

**Как
лечились
наши
деды**



210 19/8

КАК ЛЕЧИЛИСЬ НАШИ ДЕДЫ

СТО
РЕЦЕПТОВ
БЕЗ ВСЯКОЙ
ХИМИИ

г. ОМСК

I. РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК ПО ДОКТОРУ П. М. КУРЕНЕВУ

Эта глава содержит испытанные рецепты русских знахарей, лекарей-гербалистов, врачей-натуропатов и многих других специалистов с добавлением главы «Отчего люди рано умирают и не знают причин своим недомоганиям».

1. СИЛЬНЕЙШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ РЕВМАТИЗМА

Если одним и тем же средством тысячи лекарей русской народной медицины, а также тысячи тибетских и монгольских лам лечат своих больных, то средство это не может быть плохим.

Из всех противоревматических лекарств это — самое сильное и самое радикальное. Название этого средства на простонародном языке — *корень-борец*.

Способ приготовления лекарства: взять четверть фунта корней аконита (надо брать только корень, а не стебли), залить их одной квартой водки или разведенного аптекарского спирта 60-градусной крепости и поставить в теплое место на 3 дня. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая, она годна для употребления.

Способ употребления: лицам с очень слабым сердцем рекомендуется употреблять при каждом втирании не больше одной чайной ложки настойки (вообще же доза — одна столовая ложка настойки для каждого втирания). Средство это обладает чудовищной силой. При втирании оно настолько усиливает кровообращение, что больной тотчас чувствует необычное сердцебиение. Если болят обе ноги и руки, следует подвергать втиранию только одну ногу, на следующий день — другую; затем одну руку и т. д.

Настойку втирать досуха. Место, подвергнутое втиранию, надо держать в тепле, не допуская притока холодного воздуха.

Втирание лучше всего делать на ночь. Часа за два до вставания больного с постели повязка снимается. Утром,

когда больной встает, то есть через два часа после снятия повязки, следует намочить тряпку в холодной воде и, крепко выжав, *обтереть* ею подвергнутое втиранию место. Делать это надо быстро. Медленное обтирание может привести к простуде.

Если ревматизм очень болезненного свойства, с опухлями, то втирания делаются четыре-пять недель ежедневно перед сном.

Пить настойку корней аконита не рекомендуется.

Если кто-либо после втирания настойки не вымоет рук с мылом и щеткой, но станет умываться вообще, он рискует остаться без глаз.

Аконит сильно ядовит. Иногда телята съедали по одному-два листка аконита и падали мертвыми.

Следует также помнить, что если больной сделает обтирание не за два часа, а за несколько минут до выхода на воздух, он встретится с большими неприятностями касательно его здоровья.

2. ДРЕВНЕЕ СИЛЬНЕЙШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

На основании жизненного опыта известный натуралист Кнейп рекомендовал больным простудой, с *высокой температурой*, наполнить ванну холодной-ледяной водой и *стоять* в ней *ровно одну минуту*. Ни больше, ни меньше. Затем, надев шерстяные чулки, *беспрерывно* и *быстро* ходить по комнате в течение 15 минут. Потом ложиться спать.

Однажды больной пожаловался Кнейпу, что он чуть не умер после такого стояния. Кнейп в недоумении спросил больного:

— Вы стояли в ледяной воде ровно одну минуту?

— Не только *одну, целых пять минут простоял*, — ответил жаловавшийся.

На лице Кнейпа отразился ужас.

Другой его пациент, имея высокую температуру, вызванную простудой, налил в ванну холодно-ледяную воду по шиколотку и простоял в ней ровно одну минуту, как полагалось. Однако... он не стал *утруждать себя хождением по комнате, а сразу лег в кровать*...

Некоторые подробности лечения могут показаться пустяжными, но в них-то и заключается главная суть лечения!

3. СТАРИННОЕ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МНОГИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ РЕВМАТИЗМА

Многие врачи официальной медицины, изучившие народные способы лечения, в их числе и сам знаменитый князь Енгальчев, своими глазами видели, как знахари вылечивали больных самой тяжелой формой ревматизма путем применения следующего деревенского средства.

Накопать свежих земляных червей и положить их в стеклянную банку и долить банку водкой. Не следует наливать водки слишком много: когда водка покроет верхний слой червей — довольно. Покрывать банку толстой бумагой или пленкой пузыря животных и завязать шнурком. Не употребляйте притертой пробки и вообще не закрывайте банку с настойкой термически. *Держать банку на солнце в течение нескольких дней.*

Втирать эту настойку в больные ревматизмом места по крайней мере один раз в день, вечером, перед сном.

4. ВЕРНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Вскипятить в кастрюле литра два воды. Растворить в этом кипятке фунт квасцов или взять толстый глиняный горшок и налить в него две кварты молока, опустив туда 4 больших головки лука. Горшок должен быть закрыт. Все это парить в духовке на медленном огне, а потом... закрыть кастрюлю или горшок деревянной крышкой с отверстием и прогревать задний проход над паром. После сеанса непременно смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и обязательно принять слабительное.

Прогревание надо делать не чаще, чем раз в неделю. Двух или трех прогреваний вполне достаточно.

Вышеописанное средство лечения геморроя квасцами было приведено на страницах первого тома Русского народного лечебника. Представитель Русской православной церкви в Австралии священник Иннокентий Серышев раздал много экземпляров лечебника русским в Австралии. Русский железнодорожник в провинции Квинсленд некий Голузин имел страшный, застарелый геморрой и пролечил большую сумму фунтов стерлингов врачам официальной медицины и... все впустую; купив же лечебник и применив вышеописанное средство, он избавился от своего ужасного геморроя за одно только прогревание.

Голузин немедленно написал отцу Иннокентию письмо, в котором изъявил желание уплатить автору лечебника любую сумму. Пришлось ответить добрейшему соотечественнику, что никакой платы не нужно.

5. КАВКАЗСКИЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

Сперва надо делать холодное обмывание после каждого испражнения. Затем — накладывать холодный компресс на шишки. Он делается из мягкой тряпочки. Первое время держать компресс 1 минуту 3—4 раза в день, не считая обмываний после каждого испражнения. Так продолжать до тех пор, пока шишки не исчезнут. Это займет от 3 недель до полутора месяцев, в зависимости от целого ряда причин. Например, надо воздержаться от спиртных напитков, от женщин и от работы в стоячем положении. Горизонтальное положение тела и покой, то есть продолжительный отдых в кровати или на диване, значительно способствуют лечению.

При застарелом геморрое (бывали случаи излечения геморроя шестнадцатилетней давности), так называемом внутреннем, в старые времена на Кавказе употреблялись ледяные свечи.

Для этого делались бумажные формы цилиндрического образца, сперва малого диаметра, чтобы их можно было вводить с возможной безболезненностью в задний проход.

Формы наполняют водой и дают им замерзнуть, получая таким образом ледяные свечи.

Перед тем как вводить свечу в задний проход, нужно конец свечи опустить в теплую воду, чтобы острие вершины свечи не причинило поранений в выводном канале, или же делать свечи с округленными головками. Само собой разумеется, что бумажная форма со свечи снимается.

Первое время — три-пять дней — надо держать свечу полминуты, никак не более. Затем через каждые три-пять дней прибавлять еще по полминуты, в зависимости от самочувствия больного.

Если свеча введена неудачно или больной держит ее слишком долго, может получиться раздражение. Пристрастие больного к женщинам и спиртным напиткам или продолжительная работа в стоячем положении могут привести к высокой температуре в заднем проходе. В этом случае надо делать холодные обмывания и даже накладывать компресс из мягкой тряпочки на 3—5 минут.

