



**Практические советы великой Ванги**  
**В. Ф. Белявская**

В книге собран богатый материал, касающийся народной медицины - фитотерапии, водолечения и т. п. Большинство рекомендаций составляют практические советы Ванги - известной болгарской целительницы. Наряду с методами лечения различных заболеваний описываются способы поддержания душевного здоровья. Приведены также комментарии и мнения известных специалистов в области психологии

Современный литератор  
2005

## Предисловие

"Ванга жила в полной гармонии и созвучии с природой, - пишет К. Стоянова, - она воистину была частью её. Потому-то так отчётливо звучала и говорила с ней природа. Своими совершенными органами чувств Ванга могла принимать послания от всего, что её окружало: от трав и деревьев, камней и птиц. Космоса, прошлого и будущего. Горы и хребты раскрывали ей свои тысячелетние тайны, а река - предания о давно исчезнувших городах и людях. По её словам, "всё живо", "неживой природы" нет, всё подчиняется высшей организации и разуму."

"Её высокая нравственность особенно сильно проявляется в лечебной деятельности", - пишет академик Пантелей Зарев. - Врачи поражаются результатами её лечения. "Фармация Ванги" - это природа, растения и цветы, материалы, созданные естественным путём, будто бы специально для человека насыщенные чудодейственной целительной силой. И научное знание отступает перед этим "врачебным инстинктом".

Но самое важное, что она - целитель с высокой моралью. Ванга никому не позволяла мстить, полагая, что человек создан только для добрых дел, коварство недостойно людей. Жестокость, нечестность, ложь, обман, подлость и зависть ей особо неприятны. Какую-то нравственно-философскую идеализацию человека и всего человеческого излучала её личность. Из обычной прорицательницы она переросла в Учителя жизни.

Наука тоже ищет связь человека с Космосом, с природой, столь таинственно проявившуюся в психике и ясновидческой мощи Вангелии - женщины, благодетельницы людей, женщины, которую называют "петрическим чудом".

Что говорят научные исследования о ясновидении и целительстве, следует ли им доверять? Мнения учёных также приводятся в данной книге.

Ванга много внимания уделяла здоровью души. Глава с её советами дополнена рекомендациями нескольких известных психологов и исследователей в области человеческих отношений, дающих нравственно-психологические установки, как прожить дольше и уметь радоваться жизни.

## Ванга исцеляющая - кто она?

Предания и легенды содержат рассказы о женщинах - подвижницах, о женщинах, рукоположенных народом в святые, о женщинах - лекарях и защитницах, о женщинах с благословенной жизнью и благословенной смертью.

Но XX век, технизированная эпоха, преподносит нам новое предание, новую легенду. Рождается миф о женщине, прорицательнице и целительнице, желающей помочь людям, толкующей о самом сокровенном - о слепой пифии Вангелии. И речь идёт не просто о врачевании, о гаданиях, а о каком-то свободном духовном путешествии: в прошлое, настоящее и будущее человека, с удивительной точностью знания о нём.

Провидица Ванга Димитрова - достопримечательность Болгарии. Её полное имя - Евангелия - с годами трансформировалось в домашнее - Ванга. В народе её называют "баба Ванга". Род занятий, всемирная популярность, толпы приезжающих, создали вокруг неё массу легенд, и теперь трудно понять, где правда, а где вымысел.

Племянница Ванги Красимира Стоянова рассказывает о её жизни наиболее достоверно и убедительно. Именно на этот источник мы в основном опираемся в своём рассказе о загадочной женщине.

Ванга родилась 31 января 1911 года в г. Струмица, в Югославии, в семье мелкого землевладельца. Родилась за два месяца до срока, с неразделёнными пальцами на руках и ногах. Никто не знал, выживет ли девочка, но она выжила, и нарекли её Вангелией - "носителем благодати".

Вангелии было всего три года, когда во время вторых родов умерла её мать. Отец Ванги, Панде Суочев, очень волновался за будущее дочери. А она росла живой, общительной девочкой. Любимым её занятием была игра в больницу, в которой она неизменно представляла себя доктором. Вскоре после окончания первой мировой войны отец вновь женился, некоторое время семья жила вполне благополучно. Но это благополучие оказалось кратковременным: участок земли, которым владел Панде, новые власти отобрали, и он стал пастухом. Семья впала в нищету, в которой пришлось жить долгие годы.

Однажды, когда Ванге было 12 лет, она, вместе с другими детьми, гуляла недалеко от села. День был непогожий, и дети заметили в небе странное облако. "Гроза", - подумали ребята. Но грозы не было. Зловещий холодный ветер ожесточённо рвал с деревьев молодую листву, гнал по дороге клубы пыли, завивался воронками смерча, подступал всё ближе - и вдруг подхватил Вангу. Там, в ревушей пасти смерча, она ощутила словно-бы прикосновение чьей-то ладони к голове и... потеряла сознание. Очнулась уже на земле. Болела голова и засыпанные пылью глаза.

Заваленную камнями и ветками, Вангу нашли в поле. Когда её привели домой, все старались облегчить страдания девочки, но ничто не помогало. К вечеру её глаза налились кровью, а потом радужная оболочка побелела.

Вангу отвели к врачу, который сказал, что необходима срочная операция. Девочке сделали две операции, но они не помогли - Ванга ослепла. Она впала в отчаяние, молилась о чуде, но чуда не произошло.

В 1925 году Вангу отправили в дом слепых, который располагался в городе Земун. Здесь она многому научилась: азбуке Брайля, игре на пианино, а также

вязать, готовить, убирать дом. Всё это в дальнейшем очень пригодилось ей в жизни.

В доме слепых Ванга провела три года. Здесь же она познала первую любовь. Её возлюбленный, также слепой воспитанник дома - Димитр, предложил ей выйти за него замуж. Ванга была счастлива. Но жизнь распорядилась по-своему.

Мачеха Ванги умерла во время родов четвёртого ребёнка. Ванга была вынуждена вернуться домой, чтобы помочь отцу по хозяйству и в воспитании детей. Так она простилась со своей первой любовью.

Дома Вангу встретила страшная нищета. Её брату Василилу было в то время 6 лет, Тому - 4 года, а самой маленькой, Любке - 2. Слепая Ванга стала для них матерью, защитницей, хозяйкой дома.

Девушка быстро и красиво вязала. В окрестных сёлах скоро об этом узнали и начали приносить ей мотки пряжи. За работу давали мелкие вещи или старую одежду, которую она перевязывала детям.

Ванга начала и ткать. Она не любила сидеть без работы и не позволяла никому бездельничать. В их доме, несмотря на большую бедность, всегда было чисто и опрятно.

В тех краях существует интересный обычай. Вечером накануне Юрьева дня девчата бросают в кувшин разные предметы, чтобы на следующий день узнать по ним свою судьбу. Кувшин обычно ставили в Вангином дворе, и девушки часто, может быть из жалости, назначали Вангу "оракулом". Ванга, достав наутро предметы из кувшина, предсказывала судьбу своим подругам. Все её предсказания обычно сбывались. Это было удивительно - ведь тогда ещё никто не подозревал, что Ванга обладает даром прорицательницы.

Однажды в стаде, которое пас отец Ванги, пропала овца. Он очень сокрушался об этом, так как боялся, что его прогонят, а Ванга ему сказала: - 'Не злись, овца твоя у Атанаса из села Моноспитово'. Отец изумился, потому, что не знал такого человека, а Ванга тем более не могла его знать. Он спросил у дочери, откуда она могла знать, где овца, на что та ответила, что видела её во сне. Она всегда говорила, что видела что-то во сне, и все сны сбывались. Отец пошёл в указанное Вангой село и действительно нашёл там овцу у человека, о котором она говорила.

Часто Ванга вместе со своей сестрой Любкой ходила за водой к колодцу, который находился в поле, далеко от села. Она присаживалась на камне, пока Любка наполняла кувшины. Иногда Ванга подолгу сидела молчаливая и неподвижная, ни на что не обращая внимания. Однажды она отключилась сильнее, чем обычно. Любка расплакалась от страха, а Ванга вдруг сказала: - "Не бойся, нет ничего страшного, просто я разговаривала с одним человеком. Это был всадник, он приехал к колодцу напоить коня. Я ему сказала, чтобы он не обижался, что ты не уступаешь ему место, потому что ты его не видишь. Всадник сказал мне: "Видишь травку с мелкими белыми цветочками, что растёт у колодца? Это "звёздная трава", она помогает от многих болезней".

Любка огляделась и увидела эту траву, которая росла вокруг колодца в изобилии, и ещё больше испугалась: она не видела никакого всадника, они были совсем одни в поле.

8 ноября 1940 года отец Ванги умер от гангрены. Дети остались круглыми сиротами. Вскоре после похорон брата Ванги отправились на поиски работы, а Ванга и Любка ненадолго остались одни.

Так закончился 1940 год. А в начале 1941... Ванга вновь увидела всадника. Он был высокий, русский и божественно красивый. Как древний воин, он был облачён в доспехи, которые блестели в лунном свете. Его конь бил себя по бокам белым хвостом и рыл копытами землю. У ворот Ванги воин остановился, слез с коня и вошёл в тёмную комнатку. Он излучал такой свет, что в комнате стало светло, как днём. Он повернулся к Ванге и заговорил звучным голосом: "Скоро мир расшатается и погибнет много народа. Ты будешь находиться на этом месте и пророчествовать о живых и мёртвых. Не бойся! Я буду рядом с тобой, буду тебе говорить, что предсказывать людям!>".

Ванга спросила сестру: - Любка, ты видела, как отсюда вышел всадник?

- Какой всадник - не поняла та. - Да знаешь ли ты, который час? Тебе наверняка что-то приснилось.

- Не знаю, может, и приснилось, но это очень странный сон...

6 апреля 1941 года немецкие войска перешли югославскую границу. Через несколько дней местные жители отправились к Ванге, чтобы посмотреть, что стало с сёстрами, и остановились на пороге их дома в изумлении. Необыкновенная перемена произошла с Вангой. Вот какой она была в то время:

"В маленькой комнатке Ванга стояла в углу под зажжённой лампадой и говорила звучным, сильным голосом. Она была очень худа, выглядела возбуждённой. Её выцветшее, не раз перешитое, ставшее широким платье не могло скрыть огромного напряжения её тела. Из слепых очей веяло пустотой, но лицо так изменилось, стало столь одухотворённым и возвышенным, как будто излучало свет. И она говорила, говорила... Из уст её лился другой голос, который с поразительной точностью называл местности и события, имена мобилизованных мужчин, которые либо вернутся живыми, либо с ними случится несчастье... Это продолжалось много дней, и она вообще не спала почти целый год. Вид Ванги так поражал, что люди испытывали желание стать перед ней на колени. Мужчины, о которых она говорила, что они вернутся, действительно возвращались в указанный ею срок".

Слава о ясновидении Ванги быстро разнеслась, и к её двору начали стекаться толпы людей из самых различных мест. Вскоре она прославилась и как хороший рачеватель различных болезней. Лечила она в основном целебными травами.

С абсолютной точностью Ванга говорила крестьянам, где найти затерявшуюся скотину, и те находили её в указанном месте. Люди начали говорить о Ванге с уважением, граничившим со страхом. К ней стали обращаться за советом в самых разных ситуациях. Она помогала всем. Так родилась легенда о Ванге. Некоторые люди боялись её предсказаний и приписывали ей связь с потусторонним миром, обвиняли в колдовстве. Другие же безоговорочно верили в её пророчества. Однажды к ней пришёл солдат интендантского полка Димитр Гуштеров. Его брата обокрали и убили, остались трое детей-сирот и больная жена. Димитр был в смятении. Внезапно Ванга вышла на порог дома, позвала его по имени и сказала: - Я знаю, зачем ты пришёл. Ты хочешь, чтобы я сказала, кто убил твоего брата. Может быть, через некоторое время я и скажу тебе, но ты должен пообещать мне, что не будешь мстить, потому, что не нужно этого делать. Ты будешь жить и сам станешь свидетелем их конца. Димитр Гуштеров был изумлён тем, что сказала

ему Ванга. Потом он ещё несколько раз приходил к ней и разговаривал наедине.

20 апреля Ванга сказала сестре, что Димитр хочет жениться на ней и что они скоро переедут к нему в Петрич. Так и случилось. 10 мая 1942 года Ванга обвенчалась с Димитром.

В доме мужа молодой хозяйке пришлось нелегко. Её свекровь не одобряла выбора сына, но Ванга проглотила обиду, и очень скоро показала, на что она способна. С детских лет она не боялась трудностей и бедности. Очень скоро их дом засиял чистотой и порядком, и семейство зажило, как и все другие семьи.

Однако это продолжалось недолго. Люди узнали, что в Петриче появилась ясновидящая. Поток людей вновь направился к дому Ванги. Люди надеялись, что она им поможет в горестях и болезнях. Её муж, очень уважая свою жену, всё же считал, что она, теперь уже замужняя женщина, должна бросить эту деятельность, и заботиться только о своём доме и хозяйстве, как и все другие женщины.

В это время началась мобилизация воинов запаса. Провожая мужа, которого направили в Грецию, Ванга сказала только: "Берегись воды". Действительно, все те, кто вернулся из Греции живым, были изнурены малярией или заболеваниями печени из-за недоброкачественной воды, которую они пили из тамошних болот. Весной 1944 года Димитр вернулся домой совсем больной, он был изнурён малярией и не мог работать. Оправился от болезней он только к 1945 году. А во дворе Ванги тем временем продолжали собираться люди, надеявшиеся на её помощь.

В 1947 году муж Ванги построил новый дом и после этого тяжело заболел. У него начались сильные боли в желудке. Один друг посоветовал Димитру пить понемножку ракию (домашнюю водку). Тот постепенно пристрастился к выпивке, не слушал ни врачей, ни жену. Ванга таяла от горя и тревоги, а ночами плакала. Позднее она поделилась с сестрой, что для её мужа нет спасения. Эту тайну она хранила в себе. А люди со своими бедами толпились перед воротами её дома, и никто не подозревал, какая трагедия разыгрывается здесь.

В 1962 году муж Ванги умер от цирроза печени и водянки. Когда он был уже в агонии, Ванга стояла на коленях у его кровати, из её слепых глаз непрерывно текли слёзы, и она что-то шептала. Сразу после смерти мужа она перестала плакать и тотчас уснула. Спала Ванга до момента погребения. Потом сказала: "Я его проводила до места, где ему было определено находиться". С тех пор она постоянно носила чёрный вдовый платок.

На другое утро Любка вышла к столпившимся у ворот людям, не подозревавшим, что случилось, и попросила их разойтись. Ванга услышала это и крикнула: - "Не отказывай им, я приму всех. Они нуждаются во мне!".

А люди всё шли и шли к ней. В то время Ванга принимала до 120 человек в день. По опубликованным данным, в 1976 году, её услугами воспользовались 10200 человек. Когда Ванге было за восемьдесят, она принимала в день по 10-15 человек, тратя на одного посетителя 3-4 минуты. Деньги за приём шли в городскую казну. Эта мера способствовала легализации использования феноменального дара Ванги и исключила все кривотолки.

Каждый посетитель приносил с собой кусок сахара, до того 2-3 суток пролежавший под подушкой. Взяв сахар, словно бы впитавший в себя

информацию о человеке. Ванга рассказывала ему прошлое и будущее.

Храм, построенный в болгарском местечке Рупы, - это сама Ванга. "После его открытия я заболела", - сказала пророчица. Близкие утверждают то же самое. В завещании, которое Ванга составила на имя доктора Наполеонова, старейшего общественного деятеля города Петрича, она всё оставила государству: - "Человек приходит в этот мир нищим, нищим и уходит".

Обычным людям трудно поверить в человеческую сущность Ванги. Но она была как все - и мясо ела, и рюмочку водки могла выпить. Была очень чистоплотной и держала дом в блеске. Не любила неаккуратных людей и неопрятное жильё. Любила песни и обладала прекрасным чувством юмора.

Она утверждала, что в 2000 году не будет ни катастроф, ни потопа, а на Земле наступит мир и благоденствие. Люди начнут летать друг к другу почти со скоростью света, и будет это в 2050 году.

В 1996 году окончилась земная жизнь Ванги. Она умирала два месяца. Когда её привезли в реанимационное отделение правительственной больницы в Софии, она отказалась от медицинской помощи, положившись "на волю Божью". Врачи "подпитывали" её внутривенными инъекциями. Восемидесятипятилетняя женщина находилась в коме. Перед самой смертью она пришла в себя и сказала, что весь свой Дар передаёт девочке из Франции. Девчушке должно быть скоро десять, и не сегодня-завтра она, получив Дар, тоже ослепнет.

## Лечебная деятельность

З.М., - врач из России, посещавшая Бангу, свидетельствует, что та рассказывала о целителях глубокой древности, с которыми вошла в контакт, их методах лечения. Посетительница была крайне поражена и задавала себе и другим вопрос: "Как это возможно, откуда она знает имена давным-давно умерших лекарей?".

Тема человеческого здоровья, диагноза и лечения различных болезней занимала большое место в деятельности Ванги. Она считала, что почти все болезни можно лечить травами, что Болгария - благословенная страна, поскольку на её земле произрастает множество лечебных растений. Она была убеждена, что недалёк тот день, когда человечество избавится от страшной болезни - рака. Ванга говорила: "Придёт день, и рак будет закован в железные цепи!"

На просьбу растолковать, что это значит, она отвечала, что лекарство, которым люди будут лечиться от этой болезни, должно содержать железо, потому что этого элемента в человеческом организме становится всё меньше.

По её мнению, будет открыто и другое лекарство, необходимое для восстановления человеческого здоровья, которое будет изготавливаться из гормонов коня, собаки и черепахи. На вопрос, почему из гормонов именно этих животных, она ответила: конь силен, собака вынослива, а черепаха долго живёт.

При лечении травами она настоятельно советовала людям обливаться отварами трав, потому что лучше всего они оказывают своё лечебное действие, проникая сквозь кожу.

Ванга никогда не противоречила официальной медицине и признавала её успехи во всех областях. В этом смысле различные рекомендации, которые она даёт, скорее дополняют, нежели отрицают, медикаментозные методы лечения.

Но она считала, что чрезмерное увлечение лекарствами вредно, потому что "они закрывают дверь, в которую входит природа с помощью трав и восстанавливает нарушенное равновесие в заболевшем человеческом организме".

