

ОДНА КНИГА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

КАШНИЦКИЙ

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА

Савелий Ефремович Кашницкий

Восточная медицина

Серия «Одна книга на всю жизнь»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22098723
Кашницкий, Савелий. Восточная медицина: АСТ; Москва; 2016
ISBN 978-5-17-100520-7

Аннотация

Савелий Ефремович Кашницкий – журналист, корреспондент газеты «Аргументы и факты», автор популярных материалов о здоровье, проблемах науки, экзотических гипотезах, непознанном, собиратель чудодейственных рецептов практикующих целителей Востока. Эта книга познакомит вас с главными приемами и тонкостями восточной медицины. Благодаря им вы сможете не только вылечить, но и диагностировать свои недуги на первоначальном этапе. Все рецепты собраны в отдаленных регионах в ходе поисковых экспедиций Савелия Кашницкого по Ближнему Востоку и Средней Азии, Тибету, Монголии и Китаю. ● Как вывести камни из почек ● Рецепты от хронического кашля ● Секреты точечного массажа ● Очищение организма ● Лечение бессонницы Эти и другие проблемы вы сможете решить при помощи этой книги. Эффективные и безопасные приемы диагностики и лечения

помогут вам в короткие сроки справиться со своими недугами и надолго сохранить свое здоровье.

Содержание

Рецензия	6
Часть 1	8
Глава 1	8
Ближний Восток и Средняя Азия	15
Древний рецептурник Авиценны	15
Рецепты от болей в костях и суставах	26
Секреты бухарских целителей	30
Черный перец – энергетический продукт	37
Целебные средства Тимуридов	41
Мумие – целитель прошлого и будущего	45
Тибет	51
Атлас тибетской медицины	51
Лечение диабета по тибетским рецептам	59
Код на воду для исцеления	65
Вода смывает все недуги	68
Как победить простуду в самом начале	71
Если «барахлит мотор» – рецепты для сердца	77
Конец ознакомительного фрагмента.	83

Савелий Кашницкий

Восточная медицина

© Кашницкий С.

© ООО «Издательство АСТ»

Рецензия

Народная медицина – явление необозримое и многоплановое. В новой книге С.Е. Кашницкого «Жемчужины восточной медицины» предпринята попытка дать максимально широкий обзор различных методов народной медицины – как правило, апробированных и доказавших на практике свою состоятельность. Авторы этих методов – врачи, зачастую известные и титулованные, но также целители, передающие ценный народный опыт. Особое место уделено в книге методам восточной медицины – древней науки, заново открываемой европейцами в последнее столетие. Все это многообразие подходов к лечению в книге систематизировано, что позволяет быстро найти требуемый метод помощи при различных заболеваниях.

Однако при практическом использовании приведенных в книге рецептов необходима разумная осмотрительность: каждый организм индивидуален; что хорошо для одного, не всегда приемлемо для другого. Поэтому всякий, кто отважится воспользоваться рецептами как рекомендациями, непременно должен согласовать их с лечащим врачом. Только в этом случае риск необдуманного самолечения будет сведен к минимуму.

Профессор, доктор биологических наук

А.П. Дубров

Часть 1

У истоков мудрости

Глава 1

Лицом к Востоку: энциклопедия восточной медицины

Интерес европейцев к Востоку, наверное, столь же вечен, сколько само это условное деление на Запад и Восток, мало имеющее общего с географией. Начиная, должно быть, с греко-персидских войн, наши древние земляки понимали: там, на Востоке существует какая-то другая цивилизация. Нельзя сказать, что она более или менее развитая. Она – другая, и уже этим объясняется неисчерпаемый к ней интерес. Ни индийский поход Александра Македонского, ни караванная торговля с халифатом, ни авантюры крестоносцев, ни колониальные захваты европейских морских держав так и не удовлетворили этого жгучего интереса, этой вечной загадочности Востока.

Фраза Киплинга: «Запад есть Запад, Восток есть Восток, и вместе им не сойтись» с формульной лаконичностью устанавливает соотношение двух культур с их диалектическим

равновесием притяжения-отталкивания.

Помимо пороха, бумаги, шелка и пряностей, европейцы привезли с Востока непривычную систему представлений о человеке и его здоровье. Сложилось понятие «восточная медицина», не имеющее отчетливых смысловых очертаний, о котором точнее всего можно сказать лишь одно: иная медицина.

Она создавалась и развивалась веками в Персии и Аравии, на Тибете и в Средней Азии, в Индии и Китае... А в еще большей, почти не просматриваемой древности наверняка в Египте и Шумере, Ассирии и Вавилоне, Финикии и Хеттском государстве...

Восток столь обширен и несводим к чему-то одному, что нет возможности не только дать ему и, соответственно, восточной медицине, внятное определение, но даже уверенно выделить принципы, отличающие ее от привычной нам европейской медицины. Кореец ответил бы на этот вопрос что-то свое, а филиппинец – нечто совсем иное.

Тем не менее попытаемся хотя бы в самых общих чертах обрисовать особенности того неохватного понятия, которое весьма условно можно назвать восточной медициной.

Древние философы, наблюдая, как в природе все взаимосвязано, посчитали решающим событием отделение Создателем света от тьмы и земной тверди от воды. Две пары противоположностей задали четыре категории, или «стихии», лежащие в основе мироздания.

Энергия, дающая жизнь, в китайской философии называется чи (или ци), в индийской – прана, в персидской – пневма. Все эти слова – синонимы привычного для нас слова «воздух», вдыхая который, человек получает энергию для жизни. Цигун-терапия, прана-яма – системы дыхательной гимнастики, позволяющие гармонизировать организм только за счет правильного распределения по нему энергии. Биологически активные точки, объединенные в меридианы, – те каналы, через которые энергия окружающего мира входит в тело. Это уже подход, радикально отличающийся от принятого на Западе.

Макрокосмос (звезды и планеты) подобен микрокосмосу (ядрам атомов и элементарным частицам) так же, как человек подобен Создателю-Творцу, но состоит из праха, то есть химических элементов. Меняющийся макрокосмос непременно изменяет микрокосмос – эти взаимосвязи изучает астрология. Но и наоборот: изменения в микрокосмосе влекут за собой перемены в макрокосмосе – это изучает магия. Точно так же меняющийся мир меняет человека – эти взаимосвязи отслеживает медицина (разумеется, восточная).

Все, в том числе человеческое тело состоит из четырех первоэлементов – огня (горячего), воды (холодного), земли (сухого) и воздуха (влажного). Разделение по вкусам: огонь – горький, острый и соленый, вода – кислая или безвкусная, земля – вяжущая, воздух – слизистый. Основа цветового спектра: огонь – красный, вода – белая, земля – коричне-

вая, воздух – голубой.

Жизнь человека также разделена на фазы, соответствующие четырем первоэлементам: новорожденный выходит из воды, ребенок плавает в воздухе, в юноше пылает огонь, старик ссыхается подобно земле.

Те же четыре стихии определяют темпераменты, учение о которых грек Гиппократ и римлянин Гален позаимствовали с Востока. В человеке четыре жидкости: желчь (или холиус) – огонь, лимфа (или флегма) – вода, черная желчь (или мелан холиус) – земля, кровь (или сангвус) – воздух.

Соответственно, взрывчатым холерикам больше подходит острая, горькая и соленая пища; вялые флегматики предпочитают холодную, влажную, кислую еду; сдержанные меланхолики, с юности старики, выберут сухие и сладкие продукты, например сухофрукты; жизнерадостные, «дитячливые» сангвиники – жирную, маслянистую пищу.

Вот так расклад на первоэлементы, сам по себе, указывает нам на закономерности здорового питания, лежащие в основе восточной медицины (о чем ниже будет рассказано более подробно).

Точно в соответствии с той же логикой холерику лучше жить на юге, флегматику – на севере, меланхолику – на востоке и сангвинику – на западе. И каждому лучше питаться тем, что растет в подходящей для него местности, – так организм приспособляется, используя заложенный в него ведущий первоэлемент. Нарушение этого принципа приводит

к болезням и, прежде всего, к аллергии, что является своего рода платой за приспособление к чужой стихии.

Тибетская медицина – наиболее цельная, сохранившаяся на протяжении нескольких тысячелетий часть восточной медицины – не признает оперативного, хирургического вмешательства в человеческий организм. Лишь одним правильным подбором пищи, минералов, трав, ароматических веществ тибетские медики берутся решить все проблемы давшего сбой организма.

До недавних пор Тибет был закрытой страной и доступа туда для иностранцев не было. В нашей стране о существовании тибетской медицины было известно из Бурятии, куда она проникла вместе с буддизмом в XVII веке. Бурятские ламы сами писали медицинские сочинения, касающиеся теоретических вопросов, а также составляли рецептурные справочники, являющиеся практическими руководствами по лечению. Сегодня тибетские врачи свободно передвигаются по миру и передают ученикам знания, ранее считавшиеся тайными и малодоступными даже в самом Тибете.

В наше время западная цивилизация переживает экологический кризис – кризис нарушенных взаимоотношений человека с природой, когда из-за внесенных диспропорций в гармоничные соотношения первоэлементов люди в своей массе стали хроническими больными. В таких условиях возврат к первоначальным понятиям, попытки достичь нарушенное равновесие вполне естественны. Вот почему весь

мир сегодня устремил взоры к достижениям восточной медицины.

Все больше пациентов приходит в медицинские центры, где применяются принципы восточной медицины. Все больше паломников устремляются в Азию, к автохтонным носителям древнего знания. Полки книжных магазинов наполнены литературой, раскрывающей секреты восточной медицины.

Автор настоящей книги не посягает на предоставление читателям сколько-нибудь полной картины восточной медицины. Напротив, осознавая неисчерпаемость темы, он надеется лишь в малой мере поделиться теми крупными опытами врачей и целителей Востока, которые открылись ему в ходе командировок в страны и районы, где эти знания никогда не исчезали.

Собранные в книгу сведения фрагментарны: в каких-то регионах Востока (Монголия, Бурятия, Узбекистан, Татарстан, Болгария, которую я тоже условно отношу к Востоку, поскольку полученная там информация происходит из Турции, Греция, Византия) мне довелось побывать лично и пообщаться с деятелями древней медицинской культуры, с некоторыми собеседниками из Китая, Тайваня, Кореи я встречался на других территориях. Не стоит также искать полноты в рецептах, помогающих излечивать недуги. Приведены лишь те из них, которые мне передали носители этих знаний.

Информация, содержащаяся в моих заметках, носит исключительно практический характер. Я не пытаюсь подобно другим ученым авторам объяснить, к примеру, основы рефлексотерапии. Но привожу простейшие рекомендации: массажирование каких точек в каких случаях поможет избавиться от самых распространенных недугов.

Рецепты восточных медиков, как правило, принимались мной на веру: просто не было физической возможности все проверить на себе и близких. В тех случаях, когда такие проверки проводились, я специально это оговариваю. Но, полагаю, верить приводимым мною в книге сведениям можно: все мои собеседники – люди с солидным опытом практической работы в медицине или целительстве. Кроме того, большинство заметок опубликовано в периодической печати и имело немало откликов от читателей, сумевших воспользоваться приведенными мной рецептами.

Помимо сведений из восточной медицины накопилось много информации об альтернативных методах оздоровления и лечения, имеющих практическую ценность. Я выделил ее в отдельную часть книги. В книге приведены также конкретные рецепты лечения заболеваний народными методами для удобства читателей, расположенных в алфавитном порядке.

В заключение хочу поблагодарить всех моих собеседников, бескорыстно делившихся знаниями со мной и читателями. Особая благодарность – профессору Ивану Павловичу

Неумывакину, главному врачу тибетской клиники «Наран» в Москве, Светлане Галсановне Чойжинимаевой и сотруднику Бухарского мединститута Иному Джураевичу Кароматову, посвятившим долгие часы полезным и интересным беседам со мной о восточной медицине.