6. ВЫДАЮЩЕЕСЯ ПЕРСИДСКОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

Это дымная сидячая ванна из чеснока. Взять невысокий железный бидон, на его дно положить сильно разогретый на огне кирпич и на этот кирпич насыпать мелко нарезанный чеснок (или верблюжьих колючек). Когда начнет дымить и гореть, сесть на бидон, чтобы получить дымную ванну. Продолжать так по мере надобности. Персы в течение многих столетий с успехом пользовались этим способом лечения геморроя.

7. ХОРОШЕЕ СИБИРСКОЕ И ОБЩЕРУССКОЕ СРЕДСТВО ОТ ВНУТРЕННЕГО И НАРУЖНОГО ГЕМОРРОЯ

Это сок свежей рябины. Если этот сок пить весьма продолжительное время, то «откроется» даже внутренний геморрой, ведя к лечению.

Этот сок действует лучше, чем слабительное. Следует пить его три раза в день по две рюмки с добавлением сахара и запивать стаканом воды.

8. СТРАННЫЙ, НО БЫСТРЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ АНГИНЫ

Этот способ лечения практикуется не только в России, но и в других странах Ближнего и Среднего Востока.

Способ лечения. Близко ко рту больного подносят большую лягушку и заставляют больного дышать прямо на лягушку. От этого сердце лягушки начинает учащенно биться. А больному почти мгновенно становится лучше. Часто такое лечение начинается тогда, когда больной не только не может кушать и пить, но и говорить. Через 8—10 минут болезнь «переходит» на лягушку. Но это не совсем так, хотя лягушка, действительно, сделав после всего этого два-три прыжка, умирает. Больной же выздоравливает полностью, заметьте, что за очень короткое время!

Персидские народные лекари в Тегеране и других городах Персии (Ирана) почти что только этим способом и лечат ангину.

Многие очень интересуются, какой разновидности лягушка считается целебной?

Лягушка должна быть непременно большая — серая, зеленая и... жабы.

СОХРАНЕНИЕ ПРИРОДНЫХ ЗУБОВ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ!

9. ЧЕТЫРЕ СРЕДСТВА ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

А. Во многих домах всегда есть шалфей, который заваривают и теплым наваром полощут больное место рта, стараясь возможно дольше держать навар на больном участке десны. Остывший во рту навар нужно менять. Прodelьвать это надо до пяти раз в течение получаса.

Б. Взять ломтик свиного сала (кожного, свежего или соленого). Если сало соленое, то соль необходимо очистить. Этот ломтик кладется на больное место между десной и щекой. Держать ломтик во рту минут 15—20, пока не стихнет боль. За это время боль обычно утихает, и больной надолго избавляется от своих мучений.

В. Кладут в ухо, с той стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника и держат его там до исчезновения боли. Через полчаса-час боль проходит.

Г. Листья малины (нарезанные), листья мяты и тридцать граммов хорошего винного уксуса. Все это три дня настаивают в стеклянном сосуде. Затем настойка процеживается и ею полощут рот.

10. ОРИГИНАЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

В Сибири, возле города Благовещенска, есть много деревень, населенных сектантами-молоканами. Они лечат зубную боль довольно «странным» способом. Прежде всего запястье руки с внутренней стороны натирают чесноком. Далее, мелко накрошив чеснок, привязывают его к пульсу, очень туго забинтовав руку, чтобы чеснок плотнее прилегал к запястью руки и в особенности к пульсу. Когда зубная боль ощущается на правой стороне, то чеснок привязывается к пульсу левой руки, и наоборот.

На свете много скептиков, которые не верят в чудеса, а вот молокане верят в свои «чудеса» и вылечиваются сами, и вылечивают других.

Примечание: перед наложением чеснока надо закрыть запястье руки тряпкой.

11. НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ОПУХОЛЕЙ И НАРЫВОВ ДЕСНЫ

При подзубном флюсе и вообще при опухолях и нарывах десны лекари русской народной медицины чаще всего применяют следующее средство: наливают на дно маленькой кастрюли примерно одну четверть дюйма предпочтительно жидкого липового меда.

Потом берут очень старый и сильно заржавленный гвоздь. Раскалив гвоздь докрасна, кладут его в мед. При этом вокруг гвоздя образуется густое черное вещество, вроде дегтя. Этим веществом и надо смазывать десну, главным образом на ночь перед сном. Нарыв десны обычно скоро прорывается, опухоль быстро опадает, и здоровье больного идет на улучшение.

Гвоздь обязательно должен быть старым и сильно заржавленным. Ржавчина в данном случае играет весьма важную роль.

В старых городах гвозди почти столетней давности, то есть очень сильно заржавленные, не трудно найти.

При нагревании гвоздя не следует дуть на него и прикасаться к гвоздю, когда он накаливается, чтобы сохранить ржавчину на гвозде.

12. ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК, ЖЕЛУДКА И МАЛОКРОВИЯ, ПОВСЕДНЕВНЫЙ НАПИТОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Сотни, а может быть, и тысячи российских и сибирских знахарей всегда советовали своим односельчанам напиток из шиповника для здоровья и долголетия, а также в целях предохранения от болезней. Этот напиток очень богат витамином С.

Две чайные ложки (с верхом) сушеного шиповника положить в стакан кипятка. Следует заваривать шиповник как чай и пить три раза в день после еды.

Многие говорят: «Если хотите быть здоровы, пейте настойку шиповника». Многие знахари рекомендуют шиповник как средство против малокровия, цинги и для улучшения обмена веществ.

13. ОРИГИНАЛЬНЫЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ МАЛОКРОВИЯ И ХУДОСОЧИЯ

Необходимо собирать полынью майского сбора и заливать ее водкой. Настаивать двадцать один день в сухом, полутеплом, темном месте.

Пить — капля настойки на один наперсток воды — по утрам раз в день натощак.

...В старое время против малокровия и худосочия пользовались одним очень хорошим средством.

От этих двух недугов больные излечивались или молоком свиный, взятым в то время, когда она кормит поросят, или молоком кошки, когда она кормит котят.

Молоко нужно доить в чашку. Со свиной это просто: она не будет в претензии. Свиное молоко густое и питательное. Вероятно, в недалеком будущем свиной будут разводить не только для убоя на мясо, но и с целью получения молока.

Добыть кошачье молоко гораздо труднее. Кошку надо заранее приучать к выдаиванию (в последний период беременности). Не все кошки соглашаются без сопротивления дать свое молоко.

14. СИБИРСКОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА И КАШЛЯ (ПОЛЕЗНО ТАКЖЕ ДЛЯ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК)

Натереть на терке черной редьки и выжать сок через марлю. Хорошо смешать quartу этого сока с одним фунтом жидкого меда и пить. Доза: по две столовые ложки перед едой и перед сном вечером.

15. ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

Эта (часто упорная болезнь) очень хорошо лечится свиным «здором», то есть внутренним салом от кишок, имеющим вид сетки. Эта сальная сетка кладется в посуду и ставится в теплую, но не в горячую духовку или на очень легкий огонь, чтобы в сетки стекало сало. Растопленное сало сливается и ставится в холодное место.

Взять одну десертную ложку на стакан горячего молока и пить в горячем виде глотками... Для наружного втирания в грудь надо смешивать это сало со скипидаром и втирать в грудь досуха.

16. ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА И КАШЛЯ У ДЕТЕЙ

Изрезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение двух часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылочку. Доза: две чайные ложки три-четыре раза в день перед едой и на ночь перед сном.

17. НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО ОТ КОКЛЮША У ДЕТЕЙ

5 зубчиков от головки чеснока средней величины, порезанных на мелкие кусочки или истолченных, хорошо прокипятить в стакане непастеризованного молока и давать пить детям по несколько раз в день.

18. ДЕВЯТЬ ОЧЕНЬ ЦЕННЫХ ЗНАХАРСКИХ СРЕДСТВ ОТ КАШЛЯ

А. От продолжительного грудного кашля следует вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха внутреннего свиного сала или топленого масла. Если есть, прибавить сосновое масло.

Б. Взять ржи, овса и ячменя, добавить цикорий и два грана очищенного горького миндаля (купить на базаре) и пить это как обыкновенный кофе. Можно пить с горячим топленным молоком.

В. Кипяченый сок репы с сахаром или медом (лучше с медом) также очень полезен при врачевании болей в груди от простуды и кашля.

Г. Изрезать на мелкие кусочки и вскипятить 10 луковиц и одну головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить немного сока мяты и меда. Доза: по одной столовой ложке в час в течение всего дня.

Д. Гоголь-моголь — яичные желтки, сбитые с сахаром и ромом (натошак).

Е. Смешать сок редьки или моркови с молоком и медовым напитком: половина сока и половина молока или медового напитка. Доза: по одной столовой ложке 6 раз в день.

Ж. Смешать две столовые ложки свежего непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, одну чайную ложку пшеничной муки и две чайные ложки чистого меда. По одной чайной ложке много раз в день.

З. Весной от кашля очень полезно пить березовый сок или сок *кленового дерева* с молоком.

И. Для облегчения отделения мокроты — сироп брусничного сока с медом.

19. ЗНАХАРСКИЕ СРЕДСТВА ОТ БОЛЕЗНИ ЖИВОТА И ЗАПОРА

Перед тем, как обратиться к знахарским средствам от запора, следует весьма внимательно прочесть главу «От-

чего люди рано умирают, всегда болеют и не знают истинной причины своим «хворобам» и преждевременной смерти».

По утверждению знахарей, почти все болезни и преждевременная смерть людей зависят, главным образом, от питания (т. е. диеты), недопустимых смесей в нашей пище и, в конечном итоге, от засорения и деформации толстой кишки.

Люди, как правило, считают себя «трубой-инсинератором», в один конец которой пища входит, а из другого выходят отбросы.

«Бросай в трубу, что хочешь,— думают иные,— все сгорит...»

Да, сгореть-то сгорит, но если в эту «трубу» бросать не те продукты, то там же сгорит от 25 до 50 лет вашей жизни!

Очень немногие знают, что в толстых кишках скапливается много долголетнего кала главным образом от потребления крахмалистых веществ и вареной, печеной и жареной пищи. Молекула крахмала нерастворима ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частички крахмала, попадая в систему нашего кровообращения, как бы засоряют кровь, прибавляя в нее своеобразную «крупку». Кровь в циркуляции имеет тенденцию освободиться от этой «крупы» и в конце концов устраняет для нее складочное место то там, то сям. Вареная, печеная и жареная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а морит ее голодом. Наоборот, растительная пища обладает своего рода магнитными свойствами, дает питание стенкам толстой кишки и имеет свойство «мести» все попадающееся на ее пути к заднему проходу.

За 40 лет жизни человек, скажем, съедает 40 000 обедов, ужинов, завтраков. Если он питался главным образом крахмальной и вареной пищей, то каждая еда, проходя через толстую кишку, оставила слой или пленку кала. На этой почве и бывают запоры.

Поэтому довольно часто надо прибегать к клизме: в кружку налить две кварты теплой воды и сок от половины лимона.

...Ошибки прошлых лет в нашем питании очень серьезные, и их можно перечислить в таком порядке:

1. Усиленное питание белками вследствие ложно укрепившегося мнения, что только белки дают силу организму; отсюда постоянное гниение белков в кишечнике и отравление крови.

2. Незнание правильных методов варки пищи, излишнее долго кипячение, выпаривание полезных минеральных солей и уничтожение этим витаминов.

3. Белый хлеб, сладкие булочки, пирожные, излишки сладостей и сахара, вследствие чего всегда избыток кислоты в крови и постоянное брожение углеводов в желудке. С другой стороны, постоянный недостаток щелочных продуктов в нашем организме делает невозможной необходимую нейтрализацию кислот, образующихся как от питания белками, так и брожения углеводов.

4. Упорное, на протяжении 2—3 поколений, избегание, особенно в течение зимы, употребления в пищу сырых овощей, зелени и фруктов, в которых только и заключаются минеральные соли и витамины.

5. Постоянное отсутствие здоровых сортов хлеба, зелени и фруктов при сидячем образе жизни вызывает хроническую вялость желудка и толстой кишки, что в свою очередь приводит к застоям пищевых отходов (запорам) и самоотравлению всего организма в течение целого ряда лет.

6. Обилие мясных продуктов, мясных супов, острых мясных соусов, злоупотребление спиртными напитками и пивом преждевременно разрушают почки и печень еще до 40-летнего возраста, сокращая нашу жизнь на 15—20 лет.

7. Нежелание внимательно следить за всеми отправлениями своего организма, нежелание избавляться от привычек неправильной еды, питья, излишков в том или ином пищевом продукте всегда приводит к заболеваниям.

8. Молоко, в особенности коровье, никогда не предназначалось природой для питья взрослого человека, а только для очень маленького телят, пока он еще не может есть твердой пищи. Никогда не следует пить молоко за обедом, ужином и завтраком. Многие утверждают, что, питаясь в течение 15—30 дней одним только молоком, улучшают свое здоровье. При молочной диете помогает не молоко, а замаскированная голодовка. Потребление молока, в особенности пастеризованного, вызывает запор, чего многие не знают. От потребления молока наши суставы черствеют, а артерии твердеют.

От колыбели и до гробовой доски для человека молоко является самым предательским продуктом и причиняет его потребителям инфлюэнцу, бронхиальные болезни, астму, сенную лихорадку, чахотку и синус.

В коровьем молоке на 300% больше казеина, чем в

женском. Корова имеет от 1000 до 2000 фунтов веса, а человек всего 200 фунтов.

Из казеина делают расчески, гребенки и самый крепкий столярный клей. Вот и вспомните утверждение знахарей и многих ученых прошлых времен, что от молока суставы черствеют, а артерии твердеют...

СРЕДСТВА ОТ ЗАПОРА

А. Знахари советуют пить воду, в которой долго варились сливы или овес. Сок редьки, рассол капусты в теплом виде, простоквашу и чай сушеной вишни и сушеных яблок должно пить от четырех до пяти раз в день.

Б. В виде слабительного больному следует давать четыре стакана огуречного рассола в день. Чтобы получить такой рассол, надо держать огурцы в соленой воде в течение месяца. Когда рассол готов, то его надо употреблять, но не огурцы.

В. Полезно также пить рассол капусты с дрожжами.

Г. Взять одну столовую ложку толченого льняного семени (или заменить овсом или ячменем или листьями мальвы). Вскипятить в четырех стаканах воды, процедить и добавить одну столовую ложку соли или две столовые ложки льняного или конопляного масла. Клизма должна быть весьма теплой при приеме.

Д. Кору крушины заварить и пить как чай.

20. ЛУЧШЕЕ В МИРЕ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ ЗАНОЗЫ

Густо смазать смолой (дегтем) весь район занозы. Через 15—20 минут после наложения тряпки или смазывания дегтем конец занозы покажется наружу настолько, что его можно захватить щипчиками и вытащить всю занозу.

