляется. В связи с этим атрофируется часть желчного пузыря, значительно ухудшается здоровье человека.

# Лечение головных болей методом хильдегарды, а также современными средствами

Люди, страдающие мигренями и головными болями, должны вести дневник наблюдений, чтоб выявить все причины, приводящие к страданиям. Пациентов, приходящих ко мне с жалобами на головную боль, я прошу проанализировать свой образ жизни и ответить на следующие вопросы.

*В каком месте начинается головная боль, каков ее характер и интенсивность?*

*Что в течение последних 24 часов вы ели и пили?*

*Каково ваше душевное состояние, вы сердитесь, переживаете из-за проблем? Как спите, был ли недавно стресс?*

*Где вы находились, когда началась головная боль: дома, на работе, на улице, в другом месте?*

*Какая тогда была погода?*

Ниже привожу таблицу, где изображены типичные причины головных болей в зависимости от их локализации.

**МЕСТО, ГДЕ БОЛИТ // ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ БОЛЬ**

Лоб – средняя часть // Нарушение кровообращения, недостаток кислорода, заболевания желудочно-кишечного тракта

Виски // Проблемы с желчным пузырем, желудком, гинекологические заболевания, в т. ч. нарушение менструального цикла

Переносица // «Сигналят» мочевой пузырь, печень, поджелудочная железа

Глазные впадины // Беспокоит тройничный нерв, также необходима консультация онколога

Под глазами // Тройничный нерв, почки, гайморит

Над ушами // Селезенка или поджелудочная железа, плохое кровообращение

Перед ушами, в районе челюсти // Гормональные нарушения различного типа

За ушами // Желчный пузырь, сосуды, ушная инфекция, гормональные нарушения

Темя, наивысшая часть головы // Психические нарушения, солнечный удар, травмы, энергетические нарушения в организме.

Затылок // Почки, мочевого пузыря, шейные позвонки, повышенное артериальное давление

Шея, седьмой шейный позвонок // Желчный пузырь, печень, если седьмой шейные позвонок реагирует дергающей болью – есть гормональные проблемы разной этиологии, а также проблемы с давлением

Головные боли, возникающие при воспалении тройничного нерва, в таблицу не занесены.

ХАРАКТЕР БОЛИ	НА ЧТО УКАЗЫВАЕТ
Давящая боль головы	Часто в сочетании с покрасневшим лицом, ощущение, что голова может лопнуть. Массивные приливы крови, повышенное давление, проблемы с сосудами
Пульсирующая боль	Сосудистые изменения, болезни почек, сотрясение мозга, реакция на изменение погоды, повышенное артериальное давление
Колющие боли	Сужение просвета сосудов, спазмы, травмы, солнечный удар
Тупая боль	Проблемы с сосудами, кислородная недостаточность, инфекционные заболевания
Тянущая боль	Проблемы с позвоночником, почками, печенью

# Время, когда болит голова

В китайской народной медицине существует понятие «часы работы энергетических меридианов». Если отследить время появления головной боли, можно узнать о пациенте много нового. Если боль возникает в одно и то же время, легче определить, какая именно причина ее вызывает. Существует 12 основных меридианов, по которым перетекает энергия. Но на этих путях могут возникать так называемые заторы. Эти места блокировки энергии создают проблемы со здоровьем и могут быть причиной болевых ощущений. На протяжении суток есть часовые отрезки, когда энергия тех или иных меридианов проходит интенсивно, а затем затухает. Ниже привожу таблицу работы энергетических меридианов.

<b>ВРЕМЯ</b>	<b>ОРГАНЫ, НАХОДЯЩИЕСЯ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ</b>	<b>ОРГАНЫ, НАХОДЯЩИЕСЯ В АКТИВНОМ СОСТОЯНИИ</b>
1—3 ч	печень	желчный пузырь
3—5 ч	легкие	печень
5—7 ч	толстый кишечник	легкие
7—9 ч	поджелудочная железа	толстый кишечник
9—11 ч	селезенка, желудок	поджелудочная железа
11—13 ч	сердце	селезенка, желудок
13—15 ч	тонкий кишечник	сердце
15—17 ч	мочевой пузырь	тонкий кишечник
17—19 ч	почки	мочевой пузырь
19—21 ч	кровеносная система	почки
21—23 ч	гормональная система	кровеносная система
23—1 ч	желчный пузырь	гормональная система

Если вы часто просыпаетесь между 1 и 3 часами ночи, это свидетельствует о проблемах с печенью. Возможно, образуются камни в желчном пузыре. Возбуждение с 19 до 21 часа говорит о проблемах кровеносной системы. Если головная боль начинается перед очередным приемом пищи, то у больного повышенная кислотность желудочного сока.

Подобные соотношения надо выявить, чтобы понять при-

чину болезни и начать искоренять ее!

# Еда и питье при головных болях и мигрени

«Правильно есть и пить – значит быть здоровым», – говорит Хильдегарда. Действительно, защита организма от токсинов (Хильдегарда называла их кухонными ядами), является действенной профилактикой не только мигрени, но и других заболеваний.

Тем, кто страдал от головных болей, Хильдегарда не рекомендовала есть сыры и блюда, приготовленные с ними. Особо возражала она против потребления плавленых и копченых сыров. Единственное исключение составлял свежеприготовленный сыр с тмином, желательно молотым.

Что касается современных продуктов питания, то особую опасность представляют те, в состав которых входит глутаминовая кислота. Это, в первую очередь, бульонные кубики и супы быстрого приготовления, широко рекламируемые в наши дни (например, продукция под торговой маркой ГАЛИНА БЛАНКА). Бульоны и прочие продукты с глутаминовой кислотой могут вызвать заболевания поджелудочной железы и головные боли.