Ближний Восток и Средняя Азия

Древний рецептурник Авиценны

Это имя наверняка слышал каждый. Но мало кто знает об этом человеке что-либо конкретное. Средневековый арабский мыслитель. Философ, врач, музыкант. Так ведь тогда все выдающиеся люди были энциклопедистами.

Абу Али ибн Сина (в латинском произношении – Авиценна) в период арабского Возрождения продолжал традиции Аристотеля и неоплатоников, оставил потомкам около 50 трудов по медицине, 30 из которых дошли до наших дней. Среди них «Канон врачебной науки», вплоть до XVII века бывший для европейских врачей главным медицинским пособием. А потом Авиценна на долгие века был забыт. Вернее, имя осталось, но из врачебного арсенала рецепты Авиценны исчезли.

Между тем он и сегодня современен. И мы – вместо того чтобы по любому поводу хватать таблетку – можем восполь-

зоваться мудростью арабского гения. Надо лишь научиться его понимать.

Тысячу лет назад, когда жил и творил Авиценна, в состав лекарств не включалась мертвая материя в виде химических добавок. Те тысячи рецептов, что оставил нам арабский врач, содержат только естественные компоненты растительного, животного и минерального происхождения. Эти рецепты – отнюдь не отвлеченные умственные построения, они проверялись лично Авиценой и другими известными врачами. А поскольку многие знания той эпохи утрачены, проверка и поиск соответствия прежних названий компонентов нынешним продолжается и сегодня.

Затем принялись за решение задач «перевода» его рецептов на язык современной фитотерапии. Это не всегда легко: порой смысл некоторых названий утерян. Их приходится восстанавливать, используя контекст или общее понимание тех качеств, которые требуются для достижения нужного эффекта.

К примеру, во многих рецептах Авиценны используется понятие пулегиевая мята. Что это такое? Обратимся к первой книге «Канона», где даны все разновидности мяты. В частности, в разделе «Фуданадж» указано, что мята пулегиевая состоит из разреженного вещества, гонит пот, сушит и сильно согревает. Уже понятно, что речь идет о расширении сосудов. Сумма всех упомянутых свойств может быть найдена среди известных идентичных растений. Конкретно, нам

нужна мята с высоким содержанием ментола. Или котовник, совместно с мелиссой (лимонной мятой) заведомо перекрывающие те свойства, которыми может отличаться мята, в том числе и пулегиевая.

Подыскав такую замену, можно «осовременить», допустим, важнейший рецепт Авиценны по выведению камней из почек, обладающий стопроцентной эффективностью.

Как вывести камни из почек. Рецепт Авиценны

Берут одну часть цветков лаванды, две части горного чабреца (у Авиценны – тимьяна), две части листьев и ягод земляники, одну часть мелиссы, две части котовника и две части мяты (все эти растения, как правило, имеются на дачном участке, недостающие можно найти в аптеке или магазине). Все это смешивается, чайная ложка растительной смеси заливается стаканом кипятка и настаивается 10–15 минут. Настой пьют как чай. Чабрец и земляника дробят камни, превращая их в песок, но не гонят по выводящим путям, лаванда снимает воспаление, а мята, мелисса и котовник гонят образующуюся слизь низом. Настой пьют, все время просматривая утреннюю мочу: уже через неделю после начала приема она становится мутной (идет слизь), потом появляются песчинки. Лечение продолжать от двух месяцев до года, пока моча не станет прозрачной. Огромное преимущество этого

метода состоит в том, что камень не пойдет через протоки, вызывая мучительные боли.

Изучая на практике рецепты Авиценны, исследователи убедились, что они очень сильные, рассчитаны на пациентов с бóльшим запасом здоровья, чем у нынешних людей. Видимо, тысячу лет назад иммунитет был сильнее, и человек отменно реагировал на активные воздействия препаратов. Мы же должны делать поправку на изменившуюся экологическую обстановку и большую уязвимость нашего организма.

Так, к примеру, следует настороженно относиться к рекомендации лечения мужчин зверобоем. Эта весьма популярная трава – чисто женская, мужчинам не стоит ее употреблять дольше, чем две недели: может возникнуть импотенция. А мы привыкли считать, что все травы оказывают лишь слабое, едва заметное воздействие на организм.

Очень распространенная болезнь – отит (воспаление среднего уха). Она доставляет много неприятностей острой болью, возможными осложнениями. Часто от отита врачи назначают антибиотики. Между тем Авиценна учит, как легко и безвредно расправиться с этим заболеванием.

Как избавиться от отита. Рецепт Авиценны

Берут миндаль. Если горький, дикорастущий, достаточно двух ядер, если сладкий, четыре ядра. Они дробятся в ступке. Добавляют щепотку цейлонской или китайской корицы,

щепотку соды и 1 каплю эфирного розового масла. Все это связывают половиной чайной ложки густого меда – получается паста, которую следует хранить в холоде. На кусочек пасты размером с горошину капают каплю уксуса – в присутствии соды возникает шипение. Реакция соды с уксусом позволяет миндалю выделять фитонциды, благодаря чему он оказывается в наиболее активной фазе. В этом состоянии впрок препарат не запасешь: реакцию приходится повторять перед каждым новым употреблением. Шипящую «горошину» закладывают в больное ухо, затыкают ваткой и держат в течение часа. 3–4 таких процедуры в день в течение нескольких дней приведут к полному выздоровлению. Причем боль в ухе снимается уже со второго раза.

В «Каноне» имеются три рецепта лечения воспаления уха. Выбраны те элементы, которые повторяются во всех трех: миндаль, сода, мед. И главный принцип: сода с уксусом уравновешивают друг друга. Из первого рецепта взято розовое масло, из третьего – китайская корица. Благодаря чему удалось обойти гальбан, растущий только в Африке (опытным путем убедились, что и без гальбана препарат вполне действенный). Шафран, упоминаемый Авиценной, заменен корицей. Негде ныне достать мирру, неприемлем в качестве снотворного мак, являющийся наркотиком.

Настой на корках граната от язвы желудка

Средневековый медик подарил нам рецепт избавления от

язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Берут корки сладкого граната (зерна сладкого граната имеют темно-бордовый цвет) и корки кислого граната (светло-розовые зерна). Корки граната можно заменить кипарисовыми шишками. Любое из выбранных веществ удобно размельчить в кофемолке или с помощью мясорубки. Заливают это красным вином, подогретым до 50–60°, в соотношении 1:10 и 2 недели настаивают в плотно закрытом сосуде в теплом месте без доступа света. Затем мякоть отделяют, вино процеживают и пьют по 30 г натощак и еще дважды в день перед едой. Длительность лечения зависит от величины язвы (язва диаметром с копеечную монету затягивается в течение месяца). При повышенной кислотности вино должно быть десертным, при пониженной – сухим. Исцеление пройдет быстрее, если вино не содержит консерванта, добавляемого для лучшей сохранности напитка (такое вино можно приобрести в разгар сезона в винодельческих районах или воспользоваться вином домашнего приготовления).

Замена этого рецепта: долгое, жевание кипарисовой шишки, вплоть до зарубцовывания язвы.

Рецепт долголетия Авиценны

Рецептуры Авиценны не теряют актуальности и сегодня. Остается лишь сожалеть, что неприятие учения гениального медика католической инквизицией привело в середине XVII века к полному отказу европейской медицины от наследия

Авиценны и забвению многих его трудов.

Восстановление этого наследия – долгая, кропотливая работа, однако вполне реальная. Важно лишь не утонуть в теоретизировании и каждый рецепт проверять на практике.

Главным делом своей жизни Авиценна считал искусство сохранения здоровья. Причем оно не является искусством, предотвращающим смерть, избавляющим тело от внешних бедствий или гарантирующим телу очень долгую жизнь. Задача этого искусства гораздо скромней, но при этом чрезвычайно важна: обеспечивать предохранение от порчи влаги, содержащейся внутри организма.

До наступления естественной смерти, по мнению Авиценны, это средство сохранения человеческого тела. Оно поручено двум силам: естественной, питающей и обеспечивающей замену того, что исчезает из тела, и силе, заставляющей биться пульс.

Эта задача достигается соблюдением трех режимов:

- заменой исчезающей из тела влаги;
- предотвращением причин, вызывающих и ускоряющих высыхание тела;
- предохранением имеющейся в организме влаги от загнивания.

Главное в искусстве сохранения здоровья – уравновесить семь факторов: натуру, физическое и душевное движение (то есть сон и бодрствование), выбор питья и пищи, очистку тела от излишков, сохранение правильного телосложения,

улучшение выдыхаемого через нос воздуха, приспособление одежды к потребностям тела.

Рецепт закладки здоровья новорожденного

После рождения ребенка пуповина перерезается и перевязывается чистой шерстью. Для укрепления кожного покрова тело ребенка обливается слегка подсоленной водой. Прежде чем его пеленать, следует легонько прикоснуться к телу ребенка кончиками пальцев и слегка его помять. Кладут младенца спать в комнату, в которой умеренная температура воздуха. Летом младенца купают умеренно теплой водой, зимой – умеренно горячей. Лучше всего начинать купанье после продолжительного сна.

Пусть сначала, неделю-другую, ребенка кормит грудью не мать, но кормилица, пока у матери не уравнивается натура после родов. Кормящая мать или другая женщина не должна, по убеждению Авиценны, поддаваться таким душевным реакциям, как гнев, печаль, страх, чтобы младенец не впитал с молоком портящую натуру информацию. Для укрепления натуры ребенка очень хороши легкое покачивание, музыка, пение. Желательно, чтобы мать чаще пела (независимо от ее умения и оценки качества этого пения ею самой и окружающими): материнское пение в любом случае целебно для натуры ребенка.

Вскармливать ребенка грудью следует два года.

Маленького человечка следует всеми возможными спосо-

бами предохранять от сильного гнева, испуга, печали и бессонницы. Необходимо давать ему то, что он хочет, и отстранять от него то, что он не любит.

Как воспитывать ребенка. Рекомендации Авиценны

По достижении ребенком шестилетнего возраста нужно передать его воспитателю и учить. Обучение должно протекать постепенно, ни в коем случае нельзя сразу же привязывать ребенка к книге.

В период между детством и юношеством нежелательны упражнения, требующие силы, – лучше ограничиться умеренными упражнениями.

Для сохранения здоровья взрослых главное – режим занятий физическими упражнениями, а уже потом – режим питания и сна.

Упражнения должны соответствовать каждому человеку. Например, качание на качелях подходит для лиц, ослабевших от лихорадки и для тех, кому трудно двигаться, полезно при последствиях болезней головы вроде рассеянного внимания и забывчивости. Упражнения для зрения выполняются путем пристального всматривания в мелкие предметы с последующим переводом взгляда на возвышенности и отдаленные предметы. Упражнения для груди и дыхательных органов выполняются путем чередования низкого, среднего и

высокого голоса.

Желательно, чтобы выполняющий упражнения предохранял свои слабые органы от напряженного движения. Заниматься физическими упражнениями лучше на сытый желудок, лучшая пора для таких занятий – состояние уравновешенности. Однако перед занятиями следует освободить кишечник и мочевой пузырь, растереть тело грубой натуральной тканью. Натираются ореховым маслом и делают не слишком сильный массаж. Только после этого приступают к выполнению упражнений. Если по мере занятий выступающий пот стекает каплями, упражнения следует прекратить.

Здоровое питание заключается в соблюдении режима и употребления в пищу мяса козленка, теленка, барашка, очищенной пшеницы, собранной со здорового поля, хорошего душистого вина. К наиболее подходящим для питания фруктам относят очень спелый инжир, виноград и финики. Есть следует только с аппетитом и не сдерживать его, когда он разгорается. При еде досыта лучше принимать пищу 1–2 раза в день. Если случилось переедание, на следующий день лучше оставаться голодным и долго спать или долго и медленно ходить.