21. НЕСКОЛЬКО ЗНАХАРСКИХ СРЕДСТВ ОТ РАН И ПОРЕЗОВ

А. Промыть рану и приложить компресс из настойки спирта и листьев крапивы. *Способ приготовления:* набить бутылку до верха листьями свежей крапивы, затем долить доверху спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце две недели.

Б. Нижеописанное средство знахари считают одним из лучших. Взять столовую ложку козьего или овечьего жира и половину столовой ложки соли; добавить столовую лож-

ку хорошо измельченного лука (лук должен быть старым), сложить все в крепкую посуду и измельчить почти в порошок. Взять количество этой мази величиной с грецкий орех (это для довольно значительной раны) и положить внутрь и снаружи раны. Затем наложить повязку и держать 24 часа.

После первого применения этого средства больной почувствует очень сильную боль, потому что лекарство будет «въедаться» в рану и вытягивать из раны грязь. Боль уменьшится после второго и третьего применения, а с четвертым-пятым и вовсе прекратится.

22. ЛУЧШЕЕ В МИРЕ СРЕДСТВО ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

К русскому знахарю Тимофею Петрову обратился миллионер-англичанин. Он в течение 20 лет страдал болями в области желчного пузыря. Десятки врачей единогласно утверждали, что причиной страданий миллионера являются крупные камни в желчном пузыре, что было подтверждено и рентгеновскими снимками. Только боязнь операции сохранила желчный пузырь миллионера в сохранности и на надлежащем месте.

Итак, знахарь лечил его следующим образом: после нескольких клизм и очистки желудка больной был подвергнут голоданию на все время лечения. Он пил 10—12 стаканов воды (горячей) в день и в каждом стакане был сок одного лимона. Помимо этого больной пил в день три пинты смеси морковного, свекольного и огуречного сока (на каждую пинту, состоявшую из 16 унций, приходилось морковного сока 10 унций и двух других по 3 унции). На второй день голодания больной пережил несколько спазмов по 10—15 минут каждая. К концу недели наступил кризис, и больной буквально катался по ковру в течение получаса от сильной боли. Затем произошло чудо: всякие боли полностью прекратились, и он поднялся с ковра в очень хорошем настроении. Через короткое время растворившиеся камни вышли с мочой в виде мелкого песка.

23. ОТ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Смешать полстакана капустного рассола с полстаканом сока из свежих помидоров и пить три раза в день после приема пищи. Это средство надо пить весьма длительный период.

24. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Лучше натошак пить чашку чая из кукурузного волоса или стебельков черешни и вишни. Можно прибавить меду по вкусу.

И кукурузный волос, и стебельки можно сохранить сушеными.

25. ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ

Пропустить через мясорубку один стакан конопляного семени, смешать с тремя стаканами сырого молока, уварить до одного стакана. *Горячим процедить и пить натошак* по одному стакану в день в течение 5 дней. Через десять дней повторить. Не есть ничего острого. Возможны припадки от боли печени, но надо выдерживать. Через год повторить курс лечения, и, как утверждают знахари, полное излечение вне сомнения.

26. ОТ БОРОДАВОК

Один знахарь, заработавший в дореволюционной России десятки тысяч рублей, давал такое рациональное и верное средство от бородавок. Это средство — уксусная кислота.

Нужно каждый вечер, перед сном, капнуть — с помощью глазной пипетки — одну каплю кислоты на каждую бородавку, соблюдая осторожность. Более одной капли употреблять не советовал; кислота очень едкая. Через несколько дней бородавки сойдут.

27. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПЕРХОТИ И ДЛЯ ОТРАЩИВАНИЯ ВОЛОС

Взять корни репейника, положить в котел, наполненный водой по усмотрению. Поставить на огонь. Кипятить до увара, чтобы корни потомились, а вода немного выкипела. Остудить отвар, и, процедив через тряпочку, слить, а корни выбросить.

Корни репейника при заготовке надо выморозить. В таком виде они годны до нового сбора. В теплоте же они загнивают.

Этим отваром примачивают голову каждый день, что ведет к смягчению волос. Перхоть уничтожается, а волосы растут довольно быстро.

28. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС И ДЛЯ ОТРАЩИВАНИЯ ИХ

Втирать луковый сок с коньяком и отваром корней репейника. Очень хорошее средство. На одну часть коньяка следует брать четыре части лукового сока и шесть частей отвара корней репейника. Для этой же цели крестьяне зачастую натирают голову разрезанной луковицей и втирают хорошего качества керосин.

29. ЛЕЧЕНИЕ ПОНОСА У ДЕТЕЙ

Нужно взять чайную ложку хорошего риса, залить его (шестью-семью чашками) водой, поставить на медленный огонь и кипятить. Полученный отвар остудить и в теплом виде давать больному ребенку. По одной трети чашки каждые два часа. Отвар пропустить через марлю или сито.

30. СТАРИННОЕ, НО ВЕЧНО НОВОЕ, НАДЕЖНОЕ ПЕРСИДСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОНОСА

При очень сильном поносе у взрослых — принять в пищу половину чайной ложки толченой кожицы куриного желудка. Для этого нужно тщательно отделить твердую кожицу куриного желудка, вымыть ее и высушить на солнце, а потом спрятать. В случае надобности, надо мелко натолочь, просеять и принять в пищу один или два раза.

31. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ БЕССОННИЦЫ

А. Лук, потребляемый перед сном, создает хороший, крепкий и здоровый сон.

Б. Сидячая ванна из холодной воды в продолжение 3—4 минут перед сном, по уверению знахарей, создает хорошую предпосылку для спокойного сна.

В. Прикладывать 15 пиявок к задней части шеи и затылку. Лечение пиявками особенно благоприятно для лиц полного телосложения. При этом способе лечения очень полезно перед сном стоять в тепловатой воде (по колено) не более пяти минут.

Если бессонница вызывается приливом крови к голове, то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый на терке хрен к икрам ног.

32. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛИ В УХЕ И ГЛУХОТЫ

Часто после простуды появляется сильная боль в одном ухе, а подчас и в обоих.

Вот как оглохшую девочку лечил от глухоты знахарь. Он свернул воронкой большой лист толстой синей бумаги, вставил узкий конец воронки в ухо девочки и зажег широкий конец воронки. Когда воронка сгорела почти вся, знахарь легким ударом руки выбил остаток воронки из уха пациентки. Затем эту же процедуру проделал и со вторым ухом. Всякая боль и глухота исчезли немедленно.

33. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРЫЩЕЙ И УГРЕЙ

Принимать внутрь от двух до четырех чайных ложек пивных дрожжей каждое утро перед едой. Обыкновенно достают пивные дрожжи на пивоваренных заводах.

34. СРЕДСТВА ОТ ОБИЛЬНОГО ПОТЕНИЯ НОГ

А. Истолочь кристаллы борной кислоты в порошок. Каждое утро обильно посыпать ноги этим порошком, особенно между пальцами и подошвы ног. Каждый вечер смыть порошок с ног водой 30—40 градусов по Цельсию. Надевать чистые чулки каждый день. Дурной запах ног исчезнет после двухнедельного лечения.

Б. Взять толику дубовой коры, измельчить ее почти в порошок и обильно посыпать чулки с внутренней стороны этим порошком ежедневно до тех пор, пока потение сократится.

В. Мыть ноги ежедневно холодной водой, применяя порошок квасцов.

35. СТАРИННОЕ РУССКОЕ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ РЫБНОЙ КОСТИ ИЗ ГОРЛА

Рыбью кость из горла удобно извлечь при помощи восковой свечи. Один конец свечи растапливается на огне и быстро (пока не застыл) прижимается к торчащему концу кости. Через полминуты воск застывает, кость в нем закрепляется и легко извлекается вместе со свечой.

36. ЗНАХАРСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НЕВРАЛГИИ

Во время невралгического приступа сварить хорошо вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половины немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, то и боль исчезнет и сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить больного. Это средство испытанное.

37. ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ И СРЕДСТВО ОТ ОДЫШКИ

Это средство для омоложения крови, особенно у тучных людей. Рецепт: 1 фунт чеснока размолоть. Выжать сок из 24 лимонов. Размолотый чеснок и сок из 24 лимонов налить в банку с широким горлом, поставить банку на 24 дня и сверху завязать легкой, прозрачной тряпочкой... При приеме взбалтывать...

Доза. Принимать один раз в день перед сном одну чайную ложку этой смеси на полстакана воды, размешать и выпить. По истечении 10—14 дней человек почувствует в этом средстве эликсир молодости и отсутствие усталости. Он будет награжден хорошим сном.

По преданиям и семейным записям, этому средству не менее 500 лет!

38. ОТ ТРЕПЫХАНИЯ СЕРДЦА (СЕРДЦЕБИЕНИЯ)

Следует налить в кастрюлю одну четверть литра воды, вскипятить воду на огне газовой плиты. Как только закипит, убавить огонь; пока кипение будет маленьким (чуть-чуть возле краев кастрюльки), всыпать 4 грамма травы адонис. Кипятить на медленном огне не более 3 минут. Потом накрыть кастрюлю крышкой и поставить в теплое место на 20 минут, чтобы настоялась. Процедить и выбросить траву. Пить три раза в день по столовой ложке. Ненормальное биение сердца прекращается после нескольких дней приема этого средства.

39. ЗНАХАРСКИЕ СРЕДСТВА ОТ СОЛИТЕРА

А. Данное средство считается лучшим в мире и оно очень доступное. Следует взять две полные столовые ложки семян от тыквы и съесть их утром натощак. Через час следует принять сильную дозу слабительного. Солитер выйдет совсем.

Примечание: можно пропустить семя через мясорубку, но следить за тем, чтобы измельченного семени было не менее двух полных столовых ложек.

Б. Десяток головок чеснока, принятых с кипяченым молоком, также изгоняют солитера. Можно есть чеснок по утрам без молока и чем больше есть чеснока, тем лучше. Через два часа следует принимать слабительное. Очень хорошо есть чеснок с маринованной селедкой утром натощак, и положительный результат лечения будет тот же.

40. ОРИГИНАЛЬНОЕ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Взять свежую лимонную корку диаметром в два сантиметра, очистить корку от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать ее некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет немного греть и чесаться. Головная боль вскоре исчезнет. Есть поговорка: «Клин клином вышибают»... Это очень старинное средство и построено на... вышибании клина клином. Одна боль вышибает другую.

41. ИЗЛЮБЛЕННЫЙ СПОСОБ СИБИРСКИХ ЗНАХАРЕЙ

Лечат геморрой пиявками, на каждую геморройную шишку сажают одну пиявку. Когда пиявка насосется, то она сама отпадает, а шишка засыхает. Перед лечением шишки надо вымыть три раза с мылом, но не пахучим (пиявки не любят запахов).

42. ЕЩЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ БЕССОННИЦЫ

А. Знахари на Кавказе советуют страдающим бессонницей утром, в обед и перед сном накладывать на лоб смесь из пшеничного или ржаного хлеба, мелко крошенных свежих или соленых огурцов, кислого молока и глины.

Б. Если бессонница вызывается приливом крови к голове, то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый на терке хрен к икрам ног. Одновременно с наложением горчичников или хрена рекомендуется пить раствор соленых огурцов с медом, который хорошо успокаивает: одна столовая ложка меда на один стакан огуречного рассола.

43. СРЕДСТВО ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ РОСТА ДЕТЕЙ

Маленьким детям дают пить теплое молоко, к которому примешивают свежие сырые яйца. На два стакана молока берется одно яйцо и смесь взбалтывается. Пить три раза в день.

44. РУССКОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МЕНИНГИТА

Повсеместно в России знахари лечат эту болезнь пиявками: они накладывают много пиявок к носу и заднему проходу больного. Через очень короткое время больной чувствует облегчение.

45. РУССКОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ГЕМОРРОЯ

Отвар листьев земляники лесной применяют для клизм и обмываний (столовую ложку листьев залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить).

46. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДКА

Чем больше кислотности в желудке, тем больше следует потреблять морковного сока. Это средство очень старинное.

47. СРЕДСТВО ОТ СОЛНЕЧНОГО ЗАГАРА И ОТ ДЕЙСТВИЯ СИЛЬНОГО ВЕТРА

Взять немного сырого желтка из свежего куриного яйца на ладонь и обильно смазать лицо. Когда желток затвердеет на лице, его следует смыть водой с мылом. Результат всегда великолепный.

48. ЛЕЧЕНИЕ БЕЛЕЙ ИЗ ВАГИНЫ ЖЕНЩИНЫ

Лечить эту напасть следует промыванием чаем из дубовой коры два раза в день. Во время лечения рекомендуется ходить в паровую баню 2 раза в неделю.

49. ОЧЕНЬ ЦЕННАЯ ДИЕТА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Первую неделю есть три раза в день по два апельсина и по три яйца; сваренных вкрутую (обязательно варить 12 минут). Во вторую, третью и последующие недели есть ту же самую пищу в той же мере, но, помимо этого, можно есть неограниченное количество *сырых* овощей и *сырых* фруктов.

Апельсины дадут все нужные витамины, а яйца — протеины и др.

50. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РАСТЯЖЕНИЯ ЖИЛ

Знахари очень часто в этих случаях применяют лук с сахарным песком. Взять мелко накрошенного лука и смешать его с толстой сахарной пылью, покрыть толстым слоем этой смеси тряпку и наложить ее на больное место.

51. О СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЗНЯХ

Причины всех сердечных неполадок — неправильная диета. По утверждению знахарей, молекулы крахмала неразстворимы ни в спирте, ни в эфире. При употреблении в пищу хлеба, картофеля, риса и прочих продуктов, содер-

жащих крахмал, происходит засорение крови молекулами крахмала. Следует полностью исключить из диеты все крахмалы, молочные продукты и сахар.

Для облегчения сердечных болей русские знахари издревле советовали больным сердцем пить чай из цветов фиалок. Пить его надо долго и упорно, много раз в день.

52. НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЛЕЧЕНИИ ПОЛОВОГО БЕССИЛИЯ

Надо иметь отдых и сон от девяти до десяти часов в сутки. Паровые бани обязательны. Солнечные ванны должны сопутствовать пациенту всюду, и чем длительнее они, тем лучше.

Необходимы и два небольших (от трех до шести дней) и одно длительное (от 25 до 30 дней) голодания.

Необходимо прекращение употребления спиртных напитков, кофе и чая. Салаты из сырых овощей надо есть два раза в день и непременно прибавить к ним корнеплоды: морковь, репу и свеклу.

Некоторые старые опытные лекари советуют купить в аптеке комплект расширителей заднего прохода. Из четырех расширителей следует вставлять в задний проход сначала маленький, а потом все больший и больший. Всем мужчинам, страдающим импотенцией, необходимо пользоваться такими расширителями. Вы изумитесь, какую огромную пользу приносят они в данном случае.

Первейшим средством лечения должно быть так называемое «вымачивание». Для этого надо с вечера налить три четверти ванны воды температуры тела. Надо оставить кран, из которого течет горячая вода, открытым настолько, чтобы вода в ванне продолжала оставаться той же температуры. В такой нейтральной ванне следует оставаться всю ночь. Так нужно делать в течение 30 дней.