Ванга радовалась открытиям в области медицины и признавала полезной вновь открытую иглотерапию. Но вот что она сказала посетившему её врачу, занимавшемуся иглолечением: - Лечение иглами правильно, но, чтобы достичь успеха, нужно работать не металлическими, а глиняными иглами - так, как это делали в древности. Их нужно нагревать на огне, а не электричеством, потому, что в человеческом теле есть электричество, вы его таким образом усиливаете, а это мешает правильному воздействию игл на определённые точки тела.

Врач возразил ей: мол, это означает возврат назад, но Ванга ответила ему: - Ну да, всё возвращается назад, оглянись вокруг себя! Из лечебной деятельности Ванги можно выделить некоторые общие советы, полезные всем, несмотря на то, что травы и лечение, которые она советует отдельным людям при одном и том же заболевании, различны, - Ванга считает, что каждый организм требует конкретного лечения.

Вот некоторые случаи, подтверждённые письмами или личными

свидетельствами больных о том, что они получили облегчение, или выздоровели благодаря советам Ванги:

Больному белокровием Ванга посоветовала пить настой из корней мальвы;

Ребёнку, больному этой же болезнью, нужно пить настой из плодов мальвы;

Больному циррозом печени она прописала пить йсенское молоко, смешанное с белой мукой;

Родителям ребёнка, который не мог спать спокойно и бился головой о стену, она рекомендовала искупать его в утренней росе. Под купанием она имела в виду следующее: - разостлать чистое полотно на поляне после того, как упадёт утренняя роса, а потом собрать с него налипшие травы и другие растения. В это пропитанное влагой полотно надо завернуть ребёнка. Позже отец ребёнка пришёл и сообщил, что дитя успокоилось, и чувствует себя хорошо (Ванга придавала большое значение утренней росе, считая, что ранним утром растения выделяют много целебных веществ);

Ребёнку, у которого три месяца держалась высокая температура, Ванга рекомендовала купание в воде, в которой варился кислый виноград;

Человеку, больному экземой, она предложила собрать лесные цветы, сварить их и искупаться в отваре;

Женщине, страдающей от невыносимого зуда кожи, рекомендовала искупаться в отваре одного килограмма ячменя.

Молодому человеку с больными почками, она прописала пить отвар тыквенных семечек, а также растолочь два пакета льняных семян, сделать припарки и прикладывать к больному месту;

Человеку, отравленному на работе вредными испарениями, Ванга посоветовала вечером держать ноги в тёплой воде;

Женщине, заболевшей от переохлаждения ног и переутомления, рекомендовала полотняный компресс из воска, оливкового масла и воды, которым нужно обёртывать ноги;

Ребёнка, больного эпилепсией, она советовала купать в отваре скошенного в лесу сена;

Женщине, страдавшей в течение 60 лет болями в груди, Ванга сказала, что у той воспаление оболочки лёгких, и нужно прикладывать к больному месту примочку, сделанную из теста, замешанного на домашних дрожжах, с добавлением 100 граммов уксуса, 100 граммов растительного масла и 100 граммов вина;

Нервнобольного ребёнка рекомендовала купать в отваре летнего сена;

Страдавшему кашлем Ванга прописала в течение недели пить отвар льняного семени и не пить холодной воды;

Человеку, у которого была сыпь, - посоветовала искупаться в отваре дубовой коры;

Больному астмой порекомендовала пить отвар из цветов мать-и-мачехи;

Женщине, у которой были затвердения в теле, она предложила сделать смесь из вошины (соты), ракии и растёртой полыни и прикладывать к больному месту;

Больному невралгическим ревматизмом она советовала принимать солнечные ванны, а перед этим смазывать руки и ноги жиром и оружейным маслом;

О четырёхлетнем ребёнке с больным кишечником сказала, что его неправильно кормили и необходимо сильно ограничить в рационе масло;

Людям в прединфарктном состоянии Ванга рекомендовала утром натощак пить отвар из плодов терновника в течение четырёх дней;

Женщине, которая мучилась сильными головными болями после неприятных переживаний, предложила вечером перед сном принимать столовую ложку сахарного сиропа;

Женщине с сильным сердцебиением на нервной почве рекомендовала нарезать полкило лимонов, залить их мёдом и принимать утром и вечером по одной столовой ложке;

У девятимесячной девочки начались кровяные выделения. Ванга посоветовала взять немного мусора, который муравьи весной выносят из муравейника, попарить его в кипящей воде и подержать ребёнка над испарениями. Вскоре после этой процедуры кровотечение прекратилось;

Посетителю с диабетом в начальной стадии она прописала пить отвар ежевичных побегов. По её мнению, это замедляет развитие болезни.

Ванга считает, что диабет и псориаз люди получают в результате сильного стресса, испуга или очень неприятного переживания, язву желудка - от плохо пережёванной и горячей пищи. Астма в большинстве случаев развивается от холодных жидкостей, когда человек пьёт их в утомлённом состоянии. Нарушение обмена веществ часто является результатом неправильного питания, а мастит у женщин - следствие ношения тесной одежды и белья.

По мнению Ванги, опухоли в большинстве случаев возникают после падения или травмы, причём они могут появляться значительно позже. Заболевание почек чаще всего происходит от переохлаждения. Бесплодие, как правило, является результатом ранней половой жизни, страха забеременеть, ношения очень тесного белья, переохлаждения; почти все эти причины приводят к мужскому бесплодию.

Ниже приводится весьма любопытный случай, характеризующий методы её лечения.

"Однажды поздней ночью у нас появился мой приятель Б. Н. из села Каларова. Его привели братья. Б. Н. внезапно помешался: хватал топор, чтобы зарубить своих близких. Он был очень силён и буйствовал, поэтому братья связали его верёвкой. Мой приятель был совершенно неузнаваем... Ванга сказала: "Купите новый глиняный кувшин, наберите в него воду из реки, держа его против течения, и этой водой из кувшина облейте больного трижды. После этого киньте кувшин за

спину, пусть он разобьётся, а вы не оборачивайтесь!".

Я хотел было предложить знакомым отложить лечение до утра, но, увидев, что положение безвыходное, пошёл - ничего не поделаешь! - и разбудил гончара, который жил поблизости. Этот человек, хоть и был изумлён моим ночным визитом, всё же дал мне необходимый сосуд.

Река в Петриче протекает в центре города, а наш дом расположен на высоком берегу. Мы вышли из дома, спустились к реке и выполнили всё, что было велено. Слава Богу, был поздний час, и нас никто не видел, а то наше "священнодействие" любому показалось бы подозрительным. Но самое важное заключалось в том, что мой приятель после обливания пришёл в себя, всю ночь проспал, а наутро проснулся нормальным человеком.

Другой случай.

Пришёл к Ванге молодой человек, экскаваторщик. Он поранил себе колено, когда осушали какое-то болото. После этого нога его начала опухать, гноиться, и врачи сказали, что её необходимо ампутировать. Но Ванга посоветовала сделать иначе: найти лягушку, по возможности в том месте, где человек получил травму, содрать с неё кожу и залепить этой кожей больное место. Выполнил человек это наставление, и спал беспробудно двое суток, хотя раньше вообще не мог заснуть и принимал двойную дозу снотворного. Когда он проснулся, с ноги упала повязка, а на ней был белый гнойный стержень (как от чирья) около 10 сантиметров длиной. Уже через неделю рана затянулась, а нога была спасена.

Я был удивлён таким лекарством, но позже прочёл в одном научном журнале, посвящённом изучению природы, что в лягушечьей коже открыли такие вещества, что, даже если лягушка будет укушена самой ядовитой змеей, она не умрёт от яда, так как эти вещества его нейтрализуют.

Как-то я почувствовал в левом плече острую боль, которая часто не давала мне спать по ночам. Я сходил к врачу, который объяснил, что у меня так называемая шпора и предстоит весьма долгое болезненное лечение. И вот тогда я обратился к Ванге. Она посоветовала взять два пакета тимьяна, истолочь его в порошок и разбавить 50 граммами яблочного уксуса. Потом нанести смесь на шерстяной лоскут и прикладывать к больному месту три вечера подряд. От этого лечения боли у меня прошли.

Мой друг из Петрича мучился такой же болью, однако ему Ванга предложила другое средство: смочить шерстяной лоскут в бензине, приложить к больному месту, а сверху прикрыть очень горячей медной тарелкой - так, чтобы трудно было терпеть, и провести три сеанса такого лечения. И у него боли прекратились.

У М. Т. из Петрича появилась бородавка на руке, она мешала ей в работе, и однажды женщина безрассудно её скovyрнула. Уже через неделю бородавки пошли по всему телу. Ванга посоветовала ей найти растение шпорник, растолочь в порошок, посыпать им и натереть самую первую бородавку. После этого все бородавки исчезли.

У К. С. из Русе ребёнок был болен астмой, и они были вынуждены переехать жить в Санданское. Когда К. С. спросил Вангу, чем ему вылечить ребёнка, она посоветовала собрать 40 листьев мать-и-мачехи и когда они высохнут, принести

их ей вместе с поллитровкой ракии. Подержав листья в руках, Ванга велела отцу намочить их в ракии и приложить к груди ребёнка. После этой терапии приступы прекратились.

К. Б. долгие годы страдал геморроем и не мог от него излечиться. Ванга велела найти ему листья белой омелы, растущей на сосне (омела - паразитическое растение, семена которого прикрепляются к коре различных деревьев и только так развиваются; попав на землю, семена погибают). Затем нужно настругать щепочек из веток омелы, настоять всё в чашке с водой и утром выпить настой. Геморрой прошёл.

А. Н. из Санданского вылечился от диабета в начальной стадии лекарством Ванги: стручками зрелых бобов (он принёс ей около трех килограммов). Она недолго подержала их в руках, а затем велела сварить и натошак каждое утро пить отвар по 1 чайной чашке.

У сестры целительницы - Любки есть чуть ли не целая энциклопедия различных рекомендаций Ванги, которые помогли вылечить многие болезни. Вот некоторые из них.

Ходите летом босиком. Не прерывайте свою связь с землёй. Пускайте детей летом на улицу босиком и голышом. Пусть они получают ссадины, играют повсюду, чтобы выработать иммунитет от всех зимних болезней. Пусть их еда будет в основном жидкой. Не наказывайте детей сухой пищей.

Кроме умывания, детям непременно каждый вечер нужно мыть ноги.

Мы с Вангой часто устраиваем уроки ботаники». Я вожу её по лугам в Рупах и слушаю, а она, как учитель, терпеливо объясняет. Не знаю, что и как Ванга "видит", но иногда она даже указывает пальцем, куда посмотреть. "Знаешь, что это за травка?" - "Знаю, - говорю, - Плоды этого растения - прекрасная еда для анемичных детей. А если кто принесёт домой это крупное растение с тройными листьями, ему всю ночь будут сниться кошмары, особенно если растение цветёт. Так все говорят! У него цветы как у колокольчика, а завезено из страны, где постоянные мятежи и волнения. А вот сейчас я чувствую запах дикого сельдерея - он хорошее лекарство от ревматизма. Салат из него должен быть на столе в каждом доме. Мята от расстройства желудка. А трава, которая растёт на берегу канала, - чудесное лекарство для детей, которые мочатся по ночам. А вот эта травка, на которую мы наступили, - лекарство от плохо заживающих ран.. Растения говорят со мной, но их много, и я мало успеваю запомнить."

Ванга вылечила молодого врача от упорно появляющейся сыпи, посоветовав в течение 20 дней пить отвар зёрен вики.

Ребёнку с большими миндалинами, и увеличенными аденоидами Ванга порекомендовала сделать компресс на шею в виде "воротничка", изготовленного из теста, посыпанного мелко нарубленными стеблями растения морозник. Компресс следует накладывать не более 1 - 2 раз на полчаса. Воспаление полностью прошло.

Ванга говорила: "От желтухи есть очень простое лекарство, которое полностью лечит её за три дня. Как только болезнь обнаружили, нужно в течение трёх дней с утра натошак пить сок одного лимона, в котором растворена одна чайная ложка питьевой соды".

Молодому человеку, больному белокровием, она прописала пить отвар зёрен пшеницы, кукурузы, овса, ржи и проса. Впоследствии больной рассказал, что

чувствовал себя отлично и поправился на пять килограммов.

Юноше, страдающему припадками, у которого признали эпилепсию, Ванга сказала, что у него ущемление нерва вследствие падения. Она посоветовала ему взять полотно, пропитанное смесью оливкового масла, топленого воска и вошины и прикрепить пластырем к позвоночнику - сверху донизу. Припадки прекратились.

Женщине, у которой было какое-то грибковое заболевание и выпадали ногти на руках, она рекомендовала сварить крепкий кофе и 2-3 раза держать в нём руки.

Человеку, которому сделали неудачную операцию на лимфатических узлах, воспалённых в результате инфекции, Ванга сказала, что ему нужен не хирург, а зубной врач, так как, по её мнению, инфекция возникла от неудачных зубных протезов.

Женщине с отёком ног она предложила следующее лечение: в ведре холодной воды растворить пакет каменной соли. Затем взять полотенце, намочить его в этом растворе и приложить к пояснице. Как только полотенце нагреется, его снова нужно намочить в растворе. После этого лечения отёки у женщины прекратились.

Любка вспоминает: "Когда мы были маленькими и болели малярией, Ванга лечила нас так: она ставила на солнце чистый эмалированный сосуд со свежим куриным яйцом и 200 граммов чистого винного уксуса. К утру следующего дня скорлупа яйца растворялась. Тогда Ванга тщательно взбивала смесь и давала её нам пить натошак".

Отравившемуся рыбой Ванга советует развести в стакане воды столовую ложку мастики (анисовой водки) и немедленно выпить. Однажды я сама так отравилась: съела фаршированного карпа и почувствовала себя очень плохо. Целую ночь меня рвало, а наутро я упала на лестнице и обморок. Ванга потребовала дать мне анисовой водки - иначе последует смерть. Через пять минут мне стало легче, и постепенно я совсем поправилась.

Тысячи примеров доказывают исключительные способности Ванги как лекаря. Дело специалистов оценить её умение и выяснить, есть ли рациональное зерно в её советах и рекомендациях. Приведённые выше случаи - лишь слабая иллюстрация её многосторонней деятельности. А что говорила Ванга о том, как сберечь здоровье?. "Это очень просто. У меня нет никаких особых рецептов, и любой из нас знает, чего нельзя делать. Прежде всего - не переедать. Продукты и без того стали хуже от большого количества удобрений, к тому же все органы человеческого тела страдают от приёма излишней пищи. Если бы нам требовалось так много есть, то природа дала бы нам по два желудка, а не по одному, не так ли?.. Я часто говорю хозяйственным руководителям "Нужно сеять много ржи, люди должны есть ржаной хлеб, чтобы сохранить здоровье и уцелеть. В наше время рожь имеет большое значение".

Принимайте побольше белой пищи. Чаще пейте чай из лесных трав. Уменьшите содержание жира в еде. Тот, кто здоров, постепенно должен есть всё меньше мяса и в конце концов вовсе отказаться от него. Хотя бы раз в неделю ешьте варёную пшеницу и обязательно пейте воду, чтобы быть сильными. Не курите.

Можно выпить перед приёмом пищи не более 20-30 граммов ракии - для дезинфекции. Побольше двигайтесь и работайте. Ложитесь рано - в 22 часа и

вставайте рано в 5-6 часов, это самое хорошее время для отдыха, чтобы не быть нервным и беспокойным. Введите чистоту в культ. Не мойтесь слишком горячей водой, пользуйтесь по возможности домашним мылом. Остерегайтесь, потому что "к нам придут многие неведомые болезни. Люди будут падать на улицах без видимой причины, без видимой болезни, но всё это ещё можно предотвратить, потому что это в ваших силах".

Не злоупотребляйте удобрениями и химикатами, потому что природа уже задыхается. Придёт день, когда с лица Земли исчезнут различные растения, животные, овощи - сначала лук, чеснок и перец, потом пчёлы, а молоко станет вредно пить."

## Спасибо Ванга!

О своей встрече с Вангой Елена Андреева пишет: "Переступив через порог и страшно волнуясь, пересекла крохотную прихожую и вошла в комнату. На диване под иконой сидела женщина лет сорока с небольшим, полноватая, с простым круглым лицом, в светлом платочке, слепая. Рядом сидела её сестра Любка - изящная, с тонкими чертами лица, молодая, мало похожая на крестьянку.

- Ты разведённая? - вдруг поинтересовалась прорицательница.

Я в замешательстве посмотрела на Любку: надо ли отвечать? Вопрос, как говорится, оказался не в бровь, а в глаз. Я ещё больше смутилась. Тогда, уже обращаясь к сестре, Ванга описала мою внешность, описала довольно точно и характер, сказала несколько добрых слов в мой адрес - видимо, хотела ободрить. Потом произнесла ровным голосом: - У тебя такая беда, что давно стоило прийти ко мне. Но не волнуйся, больной поправится. Только смени ему воздух. И сделай это как можно быстрее.

Я опять пришла в недоумение. Что означают её слова? Надо сменить климат? А может, поставить кондиционер или ионизатор в комнате? Или происходит самоотравление организма и существует какой-то способ выкачивания из больного воздуха?

- Вы имеете в виду климат? - уточнила я, решив, что эта догадка реальнее других.

- Ну да. Мне тогда впервые подумалось о том, что для незнающих болгарский язык иностранцев, половина слов теряется, переводить Вангу весьма сложно, её порой не понимают и земляки.

Забегая вперёд, скажу, что я, конечно, последовала её совету и перевезла больного в Подмосковье. Пришло исцеление - после многих лет больниц, мытарств, отчаяния. Так просто и так судьбоносно. Если бы каждый мог в критический момент найти такую незаменимую, чудесную советчицу! Советчицу, которая не ошибается. Замечу, что вывезти больного человека не в санаторий, а на многие месяцы на жительство совсем не просто. За неимением иного места мы поселились на своём садовом участке, в крохотном домике - со щелями, безо всяких удобств. Казалось бы, в таких условиях и здоровый может разболеться. Но пришло исцеление. Ванга знала, что говорила. Думаю, её советы цены не имеют, они бесценны".

## Незабываемые встречи

Пять лет отчаяния и безнадёжности прожила Людмила Ким, пытаюсь одолеть тяжкий недуг единственного сына. Где только не побывали они с Аликом, кто только его не осматривал!