Если после еды не уменьшается частота пульса и не укорачивается дыхание, количество съеденной пищи можно считать умеренным. После употребления твердой нужно воздерживаться от жидкой и быстро усвояемой пищи (к примеру, после мяса нельзя есть фрукты). К числу самых вредных

привычек относится употребление вина после еды: оно усваивается быстрее, а пища проскальзывает, не переварившись. Не рекомендуется искать разнообразия в еде, хотя она обязательно должна быть вкусной.

Пожилому человеку надо уменьшать количество еды.

Сразу после физических упражнений и после бани на пустой желудок нельзя пить воду. Причем пить следует не спеша, глотками, при сильной жажде – из кувшина с узким горлышком. Для уравновешенных натур лучшая для питья вода – умеренно прохладная или же охлажденная льдом извне.

Вино лучше пить маленькими рюмками. Если во время еды – 2–3 рюмки, не больше. Вино – прекрасное средство, побуждающее пищу проникать во все части тела. Белое и легкое вино подходит для людей с горячей натурой. Сладкое и густое – для тех, кто хочет поправиться и укрепиться. Старое красное вино – для лиц с холодной и слизистой натурой. Молодым людям лучше пить старое вино, разбавленное по вкусу гранатовым соком и холодной водой.

Самый лучший сон – глубокий, приходящий после опускания пищи в желудок. Вредно засыпать как на пустой, так и на переполненный желудок. Дневной сон нежелателен: он портит цвет кожи, ослабляет нервы, снижает аппетит, делает человека ленивым, вялым, порождает болезни.

Сон на животе способствует хорошему пищеварению. Сон на спине может вызвать ночные кошмары и привести к параличу. Лучше всего, если сон начинается с лежания на пра-

вом боку, затем на левом.

Рецепты от болей в костях и суставах

Прежде всего, боли следует разделить на хронические и острые. Первые не очень сильны, длительны, к ним, как правило, человек привыкает и даже не всегда активизируется на борьбу, что очень неправильно: продолжаясь долгое время, такие боли могут привести к деформациям суставов. Второй тип болей связан с покраснением суставов, местным повышением температуры, боль может пульсировать, ее трудно терпеть, и обычно больной готов на что угодно – лишь бы облегчить страдания.

Что делать, если хрустят пальцы

Итак, что следует предпринимать при хронических болях.

Если наблюдаются боли в мелких суставах или даже болей как таковых еще нет, но хрустят пальцы (верный признак приближения суставных болей), вам поможет сгущенный сок листьев ивы. В летний период (для средних широт с мая по август) отыщите дерево плакучей ивы и позаимствуйте у него охапку свежих зеленых листьев. Срывать их следует утром, при этом старайтесь брать преимущественно молоденькие листочки. Дома отожмите через соковыжималку сок из ивовых листьев. 20 г сока (это примерно десятая часть стандартного стакана) оставьте в теплом месте, пока не испа-

рится две трети объема. Останется примерно 6 г сгущенного сока – это чуть больше чайной ложки. Сок ивы очень горек, поэтому добавьте в него по вкусу мед или сахар. Ежедневный прием чайной ложки сгущенного сока ивы продолжайте 10 дней, после перерыва такой же длительности лечение можно повторить, после второго такого же перерыва принимайте еще 10 дней.

Рецепты от суставных болей

● Для более крупных суставов можно использовать смесь ячменной муки со свежавыжатым соком айвы: по 1 столовой ложке того и другого. Полученная тестообразная каша накладывается тонким слоем на больные суставы, желатель-но охватить весь сустав по кругу. Облепив таким образом больное место, оставьте обмазку на ночь. Ежедневное десятикратное повторение процедуры принесет облегчение.

● Вот еще один доступный рецепт при хронических суставных болях. Отварите 2 столовые ложки сухого сельдерея: его опускают в стакан холодной воды, доводят на медленном огне до кипения, кипятят 5–10 минут и процеживают. Пить отвар по одной трети стакана 3 раза в день до еды в течение 20 дней. После перерыва такой же длительности прием отвара повторяют еще 20 дней.

● Если боли в суставах острые, применяют другое лечение:

2–3 столовые ложки меда смешивают с 10–20 г (1–2 столо-

вые ложки) любого пищевого уксуса. Уксус – отличное средство доставки целительного меда в глубь тела. Причем чем боль острее, тем уксуса в указанных пределах должно быть больше (при слабых болях на 1 столовую ложку уксуса – 4 столовые ложки меда). Компоненты размешивают до образования однородной массы в виде кашицы. Ее кладут на сустав, прикрывают сверху лощеной бумагой (но не полиэтиленом – должен быть доступ воздуха) и оставляют на ночь. Так делают до 7 ночей подряд, после чего необходим 10-дневный перерыв, затем лечение можно повторить еще в течение 1 недели. Противопоказанием указанного метода лечения является аллергическая реакция на мед.

Рецепт от шпоры на ноге

Если вас беспокоят шпоры на ноге, сгодится этот же рецепт, только уксуса берите чуть меньше (достаточно 1 столовой ложки), зато добавьте 1 каплю йода.

● Когда острая боль в суставе носит пульсирующий характер и наблюдается местное повышение температуры, можно воспользоваться свежим цикорием: все наверняка видели бледно-голубые цветы, растущие на пустырях. 4 столовых ложки травы цикория вместе с цветами пропустить через соковыжималку, смешать с 1 столовой ложкой ячменной муки, добавить 1 чайную ложку пищевого уксуса и перемешать до образования однородной массы. Полученную кашицу накладывают тонким слоем на больной сустав, обертывая

сверху лощеной бумагой, и оставляют на ночь. Так 10 ночей подряд, после 10-дневного перерыва лечение можно повторить.

● Если болят суставы, полезно на ночь готовить лепешку: соединить мед, сахарную пудру и ржаную муку, замесить крутое тесто, завернуть в марлю, чтобы мед не растекался, приложить лепешку, обернутую в один слой марли, к больному суставу, укутать больное место компрессной бумагой, забинтовать и проспать так всю ночь. Утром лепешку снять, а больное место протереть яблочным уксусом.

● Наиболее радикальное лечение показано при снижении подвижности и заметной деформации суставов, а также при ревматоидном полиартрите (когда пальцы разбухли и скрючены). Тогда помогают горячие ванны отвара сушеных плодов и листьев тутовника (больше у нас известного как шелковица, растущая в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии, годится как белая, так и черная). Отвар готовят так: 10 столовых ложек листьев (ягоды не помещают) заливают 0,5 л воды, на медленном огне доводят до кипения, кипятят 5–10 минут и процеживают. В этот отвар в теплом виде (40°) на 15 минут погружают больные руки или ноги. Ванны делают в течение 20 дней, после такого же перерыва лечение повторяют.

Какая пища врачует суставы

Кроме подобных рецептов, в восточной медицине извест-

ны пищевые продукты, употребление которых тоже помогает побороть боль в суставах.

Один из них – мускатный орех, особенно эффективный для снятия острых болей при радикулитах. 20 штук размалывают и принимают по 1 чайной ложке в день с чаем, едой или посыпают молотым орехом крутое яйцо. Курс лечения – 40 дней.

Имбирь от боли при радикулите

При радикулитных болях помогает также корень имбиря. Кусочек корня кладут под язык и держат два часа. Боль проходит. Правда, есть побочное действие: имбирный корень закрепляет желудок, так что если пришлось им воспользоваться, следует позаботиться о компенсации, приняв легкое слабительное.

Секреты бухарских целителей

Атор, так в Узбекистане называют продавца бакалейных товаров, специй и минералов, применяемых в приготовлении пищи и домашнем лечении. Аторы обычно торгуют на рынке, но есть специальные лавки и в центрах узбекских городов. Так, к примеру, лавка знаменитого бухарского атора Мирфаиза Убайдова расположена возле Второго купола, предки Мирфаиза торговали в этом месте уже около шестисот лет. Для жителей Средней Азии атор – что-то среднее

между врачом и провизором, у него не просто покупают товар, но просят совета, а порой и зовут на помощь больному.

На прилавке атора десятки разноцветных, приятно пахнущих товаров. Вот желтовато-серый порошок, немного напоминающий горчицу. Это ферула мускатная, иначе называемая «венерин волос». Порошок размолот из корня, имеющего то же название. Ферулу применяют для лечения сахарного диабета, аденомы простаты, болезней почек. Так, для лечения почек 1 чайную ложку порошка ферулы мускатной смешивают примерно с таким же количеством меда и съедают за полчаса перед едой, запивая теплой водой. Курс лечения продолжается 40 дней. На него расходуется примерно 120 г ферулы. Во время этого лечения нельзя пить крепкие спиртные напитки, кока-колу и подобные ей напитки и кисломолочные продукты.

Рецепты от простатита и аденомы

Примерно тот же режим приема ферулы применяется для лечения аденомы простаты, только принимают порошок дважды в день: за полчаса до завтрака и через три часа после ужина. В зависимости от самочувствия лечение продолжается 50 или 60 дней.

Простатит и аденому простаты помогает также излечить имбирь, доступный, кстати, и жителям средней полосы России (он имеется в продаже на рынках). 1 чайную ложку молотого имбиря смешивают с таким же количеством меда, ре-

жим приема такой же, что ферулы мускатной.

Рецепт от поноса

Рядом с порошком лежит корень имбиря, который используют как закрепляющее средство вместо таблеток левомицетина. Кусок корня величиной с ноготь кладут под язык и держат часа два. При сильных поносах 1 чайную ложку порошка имбиря запивают холодной водой. Если возникла другая крайность – запор, стул нормализуют отваром александрийской травы, которую заваривают как чай.

Рецепт от давления

Для снижения артериального давления крови, а также для поддержания приемлемого состояния здоровья хронических гипертоников в Средней Азии применяется зизифора, иначе называемая оленьей травой. По запаху она напоминает чабрец. Заваривается так же, как обычный чай. Максимальная суточная доза – 1 столовая ложка. Пить отвар зизифоры можно в произвольном режиме. При этом она чистит кишечник и успокаивает нервную систему.

Рецепт от бородавок

Смолистое вещество черно-коричневого цвета с неприятным острым запахом называется коврак, или ферула воючая (именно под таким названием оно фигурирует в трудах

Авиценны). Это малосимпатичное вещество – лучшее средство для выведения бородавок (купить его можно на российских рынках у продавцов из Средней Азии). Съедают коврак перед едой, запивая чаем, 3 раза в день, одноразовая доза примерно равна пшеничному зерну или спичечной головке. Курс лечения – 15–20 дней, до отпадения бородавок. В более широком плане коврак применяется как противоопухолевое средство, его назначают даже онкологическим больным. Режим приема тот же.

Шиповник при малокровии

А вот всем хорошо известный продукт – плоды шиповника. Все знают шиповник как общеукрепляющее средство. А в Средней Азии им лечат малокровие, не повышая при этом кровяное давление.

Для этого готовят отвар шиповника: в двухлитровый термос кладут $\frac{1}{2}$ кг промытых плодов шиповника, заливают кипятком и выдерживают 5–6 часов. Пьют отвар по 200 мл 4–5 раз в день после еды (пищеварительный процесс помогает распространить отвар по всему организму). Шиповниковый отвар чередуют со сгущенным виноградным соком. Готовят его так: виноград отжимают, кипятят на малом огне в казане, пока не загустеет, все время снимая пену. Пьют сгущенный виноградный сок по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения – 3 месяца.

Масло кедровых орехов при параличе

Маслом кедровых орехов лечат парализованных. Его дают больному по 1 чайной ложке 3 раза в день после еды. Если больной долго лежит и отвык от самостоятельных движений, кедровое масло соединяют с растущими в Средней Азии семенами гермолая (тоже вроде бы продаются азиатами на российских рынках). Два раза в день независимо от приема пищи 1 чайную ложку семян запивают любой жидкостью. Авиценна гарантировал: кто пьет гермолай, застрахован от инфаркта, цирроза печени и паралича.