Знахари еще советуют такой метод лечения: перед сном налить водой два таза: один горячей, другой — холодной. В этих тазах надо сидеть попеременно то в одном, то в другом — продолжительностью ровно одну минуту, по часам. Пересаживаться из таза в таз следует от 10 до 12 раз в вечер.

Рекомендуют знахари также наколоть мелко фунта полтора льда и завернуть его в марлю, сложенную в восемь раз, и держать эту «связку» льда — сначала у основания мозга в течение минуты, затем приложить к ребрам в области сердца и держать минуту, и, наконец, приложить лед к мошонке на одну минуту. Если проделывать эту опера-

цию несколько раз в день от 9 до 15 минут каждый раз, то это восстанавливает сексуальную способность лучше всяких лекарств.

53. ОТЧЕГО ЛЮДИ НЕДОЛГОВЕЧНЫ?

Наша кожа — живой организм, и в этом организме накапливаются токсины (ядовитые вещества), от которых мы должны постоянно освобождаться. Вычислено с точностью архимедова «Пи», что человек должен выделить через поры своей кожи в три с половиной раза больше отбросов, чем через прямую кишку и почки! Этого можно достигнуть только при помощи паровой бани с веником. Надо ходить в русские или финские бани не меньше раза в неделю и париться нещадно, а также потеть в паровом отделении не меньше 20—30 минут. Многие русские переняли дурной пример довольствоваться проклятой лоханкой-ванной. Одна из наиболее значительных причин, почему Россия была величайшей державой мира, — баня с паром и веником.

Особенно хорошо, когда в бане все сделано из дерева.

Кроме того, знахари еще с вечера делают в тазике очень соленый раствор; пропитывают этим раствором мохнатое полотенце и немного выжимают его. Когда после натирания мохнатым соленым полотенцем тело станет красным, как омар, вы можете считать, что ваша кожа есть живой организм.

При этом советуют употреблять не мыло, а кукурузную муку, не вредную в горячем пространстве.

54. ОЧЕНЬ ЦЕННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ СЕРДЦА И ЛЕГКИХ

Один фунт масла (сливочного), один фунт свиного нутряного сала, один фунт меду, один фунт сахару, четверть фунта какао, восемь желтков, три стакана сливок.

Желтки, сливки, какао сбить вместе... Масло, сало разогреть вместе... Общее все кипятить до тех пор, пока не получится такое тесто, как на блинчики... Не больше чем три раза закипит — остудить и пить три раза в день по столовой ложке.

55. ЛУЧШЕЕ В МИРЕ СРЕДСТВО ОТ ЭКЗЕМЫ ГОЛОВЫ И ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

От сухой экземы головы и выпадения волос один раз в неделю надо вымыть голову водой и натирать голову гор-

стями поваренной соли примерно в течение 15 минут. Затем голову прополоскать этой же теплой водой. Считается, что шести промываний и натираний головы солью вполне достаточно, чтобы сухая экзема и выпадение волос прекратились. Почти не было случая, чтоб этот курс лечения надо было повторять. Однако убытка не будет, если по истечении некоторого времени пациент повторит это лечение.

56. СРЕДСТВО ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЖИ ГОЛОВЫ, ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОРНЕЙ ВОЛОС, ДЛЯ РАЩЕНИЯ ВОЛОС И КРАСОТЫ ВОЛОС

Купить говяжий мозг из костей (небольшое количество, скажем, полфунта), покипятить мозг с небольшим количеством воды, до полного выкипания воды. Процедить и, что останется в сите, то выбросить. Образовавшуюся жижицу вылить в чашку. Добавить чайную ложку спирта и хорошо смешать. Смесь равномерно наложить на кожу головы на 10—40 минут и завязать полотенцем. Теперь предстоит мытье головы. Но перед мытьем головы ее надо хорошо от-массажировать и смазать гвоздичным маслом. Голову надо вымыть дегтярным мылом. Сделать сильный массаж головы, чтобы голова горела (массировать 10 минут). Затем намочить полотенце в очень горячей воде, выжать его и покрыть им голову. Повторить это шесть раз по мере остывания. Закрывать (завязать) голову фланелью на всю ночь. Утром сильно массажировать голову, поставив локти на стол, и потом массировать, чесать голову грубой щеткой.

57. ОЧЕНЬ ЦЕННЫЙ РУССКИЙ НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ОДЫШКИ

Этим рецептом часто вылечиваются такие дряхлые старики, которые не могут пройти 50 шагов, не останавливаясь для отдыха.

Рецепт. Взять один литр меду, 10 лимонов выжать, 10 головок чесноку почистить (целые головки, а не дольки) и смолоть чеснок на мясорубке. Все это вместе смешать и оставить на неделю в банке закрытым. 4 чайные ложки пить каждый день *один раз в день*. Именно четыре ложечки, но не сразу глотать все, а не торопясь, медленно потреблять одну ложечку за другой. Дни не пропускать. Этого количества должно быть достаточно на два месяца.

58. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ОТЕКОВ В НОГАХ

Пить отвар из льняного семени. 4 ложки семян на один литр воды. Кипятить 10—15 минут. Кастриюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться один час. Можно не процеживать. Для вкуса можно прибавить лимонного или другого фруктового сока. Пить по полстакана через два часа 6—8 раз в день. Результат достигается через две-три недели. Лучше **пить горячим**.

59. ЛИШАЙ СУХОЙ И МОКРЫЙ

Излечивается: 1. Женской менструальной кровью. 2. Потом оконных стекол. Окна становятся потными при перемене погоды.

Во всех случаях берется жидкость и мажется на лишай. Повязка не нужна. Мазать вновь следует по мере высыхания. Лишай быстро излечивается.

60. ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Уничтожает дизентерии и брюшной тиф. Крепкий зеленый чай используется при тяжелых излияниях в желудочно-кишечный тракт, в головной мозг, при старческой хрупкости капилляров, спасает от злого солнца.

Зеленый чай — прекрасное профилактическое средство от образования камней в мочевом пузыре, в почках, в печени. В отличие от кофе стимулирует работу кожи, вызывает потоотделение, прочищает поры.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ И ЕГО ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА!

II. ТАИНЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

РЕЦЕПТ ОМОЛОЖЕНИЯ

Рецепт древнейшего гомеопатического средства найден экспедицией ЮНЕСКО в 1971 году в Тибетском монастыре и переведен с глиняных табличек на все языки. Датируется примерно — четыре-пять тысяч лет до нашей эры.

Назначение: очищает организм от жировых и известковых отложений. Резко улучшает общий обмен веществ в организме, в результате сосуды становятся эластичными, чем предупреждается инфаркт миокарда, стенокардия, склероз, паралич, образование различных опухолей; исчезает шум в голове, восстанавливается зрение...

При точном лечении омолаживается организм.

Приготовление: тщательно промыть и очистить 350 граммов чеснока, мелко нарезать и протереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой, взвесить 200 граммов этой массы, взяв ее снизу, где больше соку, положить в стеклянный сосуд, взять 200 граммов 96%-ного спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать. Через два-три дня можно начать лечение. Питье каплями с холодным молоком строго по схеме (молока 1/4 стакана).

Пить за 15—20 минут до еды, до полного использования.

Повторный курс лечения не раньше, чем через 6 лет.