Она познакомилась со всеми известными знахарями Прибалтики и Украины, Молдавии и Подмосковья. Некоторые только сочувствовали. Другие отказывали сразу. Третьи глубокомысленно обещали помочь... Но так сильно ожидаемое выздоровление не приходило. Но несчастная мать не теряла надежды...

В 1983 году Л. Ким попала на глаза газетная заметка о Ванге. Узнав об этой удивительной болгарской целительнице, она тут же написала Ванге письмо с просьбой принять её с сыном. Но прошли почти два долгих года, пока им удалось встретиться. А перед этим в московскую квартиру Ким пришла болгарская девушка Ольга Гарванекая. Отец Ольги командовал партизанским отрядом, освобождал Софию от фашистов.

Судьба свела национального героя Болгарии с Вангой. Ольга тоже присутствовала при этом, и среди сотен посетителей прорицательница сразу же выделила её. Ванга стала учить Ольгу. Она многое объяснила и показала ей. И способная девушка успешно осваивала секреты своей наставницы.

Л. Ким сама обладала целительскими способностями, успешно применяя для лечения секреты корейской, китайской, тибетской и российской народной медицины. Она сообщила об этом Ванге в своём письме. И вот желание ученицы Ванги познакомиться с Людмилой привело Ольгу в Москву.

С большой охотой обучала Людмила свою болгарскую ученицу. Благодаря новому знакомству Людмиле удалось попасть на приём к Ванге.

"Первое, что поразило меня у дома Ванги, - пишет Людмила Ким, - громадная толпа народа. Тут же мелькнула мысль: "Разве можно хоть когда-то пробиться к Ванге сквозь эту толпу несчастных и ждущих исцеления?" Поняв моё состояние, Ольга спокойно произнесла: "Ведь ты же не только просительница, но и коллега...". И впрямь, ждать нам пришлось недолго.

Когда настал мой черёд, я открыла калитку и сразу же после того, как за мной звякнула щеколда, услышала строгий голос Ванги:

- А вот сейчас сюда идёт кореянка. Её зовут Людмила Ким. Она химик. Ей 44 года. Она лечит людей так же, как Джуна. Нут-ка посмотрю, кто из них сильней?

И тут я снова испугалась, почувствовала, как земля уходит из-под ног и вместо сельской тропинки подо мной - огромная чаша невидимых весов. Но это длилось лишь мгновение - неуловимо стремительное и бесконечно долгое. В ту первую встречу с Вангой я спешила к ней лишь с одним вопросом: можно ли вылечить Алика?

- Да.

Я впервые за сотни ночей заснула спокойно и крепко. Меня словно выкупали (по

старинному рецепту) в утренней росе и словно родили заново. Второй моей матерью стала Ванга...

И всё-таки прав был Маленький Принц из родниково-чистой сказки Экзюпери: "Слова только мешают понимать друг друга... Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь". Глубину этих немудрёных вроде бы фраз может понять лишь тот, кто испытал горе истинных потерь и радость новых обретений, кто хоть раз видел Вангу. Мне это счастье было подарено не единожды.

- Что-то мне нездоровится, - сказала в первую нашу встречу Ванга. - Попробуй полечи меня...

Я подошла ближе. Медленно "прогрела" тело, потом сосредоточилась на ослабленных органах - восьмой десяток шёл моей пациентке, не шутка! Через несколько минут Ванга остановила меня, несколько раз повторив: "Добрэ, добрэ...". Потом подозвала своего племянника Ивана.

- Посмотри, что у него?

Опухоль долго разглядывать не нужно. Эта притаилась на пищеводе, но лежала удобно, доступно. Сконцентрировав всю свою волю, я мысленно "дёрнула" опухоль и как бы сожгла её в струе энергии - так общепринятыми понятиями можно объяснить то, что я сделала июльским вечером с родственником Ванги. На самом деле всё это сложнее и тоньше. Ванге ничего объяснять не нужно.

Поняв, что произошло, она встала, обняла меня и усадила на своё место - широкоую, грубовато сработанную крестьянскую скамью.

- Теперь ты мне как родная. Теперь ты мне сестра. Приходи, когда хочешь. В сентябре, запомни, пришлешь мне одежду своего сына, ногти и волосы, а ещё баночку с московской водой.>

Сама поехать Людмила не могла. Наказ Ванги пришлось выполнять через добрых людей - целый месяц из одних рук в другие, по необычной эстафете милосердия странствовала банка под полиэтиленовой крышечкой, маечка её сына, прядь его волос и ноготки.

Через месяц из Болгарии пришла посылка с наказом Ванги: ногти и волосы закопать. Потом облить ребёнка водой, собрать её и тоже закопать. Через год Людмила, уже с сыном, должна была приехать в Петрич.

"В назначенный срок ясным сентябрьским полднем мы приехали в Болгарию, - вспоминает Л. Ким. Стоило нам переступить порог дома Ванги, как я услышала горький вздох.

- Ой, какой ужас! За что же ребёнок так страдает-то? Но ничего, ничего... Подойди ко мне.

Я напряжённо наблюдала, как до того дичившийся, капризный сын послушно приблизился к Ванге и обнял её. Ванга дотронулась до ершистой макушки и ласково погладила Алика. Потом легонько отодвинула его: "Хай-дэ. Я поняла, что сеанс закончен, и теперь Ванга нужнее другим людям.

... Эта обаятельная девушка никак не могла предвидеть, что ей сулит самый обыкновенный медосмотр. Она только что закончила институт, устраивалась на

работу, и кто-то из врачей потребовал дополнительной прививки. Игла шприца задела нерв - девушка ослепла. Отказали ноги. К Ванге её принесли.

- Через два года она снова увидит. Через пять лет - сможет ходить.

Мне довелось побывать у этой девушки, когда к ней вернулось зрение. А вот ходить она училась заново, держась за спинки стульев. Затем родители сделали ей поручни вдоль стен - и дело заладилось. С будущей журналисткой - а в том, что она выздоровеет, не сомневаюсь - я встречалась уже несколько раз, и не только праздное любопытство или сострадание приводило меня к ней.

Ванга обнадёжила её, но при этом добавила: "Люда тебе поможет". Вот и попробуй тут послушаться! Так Ванга поступала чаще всего: она говорила, что предстоит человеку пережить на своём веку и тут же уточняла, кто ему сможет помочь или хотя бы чем-то облегчить участь. Сама Ванга бралась лечить только в самых сложных случаях. К сожалению, их тоже немало.

"Ночью только тело моё отдыхает, мысли витают везде. Я вижу так много всего. В тишине ночи особенно хорошо вижу и слышу, как бьют небесные колокола, отбивая каждый час. Всё живое подчиняется этому ритму."

Чаще всего Ванга не растолковывала свои предсказания, справедливо полагая, что имеющий уши да услышит... Исключения чрезвычайно редки и тем интересны.

Всякий раз, бывая в Болгарии и встречаясь со своими коллегами целителями (а эта маленькая страна наделена щедро), всё отчётливее сознаю, насколько глубоки корни народной медицины и как высока ответственность современных врачей. Об этом не один раз говорила и Ванга, подчёркивая, что никто не имеет права прожить на Земле бессмысленную, пустую жизнь. Сжечь, растратить её в мелких хлопотах и суетных дрязгах - одно из самых страшных преступлений перед Космическим Разумом, 'повинным' в зарождении нашей цивилизации и неотрывно наблюдающим за её развитием ...

Как часто ломает человека даже единственная боль, одно тяжкое горе, когда подкашиваются ноги и меркнет весь белый свет. У пожилой болгарской женщины хватало мужества и сил пережить, как свои, тысячи тысяч человеческих бед и напастей, невозвратимых потерь и грядущих трагедий. Для такого ежечасного подвига нужна нечеловеческая доброта и терпение.

Глубинным, завораживающим светом озарялось лицо Ванги, когда она сообщала радостные вести. Но глубже становились её морщины, и плотнее сжимались её губы после известий горьких.

Нередко приходилось слышать, как гости сельского домика в долине Рупов расспрашивали Вангу: - Ну почему, за что такое несчастье? Ведь мы старались быть добрыми и милосердными, никому и никогда не желали дурного.

- Никто не повинен в человеческом горе, кроме самих людей. Они мало двигаются, много едят и пьют, ссорятся и скандалят даже с близкими, а потом изумляются своим напастям и неурядицам. Мало не делать дурного, нельзя даже думать плохо, ведь мысль материальна.

Работать вместе с Вангой легко. Она непременно замечала даже малый успех и

не забывала укорить за промах, но делала это по матерински, не обидно. Обычно Ванга беседовала с посетителями не более 5-10 минут, но могла выслушивать человека и час, если понимала, что он действительно нуждался в её совете и участии.

Посетители были настолько измучены своими хворями, что, войдя, робко остановились у порога, не совсем веря в реальность встречи с Вангой.

- Что у вас?

- Ребёнок, ребёнок вот, - мать указала взглядом на переминавшегося с ноги на ногу четырехлетнего мальчишку. В отличие от родителей, он был совершенно спокоен и с любопытством оглядывался вокруг, - Врачи никак не могут установить диагноз. Говорят, возможна эпилепсия!

- Глупости! - рассердилась Ванга. - У мальчика был сильный испуг, зажат нерв, из-за этого начались боли и приступы. Люда, попробуешь?

- Конечно.

Расставить по местам позвонки было несложно - у ребёнка они подвижны, как бусинки. После несложных манипуляций мальчишке стало сразу легче - это было заметно по порозовевшим щёчкам.

- Добрэ, - кивнула головой хозяйка. Но вам нужно всё равно прогреть позвоночник. Возьмите обыкновенную ленту, окуните её в проваренный воск и приклейте на спину, от шеи до копчика - это снимет воспаление нервных окончаний.

Повеселевших родителей и глазастого их сынишку сменила супружеская чета с 5-летней девочкой, страдающей церебральным параличом. Недолго поговорив со взрослыми, Ванга сказала: "Вам поможет Стелла Димитрова. Скажите, что вас послала я, и Стелла примет" (С. Димитрова - одна из сильнейших в Болгарии экстрасенсов. Я потом тоже познакомилась с ней).

Отлучившись на минуту из комнаты, в коридоре я нос к носу столкнулась с мужем и женой, добравшимися сюда с Украины. Выслушав их сбивчивый рассказ, я подсказала, чем нужно лечить ребёнка, и на всякий случай дала свой московский адрес.

Успокоившись, но до конца не поверив мне, они стали о том - же расспрашивать Вангу, когда подошла их очередь, но та была лаконична:

"Вам же сказали, что нужно делать с ребёнком! Я могу только повторить слова Люды!". Гости ушли сконфуженными. Добавлю, что разговор наш Ванга слышать никак не могла - в тот момент она была занята, да и стены в доме толстые.

Незаметно подошло время обеда. Дождаясь, пока накроют стол, Ванга посетовала на сильную усталость и назойливость посетителей.

- Знаешь, только ты да ещё некоторые близкие люди догадываются спросить у меня не о своём, а о моём здоровье. А я уже изнемогла. Просила у Бога разрешения отдохнуть, но моё время ещё не пришло. Однако хватит жаловаться. Нам пора. И мы отправились в трапезную, где собрались телохранители, домоправительницы и шофёр Ванги.

После недолгого отдыха, снова закрутилась бесконечная, казалось, череда лиц, судеб, событий и хворей. Трудно говорить о личном, когда за порогом сотни ждущих встречи с вещуньей. Это случалось лишь урывками, потому так отрывисты и мои записи, которые я делала или сразу же при разговоре с Вангой, или вечером.

- Почему Бог выполняет мои самые маленькие желания, а не исполняет самые главные?

- Какие?

- Чтобы Алик был здоров, чтобы поправился племянник, чтобы ты не хворала..

- О сыне я тебе уже сказала. Игорь будет здоров к 10 годам, а моя судьба зависит только от Бога.

- Поеду ли я на Филиппины?

- Да. Это нужно тебе. Там хорошие лекари.

- Будет ли конец света?

- Глупости.

- Как лечить эпилепсию?

- Я не знаю. Проси Бога, и знание придёт... (Ванга оказалась права. Уже нескольких больных я вылечила от этой страшной болезни. Оказалось, существует старинный восточный рецепт: нужно убить змею или ужа, достать сердце, на секунду обдать его кипятком, а потом закатать в хлеб, варенье и скормить его больному. Вроде бы шаманство какое-то, а ведь порой помогает!)

- Можно ли лечить людей, как Чумак и Кашпировский?

- Нет. При массовых сеансах легко причинить вред: в возбуждённой атмосфере к людям могут "прилипнуть" болезни других. Человек индивидуален. Только личным контактом. Заочно можно только советовать или ставить диагноз...

- Как ты относишься к Джуне?

- Её талант от Бога. Но она гневит Всевышнего, требуя слишком много денег за визит. Ты когда-нибудь видела, чтобы я что-то просила у больных?

- Ни разу! У меня и бабушка, и тётя тоже всегда говорили - ты помоги человеку, а уж он тебя сам отблагодарит!

Таксист, с которым мне довелось ехать из Софии в Петрич, поделился своей радостью. Оказывается, его сын Георгий давно страдал сильными головными болями, и врачи решили произвести трепанацию черепа. Родители посоветовались с Вангой. Та объяснила, что никаких опухолей или кровоизлияний у паренька нет. Просто сказывается разная фокусировка глаз - такой вот редкий случай. Она подсказала, в какую больницу и к какому офтальмологу следует обратиться, чтобы поправить здоровье. Доктор Балабанова подобрала Георгию

нужные очки, и всё наладилось.

С племянницей моего друга Митэ дело обстояло ещё сложнее. Ежедневно она забиралась под стол, вся скрючивалась в живой клубочек, и невозможно было разомкнуть сплетение её рук и ног. Каких только диагнозов не ставилось! Кто - то даже предположил, что у ребёнка рано возбудилась половая система (это в трёхлетнем-то возрасте?!). Но при всей разногласии мнений спасительного лекарства не мог назвать никто. Ванга посоветовала искупать девочку в отваре сенной трухи, потом отвар нужно было вылить на муравейник и уговорить девочку помочиться на эту - же муравьиную кучу. Потом следовало снять верхушку муравейника и принести Ванге. Всё было исполнено в точности. Несколько секунд подержав в руках влажную охапку травинок, хвои и палочек, Ванга удовлетворённо сказала: "Теперь всё. Отнесите это, откуда взяли, а девочка поправилась"

Даже для меня "муравьиная" методика Ванги осталась загадкой, а Митэ подтвердил - больше припадков не случалось. И добавил - "Знаешь, когда я держал девочку над муравейником, то успел заметить - вместе с мочой из неё вышло нечто чёрное, вроде кляксы...".

Хотя Ванга непостижимо далека от суетного мира, его дел и забот, она с удовольствием принимала от посетителей подарки. Любила французские духи. Поздно вечером, когда приём заканчивался, она не сразу уходила отдыхать. Ванге нравилось перебирать подарки и вспоминать, кто принёс их. И снова отражённым светом чужой радости озарялось её лицо, если это был хороший человек и ушёл он отсюда счастливым.

На столике перед широкой скамьёй Ванги за день скапливались десятки кусочков сахара. Это одно из неизменных условий встречи с вещуньей. Приняв сахар из рук посетителя, Ванга бережно ощупывала его и начинала говорить о том, что было, есть и будет. Сахар, как и все кристаллы, может накапливать информацию о человеке. Древние маги, жрецы и волхвы прекрасно знали об этом свойстве кристаллов и умело пользовались им. Свой магический кристалл был у каждого уважающего себя колдуна или волшебника. Вода тоже имеет память и может, как утверждают сейчас некоторые учёные, до полугода сохранять информацию.

Ванга лечила людей "заряженной" водой задолго до широко разрекламированных телесериалов массовых "чудес и исцелений". Н. К. Рерих, постигший немало тибетских тайн, был уверен, что жизнь существует не только в животном или растительном царстве, но и в считающейся мёртвой материи минералов. Ванга согласна с ним. Твой отец, - говорила она Святославу Рериху, был не просто художником, а и вдохновенным пророком. Они зашифрованы, но внимательное и чуткое сердце подскажет зрителю шифр, - и смысл полотен прояснится. Ты должен совсем усердием продолжать дело отца. Так предначертано."

Сама Ванга Димитрова следовала своему предначертанию неустанно, изо дня в день, десятилетиями. Это трудная и славная судьба.

## Рецепты ясновидящей Ванги

С давних пор болгарин использует лекарственные травы для лечения различных недугов. Народная память сохранила множество имён знаменитых травников, лекарей и знахарей, искусно вплетая их в свои песни, легенды и предания, ибо они всегда вселяли надежду всем - и страстно желающим исцелиться от коварных болезней, и сжигаемых неразделённой любовью. Зелье находилось при любой болячке, ибо Болгария - благословенная земля, и каждый её уголок изобилует целебными растениями.

Ванга - одна из самых выдающихся целительниц нашего времени. Тысячам людей известен её талант ясновидицы, врачевательницы и пророчицы. О ней знают все те, кому довелось почувствовать её любовь и воочию убедиться в её огромном желании служить добру и человеческому здоровью.

Популярность её велика ещё и потому, что все фиторецепты, предлагаемые Вангой, обладают исключительными свойствами. После их применения очень быстро наступает положительный оздоровительный эффект. При этом все травы и природные средства, которые она предлагала, - это дары той земли, откуда был родом пациент. Ванга никогда не предлагала для лечения чужеродные растения. Она считала, что каждый человек должен лечиться только теми травами, которые произрастают в местах, где он живёт, потому, как люди и травы существуют в природе в гармоничном единстве. Все её лекарства очень просты в исполнении, кроме того, они находятся вокруг нас. К тому же нет каких-то строгих пропорций в дозировке различных средств. Многие берётся "на глаз", в соответствии с внутренним чувством человека, приготавливающего целебный отвар. Потому-то пациенты Ванги - это не просто больные, а творцы процесса собственного оздоровления.

Неосновательны опасения больных, что они могут сделать что-то не так, - травы при разумном использовании обычно безвредны, и отдавая нам свои живительные соки, они наделяют нас способностью преодолевать болезнь и надолго сохранять бодрость и здоровый дух.