Средство от цирроза

Кстати, цирроз лечат семенами гермолая и измельченными до состояния муки сушеными цветками гвоздики (50 % на 50 %), всего 1 столовая ложка, которую запивают верблюжьим молоком. Если кишечник работает плохо, гермолай и гвоздику берут в соотношении 40 % на 40 % и добавляют 20 % травы сенны. При этом достигается полное очищение кишечника и уменьшение живота. Эту смесь пьют несколько раз в день в течение 2–3 месяцев в зависимости от иммунитета (чем он хуже, тем более длительный требуется прием). Лечение завершается, когда больной хорошо ест, спит и не наблюдается отеков.

Рецепты из шафрана

Еще одно хорошо известное растение, издавна привозимое с Востока – шафран: тычинки цветов темно-оранжевого цвета. Цветочная вода на основе шафрана помогает компенсировать нехватку в организме йода, часто приводящую к тахикардии, болезни Паркинсона, нарушению кальциевого обмена, из-за чего возможны облысение и ухудшение зрения. 1–2 г шафрана бросают в 1,5 л холодной кипяченой воды. Пьют ее по 100 мл после еды 1 раз в день в течение 15 дней. Так лечат малокровие, аритмию, нормализуют состояние сердечно-сосудистой системы. При лечении аритмии очень полезно сочетание шафранной воды с отваром шиповника: шафрана столько же, а шиповника – по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день. Шафранная вода, если ее пить 15–20 дней, также помогает отбеливать лицо и убирать морщины.

Покупая на рынке шафран, следует опасаться подмены. Есть другое растение, очень похожее на шафран, – махсар, по цвету и форме тычинок шафран и махсар отличит редкий специалист. Но принципиальное различие состоит в том, что вода с махсаром не пахнет! А шафранная вода имеет приятный цветочный аромат, который не спутаешь ни с каким другим. Махсар гораздо дешевле шафрана, этим и объясняется частая подмена.

Кстати, сам по себе махсар тоже ценен – как средство про-

тив аллергии. 1 г тычинок махсара на 1 стакан кефира, такую смесь пьют 3–4 раза в день.

Янтарь – лекарство от бактерий и вирусов

Расскажем о древнем способе внутренней очистки организма от любых бактерий и вирусов. Берут хороший, неповрежденный кусок необработанного желтого янтаря массой 12–15 г. Его накрывают тряпкой и толкут пестиком в ступе. Затем обезжиривают прозрачный казан из огнеупорного стекла (протирают спиртом или промывают стиральным порошком), заливают в него 2 л воды, в кипящую воду бросают полученную янтарную муку и сразу закрывают казан крышкой. Продолжают нагрев на минимальном огне, не отходя от плиты. Варят до появления прозрачности отвара, примерно минут 40. Пьют охлажденный отвар по 100 мл 1–2 раза в день независимо от приема пищи, при сифилисе – 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц. Перед тем как налить жидкость в стакан, нужно ее взболтать, так как в бутылке будет выпадать осадок, а в нем-то и содержатся ценные вещества. Этим отваром в давние времена успешно лечили чуму и сифилис. Сегодня, помимо венерических болезней, можно лечить любые вирусные инфекции, включая такие трудно поддающиеся лечению, как демадекозный блефарит. Янтарный отвар дробит камни до состояния песка в почках, мочевом и желчном пузыре. Если его применяют при таких недугах, следует собрать в чистую посуду утреннюю мочу и вечером,

не взбалтывая, посмотреть: осадок покажет, выходит ли песок.

Черный перец – энергетический продукт

Перечница стоит почти на каждом столе. Темно-серый порошок улучшает вкус вторых блюд, придавая им остроту. Но, привычно трясая перечницей над тарелкой, вряд ли мы задумываемся, какой ценный лечебный продукт держим в руках.

Родина знаменитой пряности Востока – черного перца – Индия. Горошек черного перца – высушенные незрелые плоды вечнозеленой лианы, произрастающей исключительно в тропиках. Несмотря на давнее знакомство европейцев с этой пряностью, ее химический состав изучен недостаточно. В нем достоверно определены лишь горький гликозид пеперин, эфирное и жирное масла, крахмал, витамины Е, С. По сведениям врачей древнего Востока, черный перец увеличивает переваривающую силу желудка и энергию нервной системы, укрепляет мышцы, причем не имеет в этом себе равных.

Другие свойства данного пищевого продукта издавна обеспечили ему славу продукта лекарственного. При приеме внутрь черный перец открывает мокроту (чего тщетно пытаются достичь многие, страдающие хроническими бронхитами), согревает органы пищеварения, улучшает аппетит, лечит кислую отрыжку, разжижает густую кровь у меланхоли-

ков и флегматиков, выгоняет ветра из кишечника.

Рецепт от повышения внутричерепного давления

При увеличении влаги мозга (повышение внутричерепного давления) следует жевать горошки перца с изюмом. При этом слюну нужно периодически сплевывать: вместе с ней будет выходить лишняя влага. Эту процедуру необходимо проводить по 5–10 минут ежедневно в течение месяца.

Рецепт от ангины и бронхита

При ангинах, кашле с мокротой, бронхитах, задержке или отсутствии месячных порошок черного перца смешивают с медом: 1 столовую ложку порошка на 1 стакан чистого меда. Принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день. Так же используют перец с медом в качестве мочегонного средства при отеке и заболеваниях сердца.

Рецепт для улучшения мужской потенции

Для повышения тонуса организма и улучшения мужской потенции черный перец смешивают с сахаром в равной пропорции, пол чайной ложки смеси растворяют в стакане молока и выпивают. По свидетельству древних, в любовных делах помощь этого зелья сказывается с первого же раза. Недельный курс приема должен существенно стимулировать орга-

низм.

Порошок черного перца, смешанный в равной пропорции с хной, – отличное наружное средство для лечения кожных болезней и лишаяев.

Способ лечения витилиго с помощью черного перца

Из трактатов медиков древнего Востока мы позаимствовали способ лечения витилиго с помощью черного перца (витилиго, проявляющееся в обесцвеченных участках кожи, современной медициной практически не лечится). Порошок черного перца смешивают с равным количеством соевой и гороховой муки (лучше использовать муку бараньего гороха-нута, но если не найдете, сгодится и обычный горох). Все это смешивают с куриным салом о консистенции мази, которой ежедневно на ночь натирают обесцвеченные участки кожи и продолжают это лечение в течение 40 дней.

Черный перец – средство выведения камней из почек

Для этого берут изюм черного винограда, вынимают из него косточки, вместо которых помещают один горошек черного перца. Это средство употребляют по одной штуке в день, перед обедом (лучше в промежутке 12–13 часов) в течение недели. Камни размельчаются и выводятся с мочой.

Рецепт при радикулите, остеохондрозе, суставных болях

При радикулите, остеохондрозе, суставных болях, ломоте, неврите лицевого нерва, при параличах ослабленные мышцы натирают маслом, которое готовят так: в стакан оливкового масла добавляют 1 столовую ложку порошка черного перца, доводят на медленном огне масло до кипения, кипятят в течение 5–10 минут, охлаждают, процеживают и используют для натираний.

Рецепт при начальной стадии аденомы простаты

При начальной стадии аденомы простаты готовят такое лекарство. Берут одну часть черного перца, две части чернильных орешков (продают на рынках среди специй), две части сухих гранатовых корок, все это мелко толкут в ступке или кофемолке. Полученный порошок пьют (например, с настоем шиповника и медом) по 1 чайной ложке перед едой 2 раза в день на протяжении месяца.

Рецепт при выпадении волос

При выпадении волос черный перец смешивают с солью (в равных пропорциях) и соком лука (до образования жид-

кой кашицы), сильно натирают корни волос, выдерживая волосы под этой смесью 20–30 минут перед мытьем головы. Для этой же цели можно воспользоваться настойкой черного перца на водке (2 столовые ложки перца на пол-литровую бутылку, настаивают в темном месте в течение 7 дней).

При всех изложенных видах внутреннего применения черного перца следует учитывать противопоказания, которые он имеет при острых воспалениях мочевого пузыря, почек. Нельзя употреблять перец при малокровии, аллергических заболеваниях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Целебные средства Тимуридов

Бальзам для омоложения на основе меда, чеснока и лимона

10 лимонов очищают от кожуры и выжимают (лучше с помощью соковыжималки). 10 головок чеснока средней величины разделяют на дольки, очищают и превращают в кашицу с помощью чесночной давилки либо мелкой терки. Все это кладут в килограмм натурального меда и перемешивают. Принимают бальзам 3 раза в день по 1 чайной ложке перед едой. Обязательное условие, чтобы полезная вещь не причинила еще больший вред: после приема ложки бальзама необходимо почистить зубы, так как сильные кислоты, содержа-

щиеся в бальзаме, губительны для зубной эмали. По этой же причине средство противопоказано для людей с повышенной кислотностью.

При соблюдении этих важнейших ограничений по истечении 20 дней приема следует ожидать заметных результатов: кожа разгладится, станет эластичной, более розовой, очистится от угрей, поверхность ногтей высветлится и заблестит. Проявятся изменения в самочувствии: исчезнут или, по крайней мере, уменьшатся головные боли (прежде всего благодаря особому комплексу кислот лимона и чеснока, который предотвращает гнилостные процессы, вызванные скоплениями каловых отложений в изгибах кишечника), исчезнет хроническая усталость и сонливость, снизится острота хронических заболеваний из-за ощутимого роста клеточного и гуморального иммунитета организма, мужчины заметят возрастание потенции, даже если испытывали перед этим половое бессилие, женщины околочлимактерического возраста могут быть изумлены возвращением исчезнувших менструаций, даже если их не было уже несколько лет. Эффект комплексного омоложения организма будет еще заметней, если после 10-дневного перерыва вы приготовите вторую порцию бальзама на следующие 20 дней.

Средство от облысения

Столь же привлекательно проверенное на практике средство от облысения, весьма популярное в особенности у каза-

хов. Корни хрена, очищенные от земли и промытые в горячей воде, пропускают через мясорубку. К 10 г полученного «фарша» добавляют один горький стручковый перец и заливают 100 мл спирта. Настояв в темноте одни сутки, получают нужное средство. Нанося его на ватный тампон, тщательно натирают голову, отгибая волосы ладонью так, чтобы настойка достигала корней волос. Голову покрывают полиэтиленовой шапочкой и сверху махровым полотенцем, выдерживают от 40 минут до часа, после чего промывают волосы.

Смесь соли и творога от облысения

Другой вариант стимулирующего рост волос средства – смесь в равных долях крупной соли (помол № 2) и свежеприготовленного кислого творога. Соль стимулирует образование в ростковом слое эпидермиса новых волосяных луковиц взамен атрофированных, а кислый творог разрыхляет загрубевшие слои старого эпидермиса. Режим выдерживания средства на голове тот же.

Не следует, однако, полагать, что приведенные рецепты гарантируют восстановление волосяного покрова всем лысым и плешивым. Успех зависит от уровня гемоглобина в крови (чем он выше, тем лучший результат можно ожидать) и от темперамента (наилучшие шансы у холериков, хорошие у сангвиников и гораздо меньшие у флегматиков и меланхоликов).

Рецепт Тимура от вирусных инфекций

Несложно приготовить в домашних условиях зверобойное масло. Надо взять траву зверобой, но желательно не из аптечной упаковки, где она перемолота, а собранную, потому что требуются только верхние части соцветий. Вот уже их надо измельчить. Полстакана травного сырья доливают до края очищенным растительным маслом и держат на водяной бане (на медленном огне) 12–15 часов, изредка помешивая. При этом происходит экстрагирование в масло биологически активных веществ, содержащихся в зверобое.