ДЕНЬ ПРИЕМА	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
1-й день	2 капли	2 капли	3 капли
2-й день	4 капли	5 капель	6 капель
3-й день	7 капель	8 капель	9 капель
4-й день	10 капель	11 капель	12 капель
5-й день	13 капель	14 капель	15 капель
6-й день	15 капель	14 капель	13 капель
7-й день	12 капель	11 капель	10 капель
8-й день	9 капель	8 капель	7 капель
9-й день	6 капель	5 капель	4 капли
10-й день	3 капли	2 капли	1 капля
11-й день	25 капель	25 капель	25 капель

МОЖНО СТАТЬ КРАСИВЫМИ

Что нужно сделать, чтобы вернуть своему лицу молодость и свежесть:

1-я рекомендация: Для увлажнения кожи лица вместо утреннего умывания пропитать и слегка массиро-

вать лицо кусочками льда. Можно приготовить его из отвара лекарственных растений: календулы, липового цвета, ромашки (2 ст. ложки на 2 стакана воды вскипятить, настоять 15 минут на медленном огне).

2-я рекомендация: Если лицо шелушится, воспользуйтесь следующей очистительной процедурой. Приготовьте липовый отвар: 1 чайную ложку измельченного липового цвета залить 100 граммами холодной воды, довести до кипения, настоять 15 минут на медленном огне. Процедите, добавьте 1 чайную ложку цветочного меда.

Этим составом обильно смачивайте очищенную кожу лица и шеи в течение недели. Процедуру делать лучше лежа, предельно расслабив тело.

3-я рекомендация: Сделать питательную маску: 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка творога, 1 чайная ложка морской соли. Всю массу тщательно перемешать и нанести на лицо. Маску держать 15—20 минут, затем смыть теплой, а потом холодной водой.

ПИЩА И ЗДОРОВЬЕ

Многие рецепты тибетской медицины, связанные с проблемой питания, — рецепты, широко известные во всем мире. Что предлагают древние ученые к нашему столу?

Парное молоко — 0,4 стакана ежедневно (излечивает одышку). Манная каша. Тибетцы говорят: «Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же». Ежедневно хотя бы несколько ложек каши должен есть каждый, кому за 40 лет; хорошо действует на кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт.

Курага — питает физическую силу, особенно мужчин.

Уха — полезна всем слабым, особенно из щуки. В рыбе много натрия, фосфора.

Орехи, изюм, сыр — ежедневное их употребление тонизирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли, укрепляет сердечную мышцу и нервную систему. Полезны при заболеваниях печени. За один прием — 30 граммов изюма, 20 граммов сыра.

Творог — в день 100 граммов при атеросклерозе, заболеваниях сердца, печени.

Лимоны и апельсины — полезны при начальных формах гипертонии, женских заболеваниях и увеличении щитовидной железы.

1/2 лимона натереть с кожурой и смешать с сахаром. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Клюква — лечит гастриты.

Земляника — камни в печени. 1/2 стакана ягод 6 раз в день.

Яблоки — полезны при подагре, склерозе сосудов.

Петрушка — способствует свертыванию крови, рекомендуется при заболеваниях крови. Принимать круглый год. Использовать как приправу.

Черноплодная рябина. Нет ни одной ягоды с таким большим содержанием йода. Рекомендуется при склерозе и зобе. 1 кг рябины на 1 кг сахара — по одной чайной ложке 3 раза в день.

КАК ЛЕЧИТЬ ЖЕЛУДОК

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки применяется следующее лечение.

Пить натощак утром и перед обедом по 100 г напара чистотела. Травы надо брать до половины сосуда мелко нарезанной (вместе с корнем) и заполнять сосуд кипятком. На ночь не принимать. Если трава сухая, сосуд наполнять до одной трети. Курс — 2—3 недели.

При язвенных колитах, находясь на диете, на протяжении 3—4-х месяцев между приемами пищи съедать понемногу ядра грецких орехов (70 г в день). Вместо воды желательно потреблять отвар корня окопника, калгана и льняного семени. Улучшение наступает через месяц, а спустя четыре месяца — стойкое выздоровление.

При болезнях желудочно-кишечного тракта можно воспользоваться такими напарами: мыльнянка, чебрец, мать-и-мачеха, пижма, бессмертник, ромашка, ягоды брусники, полынь, ягоды черники, корень валерианы.

При болях в желудке — напар зверобоя, таволги, крапивы либо отвар из перегоронок грецкого ореха.

При повышенной кислотности — напар следующего сбора: мята перечная, тысячелистник, зверобой — 2 части, семя укропа, бобовник — 1/4 части.

При пониженной кислотности — напар такого сбора: мята перечная, ромашка, семя укропа, тмина, валерианы (1/2 части), хмель (1/4 части).

Пить натощак 2—3 месяца.

При хронических желудочных заболеваниях — гастритах, язвах, а также воспалении толстой кишки каждый день на протяжении месяца съедать до 8 граммов прополиса, при этом надо долго жевать, лучше всего это делать на голодный желудок. В случае аллергии лечение не прекращать.

При болях в желудке выполнять следующее упражнение: лежа, расслабиться. Сделать спокойный, по возможности глубокий вдох (до границы боли в желудке), с задержкой, а через 10—15 секунд — медленный выдох. Во время вдоха образно создавать в районе легких некое растущее облачко или что-то иное. Быть может, это трудно осуществить тем, у кого не развито обратное мышление, но без представления сгустка биоэнергии самолечения не получится. Во время задержки после вдоха образ закрепляется. Затем в течение всего выдоха надо трансцендировать это «облачко» в желудок, в котором возник энергодисбаланс. Если на мгновение потерять «облачко» из виду, то оно тотчас окажется захваченным солнечным сплетением или войдет в общую нервную систему без учета повышенной потребности в биоэнергии в той или иной локальности.

Сомнительное распределение биоэнергии, вырабатываемое каждым вдохом, надо повторять в случаях болей в желудке через каждые два часа по 10 минут. На втором-третьем сеансе чувствуется улучшение. Перед засыпанием необходимо сохранить эту мысль о начатом самовнушении и как бы приказывать подсознанию исполнять все, что вы до сих пор делали самостоятельно. Дело в том, что если мозг сосредоточивается на подобной мысли, то, уходя в сон, удерживает эту одну, нужную вам мысль, и все подсознание вынуждено работать над претворением этой мысли. Все операции образования сгустка биоэнергии и транспортировка его в нужное место будут проходить под контролем подсознания, которое в работе нервной системы играет неизмеримо большую роль, чем сознание.

Концентрация внимания на смысле проделанной процедуры, мобилизация фантазии для получения умообразного образа и регулярность упражнений — вот основные факторы, нужные для успешного самолечения.

III. РУССКИЙ ТРАВНИК

Ангинь. Лук репчатый — луковичное растение с резким запахом. С лечебной целью используют луковицу растения, которая содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, органические кислоты, каротин, витамины В-1, В-2, В-5, фитонициды, соли кальция, фосфора и другие вещества.

Свежий сок употребляется при ангинах по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

Черника обыкновенная — густой отвар плодов применяется для полоскания при ангинах, для смазывания обожженных участков, сыпи на коже (100 граммов сухих плодов залить 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л).

Шалфей лекарственный — многолетний полукустарник. С лечебной целью используют листья шалфея, которые собирают с верхушками стеблей во время цветения.

При воспалении миндалин, слизистой оболочки полости рта и десен настой листьев используют в виде полосканий (4 чайные ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить).

Артриты. Брусника обыкновенная — отвар листьев брусники пьют при отложении солей, артрите, спондилезе, подагре, суставном ревматизме, отеках.

2 чайные ложки листьев залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Отвар охладить, процедить и выпить в течение дня глотками.

Сбор — цветки бузины, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кора ивы (поровну). Столовую ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана отвара в день при артритах различной этиологии.