## Азбука здоровья

### АМЕНОРЕЯ (отсутствие менструации)

Шелуху двух килограммов лука залить 3 литрами воды и варить, пока отвар не приобретёт тёмно-красный, почти коричневый цвет. Принимать утром натощак и вечером по одной кофейной чашке.

### АРТРИТ

Взять 20 корневищ (в виде комочка) растения дряква (*Cyclamen neapolitanum* Ten) и сварить в 10 л воды. Когда отвар остынет, отлить от общего количества 1л, а в остальной жидкости делать утром и вечером ванну. Рекомендуется такая очерёдность: держать в жидкости по полчаса сначала ноги, затем руки. После окончания процедуры трижды облить голову отваром, который вы заранее отделили. Отвар можно использовать несколько раз.

### АСТМА (у детей, начальная стадия)

Несколько таблеток аспирина истолочь в порошок, который затем хорошенько смешать с небольшим количеством чистого, свиного жира. 10 дней прикладывать к груди больного ребёнка тряпицу, на которую нанесена смесь.

### АСТМА (у детей)

40 высушенных листьев мать-и-мачехи (*Tussilag farfaral*) залить 500 г ракии (домашняя водка) и оставить на ночь. Лечить следует: в первый вечер несколько листов кладётся на спину (между лопатками). На следующий вечер на грудь. Так нужно чередовать листья, пока они не кончатся.

### АСТМА

40 головок семенного лука залить кипятком и подождать, пока они не станут мягкими. Затем воду слить и потушить лук в пол-литре оливкового масла. Тушить до готовности, после чего размять до консистенции пюре. Принимать утром натощак и вечером по одной столовой ложке.

### БЕССОННИЦА (у детей)

1. Килограмм речного песка прокипятить в сосуде с большим количеством воды. Когда вода остынет, обливать этой водой больного ребёнка.

2. Больного ребёнка, укутать в полотно, пропитанное утренней росой, и оставить так на полчаса-час, пока полотно не высохнет.

### БЕССОННИЦА (у взрослых)

Страдающим бессонницей, Ванга рекомендует спать на подушке, набитой сеном или высушенным хмелем. Перед сном хорошо принимать по одной столовой ложке мёда.

## БЕСПОКОЙНЫЙ СОН (у детей)

Рано поутру, когда на траве выпадает роса, расстелить на лугу чистую белую простыню и хорошенько пропитать её росой. Затем укутать в неё ребёнка. Пусть поспит час-полтора, пока простыня не высохнет на нём.

## БОЛИ В СПИНЕ

1. Взять кусок чистого белого полотна, размером метр на метр, и нанести на него 100 г ружейного масла. Три вечера подряд прикладывать к спине.

2. Смазать спину мёдом. Отрывистыми движениями, напоминающими отдираание кожи от костей, промассажировать спину. Повторить процедуру на следующий день и так до полного исчезновения боли.

## БОЛЬ В СПИНЕ И ПРАВОЙ ЛОПАТКЕ

Ванга считала, что эта боль возникает в результате какого-то более раннего падения. Она советовала освежевать зайца (кролика), посыпать его шкуру с внутренней стороны красным перцем и окропить подсолнечным маслом, а затем приложить к спине больного.

## БОЛЬ В ПРЕДПЛЕЧЬЕ (острая)

1. Взять два пакетика ладана (около 40-50 г) и растворить в 50 г яблочного уксуса. Нанести смесь на шерстяную тряпочку и три вечера подряд прикладывать к больному месту.

2. Пропитать шерстяную тряпочку бензином, приложить к больному месту, а сверху прижать разогретую (но так, чтобы можно было терпеть) медную тарелочку или пластину. Так три вечера подряд.

## БОЛЬ В ГРУДИ (застарелая)

Ванга считала, что в таких случаях воспалена лёгочная оболочка. Она рекомендовала делать компресс из теста, замешанного на домашнем квасе, с добавлением 100 г уксуса, 100 г подсолнечного масла, 100 г вина. Такой компресс прикладывать к больному месту.

## БОЛЬ В НОГАХ

В большом сосуде прокипятить связку клевера (*Trifolium pratense* L.). Когда отвар остынет, процедить, добавить одну столовую ложку керосина. Три-четыре вечера подряд делать ванночки.

## БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

Взять старую турецкую черепицу и хорошенько истолочь в порошок, затем просеять через сито. Добавить три взбитых белка, 20 г измельчённого ладана и чайную чашку виноградной водки. Всё это хорошенько перемешать. Нанести смесь на льняное полотно и обмотать поясницу на ночь.

## БОЛЬНЫЕ ДЁСНЫ

1. Несколько раз в день полоскать рот отваром из чабера (*Santureja montana*) в который добавлена щепотка квасцов.
2. Больному рекомендуется дважды в месяц жевать по одному часу смолу белой сосны (*Pinus silvestris* L.).

## БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ

1. Целую неделю больному следует принимать отвар из тыквенных семечек. Кроме того, несколько дней подряд на ночь делать компресс на почки. Раствор компресса: толчёное льняное семя (приблизительно 100 г) в небольшом количестве воды.
2. Раз в неделю больному следует есть только варёную пшеницу, заливая её водой, в которой варилось зерно.
3. Взять большой корень ежевики и варить в 5 л воды, пока вода не выкипит наполовину. Принимать отвар три раза в день по 100 г.
4. Гончарную глину залить яблочным уксусом и хорошенько замесить. Смесь нанести на кусок материи и вечером приложить к пояснице, на область почек.

## БОРОДАВКИ

Место, где прежде всего появилась бородавка, хорошенько прижечь раскалённым прутом, после чего сразу же сделать горячую ванночку.

## БРОНХИТ (у детей)

1. На свином жиру пожарить два яйца и хорошенько посолить. Когда яичница остынет, приложить её к груди ребенка на ночь.
2. Взять головку красного лука, очистить от шелухи и сделать посередине углубление. Насыпать туда кристаллизованного сахара (небестшекер).
3. (Начальная стадия.) Однократно дать выпить ребенку чайную ложку касторового масла.

## БРОНХИТ

Два-три листа мать-и-мачехи сварить в пол-литре свежего молока. Прибавить небольшое количество (на кончике ножа) свежего, свиного жира. Принимать вечером перед сном по одной кофейной чашке.

## ВОСПАЛЕНИЕ ГОРЛА

Два раза в день делать полоскание следующим раствором: в кофейной чашке воды растворить щепотку нашатыря.

### ВОСПАЛЁННАЯ КОЖА (на лице)

К больным местам прикладывать мох, снятый с камней, которые омываются проточной водой.

### ВОСПАЛЁННЫЙ ЛИЦЕВОЙ НЕРВ

Раскалить на углях металлическую иглу. Лёгким прикосновением к коже (укальзыванием) обработать всё лицо, сначала здоровую половину, потом больную. Лёгкие ожоги быстро проходят, не оставляя следов.

### ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

На дно чашки насыпать столовую ложку кукурузной муки и залить горячей водой доверху, оставить на ночь. Утром выпить воду, стараясь не всколыхнуть со дна осадок.

### ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

1. Вымытые волосы обдать водой, в которой варился плющ (*Hedera helix* L.).
2. Вымыть волосы, причём вместо мыла использовать медицинскую глину. После этого в течение месяца натирать оголённые места толчеными дольками лимона.
3. (У детей.) Три корешка клевера размером с маслину натереть на тёрке и залить 100г спирта или сильной виноградной водки. Настаивать одни сутки, после чего один два раза в день протирать оголённые места тампоном, пропитанным настойкой.

### ВЯЛОСТЬ МУСКУЛОВ (у детей)

В 400г мёда добавить 20 г серы, этой смесью хорошенько смазать тельце ребёнка и сделать массаж. Массаж осуществляется специалистом. После этого ребёнок должен трижды пропотеть. Переодеть, хорошенько укутать и дать поспать.

### ГАЙМОРИТ

1. Взять кусочек свежего сливочного масла (размером с кукурузное зёрнышко) и засунуть в ноздрю. Процедуру следует чередовать: в первый вечер в одну ноздрю, во второй - в другую и т. д.
2. Два-три дня подряд закапывать один раз в день в обе ноздри по 2-3 капли сока дряквы (*Syklamen europaeum* L.).

### ГАСТРИТ (острый)

200 г листьев подорожника ланцетного (*Plantago lanceolata* L.) проварить в течение пяти минут в пол-литре чистой винной водки. Отвар процедить и, когда остынет, перелить в бутылку. Принимать натошак по одной столовой ложке за час до поднятия с постели. Во время приёма лекарства ни в коем случае не курить.

## ГАСТРИТ

По утрам натощак выпивать по чашке чая из листьев белой вербы. После этого следует выпить чашку свежего молока.

### ГЕМОРРОЙ (внутренний)

Взять растение белая омела (*Viscum album L.*), что растёт только на сосне, и накрошить его стебельки вместе с листьями (около одной столовой ложки) в стакан с водой, оставить на ночь, а утром натощак выпить настойку. Процедуру повторять до полного выздоровления. Стебельки можно использовать по два-три раза. Этот рецепт противопоказан людям с низким давлением, так как омела ещё больше понизит его.

### ГЕМОРРОЙ (внешний)

1. Водяной перец (оба вида - с широкими и узкими листьями) сварить в большом количестве воды. После того как вода почти остынет, делать сидячие ванночки.

2. Плоды бузины чёрной сварить без сахара до консистенции конфитюра. Принимать каждый день по одной столовой ложке перед едой.

### ГОЛОВНАЯ БОЛЬ (упорная у детей)

1. Набить подушечку цмином песчаным (*Helichrysum arenarium D. C.*), который предварительно хорошенько высушить. (На Украине цмин называют "сероцветом", "богородской травой".) После того как ребёнок поспит на такой подушечке, достать из наволочки траву и сварить её, отваром облить голову больного ребёнка.

2. Рекомендуется мыть голову водой, в которой варилась мята перечная (*Mentha piperita L.*)

3. Если головная боль вызвана стрессовым состоянием, в течение нескольких дней вечером, перед сном, класть в рот по одной столовой ложке сахарного песка, затем пить целую чашку воды.

4. При хронической головной боли Ванга советовала сделать отвар чабера (воды должно быть много). Вечером окунуть голову в сосуд с отваром и подержать так 10-15 минут, после чего этим же отваром обдать всё тело.

### ГРИБКОВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ НОГТЕЙ РУК

Сварить крепкий кофе (не выбрасывать осадок), несколько раз подержать в кофе руки. Можно также использовать этот рецепт при лечении грибковых заболеваний ног, а также для устранения толстой шелушащейся кожи на пятках и при болях в ступнях и лодыжках.

### ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ НОГ

1. Хорошо вымытые ступни окунуть в крепкий винный уксус. На ночь рекомендуется надеть носки, пропитанные уксусом.

2. Очень полезно делать прохладные ванночки ступней ног. В воду следует добавлять по одной столовой ложке питьевой соды и соли. Держать ноги в воде, пока совсем не остынет, после чего ополоснуть их чистой водой.

3. Мяту истолочь в ступе с солью и закладывать эту кашицу между пальцами приблизительно на час. Повторять эту процедуру до тех пор, пока грибок не исчезнет.

### ДИССЕМИНИРОВАННЫЙ СКЛЕРОЗ

Смазать всё тело мёдом и промассажировать его резкими движениями, как бы отрывая кожу от тела.

### ДИАБЕТ (начальная форма у детей)

Собрать цвет белой шелковицы (*Morus alba L.*) и сделать отвар. Этим отваром облить ребёнка.

### ДИАБЕТ (начальная форма)

Рекомендуется пить отвар из верхушек побегов ежевики.

### ДИЗЕНТЕРИЯ

Связку растений очный цвет полевой (*Anagallis arvensis L.*) в течение 10-15 минут поварить в литре воды. Принимать отвар по одной кофейной чашке только утром всего два-три дня.

### ЖЕЛТУХА (у детей, родившихся летом)

Купать в отваре повилики (*Cuscuta europaea*).

### ЖЁЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ (воспаление)

Каждый день больному следует давать натошак по две груши. Рекомендуется пить компот из диких груш, сваренный без сахара.

### ЖЁЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ (боли, чувство тяжести и рвота после приёма пищи)

Выпить сок половины лимона, в котором растворить половину чайной ложки питьевой соды.

### ЗАПОР

Один-два раза в день принимать по 1 столовой ложке повидла, сваренного из ягод чёрной бузины без сахара. Сахар заменить мёдом.

### ЗУД (всего тела)

В большом количестве воды отварить один килограмм ячменных зёрен и искупать в этой воде больного.

## ИММУННАЯ ЗАЩИТА

Усиливается, если один раз в месяц обливаться отваром богородской травы, тимьяна ползучего (*Thymus serpyllum* L.).

## ИСПУГ

При испуге человек тут же должен выпить стакан воды с растворённым в ней небольшим количеством сахара.

## ИСТЕРИЯ

На ночь оставить в ведре с водой букетик таволги вязолистной (*Filipendula ulmaria* L.). На следующий день прокипятить воду, не вынимая из неё букетик, подождать, пока остынет, и облить этой водой больного.

## КАШЕЛЬ (у ребёнка)

Взять 100 г мёда, 100 г свежего сливочного масла, порошок ванилина. Всё хорошо размешать. Принимать три раза в день по одной чайной ложке.

## КАШЕЛЬ (застарелый, у курильщиков)

Несколько корешков лесного просвирника (*Malva silvestris* L.) варить 10-15 минут в пол-литре свежего молока. Принимать по одной кофейной чашке несколько раз в день.

## КАШЕЛЬ (упорный, у взрослых)

В одном литре воды сварить кусочек смолы (клея) от белой черешни. После того как остынет, процедить и добавить 200 г мёда, три зёрнышка гвоздики и небольшое количество (на кончике ножа) имбиря. Хорошенько размешать. Принимать натощак и вечером по одной столовой ложке.

## КАШЕЛЬ (сильный)

1. Четыре грецких ореха со скорлупой, одну столовую ложку бузины и одну столовую ложку мёда залить пол-литром воды и сварить. После того как остынет, процедить. Принимать три раза в день по одной столовой ложке.

2. В течение недели больному следует принимать отвар из льняного семени.

## КАШЕЛЬ (упорный, у детей)

Одну картофелину, одну головку лука и одно яблоко залить литром воды и варить, пока вода не выкипит наполовину. Давать ребёнку три раза в день по одной чайной ложечке.

## КОЛИТ

Дважды в день принимать сыворотку, которая получается при отжати брынзы. Следует избегать жирной пищи.

## "КОМОК" В ТЕЛЕ

Приготовить смесь из вошины, стёртой в порошок, полыни и ракии. Получившейся кашицей смазать больное место и прикрыть чистой марлей, держать всю ночь. Повторять процедуру, пока "комок" не исчезнет.

### КРАПИВНИЦА (у детей)

Взять поровну крапивы и бузины, приготовить отвар и искупать в нём ребёнка.

### КРОВОТЕЧЕНИЕ (продолжительное и обильное у женщин)

Шесть белков свежих яиц хорошенько размешать с половиной чайной ложки лимонной кислоты и выпить эту смесь. При необходимости повторить.

### ЛЕЙКЕМИЯ (у детей)

1. Рекомендуется пить сок из плодов лесного просвирника, мальвы (Malva).
2. Порошок из высушенных плодов просвирника, мальвы смешать с порошком из высушенной сычужины маленького ягнёнка. Принимать два раза в день по одной чайной ложке, запивать небольшим количеством воды.
3. Больному регулярно следует пить сок из корней просвирника, мальвы.

### МАСТИТ

Из ржаной муки, мягкого свежего сливочного масла и свежего молока замесить и приготовить лепёшку, которую следует прикладывать к больному месту на всю ночь. Процедуру провести несколько раз, до полного выздоровления.

### МИНДАЛИНЫ (воспаление)

1. Взять паслён сладко-горький, который растёт во влажных местах и особенно полезен в марте, хорошенько истолочь и смешать со свиным жиром, затем нанести эту смесь на чистую хлопковую ткань и наложить компресс вокруг горла.
2. Высушенные корешки чемерицы растереть в порошок. Приготовить тесто из муки и воды и вытянуть его в длинную ленту. Ширина этой ленты должна быть такой, чтобы можно было обмотать горло больного. Затем ленту хорошо присыпать истолчённым порошком из лечебной травы и обмотать шею больного, чтобы миндалины были непременно прикрыты. Сверху наложить бинт или хлопчатобумажное полотно. Для детей продолжительность этого компресса не должна превышать полчаса, а взрослые могут оставить его на всю ночь. При необходимости повторить.

**МИНДАЛИНЫ (воспалённые, когда воспаление осложняется наличием аденоидов)**

Применяется предыдущая процедура, при этом для маленьких детей продолжительность компресса от получаса до часа, для больших детей - 2-3 часа, а взрослые могут оставить компресс на всю ночь.

## МИОМА МАТКИ

В течение 15 дней больной рекомендуется пить три раза в день по одной кофейной чашке отвара из льняного семени.

## НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Одну столовую ложку зверобоя варить 1-2 минуты в стакане воды, отвар выпить утром натощак, процедуру следует повторять каждый день в течение некоторого времени.

## НАРЫВ ОКОЛОНОГТЕВОЙ ЛУНКИ

Взять горький перец, предварительно отрезать донышко с хвостиком, очистить от семени и наполнить сильной ракией. Опустить туда больной палец, причём постараться, чтобы ракия не выливалась, затем палец перевязать. Повязку лучше всего оставить на ночь, но поскольку эта процедура очень болезненна, то держать нужно столько, сколько больной может терпеть. Выздоровление наступает очень быстро.

## НЕВРИТ

Замесить гончарную глину с небольшим количеством уксуса. Два вечера подряд прикладывать к больному месту.

НЕРВНОБОЛЬНОГО ребёнка следует купать в воде, в которой варились лесное сено.

НЕРВНОБОЛЬНОГО взрослого хорошо лечить следующим снадобьем: взять 500 г сахара и 500 г мёда и смешать. Принимать два раза в день по одной столовой ложке.

НЕРВНОБОЛЬНУЮ женщину следует поить отваром из розовой душистой герани - один листочек растения на 200 г воды. Принимать по одной кофейной чашке два раза в день.

## НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО

1. Принимать отвар из корней ежевики.
2. Регулярно пить чай из душицы обыкновенной (*Origanum vulgare* L.).
3. Регулярно пить чай из мелиссы лекарственной (*Melissa officinalis* L.).
4. Принимать отвар из верхушек крапивы жгучей.