Полученное средство – сильнейший барьер для любых вирусов. В частности, для вируса гриппа. Накануне ежегодно ожидаемой зимне-весенней эпидемии гриппа желательно привыкнуть перед каждым выходом из дома смазывать ноздри зверобойным маслом – и грипп станет не страшен, как некогда подданным Тимура не страшна была чума, если на пути смертельного вируса оказывалось зверобойное масло. Кроме того, это отменное наружное средство при ожогах второй и третьей степени. При гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки по 1 столовой ложке зверобойного масла принимают внутрь за час до еды 1–3 раза в день на протяжении 20 дней и после 10-дневного перерыва еще столько же.

Рецепт от приступов радикулита

Еще одно сильнейшее растительное средство растет в Средней Азии, но также в предгорьях Кавказа, на Кубани и в Ставрополье, а значит, доступно нашим читателям. Это корень переступня белого. Если растереть его на терке или пропустить через мясорубку, полученную кашу намазывают на кожу при приступах радикулита. Правда, надо следить за тем, чтобы площадь кожной поверхности, покрытая корнем переступня, не превышала 10 см^2 , поскольку он ядовит. Это средство жжет примерно так же, как хрен, но более эффективно снимает боль. Держат его на теле от 20 до 30 минут – кто сколько сумеет выдержать. Если за сутки покраснение кожи пройдет, процедуру можно повторить. Если же покраснение сохранится, нужно сделать перерыв. При сильном кашле 1 см^3 корня (на глазок, кубик величиной примерно с ноготь мизинца) бросают в чайную заварку, чай выпивают в течение дня.

Мумие – целитель прошлого и будущего

О мумие наверняка слышали все. Некогда уникальное азиатское зелье сегодня стало общедоступным и продается даже в аптеках. Но как правильно его выбрать, в каких случаях и как правильно им пользоваться, знают далеко не все.

Мумие добывают на стенах и потолках горных пещер Алтая, Памира и Тянь-Шаня. Это темно-коричневое смолистое вещество со специфическим запахом и вкусом, содержащее огромное количество биологически активных веществ.

Происхождение мумие не совсем ясно. По некоторым гипотезам, это слежавшиеся веками экскременты летучих мышей, адсорбировавшие минералы. Другие связывают мумие с однокоренным понятием мумии. В самом деле, врач наваррского короля Ги де ла Фонтен в XVI веке покупал подобное сырье, приготовленное из тел мертвых рабов, которые обрабатывали битумом и высушивали на солнце. Есть предположение, что это продукт выделения диких медоносных пчел, много лет пролежавший в стабильных климатических условиях.

Как бы то ни было, недостаточно изученное средство имеет широчайшее применение.

«...0,035 г мумие смешивается с чистым розовым маслом, еще добавляют сок неспелого винограда и закапывают в ухо, это помогает от глухоты, от язвы в ухе и гноетечения из уха. Мумие смешивают со свиным несоленым салом и капают в ухо, что также помогает от глухоты. Мумие смешивают только с камфарой или добавляют сок майорана и закапывают в нос, это помогает от кровотечения из носа и от других болезней, появившихся в носу. А если мумие смешивают с медом и мажут язык, то это помогает от заикания, оставшегося от болезней». Такие рецепты предлагают Мухаммад Ходи

Алукайми и Ходихон Мухаммиад Хусайн. А великий Авиценна уверял: «Что же касается лекарства, которое больной принимает для сращения костей, то горный воск помогает изумительно».

Первая проблема, с которой сталкивается человек, привлеченный целительной силой этого минерала, – как отличить подлинное мумие от множества дешевых подделок, которые всегда наводняли фармацевтический рынок, а сегодня, похоже, просто затопили его?

Признаки натурального мумие

Вот пять принципов выбора натурального мумие:

- Настоящее мумие быстро и хорошо растворяется в воде. Перед покупкой крошечный кусочек минерала стоит смочить капелькой воды и посмотреть.
- Настоящее мумие нерастворимо в растительном масле.
- На вкус мумие очень горькое. Можно лизнуть и убедиться.
- Мумие плавится даже от тепла человеческого тела. Положив маленький кусочек на ладонь, вы должны быстро в этом убедиться.
- У мумие запах, чуть напоминающий овечий навоз, но, как ни странно, очень приятный. Если обонятельные ассоциации неприятны, перед вами подделка.

Если все пять признаков подтвердились, можно смело покупать, не сомневаясь, что у вас натуральный продукт, со-

бранный в горной пещере.

Мумие как биостимулятор

Использовать мумие целесообразно как биостимулятор, противовоспалительное средство, не уступающее в этом качестве антибиотикам, но совершенное безвредное для организма, кровоостанавливающее средство, стимулятор роста костных и мышечных тканей, стимулятор желез внутренней секреции.

Главное правило восточной медицины при использовании всех стимуляторов: стимулирование организма проводить в период родственных пациенту знаках зодиака. Например, вы родились под знаком Овна. Это огненный знак. Значит, мумие будет эффективным для вас только в периоды огненных знаков – Овна, Льва и Стрельца. Соответственно, то же для всех, кто родился под знаками земли, воздуха и воды. Повторный курс стимуляции, если потребуется, можно проводить не раньше, чем через два месяца по окончании первого курса, то есть при наступлении периода следующего родственного знака зодиака. Нарушение этого простого правила тотчас обращает пользу во вред.

Стимуляция организма показана при пониженном иммунитете, упадке сил, анемии, после длительной болезни, при импотенции. В то же время стимуляция противопоказана беременным женщинам, детям до 12 лет, людям после 60 лет, при острых состояниях и повышенной температуре тела.

Мумие употребляется по восходящему принципу. Это значит, в первый день приема отламываем кусочек минерала величиной с пшеничное зерно, растворяем его в воде и принимаем утром натощак; на второй день берем дозу в полтора пшеничного зерна, на третий день – два зерна...

Доводим дозу до величины 7,5 зерен, затем движемся в обратном направлении, точно так же сокращая дозу на ползерна в день до величины 1 зерно. На все это уйдет 28 дней – как раз полный лунный цикл.

Для повышения иммунитета при хронических заболеваниях печени и почек, болезнях желудка с пониженной кислотностью принимают мумие, растворенное в молоке. Обратите внимание: при повышенной кислотности этого делать нельзя – можно вызвать обострение.

Мумие размером с пшеничное зерно растворяют в стакане теплого молока в течение 2–3 минут и выпивают перед сном. В комнате, где спит человек, для эффективности этого лечения должна быть абсолютная тишина: даже лай собак не должен раздражать спящего. Курс такого лечения – 20 дней. Перерыв – до следующего родственного знака зодиака. Для полного излечения хронических заболеваний необходимы три таких курса, на что уйдет около семи месяцев.

В период употребления мумие нельзя есть жирную и жареную пищу, иначе целительные свойства мумие резко снижаются.

Мазь из мумие при суставных болях

До сих пор речь шла о внутреннем приеме растворенного мумие. Но приготовленная из мумие мазь – также превосходное наружное средство.

Готовят ее так. 5 г мумие заливают 1 чайной ложкой холодной кипяченой воды и оставляют, пока все мумие не растворится (обычно это требует 5–6 часов). Образуется густая смолообразная масса, к ней добавляют 25–30 г нейтрального крема или жира – свиного нутряного, курдючного, а можно обычного сливочного масла, и тщательно перемешивают. Вот и получилась мазь мумие.

При болях в суставах и радикулитных болях этой мазью натирают место средоточия боли один раз в день перед сном. Растирка производится до полного всасывания мази. Обычно уже на второй-третий день исчезают боль, припухлость, покраснение. Курс лечения – 10 дней, такой же длительности перерыв, потом повторное 10-дневное лечение. И так в течение 3–4 месяцев.

Эта же мазь при таком же режиме использования зачастую помогает больным витилиго (хотя в официальной медицине принято считать, что витилиго не лечится). В Узбекистане принято сначала изгонять кишечные глисты, и только после этого излечивается витилиго.

При переломах костей мазь мумие эффективна сразу после снятия гипса или тотчас после происшествия, если гипс

не накладывают, а используют повязку или аппарата Илизарова. Правда, применение мази мумие может вызвать специфическое побочное явление – сильное обволосение в месте смазывания. Потом потребуется местная эпиляция.

Средство борьбы с облысением

Кстати, это доказывает, что мазь мумие – отличное средство борьбы с облысением, особенно – с новообразованной плешью по причине невроза или нарушения кровообращения.

Мазь из мумие при ожогах

При сильных ожогах (I степени) не надо дожидаться образования волдырей, мазь мумие – или, при ее отсутствии, чистое мумие, растворенное в воде, наносят на стерильную салфетку и прикладывают к месту ожога. Держат до видимого улучшения состояния.

Тибет

Атлас тибетской медицины (некоторые секреты тибетской медицины)

Все болезни развиваются из причин при наличии условий.

*Без условий, от причин не будет последствий.
Поэтому делай так, чтобы не было условий для
болезней.*

*Сезоны, органы чувств, образ жизни, вкусы и
действие –*

*от их недостатка и избытка порождаются
болезни.*

*А если они представлены в меру, болезней не
будет.*

*Поэтому, если на тройку – образ жизни,
питание и лекарства –*

*опираться, как положено, то можно жить
спокойно, без недугов.*

***Из тибетского канона «Чжуд-ши», гл. 23 «Как жить,
не болея»***

В начале 90-х годов в Бурятии предпринято издание книги, которое можно считать знаменательным событием в развитии нашей цивилизации. «Атлас тибетской медицины» на русском языке с десятками цветных таблиц (это репродукции живописных миниатюр на шелке, хранящихся в музеях Лхасы, Пекина и Улан-Удэ), служащих практическим пособием для тибетского врача.

Создал этот свод медицинских знаний на рубеже XVII–XVIII веков Десрид Санчжай Чжамца – ученый и политический деятель, регент Далай-ламы V. Он автор трудов по истории Тибета, истории буддизма, астрологии и медицины, биографических сочинений о знаменитых тибетских медиках Ютогбе старшем (VIII век) и Ютогбе младшем (XII–

XIII вв.). Труды «Вайдурья-онбо», «Лхантаб», «Кхогбуг», созданные Десридом, – вершины тибетской медицины. Он руководил созданием свода иллюстраций к раннесредневековому канону тибетской медицины «Чжуд-ши».

В этом классическом труде дается понятие о трех болезнетворных началах – Ветре, Желчи и Слизи, различные комбинации которых определяют все известные болезни. В «Чжуд-ши» и «Атласе тибетской медицины» даны основы анатомии и физиологии в норме и патологии, рекомендации по сохранению здоровья, классификация болезней, подходы к их диагностике и лечению, этика врача, описания лекарственных средств и медицинских инструментов, причин и условий возникновения болезней, их симптомов и средств врачевания, сведения о диагностике по пульсу и моче, технология и рецептура изготовления лекарственных форм. Около десяти тысяч рисунков и схем, приведенных в атласе, связаны с текстом «Вайдурья-онбо».

Тибетская медицина не отделена от нашей культуры неприступными снежными горами пугающих гор. Она включила в себя весь опыт античной культуры: тибетцы общались с индусами и персами, а те, в свою очередь, – с древними греками. Связи в древнем мире были гораздо обширней, чем принято думать. Преимущества тибетской медицины состоят в том, что лекарь обычно живет в семье больного, процесс лечения отслеживает непрерывно и при появлении новых симптомов болезни оперативно реагирует

назначением дополнительных лекарственных средств.

Вне этой сложившейся культуры можно в лучшем случае воспользоваться лишь отдельными фрагментами цельной и гармоничной целительской системы. Вот некоторые из них.

Средство для лечения печени

В каноне «Чжуд-ши» описано средство дигда-шитан, которое может рассматриваться как профилактическое против токсического поражения печени (можно успешно лечить от алкоголизма), иммуномодулятор, повышающий защитные силы организма, хорошее желчегонное средство.