Атеросклероз. Гречиха посевная — с медицинской целью заготавливают листья, цветки и семена гречихи.

Десертную ложку цветков заварить (0,5 л кипятка), настоять 2 часа в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Чеснок — свежие луковицы чеснока употребляют по 2—3 зубка ежедневно.

Бронхиальная астма. Цветки бузины в сборах: цветки бузины, трава росянки, лист подорожника, трава фиалки трехцветной (все поровну). 4 чайные ложки в течение 2-х часов, кипятить несколько минут и после остывания про-

цедить. Отвар выпить за один день в три приема при бронхиальной астме, бронхите и бронэктазах.

Репя отварная — овощное растение. С лечебной целью используют корнеплод репы, содержащий аскорбиновую кислоту, каротин, витамин В-1, белки, жиры, минеральные соли.

2 столовые ложки измельченного корнеплода залить стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день или по стакану на ночь.

Реповый сок с медом (по вкусу) употреблять при кашле (по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день).

Водянка. Настой цветков василька: 1—2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

Выпадение волос. Отваром из листьев березы моют голову при выпадении волос.

При усиленном салоотделении, перхоти рекомендуется после мытья головы и подсушивания волос втереть в кожу головы настой листьев крапивы (столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1,5 часа, процедить). Применять 1 раз в неделю длительное время.

Корневище аира (в сборе) — 20 г корень лопуха, 20 г корневище аира, 10 г — цветки ноготков, 15 г — шишки хмеля. Смесь заварить 1 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Смачивать голову на ночь.

Гастриты. Сок алоэ принимают по 1—2 чайные ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

Трава спорыша — 4 части, трава золототысячника — 4 части, лист мяты перечной — 2 части, корень аира — 2 части, семя тмина — 1 часть, лист подорожника — 8 частей. 1 литром кипятка заварить в термосе, настаивать всю ночь, утром процедить. Выпить натощак 1 стакан, а остальное разделить на четыре приема.

Земляника лесная: столовую ложку смеси листьев и корней залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6—8 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана ежедневно.

Смородина черная. Свежий сок пьют при гастритах с пониженной кислотностью, принимают по $\frac{1}{4}$ стакана сока 3 раза в день.

Трава тысячелистника (в сборе) — 2 части, трава зверобоя — 2 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, трава чистотела — 1 часть. Столовую ложку сбора заварить

стаканом кипятка. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 4 раза в день.

Гипертоническая болезнь. Брусника обыкновенная. В народной медицине применяют сок из ягод при легких формах гипертонической болезни.

Валериана лекарственная. При гипертонической болезни первой степени применяют в виде настоя, отвара и порошка.

Жимолость голубая является весьма эффективным средством; используют свежие ягоды.

Картофель. При гипертонии едят печеный картофель «в мундире» вместе с кожурой.

Клевер луговой — с лечебной целью используют цельные соцветия. Столовую ложку цветков заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Свекла красная. С лечебной целью используют корнеплоды свеклы, содержащие белки, жиры, фолиевую и органические кислоты, железо и другие вещества.

Сок свеклы с медом (поровну) рекомендуют при гипертонии — по столовой ложке 4—5 раз в день.

Смородина черная. Отвар сушеных плодов готовят так: 2 столовые ложки сушеных плодов залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана отвара 4 раза в день.

Плоды малины (в сборе) — 2 части, трава душицы обыкновенной — 2 части, цветки липы сердцевидной — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, лист подорожника большого — 2 части, лист березы белой — 1 часть, побеги хвоща полевого — 3 части, трава и семена укропа огородного — 3 части, плоды шиповника (истолочь) — 5 частей. Заварить 2,5 стакана кипятка, томить 30 минут, процедить. Принимать по 150 мл настоя 3 раза в день за 10—15 минут до еды. Вкус настоя приятный, запах ароматный.

Гипертрофия предстательной железы. Лук репчатый употребляют в свежем виде.

Геморрой. Зверобой применяют в виде отвара: столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

Земляника лесная. Отвар листьев применяют для клизм и обмываний (столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить).

Калина обыкновенная — употребляют отвар коры (при кровотечениях): 4 чайные ложки измельченной коры залить стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить отвар

горячим, долить воду до первоначального объема и принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Капуста. Рассол квашеной капусты пьют от $\frac{1}{2}$ до 2 стаканов в теплом виде.

Крапива двудомная. Столовую ложку сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по столовой ложке 4—5 раз в день.

Лук репчатый. Применяют свежий сок лука по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Ромашка аптечная. Наружно настой используют для промываний при геморрое (2—3 столовые ложки заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в хорошо закрытой посуде, процедить).

Ячмень. Настой ячменного солода употребляют при геморрое: семена ячменя поместить в теплую, влажную среду и, когда они прорастут, высушить их. 2 столовые ложки измельченных сухих проростков ячменя залить 1 л кипятка, настоять 4 часа. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4—6 раз в день, добавив сахар.

Хвощ полевой. Настой травы применяют при геморроидальных кровотечениях. Готовят настой так: 2 чайные ложки измельченной травы заварить, настоять 1 час, процедить. Пить глотками в течение дня.

Головные боли. *Калина обыкновенная.* Свежий сок пьют при головных болях.

Капуста белокочанная. Помогает прикладывание свежих листьев к голове.

Картофель. Сок свежего картофеля пьют по $\frac{1}{4}$ стакана при систематических головных болях.

Клевер луговой. Применяют настой цветков: столовую ложку цветков заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Клубника полевая. В народной медицине свежие ягоды применяют при головной боли.

Сирень обыкновенная. Свежие листья прикладывают к больному участку при головной боли.

Смородина черная. Применяют по $\frac{1}{4}$ стакана свежего сока при сильных болях 3 раза в день.

Диабет. *Брусника* — свежие ягоды брусники.

Голубика болотная. Отвар молодых побегов и листьев: столовую ложку травы кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Применять по столовой ложке три раза в день.

Свекла красная. Свежий сок пьют при диабете по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

Черника. 1 чайную ложку измельченных листьев заварить, настоять 30 минут на горячей плите, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Желчекаменная болезнь. *Земляника лесная.* Столовую ложку смеси (ягод и листьев) заварить, настоять 20 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ —1 стакану настоя 3 раза в день.

Кукуруза — жидкий экстракт кукурузных рылец продается в аптеке; принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день перед едой.

В народе кукурузные рыльца считают средством, «сокрушающим» мочевые и желчные камни в песок.

Укроп огородный. Отвар плодов применяют: 2 ст. ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана теплого отвара 3 раза в день. Курс лечения 2—3 недели.

Пырей ползучий. С лечебной целью применяют корневища пырея, которые собирают ранней весной или осенью и сушат в тени.

4 ложки (чайные) измельченных корневищ залить стаканом холодной воды, настаивать 12 часов в прохладном месте, процедить. Сырье повторно залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Оба настоя смешать и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

Заболевания женских половых органов. *Зверобой* пьют при воспалениях половых органов: столовую ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

Калину обыкновенную пьют как отличное средство, повышающее тонус мускулатуры матки.

Земляника лесная. Столовую ложку листьев залить 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настаивать 6—8 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя ежедневно при чрезмерных менструациях.

Стиражировано изд-вом «Омская правда». Сдано в набор 11.02.91 г. Подписано к печати 11.02.91 г. Формат 84×108 $\frac{1}{32}$ — 1 л. л., уч.-изд. л. 1,68. Цена 2 р. Заказ 957. Тираж 50 000 экз.

Типография изд-ва «Омская правда», г. Омск, пр. Маркса, 39.