## "НЕРВНЫЙ ЖЕЛУДОК"

Утром натощак хорошо выпивать стакан воды, в которую добавлена ложка анисовой водки. Спустя 10-15 минут принять столовую ложку оливкового масла.

## НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ (у ребёнка)

Около 2 кг жерухи водной (*Nasturtium officinalis* R.Br.L.) сварить в 10 л воды.

Следует иметь в виду, что эта трава целебнее всего в мае перед цветением. Отвар процедить, подождать, пока он остынет, семь вечеров подряд перед сном делать сидячие ванночки до пояса. Вынутую из воды траву перемешать со свиным жиром, делать компрессы - в первый день на живот, а на следующий - на поясницу. Компресс следует держать всю ночь. Этот рецепт Ванга советовала применять лишь тем, у кого в порядке позвоночник. Если же позвонки слишком удалены друг от друга, то, прежде чем приступить к ванночкам, летом следует принять курс солнечных ванн, причём перед каждой ванной поясницу ребёнка следует смазывать ружейным маслом.

#### ОБЕЗДВИЖИВАНИЕ (вследствие ревматизма)

Делать ванночки в отваре дряквы.

#### ОБМОРОК (внезапный)

На область солнечного сплетения положить хорошенько размятый лист большого лопуха (*Arctium Lappa L.*).

#### ОДЫШКА

Смешать по 200 г мёда, оливкового масла и виноградной водки. Принимать три раза в день по одной рюмке.

#### ОЖОГ

При ожоге выхлопными газами Ванга советовала использовать следующее снадобье: шесть желтков свежих яиц и шесть ложечек свежего растопленного масла размешать и взбивать до тех пор, пока смесь по консистенции не станет напоминать майонез. Несколько раз обвить ноги марлей, пропитанной смесью.

#### ОПРЕЛОСТИ (у детей и взрослых)

Трухлявую дубовую древесину растереть в порошок. Больное место обмыть, хорошенько высушить и припудрить этим порошком.

#### ОТЁКИ НОГ

В ведре холодной воды растворить пакет каменной соли. Затем взять мохнатое полотенце, хорошенько смочить его этой водой и, отжав, приложить к пояснице. Десять раз повторить процедуру. В результате начинается мочеиспускание, отёки пропадают.

#### ОТРАВЛЕНИЕ ХИМИКАТАМИ

По вечерам некоторое время держать ноги в тёплой воде.

#### ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

Взять головку лука и разрезать пополам. Посредине обеих половинок капнуть по одной капельке дёгтя и приложить к больному месту.

## ОТРАВЛЕНИЕ РЫБОЙ

Немедленно выпить растворённую в стакане воды столовую ложку анисовой водки.

## ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Если вы страдаете от сырости на рабочем месте и переутомления, нанесите на хлопчатобумажное полотно смесь из растаявшего воска, оливкового масла и воды и укутайте им ноги. Держите всю ночь. При необходимости повторите процедуру.

## ПИЕЛОНЕФРИТ (у детей)

Необходимо соблюдать строгую диету, употреблять только кукурузный хлеб и пить отвар из кукурузного волоса.

## ПЛЕКСИТ

1. Прикладывать к больному месту шерстяную тряпочку, пропитанную смесью из яблочного уксуса и измельчённого в порошок ладана.

2. Истолочь листья вербы и эту кашицу прикладывать к больной руке (лопатке).

## ПЛЕШИВОСТЬ (у детей, круговая)

Связку очного цвета (*Anagallis arvensis* L.) варить 10-15 минут в виноградной водке. Ваткой, смоченной этим отваром, несколько раз в день протирать оголённые места. Через неделю отварить корни клевера и три вечера подряд мыть голову этим отваром.

## ПЛОХО ЗАЖИВАЮЩИЕ РАНЫ

Три веточки окопника лекарственного (*Symphytum officinale* L.) варить в литре воды, пока вода не выкипит наполовину. Процедить и делать этим отваром промывания.

## ПНЕВМОНИЯ

Больному следует раздеться догола, обмотаться простынёй и по несколько раз в день лежать по двадцать минут на раскалённом песке.

## ПОНОС

1. Несколько раз в день рекомендуется пить отвар мяты перечной.

2. В течение нескольких дней пить по стакану воды с добавлением десяти капель суслу, из которого делают анисовую водку.

## ПОРЕЗ

Зверобой залить оливковым маслом и оставить на сутки настояться. Если этим настоем смазать рану, она быстро затягивается. Смесь можно использовать

продолжительное время, если хранить её в холодном месте.

#### ПОТРЕСКАВШАЯСЯ КОЖА РУК

Проделать две-три ванночки в холодном отваре из горца перечного.

#### ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА (воспаление)

Растереть в порошок обгоревшую головку липового дерева. Семь дней подряд делать из этого порошка напиток в виде кофе и пить его по утрам.

#### ПСОРИАЗ

Больные места хорошенько обработать ваткой, смоченной спиртом, и смазать соком грыжника гладкого.

#### ПРОСТУДА (у детей)

Хорошенько смазать грудь, спину, шейку, руки и ноги больного ребёнка смесью, приготовленной из ракии, мёда с добавлением одной таблетки хины и аспирина. Дать ребёнку пропотеть, переодеть в сухую одежду и уложить спать.

#### РАДИКУЛИТ

Приготовить смесь из истолчённой в порошок черепицы, двух белков, одной чайной ложечки истолчённого белого ладана и одной рюмки виноградной водки. Перед сном нанести смесь на шерстяную тряпочку и приложить к пояснице. Этот "пластырь" должен лежать на пояснице до тех пор, пока сам не отпадёт.

#### РАЗРАБОТКА КОНЕЧНОСТЕЙ (после обездвиживания)

Приготовить смесь из 100г свиного жира и 1 столовой ложки соли. Смазать этой смесью конечности, сверху покрыть хлопчатобумажным полотном и полиэтиленовой плёнкой.

#### РАСТЯЖЕНИЕ МУСКУЛОВ (на руке)

В небольшом количестве воды отварить зелёную бузину, прибавить одну столовую ложку пищевой соды и, когда вода остынет, несколько раз сделать ванночку, погружая в отвар руку до плеча. Процеживать не нужно.

#### РАСШИРЕНИЕ ВЕН

1. Страдающему расширением вен надеть чистые хлопчатобумажные носки и утром походить по росе, пока носки хорошенько не промокнут. После восхода солнца не следует снимать, а оставить высохнуть на ногах.

2. Зелёные грецкие орехи залить оливковым маслом. Сосуд, в который они помещены, поставить на 40 дней в солнечное место. После этого смазывать больные места.

3. В течение десяти дней делать повязки из лёгкого свиного, нарезанного

дольками. Одну или несколько долек, именно тех, которые прикладываются непосредственно к венам, можно посыпать серой. Повязка должна оставаться всю ночь.

### РЕВМАТИЗМ

1. Наряду с проведением лечения больным рекомендуется каждый день употреблять в пищу салат из сельдерея.
2. (На нервной почве). Смазать ноги ружейным маслом и принимать солнечные ванны.

### САРКОМА (в случае опухоли)

Приложить к опухоли мясо диких животных, припорошенное нашатырём.

### СВИНКА (паротит)

Синюю обёрточную бумагу изрешетить иголкой и намазать смесью из мела, ракии и истолчённого ладана. Прикрепить к области за ушами. Через три дня болезнь проходит.

### СЛЮННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ (нарушение функций)

К нижней челюсти прикладывать компрессы из ноготков (*Calendula officinalis* L.).

### СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (профилактика)

Четыре раза в день четыре дня подряд пить отвар цветков синего боярышника (*Crataegus rentaguna* L.).

### СЕРДЦЕБИЕНИЕ (аритмия)

Натереть на тёрке полкило лимонов, смешать их с пол-кило мёда, добавить двадцать толчёных ядрышек из абрикосовых косточек. Принимать перед едой утром и вечером по одной столовой ложке.

### СЫПЬ

1. Используется порошок из древесины, изъеденной древоточцем. Если сыпь появляется у ребёнка, то порошок следует прокипятить, процедить и облить этой водой ребёнка.

А для взрослых применяется другой рецепт. Больной после купания должен смазать тело кремом, приготовленным из свиного жира и упомянутого порошка. Процедуру следует повторить до полного выздоровления.

2. Больному рекомендуется купаться в воде, куда добавлен отвар дубовой коры.

### СЫПЬ (по телу, у новорождённых младенцев)

Сделать отвар из повелики и несколько раз искупать в нём ребёнка.

### СЫПЬ (упорная)

В течение двадцати дней больному рекомендуется пить отвар из семян вики (*Vicia sativa*). Отвар следует пить по несколько раз в день, как чай.

### ТЕМПЕРАТУРА (высокая, у детей)

1. Облить больного ребёнка водой, в которой варился кислый виноград.
2. На горной поляне собрать сено, сделать из него отвар и купать в нём больного ребёнка.

### УКУС НАСЕКОМЫХ

Потереть укушенное место листком чёрной бузины.

### УШИБ

1. Приложить к больному месту кружочки сырой картошки.
2. (Застарелый.) Приложить к больному месту свежесобранную шкуру зайца (кролика).

### УЩЕПЛЕНИЕ НЕРВА (в результате падения)

Взять ткань из хлопка, на которую нанести смесь из оливкового масла, свежего растопленного воска и сот. Повязку прикрепить по длине всего позвоночника от затылка до копчика. При необходимости можно повторить три раза.

### ХУДЫЕ ДЕТИ (до трёхлетнего возраста)

Весной нужно сделать десять ванночек с отваром из свежих ореховых листьев.

### ЦИРРОЗ

В женском молоке размешать белую муку, принимать утром и вечером перед едой по столовой ложке.

### ЧИРЬИ

Замесить небольшую лепёшку из ржаной муки, свежего молока и свежего сливочного масла. На ночь приложить к больному месту. Такой компресс вытягивает "жало" чирья без остатка.

### "ЩЕТИНА" у новорождённого

В настоящее время эта болезнь крайне редка, но пожилые женщины хорошо помнят её. На спинке у новорождённого вдруг начинает расти щетина. Говорят, что эта болезнь очень опасна. Лечить её чрезвычайно просто. Взять древесную золу, смочить руки и, окунув их в золу, быстрыми движениями растереть спинку ребёнка, пока не выпадут все волосики. Прodelать это и с

личиком ребёнка, потому что щетина может появиться и там.

## ЭКЗЕМА

Многие разновидности этой болезни можно вылечить, смазывая регулярно больные места жидкостью, которая в мае образуется в шишечках вяза.

### ЭКЗЕМА ВОДНАЯ (у детей)

Прокалить в духовке три ореха вместе со скорлупой, пока не станут тёмно-оричневыми. Когда орехи остынут, истолочь их и прибавить к ним ложку рыбьего жира. Хорошенько почистить больное место и смазать его несколько раз приготовленной жидкостью.

ЭКЗЕМА, которая образуется в результате работы со стиральными порошками, лечится следующим образом. Ежедневно делать ванночки для рук, растворяя в воде одну чайную ложку пищевой соды. Ванночка должна продолжаться 15-20 минут. После чего на десять минут руки следует погрузить в слегка подогретое оливковое масло.

## ЭКЗЕМА

1. Букет лесных цветов отварить и этим отваром облить больного.
2. После купания смазать больные места смесью из равных частей подсолнечного масла и уксуса.
3. Смазывать поражённые места смесью из тавота или машинного масла и бензина, взятых в равных пропорциях.

### ЯЗВА (двенадцатипёрстной кишки, кровоточащая)

Взбить один белок свежего яйца с одной чайной ложкой сахарной пудры и столовой ложкой оливкового масла. Десять дней подряд каждое утро натощак принимать по одной столовой ложке этой смеси.

### ЯИЧНИКИ (воспаление)

1. Отварить лесное сено и больному посидеть над паром. Процедуру принимать каждый день до исчезновения воспаления.
2. Больному постоять над паром, поднимающимся от нестираной овечьей шерсти, залитой кипятком.
3. Отварить кочан капусты, залить свежим молоком и больному посидеть над паром.
4. Больному посидеть над паром, идущим от проваренной чёрной редьки, политой оливковым маслом.

## Целебные кладовые Ванги

### ВИНОГРАД

В ряду культурных растений виноградная лоза занимает одно из видных мест. Не одно тысячелетие человек занимается изучением этой благородной культуры. Ископаемые остатки листьев и семян винограда свидетельствуют о том, что он появился более 55 миллионов лет назад. А памятники древнейшей письменности, живописи, скульптуры и археологические находки подтверждают, что впервые виноград начали культивировать в районах между Каспийским и Чёрным морями и прилегающих к ним территориях (Иран, Афганистан).

Виноград с глубокой древности играет большую роль как диетическая и быстро восстанавливающая энергию пища и имеет высокий лечебный эффект. В его ягодах содержатся различные органические кислоты - винная, яблочная, лимонная, щавелевая, муравьиная, янтарная, фосфорная, салициловая, кремневая и другие, много сахаров - глюкозы и фруктозы, дубильные вещества, микроэлементы: калий, кальций, натрий, фосфор, магний, марганец, рубидий, бром, бор, йод, фтор составляющие около трети элементов всей таблицы Д. И. Менделеева. Виноград служит богатым источником витаминов А, В, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, С, Р, обладает высокой калорийностью.

В современной медицине виноградолечение применяется при заболеваниях сердца, бронхов, почек, печени, при подагре, истощении нервной системы, при гипертонической болезни и как укрепляющее средство.

Виноградный сок действует подобно щелочным водам и рекомендуется для выведения из организма мочевой кислоты и растворения камней в мочевом пузыре. Кроме того, длительное лечение виноградным соком регулирует кровяное давление.

Нынешний культурный виноград, полученный благодаря искусству многих поколений селекционеров, гораздо вкуснее дикой ягоды. И всё-таки следует помнить, что виноград является прекрасным даром всемогущей природы.

### ГЛИНА

Глина радиоактивна, потому что наполнена солнечным магнетизмом. Она состоит из очень многих минералов, в которых нуждается наш организм, а кроме того, обладает чудесной способностью устранять наши недуги.

Проходя по всему желудочно-кишечному тракту - от рта через желудок к кишечнику, - глина даёт силу и жизнь всему организму. Радиоактивные частицы глины стимулируют слизистую оболочку желудка и кишечника и активизируют, таким образом, их пищеварительную функцию.

Глина обновляет все ослабленные клетки, даёт организму микроэлементы и минеральные вещества (кальций, железо, магний, калий, кремнезем и т. д.) в наиболее усвояемой форме. Глина содержит именно те минеральные соли, которых нам не хватает, поставляя их в дозах, лучше всего подходящих нашему телу. Кроме того, она вбирает в себя все токсины, яды, гнилостные газы, лишнюю кислоту и выводит их из организма, целиком очищая его.

То, что глина даёт организму минеральные вещества, доказано научно: при анализе кала человека, принимавшего глину, выявлено отсутствие в глине минеральных веществ. Это явно указывает на то, что эти вещества были

абсорбированы организмом. Они жизненно важны, так как участвуют в образовании новых тканей, костей, зубов, крови, поэтому нужны детям в период роста.

Значит дети, а также все малокровные, имеющие лимфатические заболевания, страдающие от недостатка минеральных веществ люди должны постоянно пить глиняную воду.

Подагру, атеросклероз, диабет, болезни кожи, крови, печени, желчного пузыря, почек и многие другие нужно лечить, принимая глину внутрь.

У малокровных людей, вследствие деминерализации клетки наступает упадок сил. После восьмидневного лечения глиной количество красных кровяных телец (эритроцитов) у таких больных увеличивается и цвет лица улучшается. Это легко подтверждается анализом крови до и после приёма глины. Она является источником энергии для красных кровяных телец, что помогает им укрепиться и обновиться, а затем принять участие в перестройке тканей. В результате лечения улучшается функция почек, печени и жёлчного пузыря, постепенно происходит их выздоровление.

Поскольку глина стимулирует работу слизистой оболочки пищеварительного тракта и регулирует функцию кишечника, её применение даёт прекрасный эффект при терапии болезней пищеварительного тракта. Желудок и кишечник можно излечить, употребляя глину внутрь.

Все люди в большей или меньшей степени "больны": их организмы зашлакованы. Это относится и к деревенским жителям, и (в особенности!) к горожанам. Поэтому приём глиняного порошка внутрь полезен всем, он очищает тело, оберегает от болезней и даёт источник новой энергии. Вы можете получить доказательства его дезинфицирующего, растворяющего и очищающего действия: уже после первых принятых ложек ваша моча станет более мутной, а фекальные массы потемнеют. Это означает, что глина хорошо поработала внутри вас и выгнала накопившиеся в организме токсины. Если вы будете продолжать приём глины, то постепенно всё войдет в норму: моча приобретёт янтарный цвет, а кал - тёмно-жёлтый, естественный. Он не будет иметь запаха, так как глина заберёт в себя ядовитые газы.

Иногда в начале лечения, может показаться, что болезнь обострилась и вы стали чувствовать себя хуже. Но это не так. Глина притягивает токсины, выводит их из организма и способствует выздоровлению. Лечение глиной полезно женщинам во время беременности и кормления младенца молоком.

Чтобы обеспечить стерилизацию любого напитка, достаточно добавить в него немного глины. В случае эпидемии нужно пользоваться глиной как бактерицидным средством. Если болезнь в общем рассматривать как недостаток радиоактивных веществ в организме, то глина даёт организму как раз то, в чём он нуждается. Глина, употребляемая внутрь, чиста и естественна, а "грязь" находится не в глине, а в организме больного.

## КЛИЗМЫ

Это сильнейшее средство надо использовать лишь для того, чтобы остановить болезнь. Ни в коем случае клизмы не должны входить в привычку. Опыт показал, что наиболее эффективны клизмы из отвара льняного семени или глиняной воды.

Клизма из отвара льняного семени.

В 1 литр воды всыпьте 1 столовую ложку семян льна, доведите до кипения и держите в течение 20 минут на очень медленном огне. Затем немного остудите

жидкость, процедите и вылейте в клизму. Постарайтесь удержать воду в кишечнике как можно дольше.