Берут в равной пропорции зубчатку, корневище софоры желтоватой, яблоню ягодную (хорошо известные на Урале и в Сибири ранетки), горечавник бородатый (который можно заменить золототысячником), при повышенном давлении («жар крови», как сказано в первоисточнике) добавляют корневище шлемника байкальского.

Этот сбор заваривают и пьют перед сном в течение 5–7 дней. На 7–11-е сутки средство восстанавливает печень. Из-за желчегонного свойства отвара он имеет противопоказание для тех, у кого возможны камни в желчном пузыре.

Гранат при несварении желудка

При несварении желудка, задержке стула и отсутствии аппетита тибетские врачи используют препарат на основе гра-

ната: на 8 частей граната одна часть корицы, одна часть кардамона, шафрана (можно заменить календулой). Этот состав, по словам первоисточника, «поддерживает желудочный огонь, изгоняет слизь из просветов сосудов, разделяет непереваренный сок пищи и силы тела».

Смесь перемалывают на кофемолке, берут полграмма порошка (щепотку, на кончике ножа), кладут на язык и запивают водой. Прием лучше приурочить к активной фазе работы желудка – за 30–40 минут до обеда. Применяют препарат в течение 5–7 дней.

Гармония ветра, жара и холода

В тибетской медицине все болезни формируются различными соотношениями понятий «Мкхрис» – Желчь, «Рлунг» – Слизь (под которой может подразумеваться лимфа) и «бад-ган» (имеется в виду иммунная система). Отклонение любого из этих трех понятий от нормы приводит к болезни: ветер, жар и холод должны находиться в гармоничном равновесии. Ветер может означать нарушение функций органа, жар соответствует понятию «воспаление», холод может подразумевать иммунодефицит или генетическое заболевание.

«Жар желчи с нарушением вниз очищающего ветра» – такую фразу из «Чжуд-ши» можно интерпретировать в современных медицинских понятиях как гепатит с нарушением функции кишечника (то есть запором). Холод желчи –

это жировое перерождение печени (цирроз). Рекомендуемая при этом диета: пища должна обладать более горячими (к примеру, баранина) или более холодными (свинина) свойствами. Когда в организме жар, тибетские врачеватели не рекомендуют есть горячие продукты. При «жаре печени» следует воздерживаться от мяса.

С учетом подобных соответствий могут быть поняты некоторые тибетские рецепты.

Боль в желудке может сопровождаться жаром (это, вероятно, гастрит) или холодом (пониженная кислотность). В тибетских прописях все лекарства многокомпонентны (минимальное количество составляющих – три). При язвенной болезни рекомендуются средства понижения кислотности желудочного сока, создающие защитные пленки на слизистой. Согласно тибетскому подходу, лечат не собственно желудок, а весь организм в связи с заболеванием желудка.

Рецепт от язвы желудка

Одно из средств нормализации пищеварительного тракта включает три компонента: облепиху, кориандр, корни девясила высокого. Все компоненты высушивают, измельчают пестиком в ступке (размельчение в кофемолке ученый считает непригодным) и берут в соотношении 1:1:1. Состав эффективен в самом начале язвенной болезни. Высушивать компоненты рекомендуется не на солнце, а в тени и в хорошо проветриваемом помещении. Полученную смесь завари-

вают кипятком: полчайной ложки порошка на 100 мл воды, в термосе. Пьют отвар за 15–20 минут до еды. Лечение проводится в течение не менее чем 10–12 дней, обычно 21 день. Этот рецепт взят из Агинского дацана, в прописях которого многие компоненты заменены теми, которые можно найти в Восточной Сибири. Соответственно, эти варианты более приближены к современной европейской фитотерапии.

Тибетский препарат ману-штан от гриппа и простуды

В разгар поздней осени хорошим профилактическим средством против гриппа и ОРЗ может стать тибетский препарат ману-штан. Оно же применяется при вирусных инфекциях и заболеваниях верхних дыхательных путей. На одну часть имбиря берут две части корней девясила высокого, две части корневища софоры желтоватой и четыре части древесины бузины (которую, впрочем, могут заменить цветы бузины). Этот сбор заваривают, отвар пьют по утрам в течение 5–7 дней. Хотя бы один из приемов средства должен приходиться на время активности меридиана легких (утренние часы).

Если простудное заболевание уже в разгаре, примерно в два раза повышают долю софоры. Если у больного повышенное давление, долю софоры увеличивать нельзя (она способствует росту давления), зато увеличивают дозу бузины.

Это средство гепатозащитное и мочегонное. Если требуется срочное, ударное лечение, прибегают к более сильным методам европейской медицины, а затем в течение 1–3 месяцев используют ману-шитан для медленной фитотерапии.

При привычных вариантах простуды, особенно затяжном бронхите, применяют смесь облепихи, мордовника сибирского, корней солодки уральской, ранета (яблочек Палласа) и перца длинного (индийского) – в равных пропорциях. Средство стимулирует отхаркивание. Оно «вытягивает гной из легких». Принимают его до 5 раз в день, особенно когда нет мокроты.

Нор-бу-дун-тан от пневмонии

Тибетское средство против пневмонии называется нор-бу-дун-тан. Оно представляет собой упоминавшееся выше ману-шитан (имбирь, корни девясила высокого, корневище софоры желтоватой и древесина бузины) с добавлением средства, известного в Тибете как три плода: корневище кровохлебки (которая заменяет отсутствующий в Сибири тибетский миробалан), яблоня ягодная и боярышник – пропорция 1:1:1. Это же средство (в переводе оно звучит как семь драгоценностей) применяют при осложнениях после гриппа и ОРЗ.

Ши-жид при ферментной недостаточности

Для усиления «огненной силы желудка» (активации желудка, печени и поджелудочной железы) используют ши-жид. Его назначают в случаях острых заболеваний желудочно-кишечного тракта, когда в нем вырабатывается недостаточное количество пищеварительных ферментов. В состав входят: корень девясила, имбирь, корень ревеня, кальцит (природная соль кальция, в качестве которой можно использовать яичную скорлупу, смешанную с солончаковой солью) и кровохлебка – все в равных долях. Сырье высушивают и измельчают. Четверть – треть чайной ложки порошка на 100 мл воды (в зависимости от массы тела). Отвар принимают: сухощавые – два, рыхлые – 3 раза в день. Средство повышает моторику желудка и рекомендуется всем, чей возраст превысил 30 лет.

Лечение диабета по тибетским рецептам

Сахарный диабет, незаметно выдвинувшийся в число самых распространенных болезней цивилизованного человечества, с точки зрения тибетской медицины, даже не болезнь, а нарушение гармонии между организмом и окружающей средой.

Подход к лечению зависит от конституции человека. А она, по тибетским представлениям, делится на три типа: ве-

тер, слизь и желчь. Поэтому, прежде чем заняться лечением диабета, следует определить свой конституциональный тип и в зависимости от него откорректировать свой образ жизни.

Тип слизь больше всего подходит к людям добродушным, рыхлым, склонным к полноте, спокойным, инерционным, даже ленивым, с белесой кожей, отечными и округлыми суставами, замедленными действиями, в теле которых много лимфы (флегма – по-гречески как раз лимфа, слизь).

К типу желчь относятся люди плотного телосложения, склонные к полноте, с желтоватым цветом лица, по характеру они раздражительны, неуравновешенны, эмоции, как положительные, так и отрицательные, вызывают у них бурную реакцию. Естественно соотнести тибетский тип желчь с холериком из классификации Гиппократ-Галена (холе – по-гречески желчь).

Наконец подвижные, жизнерадостные, сухопарые люди с неярким цветом лица, сухими волосами и кожей, активной жестикуляцией и выразительной мимикой – сангвиники – относятся к типу ветер. Они легко теряют энергию, но столь же легко ее восстанавливают, очень реактивны и выносливы.

Все три начала – ветер, слизь и желчь присутствуют в каждом человеке, пока они находятся в гармоничном равновесии, человек здоров. Нервные импульсы распространяются в организме подобно ветру. Кровь и различные внутренние секреты подобны желчи. Гормоны и продукты тканевого обмена напоминают слизь. Соответственно, дефект одной из

составляющих не просто изменяет общий баланс, но приводит к определенному типу заболеваний: нарушение ветра приводит к нервным заболеваниям, нарушение желчи – к болезням пищеварительной системы, нарушение слизи – к болезням эндокринной и лимфатической систем.

Сахарный диабет не возникает вдруг, это результат долго накапливаемых организмом регулятивных нарушений вследствие плохой экологической обстановки, стрессов, неправильного питания, пренебрежения здоровым образом жизни. К диабету часто приводят инфекционные болезни. После таких частых и, казалось бы, совсем не страшных – в силу нашей к ним привычки – недугов, как грипп или тонзиллит инфекция может попасть в поджелудочную железу, что и приводит сначала к нарушению в работе инсулиновырабатывающих клеток, а затем и к их атрофии, то есть к сахарному диабету.

Если человек продолжает есть сладкое и жареное, изнашивается печень и поджелудочная железа, снижается активность переваривания пищи. Накопление шлаков, которые не успевают выводиться из организма, приводит к отложению избыточной массы – начинается ожирение. Недоокисляются белки, недорастворяются жиры, что соответствует внутреннему яду. Из-за переедания затормаживаются биохимические процессы, медленнее всасываются в кровь растворенные продукты, толстый кишечник не справляется с выбросом твердых отходов процесса пищеварения.

Из-за усиленного выброса в кровь шлаков идет аутоинтоксикация, которая, в свою очередь, вызывает стрессы – возникает порочный круг. Из наблюдаемых первых симптомов сахарного диабета могут появиться нагноение в уголках глаз, покраснение и зуд в промежности, в локтевых и подколенных сгибах, слабость и потливость, головная боль, в чем повинно нарушение циркуляции лимфы. Предвестники диабета – ячмень на глазу, но не одноразовый, а повторный, или фурункулы и чирьи, которые возникают вновь и вновь и указывают на нарушение обмена веществ. «Звоночками», заставляющими задуматься о возможном диабете, могут быть пересыхающие губы, ночная жажда, избыток мочи, излишне водянистой и очень светлой.

Сахарный диабет чаще поражает людей, имеющих избыточный вес, красноватое лицо, гневливых, как мы уже знаем, относящихся к типу желчь. Второй по частоте встречаемости диабета тип – слизь. Ветер страдает диабетом значительно реже.

Лечение производится с учетом конституционального типа.

Желчи рекомендуется пища горького, сладкого и вяжущего вкусов. Сладкий – в тибетском понимании – не обязательно вкус еды, содержащей сахар. Сладкий – значит, приятный на вкус, это и мясо, и рыба, и злаковая пища, и орехи. Из свежего мяса лучше говядина, свинина, козлятина, индюшати́на, куряти́на, но не жирная и не жареная. Из при-

прав наилучшие – хрен и горчица, обладающие желчегонным действием, мускатный орех, сладковато-горькие соусы. Из специй подходят кориандр, корица, укроп. Лучшие фрукты и ягоды – айва, облепиха, хурма, имеющие вяжущий вкус. Особенно людям данного типа следует следить за тем, чтобы не «заедать» стрессы, часто их донимающие. Раздражительность и гнев – не повод для безмерного поглощения еды. Пища и питье должны быть прохладными, можно едва теплые, но не горячие.

Людям типа слизь рекомендуется подсаливать еду, есть кисломолочные нежирные (до 1 % жирности) продукты, но отказаться от молока. Как можно чаще должны присутствовать в рационе лимон и уксус. Вместо сахара лучше применять соевый соус, если приправой служит кетчуп, то острый – чили. Противопоказана сладкая – в тибетском понимании – еда: мясо, рыба, злаковые, орехи. Но эти же продукты годятся, будучи приправленными имбирем, красным перцем, кориандром и кардамоном. Овощи, кисломолочные и морепродукты можно есть в нормальных количествах, а вот мясо, рыбу, злаковые – совсем в малых дозах. Готовить следует на пару, добавляя специи на кончике ножа и избегая жирных мучных подливо. Жареное, а также хлеб и кондитерские изделия надо исключить. Пища и питье для таких людей должны быть теплыми, можно горячие, но только не холодные.