Теперь о шоколаде. В небольших дозах он полезен, но если съесть две-три плитки в день, это вызовет расстройство пищеварения и стойкую мигрень.

Черный чай и кофе в неумеренных количествах или очень

крепко заваренные могут привести к зависимости, привычке употреблять их во все больших и больших количествах. Это негативно влияет на нервную систему, пагубно действует на печень. Особенно вреден растворимый кофе, его потребление может привести к образованию камней в почках.

Консервы и консервированная еда. Люди, страдающие головными болями, должны отказаться от потребления молока с длительным сроком хранения и других молочных консервов. Вещества, используемые для консервации, являются балластом для человеческого организма.

Некоторые специи, например, черный перец, по мнению Хильдегарды, также может вызвать головную боль, а еще – проблемы с почками и даже приступы эпилепсии. Потребляя специи, надо помнить об их сильном влиянии на организм.

А сейчас подробнее познакомимся с лечебными средствами Хильдегарды, используемыми против мигрени и головной боли.

## Средства от головной боли

«Возьми ладан и размели в порошок, к нему добавь немного муки, взбитый белок яйца, тщательно все перемешай. Вылепи коржики и высуши их на Солнце или на теплом камне. Коржики прикладывай ко лбу и переносице. Запах ладана обострит зрение, освежит голову, усилит тело. Кто имеет такую сильную боль, что ему кажется, будто голова раскалывается, пусть приложит коржики на виски и обвяжет голову шарфом. Через несколько часов боль утихнет», – читаем у Св. Хильдегарды.

Современному человеку покажется странным такой совет. Поэтому от себя добавлю несколько слов о ладане.

Это удивительная смола, которой окуривают прихожан в православной церкви, отгоняя этим отрицательную энергию. Однако в древней медицине ладан широко применялся как действенной средство при многих болезнях. Я спрашивала священников в церквях о его лечебных свойствах, они ничего не знали – все это прочно забыто. А на Востоке ладан продают в виде смолистых кристаллов наряду с другими пряностями. Еще Авиценна писал о том, как лечиться с его помощью. Он разделял его на белый, желтый и красный, говорил о способности ладана разрушать камни в почках, лечить расстройства кишечника и даже рассасывать доброкачественные опухоли.

Парацельс рекомендовал тем, кто страдает почечно-каменной болезнью, утром натощак съедать два грамма сухого ладана и запивать Родниковой водой. То же самое можно делать для профилактики образования конкрементов, если у вас есть наследственная предрасположенность к этому.

Раньше врачи считали, что прием ладана внутрь предотвращает рак желудка. Настойкой ладана также хорошо растирать позвоночник и суставы при отложениях солей.

А теперь вернемся к советам Св. Хильдегарды.

*1 ст. ложка растертого в порошок натурального ладана, 2 ст. ложки муки тонкого помола, 1 белок куриного яйца.*

*Ладан тщательно растереть с мукой. Белок взбить и с его помощью вымесить из ладанной муки тесто. Из него слепить маленькие коржички и высушить на солнце. В зимнее время надо разогреть в духовке кирпич и сушить коржички на нем.*

*Важно, чтоб тесто высушивалось без соприкосновения с огнем, не пеклось, а высушивалось. При этом распространяется очень сильный запах, расширяются сосуды головного мозга, снимаются спазмы, вызывающие головную боль.*

«Так же и среди драгоценных камней найди средство от головной боли», – читаем у Св. Хильдегарды. «Кто имеет боль в голове, пусть на темя положит драгоценный рубин и держит один час. Он будет чувствовать, что камень греет. Потом сними его, так как сила этого камня очень велика и

проникает быстрее, чем сила мази».

*Если у вас есть рубин, а это должен быть камень весом не меньше, чем 10 г, попробуйте, по примеру средневековых целителей, положить его на макушку человеку, у которого болит голова. Возможно, через час боль утихнет.*

«У кого растет девясил, пускай в течение года собирает в бутылку с вином сначала молодые побеги, потом стебли, цветы, а осенью – корень. Когда трава отдаст силу, вынь ее, получишь лекарство от мигрени, легочных болезней, желудка. Пускай больной пьет перед едой и после нее по маленькой ложечке».

*200 гр девясила – все части растения в разных фазах роста, 1,5 л красного вина.*

*Весной растение набирает силу, поэтому закладку начинаем в это время года. Почки и ветки имеют другой состав микроэлементов, нежели семена и корни – осенью. Когда все составные будут в бутылке, настаивать еще месяц, затем процедить. Все время вино следует хранить в темных бутылках. Пить по 20 мл до и после еды. Длительный прием его не показан.*

# Аквилегия

Это домашнее растение. О нем Хильдегарда говорила: «Кто выкашливает много слизи, пусть положит цветы аквилегии в мед и часто их ест. Количество слизи уменьшится».

Не очень популярное у нас растения аквилегия – прекрасное лечебное средство для тех, у кого есть проблемы с лимфатической системой. Используется при различных отеках, воспаленных лимфоузлах (если их увеличение не связано с онкологическими заболеваниями). Обычно увеличение лимфатических желез свидетельствует о том, что в организме «гуляет» инфекция. Ее может провоцировать наличие кариесных зубов, воспаление уха, горла, носа, миндалин и пр. Все это может, в свою очередь, провоцировать головную боль, мигрень. Аквилегия поможет избавиться от первопричины этих проблем.

В течение лета нужно ежедневно съедать по листику аквилегии с салатом или йогуртом. Если нет свежей аквилегии, можно использовать высушенную и растертую в порошок. 1 г его нужно добавлять в пищу три-четыре раза в день при частых насморках, кашле, аллергии, увеличенных лимфоузлах. Порошок можно смешивать с медом, а свежее растение – варить в вине.

# 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.