Для начала лечения желательно выбрать день молодого месяца, когда Луна прибывает. Вечером перед сном сделайте обычную клизму. Следующим вечером сделайте клизму из отвара (1,5 столовые ложки семени льна в 1,5 литра воды). На третий день - из отвара 2 столовых ложек семени в 2 литрах воды. На четвёртый день - перерыв. На пятый, шестой и седьмой дни делайте клизмы из отвара 2 столовых ложек семени льна в 2 литрах воды.

При данном курсе лечения необходим переход на полусырое вегетарианское питание. Затем сделайте перерыв на 15 дней, после чего, если возникнет необходимость, можно провести повторный цикл. В случае крайней потребности лечение продолжают в течение месяца.

Клизмы на глиняной воде.

В сосуд налейте воды, положите туда 3-4 столовые ложки сухой чистой глины, выставьте на солнце или на свет. Перед употреблением всё хорошенько перемешайте, профильтруйте и вылейте холодную воду, а также едва подогретую на солнце смесь в клизму. Продолжительность курса такая же, как и для клизм из отвара льняного семени. Перерывы делайте через каждые три дня.

Все указанные процедуры используются прежде всего при постоянных запорах. Опыт подскажет вам, какое количество воды нужно брать (обычно от 1-2 литра), а также, какую клизму лучше всего применять и какова должна быть продолжительность лечения.

После каждого стула выпивайте стакан свежей чистой воды с добавлением лимона или глины.

## РЕЦЕПТЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ГЛИНЫ

### АНГИНА

В стакане воды развести 1 чайную ложку глины, полоскать этим раствором горло и пить по несколько глотков каждый час. В течение дня сосать кусочек глины или дольку лимона.

Делать холодные примочки из глины на низ живота и горячие припарки на горло. Для горячих припарок в кипящую воду опустить детское махровое полотенце, хорошо отжать и горячим полотенцем завернуть горло больного. Сразу же после этого сделать холодную примочку из глины вокруг шеи.

Таким образом следует чередовать горячие припарки и глиняные примочки каждый час, до тех пор, пока не снизится температура. Также надо почаще делать примочки из глины на низ живота. На горло можно накладывать примочки безо всякого опасения в любое время.

### ДИАБЕТ

Больные, имеющие твёрдый кал, внутренний жар, чувствующие повышенную жажду, а также страдающие холерой, подагрой, диабетом, некоторыми хроническими болезнями, катаром желудка или кишечника и имеющие повышенную температуру тела, нуждаются в проведении лечения глиняной водой. Все больные должны ежедневно выпивать несколько глотков глиняной воды, даже если они и не ощущают жажды.

Наполнить бутылку из белого стекла водой, добавить туда 4-5 столовых ложек

порошка глины и оставить подольше на солнце.

Каждый раз взбалтывая, понемногу пить эту смесь через каждый 15-30 минут в течение 2-3 дней, а если необходимо, то и больше. Пить следует маленькими глотками, предварительно подержав во рту.

## ШПОРЫ

Распарить ногу горячими компрессами или горячей ванной, обложить глиняной мазью или глиняными лепёшками на 20 минут.

## РАНЫ

На лёгкие раны достаточно наложить глиняную примочку, подержав её рукой некоторое время, чтобы хорошо пристала. То-же относится и к укусам насекомых. В случае тяжёлых ран и обильной потери крови - накладывать очень толстый слой глины прямо на повреждённое место. Лучше сначала присыпать рану сухим глиняным порошком, а потом наложить глину, хорошо её прижав, таким образом исключив потерю крови. Если есть опасение, что в ране осталось какое-нибудь постороннее тело, то не нужно принимать дополнительных мер, чтобы вынуть его, потому что глина сделает это. Вы сами убедитесь в этом, когда уже через несколько процедур увидите постороннее тело на примочке.

## РАСТЯЖЕНИЕ

При растяжении сухожилий, полезно наложить на опухшее место пластырь из жёлтой глины, разбавленной уксусом. Если глины нет, то приложить горячий молочный компресс, который следует менять, как только остынет.

## ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Нужно прикладывать примочки из глины на затылок и лоб. Принимать 2 раза в день сидячую ванну.

Взять комок глины, размочить в воде, размешать палочкой до консистенции мази, прибавить немного уксуса. Такую мазь наложить на подошвы ног, чтобы отвлечь избыток крови от головы. Наложив мазь, обернуть ноги материей и надеть тёплые носки. Мазь держать 1 час.

## РОЖА

При полном голодании рожа полностью проходит за 3 дня. Рожистое воспаление на лице хорошо присыпать смесью толчёного чистого мела и рисового крахмала, которые надо просеять. Поверх присыпки наложить компрессную бумагу. Прикладывать к роже на тряпочке смесь из порошка сухой глины и толчёного кирпича (1:1) 4 раза в сутки.

Взять порошок сухого мела и кирпича с порошком цветков ромашки и листьев шалфея и привязать к поражённому месту. Менять эту повязку 4 раза в сутки.

Утром, до восхода солнца, присыпать рожу чистым, мелко натёртым мелом. Сверху положить чистое шерстяное красное сукно и всё перебинтовать. Процедуру повторять в течение нескольких дней.

Глину нужно использовать только в холодном виде, не подогревая, потому что её накладывают на воспалённое, а следовательно, горячее место. Жизненная способность больного от контакта с прохладной глиной только усиливается. Если

больной ослаблен и зябнет, то его следует обложить грелками, но ни в коем случае не согревать глину, так как от этого она теряет целебные свойства. Однако в некоторых случаях, когда больной чувствует внутренний озноб или не может переносить холод, например при ревматических, невралгических болях, нужно перед применением примочек из глины наложить примочки из горячей воды. После того как тело согреется, накладывать примочки из глины.

Если тело не имеет достаточного количества естественного тепла, как это обычно бывает у стариков или малокровных больных, или если больной подвержен простудам, то можно заменить глиняные примочки ваннами.

#### Ванны на глиняной воде

Неполные ванны очень полезны. В течение примерно 20 минут следует подержать руки, подошвы ног в сосуде, наполненном очень жидким раствором глины. Этот раствор можно использовать 2 или 3 раза.

В отношении полных ванн Йуст (Адольф Йуст - один из пропагандистов глиняных ванн, ставший впоследствии врачом) даёт следующие рекомендации: "В земле нужно проделать довольно большое круглое отверстие. Заполнить его водой и хорошей глиной. Глину с водой хорошо перемешайте, чтобы получилась светлая жидкая масса, туда поместите больного так, чтобы оставалась свободной только его голова". Разумеется, на открытом воздухе эту ванну можно делать только в тёплое время года.

В прохладную погоду ванны делайте на тёплой воде, не обновляя глины, 6-7 раз (дважды в неделю). После ванны больного уложите в постель, хорошенько укройте и дайте ему выпить горячий настой трав. Подобные ванны полезны прежде всего для лечения низа живота, почек, бёдер, ног.

Продолжительность ванны от 30 минут до одного часа в зависимости от конкретного случая и от переносимости процедуры больным.

#### Растирание глиной

Растирания можно делать с помощью глиняной воды. Следует хорошо вымыть руки, напитать глиняным раствором большой ватный тампон и растирать больное место. В случае лечения ревматизма, артрита, нервного паралича или анкилоза, чтобы усилить действие растираний, к глиняной воде следует добавить 2-3 дольки растёртого чеснока.

При туберкулёзе натирайте этой смесью грудь и горло 2-3 раза в день.

#### Обёртывание или перевязки

Если трудно наложить примочку (глаза, уши и др.), можно делать обёртывания. Для этого возьмите полужидкую глиняную массу, хорошенько пропитайте ею ткань, наложите на больную часть тела и прикройте шерстяным покрывалом.

Пропитанное глиняной массой полотно почаще меняйте. Такие процедуры используйте и тогда, когда вам нужно подвергнуть воздействию глины обширную поверхность кожи.

Некоторые целители советуют использовать небольшие повязки из смеси глицерина с глиной (2:1).

Глину можно применять при лечении острых и хронических болезней, язв, ожогов, ран, переломов в любом возрасте и без всякого опасения, поскольку вреда она не приносит.

К опухольям, язвам с нарывами, местам, поражённым экземой и другими кожными

заболеваниями, глину можно прикладывать без салфетки, не опасаясь какой бы то ни было инфекции, так как глина обладает ярко выраженными антибактерицидными свойствами.

Глину постарайтесь снять до того, как она окончательно высохнет, после чего промойте больное место. Продолжайте делать примочки до полного выздоровления. Пусть вас не беспокоит, что закрытие язвы происходит не сразу: глина впитывает, забирает через язву токсины, вредные жидкости и шлаки из всего организма. Поэтому не следует удивляться тому, что в некоторых случаях язва может даже сначала увеличиться. Лишь после полного очищения организма она зарубцуется.

#### Внутреннее применение глины

Для применения внутрь, лучше использовать чистую, жирную, гладкую глину без примесей песка и посторонних включений, желателен один цельный кусок.

Брикет разбейте на маленькие кусочки, которые с помощью ступки растолките в порошок, как можно мельче. Чем лучше измельчена глина, тем доступнее она будет лучам солнца, больше лучей впитает и сильнее обогатится радиоактивным зарядом. Затем просейте порошок через сито, чтобы избавиться от ненужных примесей. Чистый порошок выставьте на солнце. После этого глина готова к употреблению.

#### Как принимать глину.

Глиняный порошок растворите в небольшом количестве воды. Затем выпейте всё целиком - и воду, и глину - глотками, но не залпом. Если на дне стакана осталось немного глиняного порошка, к нему можно добавить ещё воды и выпить.

Глиняный порошок, разведённый в холодной воде, нужно принимать только до еды.

Если больной предпочитает принимать порошок вместе с другим напитком, то желательно делать это с настоем мяты или другой лечебной травы, но без сахара. Можно добавить небольшое количество мёда.

Никогда не пейте глину с молоком или кофе, тем более с горячими или алкогольными напитками. Лучше всего пить глину с холодной водой или с виноградным соком домашнего изготовления, в глиняную воду можно добавить несколько капель сока лимона.

Тем, кто предпочитает принимать порошок в сухом виде, запивая водой, можно порекомендовать положить в рот небольшой кусочек глины, дать ему растаять во рту, а затем проглотить, запивая небольшим количеством воды. Поступая таким образом, вы укрепите свои зубы и улучшите пищеварение.

Употребление глины внутрь благоприятствует эвакуации шлаков.

#### Какое количество глины принимать

Нужно регулировать количество принимаемой глины в зависимости от потребностей организма. Вреда глина не приносит, но неприятные реакции в отдельных случаях вызвать может. При слабом желудке начинайте пить воду с добавлением небольшого количества глины, т. е. не применяйте сразу густых растворов. Позже, после привыкания организма, можно принимать половину чайной ложки, а затем полную, доведя до двух ложек сразу, или небольшими порциями в течение дня. Не пользуйтесь металлическими ложками.

Нормальная доза для взрослого человека - 2 чайные ложки порошка глины в день, приём большего количества будет уже излишним. Но лица, которые нуждаются в усиленном питании и в восстановлении своего здоровья, могут принимать и до четырёх чайных ложек в день: по две утром и вечером перед сном.

Лучше всего принимать глину утром - сразу после пробуждения и до еды. Утром есть много не стоит, тем более после принятия глины.

Лечение с помощью приёма глины внутрь иногда может продолжаться несколько месяцев и даже год. Но всё же целесообразно периодически делать перерывы, чтобы не приучать к ней свой желудок. Например, в течение 21 дня принимайте глину, затем делайте перерыв - девять дней. Разумеется, каждый должен соизмерять длительность курса лечения со своим состоянием и потребностями.

Во время приёма глины внутрь остерегайтесь употреблять другие лекарства и делать инъекции: нет смысла принимать глину, чтобы освободиться от ядов и одновременно напивать себя новыми химикатами!

Как можно чаще глину нужно выставлять на воздух и особенно на солнце: пусть набирает солнечной радиации!

Хранить раствор глины следует в сухом месте в стеклянной или глиняной посуде.

#### ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Quercus daledochii* Ten.)

Кора дуба оказывает адстрингентное (вяжущее кровь), противовоспалительное и противогнилостное действие, а в больших количествах вызывает рвоту. Назначают внутрь большие дозы при катаре желудка и кишечника, поносах и дизентерии. Особенно эффективно наружное применение коры дуба при кожных заболеваниях, ранах, гнойниках на коже, припухании вследствие отморожения, при растрескавшейся коже, потливости ног, кровоточащем геморрое, вагинальных воспалениях (бели), для полоскания полости рта - при воспалении зева, воспалении миндалин и при дурном запахе изо рта.

Применяется внутрь в виде настоя: 1 чайную ложку измельчённой коры настаивают на двух стаканах холодной воды, в течение 8 часов - (суточная доза для взрослых; детям не назначать). Для наружного применения приготавливают отвар (для ванн, компрессов, припарок и пр.): 500 г измельчённой коры варят в 3-4 л воды в течение получаса (для ванн полученный отвар добавляют к остальной воде в ванне, а для иных целей - спринцеваний, компрессов и др. - разводят равной частью воды).

В болгарской народной медицине рекомендуют употреблять водный отвар, в особенности отвар с красным вином, как хорошее средство для улучшения пищеварения, как гемостатическое средство при кровоизлияниях, поносах, дизентерии, при обильных менструациях, воспалении мочевого пузыря.

Отвар принимают и для спринцеваний при триппере, белях у женщин, для укрепления дёсен, для полосканий при наличии ран в полости рта, для компрессов при резаных ранах, при ранах вследствие отморожения и ожогов.

#### ЕЖЕВИКА (*Rubus fruticosus* L.)

Высушенные листья содержат около 14% таниновых веществ, флавоны, органические кислоты, небольшое количество витамина С и инозита. Свежие плоды употребляют для укрепления организма, насыщения его витаминами, которых в ягоде довольно много. Настой листьев оказывает ранозаживляющее, противовоспалительное, потогонное и мочегонное действие, приносит пользу

больным, страдающим расстройством нервной системы или заболеваниями сердца, а прозрачный и светлый ежевичный мёд, собираемый пчёлами с крупных белых цветков, способствует быстрому излечению от простуды, унимает кашель и снижает температуру у лихорадящих больных.

Листья ежевики рекомендуют принимать как вяжущее средство при поносах, катаре желудочно-кишечного тракта, при желудочных кровоизлияниях.

Листья применяются в виде водного настоя: 4 чайных ложки (около 5 г) измельчённых листьев заливают двумя стаканами кипятка (доза на один день).

Сбор для ежевичного чая приготавливают следующим образом: свежие листья кладут в посуду и закрывают, пока они не завянут; затем их сушат на открытом воздухе. Чай, заваренный из таких "ферментирующих" листьев, приобретает особый аромат и вкус, напоминающий аромат и вкус китайского чая.

### ЛЁН (*Linum usitatissimum* L.).

Является одним из самых древних культурных растений, известных человеку с незапамятных времён. На нашей планете насчитывается около 300 видов льна.

Семена льна содержат большое количество белковых веществ, жирного масла, слизи, а также органические кислоты, ферменты, витамин А, гликозиды. Благодаря наличию этих веществ? льняное семя уже давно находит применение в медицинской практике. Упоминание о льне можно встретить в старинных манускриптах Египта, в лечебниках тибетских врачей, в "Изборнике великого князя Святослава Ярославовича" - (XI век), а также в "Каноне медицинской науки" Авиценны.

Слизь семян льна употребляется внутрь как обволакивающее и смягчающее при воспалительных процессах на слизистой оболочке желудка и кишечника, при отравлении раздражающими веществами, а также как противодиабетическое средство.

Льняное масло применяют в диетическом питании больных с нарушением жирового обмена, при атеросклерозе. Из него получают различные лечебные препараты, которые используются при терапии атеросклероза и гипертонической болезни, а также наружно при лучевых поражениях кожи и термических ожогах.

Целые или истолчённые семена льна применяются при хроническом запоре: утром и вечером по 1 - 3 чайные ложки с водой, молоком или компотом. Семена заливают стаканом холодной воды, выдерживают в течение 2-3 часов, часто размешивая. Полученную слизь выпивают вечером перед сном. Такое-же количество семени можно поварить немного с 2 стаканами воды, процедить и выпить. Для припарок и компрессов муку из льняного семени замешивают с горячей водой до получения жидкой кашицы, которую затем наносят слоем на марлевую салфетку или кусок ткани и накладывают на больное место, а сверху оборачивают куском шерстяной ткани.

### ЛЕСНЫЕ МУРАВЬИ

В прошлом широко использовались при ревматизме и невралгии. Рецепт "муравьиной ванны": аккуратно сняв слой муравьиной кучи, положить на него больную руку или ногу, накрытую полотенцем или куском материи, смазанным анисовым маслом или мёдом. Можно на муравьиной куче расстелить рубашку больного, а потом одеть её - рубашка пропитается муравьиной кислотой, которая облегчит течение болезни.

При ревматизме ног сшить брезентовые "брюки", закрывающие тело от поясницы до ступней. Постараться набить "брюки" берёзовыми листьями так, чтобы ноги

были окутаны со всех сторон равномерно. Ноги могут сильно потеть, поэтому нужно приготовить запас свежих листьев для замены отсыревших. Для излечения больного требуется менее десяти сеансов.

Сейчас это средство почти вышло из употребления, а муравьиную кислоту изготавливают синтетическим путем.

#### МАТЬ-И-МАЧЕХА (*Tussilago farfara* L.)

Многолетнее растение, широко встречается на территории России. Называется так потому, что на ощупь нижняя, покрытая мягкими волосками поверхность листьев, если приложить к телу, ласково согревает, а верхняя сторона твёрдая и холодная.

Мать-и-мачеха - великолепный медонос, славится своим сахаристым нектаром и цветочной пылью. Лечебное значение этого старинного средства подчеркивает и латинское название растения - "туссияго" происходящее от слова - "туссис" - кашель.

В старину траву мать-и-мачехи применяли от кашля, вызванного воспалением верхних дыхательных путей, или бронхиальной астмой. Народная медицина использовала это растение для грудных, смягчительных и потогонных чаёв. Мать-и-мачеху применяли для лечения водянки, золотухи, туберкулёза лёгких, гипертонии, малярии, с успехом использовали при сердцебиении, расстройствах нервной системы, в качестве ранозаживляющего средства, для полоскания рта при стоматите и других воспалительных процессах.