Люди типа ветер редко могут оказаться среди больных диабетом. Но в таких случаях им рекомендуют есть сладкую,

соленую и острую пищу, желательны перец, соль, мясо, мед, и очень важно, чтобы пища была теплой.

Как снизить уровень холестерина в крови

Тибетская медицина рекомендует средства, снижающие уровень холестерина в крови.

● 5–6 столовых ложек зерен овса бросают в 1 л воды, кипятят 15–20 минут и пьют по 1 стакану в день, после еды. Также хорош овсяный кисель. Пить следует в течение месяца, затем сдать анализ и убедиться, что уровень холестерина снизился до пределов нормы. Овсяные напитки такого типа имеют мочегонное и отхаркивающее действие, хорошо очищают кровь, сосуды, почки и печень.

● Другой целебный напиток таков. 2 столовые ложки овса кипятят в 200–300 г воды в течение 5 минут, после чего добавляют 2 столовые ложки молока и 2 столовые ложки меда и кипятят еще столько же. Отвар пьют за 20 минут до еды 2–3 раза в день по 1–2 столовой ложки в течение месяца. Он также полезен после перенесенного гепатита и холецистита.

Больному диабетом рекомендуются свежесжатые соки свеклы, моркови, белокочанной капусты и картофеля в разных сочетаниях. Сок капусты способствует уменьшению массы тела, что чрезвычайно важно при диабете. Морковный сок – самый богатый источник витамина А, содержит также калий, магний, кальций, натрий, железо, его можно пить по 50 г (не больше, чтобы не заработать морковный гепатит),

пополам со свекольным соком. Свекольный сок лучше других нормализует состав крови, но лучше его пить в смеси с морковным соком. При нарушении функций пищеварительного тракта особенно полезен картофельный сок, который также лучше употреблять в смеси с морковным.

Свеклу и морковь полезно есть, но исключительно в сыром виде, поскольку, будучи вареными, эти овощи добавляют больному углеводы, совсем не нужные при диабете. Картофель лучше есть в полусыром виде – недоваренный.

Код на воду для исцеления

Как приготовить целебную кипяченую воду. Берут 1 л чистой воды и кипятят ее так долго, пока не останется одна четверть литра – 1 стакан. Вот этот стакан и выпивают. В профилактических целях с апреля по декабрь кипяченую воду можно пить утром перед завтраком и вечером после ужина.

Почему после долгого кипячения чистая вода становится оздоравливающей – для тибетской медицинской науки это не тайна. Известно, что вода – идеальный носитель информации. Чтобы вместе с водой в организм проникла информация, направленная на оздоровление, вначале нужно освободить воду от всех случайных информационных напластований. Поэтому воду фильтруют (или берут родниковую), а потом долго кипятят: при кипячении разрушаются многие случайно возникшие структуры, способные нести неблаго-

приятную информацию.

Но кипячение – лишь полдела. Теперь чистую воду необходимо зарядить позитивной, полезной для организма информацией. Это могут быть хорошие, добрые слова или мысли, пожелания здоровья и долголетия себе и близким; верующие могут прочитать молитву, славящую Создателя (все равно, на каком языке и в традиции какой религиозной конфессии).

Но самым сильным средством оздоровительной зарядки воды считается текст древней тибетской молитвы, произносимой на смеси старотибетского языка и санскрита. Этой молитве уже 4600 лет, тибетские медики многократно убеждались в ее силе и эффективности.

Для исцеления духа и тела, а также для установки на здоровое долголетие с помощью этой тибетской молитвы вовсе не обязательно быть буддистом и вообще верующим. Молитва действует самими вибрациями произносимых слов, пусть даже непонятных.

После прочтения молитвы надо легонько подуть на воду, словно сообщая ей произнесенную информацию. Для усиления действия чтение молитвы можно повторить. Заряженную таким образом воду выпивают медленными глотками. Хорошо также умыться ею. Заряженная молитвой вода особенно быстро и заметно помогает детям. Кроме исцеления от уже имеющихся болезней, этот текст блокирует приход будущих болезней, которых стареющему организму, как принято

думать, не избежать. Эти же слова буддийские священники произносят у постели умирающего, облегчая ему последние часы пребывания в этом мире.

В молитве 13 строк. Первые семь – мантра восьми медитирующих Будд – код на исцеление. Заключительные шесть строк – код на долгую жизнь.

Рекомендуем страдающим тяжелыми заболеваниями записать текст молитвы, прочитанный самим больным или близким ему человеком на магнитофон и включать эту запись как можно чаще.

Итак, вот текст тибетской молитвы для зарядки кипяченой воды на оздоровление и долголетие:

*Цанлэг Ринчэн Сэрсан Ня ан мэд
Чойдаг Ончэн Манла Шагжса тув
Жачэн монгам енсү зогба ей
Дэвар Шэшба жадла чагцал ло
Дадята Ум в эханзэ в эханзэ
Маха в эханзэ в эханзэ
Раза самуд гад э суха
Жэгдэн дэнби зову Цэвэгмэд
Дуй мин чива малуй жом зод жин
Гон мэд дунал
Журва намжи жав
Санжсаа Цэвэгмэд ла чагцал лоо
Ум ама рани зэван диеи суха*

Вода смывает все недуги

Промывание носа

Метод применяется как средство борьбы с бессонницей, для ослабления постоянных головных болей, в случаях хронических простудных заболеваний – таких как ОРВИ, бронхит, ринит, синусит, при воспалениях слизистой носа и болезнях ушей, при полипах и аденоидах.

Для процедуры нужен небольшой чайник, типа заварочного, в него наливают 250 мл слабоподсоленной (одна треть чайной ложки соли) теплой ($36\text{--}37^\circ$) воды. Вместо соли можно растворить пищевую соду (одну пятую чайной ложки), а также отвар шалфея или ромашки. Если человек особо чувствителен к раздражению слизистой, дозу лучше уменьшить: взять четверть чайной ложки соли или шестую часть чайной ложки соды.

Положение пациента – полусидячее, то есть спина прямая, колени полусогнуты. Вначале голову следует отклонить влево, а чайник с водой поставить на ладонь правой руки. Воду из носика заливают в правую ноздрю. Вода самотеком выливается из левой ноздри (слева от себя на полу можно поставить таз). Если наклон головы выбран неправильно – она немного отклонена назад, вода может попасть в горло и вызвать кашель. Этого не стоит опасаться – просто нужно от-

корректировать положение головы.

Необходимо пропустить через нос все содержимое чайника. Дышать при этом придется через рот. Затем процедура повторяется в зеркальном отображении: голова отклонена вправо, чайник располагается на ладони левой руки, вода вливается в левую ноздрю, а вытекает из правой.

Если у больного насморк, нос заложен или так забит, что не продохнуть, перед промыванием надо закапать одно из средств типа ксимелина, синарина или галазолина, а к промыванию приступить через 5–10 минут после закапывания капель.

После промывания встают, согнув тело под углом 90°, руки закладывают за спину и производят наклон головы во все стороны, чтобы остатки воды вышли из носа. Повторное промывание рекомендуется делать не раньше, чем послезавтра. И так через день, от 7 до 10 дней. Это составляет 1 курс лечения. Промежуток между двумя курсами не должен быть меньше, чем неделя. После 2–3 курсов промывания полипы, если они были, уменьшаются или исчезают вовсе.

Существуют серьезные противопоказания для промывания носа. Его нельзя производить, если была травма в носу, искривлена носовая перегородка, бывают носовые кровотечения.

Промывание желудка

Применяется в случаях пищевого отравления, проблем

с пищеварением, при дискинезии желчного пузыря, хроническом холецистите, повышенной кислотности желудочного сока, при пигментации на коже лица, плохом запахе изо рта, твердых каловых отходах, при бессоннице и некоторых видах аллергии.

Поза больного при этой процедуре такая же, как при промывании носа, – полусидячая. Заранее готовят 1,5–2 л теплой кипяченой воды. Воду следует глотнуть одним большим глотком и тут же, не останавливаясь, выпить всю оставшуюся воду. Затем надо выпрямиться, сведя ноги вместе, и наклониться вперед под углом 90° , положив левую руку на область желудка и немного на него надавив, а три центральных пальца правой руки засунуть в горло, слегка его раздражая. Появится рвотный рефлекс, который спровоцирует выход воды из желудка, она будет грязновато-мутной.

Если после рвоты во рту останется кислый вкус, надо в 0,5 л кипяченой воды растворить 1 чайную ложку соды и выпить, снова вызвав рвоту.

После промывания желудка неплохо одноразово использовать антибиотик – лучше всего левомецетин: 1 таблетку 1 раз.

Промывание желудка делают не чаще чем два раза в месяц или внеочередное промывание после пищевого отравления. Если в рвотных выбросах заметны кусочки непереваренной пищи, промывание повторить.

Нужно проследить за тем, чтобы ногти на пальцах были

коротко пострижены, – иначе, вызывая рвоту, вы повредите слизистую пищевода.

Существуют противопоказания для данной процедуры. Это калькулезный холецистит (наличие камней в желчном пузыре), рак желудка, инфаркт миокарда, гипертония 2–3-й степени, сужение сосудов головного мозга, сужение или опухоль пищевода, эрозивный гастрит, язва желудка, икота.

Как победить простуду в самом начале

Организм человека откликается на обложные дожди, порывистые ветры и заморозки на почве простудами и обострением хронических болезней, таких как ринит и синусит.

Кроме аспирина и чая с малиновым вареньем, арсенал домашних средств борьбы с сезонными болезнями поздней осени на удивление велик и разнообразен.

Говоря об осенней простуде, прежде всего, нужно призвать людей не кидаться при первых ее признаках к антибиотикам и другим химическим препаратам: так вы не только снизите свой иммунитет, но и эффективность применяемых лекарств постоянно будет уменьшаться.

Между тем в тибетской медицине накоплен богатый опыт борьбы с простудой легкими подручными средствами без нежелательных побочных эффектов. Успех обеспечат два важных условия: активные действия, без промедления, при первом же обнаружении признаков простуды и настойчи-

вость, регулярность в осуществлении этих действий.

Имбирь от простуды

Отличным средством подавления простуды является имбирь. Этот известный с глубокой древности корнеплод настолько популярен в Китае, что там его продают в супермаркетах. (Его, а также молотый имбирь можно купить в магазине и в аптеке.)

Одну чайную ложку имбиря (молотого или наструганного, если корень свежий) заваривают стаканом кипятка, добавляют ложку меда и дольку лимона. Эта смесь оказывает более сильное действие, чем такое мощное оружие против простуды, как чеснок. Идея применения имбирного отвара в тибетской медицине такова: это продукт категории Ян, то есть горячий, а простуда относится к болезням категории Инь, холодным. Та же логика лечения, когда простуду останавливают 30–50 г водки с красным перцем – мощная атака продуктов Ян. Сразу же после питья имбирного отвара следует растереть грудь, шею, затылок, лицо в районе носа, используя вьетнамскую «звездочку», водку или горчицу.

Холодный иньский климат России наносит организму удар по самым уязвимым местам – горлу и ногам. Их-то и надо утеплять. Шарф и шерстяные носки следует вовремя надеть и не снимать, если ощутили первые признаки простуды.

Рецепт ламского супа от простуды

Что еще необходимо сделать, когда простуда, как говорят в Бурятии, находится «между степью и горой» (то есть подъем еще не начался, но вот-вот начнется), – сварить ламский суп. 2–3 столовые ложки мелко нарезанной баранины (каждый кусочек не должен превышать ноготь), бросают в кипящую воду, затем добавляют горошины черного перца, лук, чеснок, всю зелень, какая есть в доме, желательны, чтобы среди нее оказались кориандр и кардамон. Кипятить надо недолго – всего 3–4 минуты. Заболевающему хорошо бы выпить стакан ламского супа утром и стакан на ужин. Вы убедитесь, что он гораздо сильнее популярного в России куриного бульона: повышается иммунитет, сбивается подготовка организма к болезни.

С простудой, какой бы пустяковой она поначалу ни казалась, надо бороться безотлагательно (к сожалению, врачи чаще всего упускают эту фазу). Ведь банальная простуда чревата опасными осложнениями: ревматизмом, пороком сердца, воспалением почек, полиартритом, простатитом, кистой яичников, вирусной патологией глаз, отитом; пневмония в этом списке представляется самой малой бедой...

Часто можно видеть, как люди приходят на работу с насморком, явно не считая его серьезной причиной, чтобы остаться дома и заняться лечением. Это весьма распространенное заблуждение. Простуду признают болезнью, заслужи-

вающей уважения, только когда заметно повышается температура. А она за неуважение мстит, и месть эта может продолжаться долгие годы, если не всю оставшуюся жизнь.

Насморк? Постарайтесь вызвать чихание

Насморк – уже вполне достаточный для принятия действенных мер признак простуды, разместившейся «между степью и горой». Первое, что необходимо сделать: обмотав конец спички ваткой, щекотать в носу, провоцируя чихание. Это освобождает нос от слизи. Запаситесь салфетками и щекочите свой нос без устали, добиваясь обильного отхода слизи.

Массаж крыльев носа

Потом займитесь массажем: возле крыльев носа, в середине носогубной складки, вдоль носа, под глазами на середине щеки. Массаж будет более эффективным, если использовать вьетнамскую «звездочку». Две-три минуты массажа нужно в течение дня повторять как можно чаще.

Тибетские лекарственные сборы, похожие на нюхательный табак, подносят на большом пальце к носу и энергично вдыхают. Вместо тибетских трав можно использовать чеснок: растереть его на традиционном для нюхательного табака месте – поверхности кулака – и вдыхать.

Так, кстати, лечат увеличенные аденоиды (тибетские вра-

чи не рекомендуют их удалять), гайморит и синусит.

При лечении простуды тибетская медицина не рекомендует горячие ножные ванны (влага, пусть и горячая, относится к категории Инь, а нам требуется Ян!), поэтому – только сухое тепло. Лучше взять пластмассовую авторучку и тупым торцом давить на точки ступней ног, подробно пройдя всю площадь. Точно так же промассируйте ладони. А затем руками тщательно разотрите уши. Каждая конечность и каждая ушная раковина требует 3–5 минут усердия при проведении массажа – только в этом случае вы можете быть уверены, что все органы через свои представительские точки на конечностях получили достаточную энергетическую подпитку.

Если все же момент упущен и болезнь вступила в свои права: температура поднялась до 39–40°, следует для понижения жара использовать продукты категории Инь – брусничный или клюквенный морс. Обратите внимание, что в начале болезни, в фазе Инь, такие морсы не пьют. Морс хорошо сочетается с лимоном.

Когда болезнь разыгралась и она уже на подходе к пику горы, требуются кислые продукты, тут самое время вспомнить о малине, облепихе. В это время своевременны иньские процедуры – такие как обтирания тела водкой или уксусом. Причем после обтирания следует больного на 1–2 минуты оставить лежать совершенно голым: теплообмен между телом и окружающей средой сразу собьет высокую температуру на 1,5–2°. Обтирание, если температура все еще высока,

можно повторить 1–2 раза в сутки.

Корень бадана вместо антибиотиков

Когда на миндалинах появляется белый налет, участковый врач диагностирует ангину и вслед за этим, к сожалению, почти непременно прописывает антибиотик. Врачу так легче: он твердо знает, что таким образом избежит худшего – осложнения. Антибиотик гарантированно сделает свое полезное дело: за 3–4 дня убьет болезнетворные микроорганизмы. А за черное дело, которое это лекарство делает не так быстро и заметно – снижает иммунитет, вызывает лекарственную аллергию – врач личной ответственности не несет.

Поэтому порекомендуем такой сильнейший, но совершенно безвредный антисептик, как корень бадана (вы найдете его в аптеках). Возьмите корешок величиной с фалангу пальца, мелко крошите и кипятите в 200 г воды 10 минут на среднем огне, по мере выкипания воды, доливая ее до 200 г. Выход дубильных веществ придаст жидкости цвет темного чая. Отваром корня бадана полощите горло при ангине и промывайте носовые ходы при гайморите. Попутно подлечите пародонтит, если, держа отвар во рту, будете массировать десны.

Ангина требует обильного притока крови в челюстную область, поэтому не ленитесь ее массировать, захватывая зоны под ухом и сгиб между горлом и челюстью.

Если «барахлит мотор» – рецепты для сердца

Счастливые время отпусков, морских купаний и путешествий не для всех одинаково удачно. Те, у кого «мотор барахлит», вынуждены быть особенно осторожными: летом многие сердечно-сосудистые заболевания обостряются, чаще приступы, больше летальных исходов.

Лето, в тибетском понимании, стихия огня. К этой же стихии относится и сердце. Поэтому время огня опасно для сердца: повышается вероятность обострений тяжелых хронических заболеваний сердца. Крайняя степень таких обострений – инфаркты и инсульты. К стихии огня относится также радость. Положительные эмоции, например во время свадьбы, тоже, как ни странно, нередко приводят к сердечным ударам. Это хорошо известно врачам «скорой помощи», количество вызовов у которых к сердечникам заметно возрастает.

По тибетской конституции, сердце курируется стихией желчи. Люди типа «желчь» в самом социально активном возрасте, от 25 до 60, деятельны, у них наблюдается максимум активности внутренних органов, прежде всего, печени. Недаром печень называют царицей органов: у нее около 300 различных функций, в том числе связанные с сердцем и сосудами: печень вырабатывает холестерин и гликоген – слож-

ный углевод, который запасается на случай стресса или длительного голода, – в этом случае печень выбрасывает гликоген в кровь для поддержания жизни в организме. Если же печень переполнена этим углеводом, она создает в крови избыток гликогена, что может привести к сахарному диабету. От печени во многом зависит работа сердца и сосудов. Выводить избыток холестерина и гликогена, повышать эластичность сосудов – важнейшая задача для гипертоников.

Лечить сердце отдельно от сосудов и печени – пустое занятие. Выходит, чтобы сердце оставалось здоровым, печень не должна перегружаться избытками жиров и сахаров. А это, в свою очередь, означает, что работа сердца в значительной мере зависит от правильного питания и поддержания здорового образа жизни.

Дачный сезон – время перегрева организма. Как буквального перегрева – под лучами палящего солнца, так и перегрева от повышенной физической активности: работы на приусадебных участках для многих превращаются в фактор риска обострения сердечно-сосудистых заболеваний.

Перегрев связан в том числе с воздействием на организм Луны. Спутник Земли, относящийся к стихии Инь, неблагоприятно воздействует на людей с «охлажденной кровью», то есть имеющих повышенный уровень холестерина и сахара в крови. Поэтому дни полнолуний, новолуний и четвертей фаз наиболее опасны для сердечников. В такие ночи, когда луна полная или ее не видно на небе, нужна особая осторож-

ность. На 8-й, 15-й, 22-й и 30-й дни лунного календаря люди из группы риска сердечно-сосудистых заболеваний должны снизить физическую активность, поберечься от жары, стрессов, принять профилактические меры, по ночам занавешивать шторы, чтобы не подвергаться неблагоприятному воздействию лунного света.

Стакан горячей воды перед сном

Желательно, чтобы в эти дни те, кто знает за собой слабость сердца или сосудов, выпивали перед сном стакан горячей воды с 1 чайной ложкой меда и молотым имбирем, взятом на кончике ножа. Обратите внимание: не чай, кофе или какой-то другой иньский напиток, а именно горячая вода, дающая организму энергию Ян. Мед обеспечит хороший сон. Имбирь – активный Ян-продукт, будет противодействовать угнетающему Инь Луны.

Массаж мизинца

В течение опасного дня старайтесь прохрустеть пальцами, сомкнутыми в замок, и промассировать в течение 2–3 минут ногтем большого пальца правой руки левый мизинец от корня до кончика, затем наоборот, ногтем большого пальца левой руки правый мизинец: в мизинцах заканчиваются меридианы сердца.

Избежать стрессов – задача, конечно, отчасти утопиче-

ская: на то и жизнь, чтобы то и дело создавать стрессовые ситуации. Но вот что точно можно делать – производить антистрессовые релаксационные действия: вечерние ванна, душ частично снимают стрессовые нагрузки. Таково свойство воды – уносить неблагоприятную информацию.

Сердце требует горького вкуса, его обеспечит мускатный орех (спросите на рынке – почти всюду найдете). Молотый мускатный орех на кончике ножа можно добавлять во все блюда.

Нормализуем кровяное давление

Для нормализации артериального давления как гипертоникам, так и гипотоникам и укрепления сердечной мышцы рекомендуется такой отвар. 10 скорлупок грецкого ореха вместе с перегородками кипятить полчаса в 500 мл воды. Этого количества хватит на 3 дня, если пить 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 9 дней.

Еще один способ нормализовать давление – положить в носок к подошве ноги тонкую пластинку свежей репы, с ней ходить целый день.

Чернослив для сердца

Для сердца хорош такой продукт, как чернослив. Его можно тушить вместе с мясом, есть в сыром виде с творогом, замачивать в воде и выпивать «живой» компот. Надо лишь

следить за тем, чтобы не переборщить – избыток чернослива из-за содержания в нем синильной кислоты может спровоцировать малокровие. Поэтому 3–5 ягод среднего размера в день – достаточно. Есть чернослив каждый день подряд можно не больше месяца, затем желателен двух – трехнедельный перерыв.

Горячая банановая каша

Сердечники должны исключить из рациона животные жиры – сливочное масло, сметану, а также компоты и морсы, содержащие много сахара. Осторожней будьте с бананами: они, с одной стороны, полезны благодаря обилию в них калия, необходимого для укрепления сердечной мышцы, с другой стороны, плохи избытком углеводов. Выход в том, чтобы приучиться есть печеные бананы. Запекают их так же, как картошку – в духовке или микроволновке, можно предварительно завернуть в фольгу. Горячий банан также лучше тем, что становится янским продуктом, сырой же – явно относится к категории Инь. На Дальнем Востоке популярна горячая банановая каша – специфическое, на европейский вкус, блюдо, но если к нему привыкнуть – полезнейшее для сердечников.

Массаж воротниковой зоны

Чрезвычайно целебен массаж воротниковой зоны. Не на-

до искать массажиста – родственники могут сделать его друг другу. Не надо прилагать больших усилий – даже простое поглаживание по шее и плечам усиливает приток крови к сердцу.

Баночный массаж на воротниковую зону

Эффективней баночный массаж на воротниковую зону. Лучше использовать не классические стеклянные банки, требующие огня для создания вакуума. Сейчас в аптеках появились пластиковые банки, в которых вакуум создается простым сдавливаем – как клаксон у первых автомобилей. До и после постановки банок требуется легкий массаж. Банки держат от 15 до 30 минут – в зависимости от типа кожи (чем она тоньше, тем меньше требуется времени для экспозиции). Баночный массаж делают через день 15 раз. Достаточно 5–7 банок. Их ставят вдоль позвоночника, отступив на 1 см, и по одной справа и слева от позвоночника в надплечье. Это профилактика как обострений сердечно-сосудистых заболеваний, так и остеохондроза, к тому же баночный массаж улучшает сон.

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.