#### ОВЁС (*Avea sativa* L.)

Многие десятилетия применяется в народной медицине. Крупа и мука из зёрен овса, содержащие большое количество крахмала и белков, а также сахар, жиры, минеральные соли и другие вещества, используются в качестве диетического питания, а настойки, водные вытяжки и другие препараты из соломы овса рекомендуются как хорошие стимуляторы при бессоннице, умственном истощении, физической усталости. Ванны с отваром из овсяной соломы помогают при ревматизме, подагре, ишиасе и некоторых кожных заболеваниях. Солома овса используется как противодиабетическое, потогонное, мочегонное, ветрогонное и жаропонижающее средство.

Овёс - яровой злак, зёрна которого обычно идут на корм лошадям и на крупу. Родина овса культурного - Монголия и Северный Китай. Но ещё древние германцы возделывали овёс и варили из него кашу. Рекомендовалось применять зерно для компрессов, кашу из него - от поносов, а слизь - против кашля.

В полной мере питательную и целебную силу овса люди оценили гораздо позднее. По мнению специалистов, овёс способствует выведению лишнего холестерина из организма.

Овсяный кисель и толокно были излюбленными блюдами в России, особенно для детей и взрослых, истощённых болезнями.

В настоящее время установлено, что овсяные хлопья и толокно - здоровая пища для всех возрастов, диетический продукт и лечебное средство при хронических воспалительных заболеваниях. С терапевтической целью применяются крупа, цельный овёс и мука из зёрен овса, зелёные растения (верхушки стеблей длиной 20 см собирают в период колошения), а также солома.

Зёрна овса содержат жир (6-9%), крахмал (44-60%), белковое вещество, ферменты, витамины групп В, Е, А, холин, тирозин, эфирное масло, медь, сахар, тригонеллин, минеральные соли, фосфорные, кальциевые. Аминокислотный

состав овсяной крупы является наиболее близким к мышечному белку, что делает её особенно ценным продуктом.

Из овсяной муки готовят кисели, которые потребляют как обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом. Рекомендуется также применять отвар овсяной крупы и овсяных хлопьев.

Сок из свежего и зелёного овса оказывает укрепляющее и нормализующее действие при нервных истощениях, помогает при нарушениях сна, а также при отсутствии аппетита после гриппа и простуд.

### Отвар овса

Употребляют при различных желудочно-кишечных заболеваниях, особенно у детей, и отёках почечного происхождения. Для улучшения растворения солей кальция и фосфора овсяную крупу надо замочить в холодной воде за несколько часов до приготовления отвара.

Отвар овса с мёдом применяют при понижении аппетита, истощении, при тереотоксикозе (интоксикация, зависящая от нарушения функций щитовидной железы), после длительных инфекционных заболеваний.

При истощении, туберкулёзе, желудочно-кишечных заболеваниях 1 стакан овса промывают 6-8 раз, затем варят в 2 стаканах воды, пока половина не выкипит. Добавляют 2 столовые ложки мёда и ещё варят несколько минут.

Овёс или овсяную крупу - (1 стакан) залить 1 л кипячёной воды и варить до густоты жидкого киселя, затем процедить, влить в отвар такое же количество молока и снова прокипятить. После охлаждения соединить первый и второй отвары и растворить в них 3 столовые ложки мёда. Пить напиток тёплым по 1 стакану 2-3 раза в день как общеукрепляющее средство.

Напиток с боярышником пригодится всем, кто хочет снизить содержание холестерина и сахара в крови, укрепить нервную систему и сердце, замедлить процессы старения в организме. Сок боярышника нужно смешать с отваром из овсяных хлопьев, затем добавить сахар (80 г на 1 л смеси) и довести до кипения. Пить по 0,5-1 стакану 2-3 раза в день.

"Геркулес" (1 пачку) залить 8 л кипячёной воды температуры парного молока. Оставить на час при комнатной температуре. Отдельно приготовить смесь следующего состава: 1 ложка дрожжей, 2 чайные ложки сахара, 1 стакан воды, 1 стакан муки. Смесь поставить в тёплое место и дать возможность подойти опаре. Затем соединить опару с "Геркулесом" и оставить на сутки в тёплом помещении. Через сутки процедить забродившее "тесто" через сито в банки или эмалированную кастрюлю и поставить в холодильник. Утром (ежедневно) отливать полтора-два стакана смеси в кастрюлю, помешивая, доводить до кипения и разливать в тарелки, добавляя сливочное масло. Ежедневно принимать в течение 3-6 месяцев при хроническом гастрите, особенно анацидном, язвенной болезни, энтероколите, хроническом холецистите.

А этот отвар способствует улучшению обмена веществ в организме, показан при язвенной болезни, хронических гастритах, независимо от состояния кислотности, и особенно полезен, если желудочно-кишечное заболевание отягощено хроническим гепатитом, панкреатитом. Один стакан промытого овса заливают литром дистиллированной воды комнатной температуры, настаивают 10-12 часов, затем доводят до кипения на медленном огне, и кипятят 30 минут при плотно закрытой крышке. Укутывают и настаивают 12 часов, процеживают. Затем дистиллированной водой доводят объём отвара до литра. Принимают за 20-30 минут до еды, либо между приёмами пищи 3 раза в день по 100-150 мл в течение месяца.

## Солома овса

Из неё готовят отвары, чаи, настойки, которые употребляют как потогонное, мочегонное, жаропонижающее и ветрогонное средства (30-40 г изрезанной соломы на 1 л воды настаивают 2 часа).

### Два рецепта красоты

1. Овсяные хлопья "Геркулес" или измельчённая овсяная крупа - 2 столовые ложки, холодная кипячёная вода - 90 мл, кипячёное холодное молоко - 3 столовые ложки, 1 лимон, сахарный песок - 1 столовая ложка, 1 большое яблоко.

"Геркулес" выдержать в 90 мл воды час, добавить молоко, сахар, тёртое с кожурой яблоко, сок лимона. Это должно стать вашим завтраком в течение месяца.

2. Овсяные хлопья - 5 столовых ложек, холодная кипячёная вода - 5 столовых ложек, молоко или сливки - 2 столовые ложки, мёд жидкий - 1-2 столовые ложки, 4-5 лесных орехов (фундук).

Овсяные хлопья выдержать в воде в течение ночи, а утром добавить по 1 столовой ложке молока, мёда и истолчённых ядер орехов. Есть на завтрак в течение месяца.

При ожирении, атеросклерозе и сахарном диабете с ожирением показана овсяная разгрузочная диета (1-2 раза в неделю). В течение дня есть суп или кашу из 200 г овсяной крупы, 1-2 стакана отвара шиповника.

При заболевании пищеварительного тракта и печёночном колите готовят отвар из овсяных хлопьев. В горячую воду (2,2-3 л) всыпать 100 г хлопьев и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Варить на слабом огне, периодически помешивая, 45 минут. Разваренную кашу протереть через густое волосяное сито, добавить соль по вкусу и в зависимости от состояния больного - сливочное масло.

## Настой овса

Применяют как желчегонное и мочегонное средство, регулирующее обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани. Для его приготовления есть несколько способов. Например, стакан овса заваривают 1 л воды и выпаривают до 1/4 объёма. Принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Второй способ: зёрна заливают холодной водой в соотношении 1:10, настаивают 1 сутки, процеживают и принимают по 0,5-1 стакану 2-3 раза в день перед едой.

Для лечения сахарного диабета настой овса готовят из расчёта 100 г зёрен на 3 стакана воды. Принимать по полстакана 3-4 раза в день до еды.

Зелёная трава овса не уступает по лечебной силе зёрнам. Её настойка оказывает потогонное, мочегонное и жаропонижающее действие. Применяют для лечения мочекаменной болезни и при метеоризме, а также как активное средство при физическом и умственном переутомлении, неврастении и бессоннице. Для приготовления настойки измельчённым на мясорубке зелёным растением полностью заполняют бутылку, затем заливают спиртом или водкой и настаивают в тёплом тёмном месте 2-3 недели. Содержимое периодически встряхивают, затем процеживают. Принимать нужно по 20-30 капель на 1 столовую ложку воды 3-4 раза в день до еды.

Солома зелёного овса, плоды шиповника, трава чабреца, трава горца птичьего, корень цикория, почки берёзы, листья подорожника большого - по 20 г каждого

растения. Одну столовую ложку этого сбора заливают стаканом горячей дистиллированной воды в эмалированной посуде и ставят на кипящую баню с закрытой крышкой на 30 минут. Затем охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают и отжимают. Принимают 3 раза в день по 1/3-1/2 стакана за 30 минут до еды в течение 21 дня при цистите - (воспаление мочевого пузыря).

Напиток: солому зелёного овса, листья черники сушёной, сушёные створки фасоли, семена льна - по 2 г - измельчают и заливают 200 мл кипящей воды в термосе. Оставляют на ночь. Утром процеживают. Оказывает сахароснижающее действие. Рекомендуются при сахарном диабете.

Сок из зелёного овса содержит витамины группы В, минеральные соли, ферменты, белковые вещества, крахмал, сахар и другие полезные вещества. Его приём благотворен для нервной и сердечно-сосудистой систем, положительно сказывается на обменных процессах в организме. Сок овса полезен также при нервном истощении, нарушении сердечного ритма, диабете, анемии, желудочно-кишечных заболеваниях. Он улучшает аппетит, действует как общеукрепляющее средство.

Приготовление: зелёные части растения пропустить через соковыжималку или мясорубку. Принимать по полстакана 2-3 раза в день до еды в течение 2-3 недель.

При болезнях почек, мочевого пузыря и ревматизме полезны ванны с отваром из овсяной соломы. В ведро с кипятком опускают 300 г овсяной соломы, закрывают крышкой и настаивают 1 час. Затем в ванну с температурой воды 36°C вливают настой, оставляя солому в ведре. Добавляют тёплой воды до 37°C и принимают ванну в течение 20 мин.

Наружно принимают ванны из отвара соломы и неочищенных зёрен овса (они повышают функциональные возможности кожи и способствуют ликвидации воспалительного процесса в нервных окончаниях) - при рахите и золотухе у детей, а также при ревматизме и воспалении седалищного нерва, обморожениях.

1-1,5 кг свежей соломы закладывают в ванну с температурой воды 37-38°C. Принимают ванну 10-15 минут 2-3 раза в неделю.

При потливости ног и отслоении поверхностного слоя кожи стоп делают ежедневные 15-20 минутные ванны из крепкого отвара овсяной соломы с добавлением отвара коры дуба и ольхи.

Если варить овсяную солому 30 минут и отвар, охлаждённый до 32-33°C, употреблять для ножной ванны, то это хорошее средство для размягчения разного рода затвердений на ногах. Ванны отлично помогают при суставном ревматизме, подагре, мозолях, врастающих и гниющих ногтях, водяных пузырях от ходьбы.

При почечнокаменной болезни рекомендуются горячие компрессы из крепкого отвара (0,5 кг овсяной соломы кипятят с 2 л воды 30 минут на медленном огне) на область почек как средство - облегчающее прохождение камней.

Чтобы избавиться от привычки курения, можно использовать следующие рецепты:

1. Овёс, ячмень, рожь и просо - по 100 г кипятить в 1 л воды 10 минут. Выдержать сутки в термосе, процедить, принимать 3-5 раз в день по 100 мл до еды, пока не появится отвращение к курению.

2. Столовую ложку измельчённых овсяных зёрен с вечера залить 2 стаканами тёплой кипячёной воды. Утром кипятить 5-10 минут. Пить, как чай, - подавляет пристрастие к табаку и опию.

3. Две столовые ложки овса залить 1 стаканом кипятка, 2 раза довести до кипения. Настоять в течение часа. Процедить. Пить по 1/4 стакана 4-5 раз в день в течение 3-4 недель.

Две столовые ложки измельчённой зелёной травы овса залить 1 стаканом водки и настоять в тёплом месте 15 дней. Принимать по 20-30 капель 2 раза в день до еды при неврастении, бессоннице, пристрастии к табаку и как средство, регулирующее обменные процессы в сердечной мышце.

1 стакан овсяной крупы на 1 л кипятка выварить до 1/2 объёма, процедить, добавить 2 стакана молока. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды при атеросклерозе.

1 стакан овсяной крупы залить 1 л воды, выварить наполовину, процедить, добавить 2 стакана молока, кипятить ещё 20 минут. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды при заболеваниях печени и воспалительных заболеваниях почек.

1 стакан овсяной крупы залить 1 л воды, выварить до 1/2 объёма, процедить, к отвару добавляют 2 стакана молока (лучше козьего). Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды при туберкулёзе.

1/2 стакана овса залить 2 л молока, томить 1,5-2 часа в духовке, процедить. Принимать по 1 стакану на ночь при бронхите.

Овёс промыть, просушить, измельчить в кофемолке (в мясорубке). 2 столовые ложки залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 3-4 часа. Принимать при диатезах, расстройствах желудочно-кишечного тракта, аллергии, диабете, больших потерях крови.

Отвар из овса используется для восстановления от после тифа, оспы. Способ приготовления: промыть 1 стакан овса свежей водой 6-8 раз. Варить в 1/2 л воды до тех пор, пока не выкипит наполовину. Затем добавить 2 чайные ложки мёда и варить смесь ещё несколько минут.

1 стакан овса тщательно промыть и залить 1 л кипятка, варить до уменьшения объёма наполовину. Затем процедить и к отвару добавить 2 столовой ложки мёда. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при простуде как жаропонижающее средство.

Настойку свежей травы овса принимать по 20-30 капель 2 раза в день до еды как мочегонное средство. Из крепкого отвара овсяной соломы делают горячие компрессы на область почек (солома разогревает и расширяет мочеточники, облегчает отхождение камней).

1 стакан зёрен овса в 1 л воды кипятить до уменьшения объёма наполовину. Затем процедить, добавить к отвару 2 стакана молока, кипятить 10 минут и снова процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день при подагре.

Овсяные хлопья, замоченные в небольшом количестве тёплой кипячёной воды, втирать в кожу головы для укрепления волос.

0,5 кг измельчённой овсяной соломы на 2 л горячей воды, кипятить 30 минут, процедить и добавить в ванну (температура воды 37°C). Принимать ванну 15 минут 2-3 раза в неделю при воспалении суставов, ишиасе, люмбаго, артрите.

Целебными свойствами обладает кисель, полученный из проросшего овса. Овёс надо перебрать, замочить и поставить в тёплое место. На вторые сутки зёрна прорастут, их следует смолоть. После этого развести полученную муку холодной водой, залить всё кипятком и кипятить 1-2 минуты. Ещё 20 минут напиток нужно настаивать. Затем процедить и пить свежим - (готовить кисель заранее нельзя!). Принимать кисель следует при панкреатите, диабете, язве двенадцатипёрстной кишки.

При пневмонии, бронхите, трахеите и упорном кашле рекомендуется отвар овса, приготовленный следующим образом: 2 столовые ложки овса смешать с таким же количеством изюма и залить 1,5 л холодной кипячёной воды. Варить на очень слабом огне, или томить в духовке под крышкой на слабом жару, до тех пор, пока половина жидкости не выпарится. Слегка остудить, процедить, отжать, добавить в сцеженную жидкость 1 столовую ложку натурального мёда и тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке по нескольку раз в день. Это средство рекомендуется детям.

Промытый овёс насыпать в кастрюлю на 2/3 и залить молоком, не заполнив на 2 пальца до верха кастрюли, закрыть крышкой и поставить в духовку на слабый жар. Молоко доливать по мере выкипания до первоначального объёма, пока овёс разварится. Отвар остудить, процедить, отжать через марлю. В полученную жидкость добавить половину объёма натурального мёда в соотношении 2:1. Перемешать и принимать по 1 столовой ложке 3-5 раз в день.

Стакан неочищенного овса - перебрать и промыть в холодной воде несколько раз. Залить 5 стаканами холодной воды. Кипятить на медленном огне до половины первоначального объёма, процедить. Добавить 4 чайные ложки меда и вновь прокипятить. Отвар пить в тёплом виде по 1 стакану в день 3 раза за 1 час до еды. Этот калорийный напиток применяется для укрепления сил при старческой слабости, полезен для людей после операций, при болезни почек как общеукрепляющее средство.

Для лечения кожных болезней - (лишай, экзема, диатез у детей) делают примочки настоем овса в соотношении 1:10.

Для дополнительного успокаивающего эффекта при дерматите и экземе зарубежные специалисты рекомендуют добавлять в ванны комнатной температуры 2 чашки измельчённой овсяной крупы (порошок) и даже пользоваться овсяной крупой вместо мыла. Для этого заверните порошок в носовой платок, и завяжите его, намочите в воде, отожмите и пользуйтесь как обычной мочалкой.

Для лечения кожных болезней используются проросшие зёрна овса. Зерно вымыть и насыпать тонким слоем в плоскую посуду, на дно которой предварительно постелить хорошо смоченную тёплой водой и свернутую вдвое тряпочку. Поверх зерна тоже положить тряпочку и поставить в тёплое место. Зерно в зависимости от температуры прорастает через 12-24 часа. Овёс

припускают через мясорубку. Тестообразной массой, в марлевых мешочках обкладывают больные участки кожи.

Освежающая и разглаживающая кожу ванна - (косметическое средство для сухой кожи).

Заполнить ванну водой, затем развести в ней 50 мл хвойного экстракта и 0,5 кг картофельного крахмала, или вместо него 1 л густого отвара овсяных хлопьев. Принимать ванну при температуре воды 35-37°C в течение 10 минут, затем во влажную кожу втереть питательный крем. Такую ванну можно принимать при ороговении эпидермиса и при гусиной коже.

Маска из сока арбуза и овсяной муки (для сухой кожи).  
2 столовые ложки арбуза смешать с 1 чайной ложкой овсяной муки. Добавить 3-4 капли масла зверобоя (20 г свежих цветков и измельченных листьев зверобоя заливают 100 мл растительного масла и настаивают 3 недели). Лучше такую маску делать на ночь, поскольку солнце и зверобой могут дать нежелательную пигментацию.

Маска из яичного белка, лимонного сока и овсяных отрубей (для жирной кожи).  
Взбить яичный белок, затем постепенно добавить 1 чайную ложку лимонного сока, 1 чайную ложку перетёртой в пудру лимонной цедры, 2 чайные ложки овсяных отрубей. Всё хорошо перемешать и нанести полученную кашицу на лицо. Через 10 минут маску размягчить тёплым компрессом, осторожно снять и ополоснуть лицо холодной водой. Применять при пористой, морщинистой коже.

Белково-медово-овсяная маска (для жирной кожи).  
2 яичных невзбитых белка, 30 г мёда, 1/2 чайной ложки персикового (миндального) масла хорошо перемешать до получения однородной массы. Затем добавить 2 столовые ложки овсяной муки и вновь нанести на лицо. Смыть через 20 минут сначала тёплым, а затем холодным компрессом. Маска оказывает тонизирующее воздействие на кожу.

Маска из кислого молока и овсяной муки (для сухой кожи).  
Смешать 1/4 стакана кислого молока и 1 столовую ложку овсяной муки. Полученную пасту поместить между двумя слоями марли и наложить на лицо на 15-20 минут. Используется такая маска при выведении веснушек и пигментных пятен на сухой и нормальной коже.

Маска из сока свежих помидоров и толокна (для сухой кожи).  
2 столовые ложки свежего томатного сока смешать с 1-2 столовыми ложками толокна или отрубей. Полученную кашицу нанести на лицо и оставить на 20 минут. Смыть холодной водой.

Маска из толокна, сметаны, хвоща (для жирной кожи).  
2 столовые ложки сметаны смешать с 2 ложками овсяного толокна, добавить 2 чайные ложки отвара травы хвоща полевого. Сделать маску на 15-20 минут. Смыть отваром или подкисленной водой. Отвар хвоща готовится так: 1 столовую ложку травы хвоща залить 5 ложками крутого кипятка и настоять 20 минут, затем процедить.

Маска из толокна и сбора трав (для жирной кожи).  
3 столовые ложки овсяного толокна, по 1 чайной ложке лепестков календулы,

шалфея и лепестков василька. Сбор трав залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настоять. Ещё тёплый отвар процедить и влить его в толокно. Сделать маску на 15-20 минут. Оставшимся отваром смыть и протереть кожу лица. Ополоснуть лицо холодной водой.

Маска из толокна и сока арбуза (для жирной кожи). Овсяное толокно (2 ст. ложки) смешать с ложкой арбузного сока и сделать маску на 15-20 минут. Смыть контрастной водой: то тёплой, то холодной.

#### ОМЕЛА БЕЛАЯ (*Viseum album* L.)

Трава омелы белой действует гипотензивно. Применяется при атеросклерозе с повышенным давлением крови и связанными с ним явлениями (головокружение, головные боли и др.), замедляет сердечные удары, усиливает сокращения матки, действует кровоостанавливающе. Эффективна при артрозах, спондилите, хронических заболеваниях суставов; очищенный экстракт омелы в виде инъекционного раствора испытан в качестве цитолитического средства при неоперабельных злокачественных новообразованиях.

Внутри применяется настой из чайной ложки измельчённых листьев и ветвей, выдержанных в стакане воды в течение 8 часов (суточная доза). Принимать глотками.

Не следует употреблять омелу белую часто и долго, так как она ядовита.

В болгарской народной медицине отвар из побегов омелы белой применяется как вяжущее средство при поносах, кровоизлияниях, при длительных менструациях, а плоды в качестве возбуждающего нервную систему средства при эпилептических припадках. Листья и плоды омелы употребляются как наружное средство против ревматизма, подагры, при отёках лимфатических узлов и опухолях.

#### ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ (*Artemisia absinthium* L.)

В состав входит 0,25-1,32% эфирного масла, содержащего туйоловый спирт, кетон туйон, терпены, азулен, гамазулен, уксусную и изовалериановую кислоты. В траве полыни найдены также горькие вещества, каротин, витамины С и В<sub>9</sub>, янтарная и яблочная кислоты.

Полынь - испытанное домашнее лечебное средство. Возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, стимулируя секрецию пищеварительных желез и усиливая выделение желчи и панкреатического сока:

Применяется внутри при нарушении пищеварения, повышении кислотности, желудочных коликах, гастритах, метеоризме, при заболеваниях печени и жёлчного пузыря, при анемии; полынь рекомендуется также при бессоннице и при плохом запахе изо рта. Применяется внутри в виде настоя: 1-2 чайных ложки измельчённой полыни на стакан кипятка (суточная доза) или в виде спиртового экстракта. Препараты полыни применяются за полтора часа до еды. Используются также как инсектицидное средство.

В болгарской народной медицине рекомендуется применять полынь ещё и при золотухе, туберкулёзе, геморрое, суставном ревматизме, эпилепсии, при недостаточных и нерегулярных менструациях, при белях и против глистов.

#### ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ, ЧЕРНОБЫЛЬНИК (*Artemisia vulgaris* L.)

Содержит 0,10-0,20% эфирного масла (преимущественно в корзинках), цинеол,

туйон и борнеол а также каротин, аскорбиновую кислоту и др.

Полынь обыкновенную рекомендуют как средство, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение; действует спазмолитически и успокаивающе. В народной медицине рекомендуется при аменорее в качестве успокоительного средства, при эпилепсии, дисменорее, бессоннице и нервных припадках, при кишечных паразитах и зубной боли у детей младшего возраста.

Применяется внутрь горячий настой из трёх чайных ложек измельчённой травы полыни на полтора стакана кипятка (доза на один день).

#### ПРОСВИРНИК ЛЕСНОЙ, МАЛЬВА ЛЕСНАЯ (*Malva sylvestris* L.)

Вызывает размягчение бронхиальных секретов и оказывает успокаивающее и противовоспалительное действие при бронхиальном катаре, кашле, при потере голоса, воспалении зева и миндалин. Наружно используется для полоскания, а также для припарок при зубных свищах, при гнойном воспалении в полости рта и при фурункулах, чирьях и др.

Настой из листьев приготавливают из 2 чайных ложек измельчённых листьев на стакан холодной воды; через 3-5 часов принимают. Настой из цветков получают следующим образом: щепотку цветков заливают стаканом горячей воды; через 10 минут выпивают в несколько приёмов. Для полосканий и припарок брать двойную дозу травы и готовить горячий настой.

В болгарской народной медицине широко применяются цветки и листья просвирника для облегчения воспаления слизистой оболочки дыхательных органов, как отхаркивающее при простуде, для полосканий при ангине, для припарок при болях в области живота и при паротите. Особенно рекомендуется чай из просвирника при воспалении и болях в желудке, кишечнике, печени, при наличии газов в желудочно-кишечном тракте, при поносе, в качестве болеутоляющего средства при воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, а наружно для примочек при воспалении глаз и век.

#### ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК

Пчелиный воск является продуктом, вырабатываемым воскоотделительными железами, расположенными на нижней стороне брюшка рабочих пчёл. Способностью продуцировать воск обладают молодые пчёлы в возрасте от 1-12 до 18-20 дней. Воск является строительным материалом для изготовления сот, его консервирующие и противомикробные качества очень важны для сохранности продуктов жизнедеятельности пчёл.

При обычной температуре пчелиный воск представляет собой плотное вещество светло - или тёмно-жёлтого цвета с приятным медовым запахом. При температуре 35°C воск становится пластичным, при температуре 60-70°C плавится. Состав пчелиного воска сложен, важно отметить, что он богат витамином А.

В различных лечебных и косметических составах воск используется очень давно. Он входит в состав пластырей, является основой питательных отбеливающих кремов, масок для лица и многих других косметических препаратов.

В народной медицине для лечения плохо заживающих ран пчелиный воск издавна использовался в сочетании с другими компонентами. Для приготовления ранозаживляющих смесей можно воспользоваться следующими рецептами.

Взять 100 г оливкового масла, 13 г воска, 20 г сосновой смолы (канифоли) и одну столовую ложку сливочного масла. Компоненты смешать в эмалированной кастрюле, поставить на слабый огонь и нагревать 10 минут, постоянно помешивая и снимая пену, появляющуюся на поверхности. Приготовленную смесь

переложить в стеклянную банку. Наносить смесь на марлю и прикладывать к ране. Вскипятить две части оливкового масла и одну часть чистого пчелиного воска на слабом огне. Полученную мазь остудить и переложить в стеклянную банку. Промыв рану перекисью водорода, прикладывать повязку с приготовленным препаратом.

При застое молока у кормящих женщин и угрозе развития мастита используется белый восковой пластырь. Для его приготовления необходимо 30 г воска, 60 г оливкового масла, 120 г спермацета растопить на лёгком огне, помешивая деревянной ложкой. Когда всё распустится и хорошо соединится, снять с огня и мешать, пока не остынет. Нанести смесь на холстину, приложить к молочным железам, менять один раз в сутки. Применение приготовленного таким образом пластыря не означает отказа от других процедур, в частности сцеживания молока, процесс которого значительно облегчается.

В домашней косметике возможно использование рецептов, эффективность которых подтверждается практикой.

Для восстановления эластичности кожи и удаления морщин на лице рекомендуется маска: смешать по 30 г пчелиного воска, мёда, сока лука и сока луковицы белой лилии и нагреть в глиняной посуде - на слабом огне до растопления воска. Охлаждённой смесью протирать лицо утром и вечером.

Для приготовления питательной маски следует взять 50 г воска, 70 г мёда и сок одной луковицы белой лилии. Смесь нагреть, тщательно перемешать и наносить на кожу лица вечером.

Очищающий крем с пчелиным воском готовится из следующих компонентов: 24 г воска, 2 г буры, 110 г персикового масла, 65 мл воды. Все составные части тщательно перемешать. Пользоваться как обычным очищающим кремом.

Для ухода за жирной кожей может быть использован следующий состав: берётся 5 г воска, столько же нашатырного спирта и половина столовой ложки воды. Воск растопить и смешать с другими компонентами и сразу нанести на 5-10 минут на участок кожи с повышенной функцией сальных желез.

Взять 50 г воска, 100 г мёда, 100 мл отвара шалфея (1 чайную ложку залить 100 г кипятка, настоять, процедить). Смесь нагреть до растопления воска, перемешивать до получения однородной массы. Тонким слоем нанести на кожу лица на 30 минут. Обладает питательным свойством. Вместо шалфея в мазь можно добавлять настои хвоща, зверобоя, ромашки в таких же пропорциях.

Жевание воска рекомендуется при ангинах, гайморитах, это очищает зубы от налёта и зубного камня, укрепляет десны, активизирует выработку слюны.

### СЕЛЬДЕРЕЙ (*Apium graveolens* L.)

Содержит 0,1% эфирного масла, холин, аспарагин, мантин, пентозаны, крахмал; плоды содержат 2-3% эфирного масла и апиин (флавоновый гликозид). Корень сельдерея рекомендуется как болеутоляющее, мочегонное и возбуждающее аппетит средство. Прописывается при заболеваниях почек, подагре, крапивнице, дерматитах, при отсутствии аппетита и плохом пищеварении.

Применяется сок, который получают из свеженарезанного корня путём выжимания: 1-2 чайные ложки сока выпивают 2-3 раза в день за полчаса до еды. Применяется и в виде настоя: нарезанные плоды сельдерея настаивают на стакане холодной воды в течение 2 часов; настоем выпивают за один день.

### ТЁРН, ТЕРНОВНИК (*Prunus spinosa* L.)

Цветки терновника действуют диуретически (действие флавонов). Рекомендуется при запорах и желудочных коликах. Употребляют в виде холодного настоя: 2 чайные ложки цветков заливают стаканом воды и настаивают в холодном месте в течение 8 часов (суточная доза).

В болгарской народной медицине применяются для отвара и листья тёрна в качестве диуретического средства, при сыпях на коже и при воспалении почек и мочевого пузыря; отвар из коры стеблей, а также отвар красных плодов употребляют при поносах.

### ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ (*Thymus serpyllum* L.)

Хорошее успокаивающее средство при сухом и спастическом кашле, в особенности при коклюше, хроническом бронхите, бронхиальной астме, воспалении лёгких со слизистой мокротой, а также при хроническом катаре желудка, спазмах и коликах желудка, нарушении пищеварения, метеоризме, язве двенадцатиперстника, отсутствии аппетита и пр.

Приготавливают настой из 5 чайных ложек измельчённой травы тимьяна и стакана кипятка (суточная доза). Настой пить холодным, глотками.

Трава тимьяна применяется наружно для ванн при нервных заболеваниях, ревматизме и кожных сыпях. Настой для ванн готовится из 100 г травы тимьяна и 2 л кипятка: выдерживается полчаса в тёплом месте. Процеженный настой прибавляется к воде для ванны.

Такой же настой применяют для полоскания рта при воспалениях слизистой оболочки и зева.

### ТИМЬЯН ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Thymus vulgaris* L.)

Его препараты (настой, жидкий экстракт, эфирное масло и тимол) широко применяются в медицинской практике в качестве антисептических и дезинфицирующих средств при воспалениях слизистых оболочек полости рта, как средство против кашля при бронхитах, коклюше и др.

### ЯЧМЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Hordeum vulgare* L.)

Семена ячменя используются в различном виде. Слизь из целых семян. 10 г семян заливают 100 г воды и настаивают в течение 4-5 часов, затем варят 10 минут, отвар процеживают. Принимают по 4-5 столовых ложек в день при желудочно-кишечных заболеваниях и поносах.

#### Ячменный солод.

Семена ячменя помещают в подходящие для прорастания условия и, когда они прорастут, сушат их. Они содержат около 40% крахмала, 10% протеина, 10% декстрина, 30% клетчатки, энзим (пептаза), минеральные соли и витамины А, В, Д и Е.

Очень хорошее средство для благоприятного воздействия на общий обмен веществ (при кожных сыпях, фурункулезе и др.).

Экстракт из ячменного солода.

Из сухих проростков ячменя приготавливают особым способом вытяжку (солодовая вытяжка). Она содержит около 10% декстрина, 5% белковых Веществ, витамины и активную диастазу.

Очень хорошее средство для подкармливания детей младшего возраста. Хорошо действует солодовая вытяжка и при бронхитах.

## Магия и вода

Средневековые врачи старательно изучали условия, при которых вода-обретает целительную силу и "смывает" болезнь. Во многих случаях требовалось, чтобы вода была проточной. Черпали её из реки (обязательно молча) и трижды обливали ею тело больного.

Считалось, что действие чар прекращается, если между тем, кто подвергся сглазу, и колдуном течёт вода.

В Скандинавских странах пострадавшему от дурного глаза полагалось три дня ходить к реке и пить воду, набранную под мостом, по которому ходят злые и хорошие люди. На северо-востоке Шотландии, если не взбивалось масло, маслобойку несли к реке, трижды опускали её в воду и, не произнося ни звука, возвращали на место.

В горной Шотландии излюбленным средством от дурного глаза служила "серебряная вода", т. е. вода, в которую бросали серебряную монету. Впрочем, для того чтобы придать воде целебные свойства, использовали и золотые монеты, а также обручальные кольца, железные инструменты и камни, которым приписывали магические свойства. Воду рекомендовали брать из ручья, через который проходит оживлённая дорога, между заходом и восходом солнца. Воду трижды давали пить пациенту и неожиданно лили на него.

Когда под влиянием всеобщего образования суеверные представления стали рассеиваться, просвещённые люди перестали тратить время на хождение к ручьям и брали воду из водопровода.

На западе Шотландии сосуды для хранения молока освобождали от последствий дурного глаза таким образом: их держали некоторое время в проточной воде, затем тщательно мыли, вытирали, относили домой и наполняли кипятком, после чего сушили. Польза от этих процедур была несомненной - посуда основательно дезинфицировалась.

В Нормандии новобрачные, считавшие, что их околдовали, опускали в кипяток одежду, которую носили на свадьбе.

В Романье ночью кипятили в котле пелёнки, одежду и одеяло ребёнка. Эта операция должна была заставить колдуна немедленно прекратить свои вредные действия.

В древности жертву сглаза очищали от порчи водой, в которую клали сухие корни дикой спаржи.

У словаков мать, верившая, что её ребёнка околдовали, отправлялась на кладбище, вырывала немного травы с девяти могил и, вернувшись домой, тотчас бросала траву в кипяток. В полученном отваре купали ребёнка.

В Швейцарии, для того чтобы вылечить от сглаза ребёнка, мыли висевший над входной дверью колокольчик.

В Албании клали в воду три веточки крапивы и опрыскивали больного. Для лечения тяжелобольных животных от сглаза смешивали воду из трёх источников.

В Богемии девушки, чтобы уберечься от сглаза, до восхода солнца становились

под вишней и трясли её, дабы на них падала роса.

На Руси от болезней, приписываемых сглазу, лечились следующим образом: на утренней заре отправлялись к ключу, зачерпывали воду по течению реки, закрывали посуду и молча возвращались домой. Потом в принесённую воду клали три горячих угля, кусочек печной глины и щепотку соли, обрызгивали ею больного или обливали его по два раза в день на вечерней и утренней заре с приговором: "С гуся вода, с лебедя вода - с тебя худоба!". Иногда больному давали испить этой воды, смачивали ею грудь против сердца, а затем всё, что оставалось в чашке, выливали под притолоку. В заговорах, произносимых над водою, есть такие:

"Пошла в чисто поле, взяла чашу брачную, почерпнула воды из заговорного студенца";

"Звезды мои ясные! Сойдите в чашу брачную, а в моей чаше вода из заговорного студенца", "Умываю я красну девицу (имя) из заговорного студенца ключевой водой, стираю я с красной девицы все узроки с призраками".

Иногда знахарь "перерезал" налитую воду ножом накрест. На Украине лечились от коросты водой, в которую клали красные ягоды калины. Считали, что умывание водой из чаши, в которой лежит серебряная монета или золотое кольцо, предохраняет от удара молнии.

## Чтобы лучше видеть (комплекс упражнений для глаз)

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом в 30 секунд.
2. Не поворачивая головы, посмотреть вверх, вниз, влево, вправо.
3. Вращение глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Упражнения 2 и 3 рекомендуется выполнять также и с закрытыми глазами. Делайте их сидя, по 3-4 раза каждое, с интервалом в 1-2 минуты.

Эти упражнения - для здоровых глаз, ну а если человек близорук...

Есть несколько упражнений, например, с меткой на стекле: на оконном стекле укрепите или нарисуйте круглую метку. Встаньте на расстоянии 30-45 сантиметров от окна и поочередно переводите взгляд то на метку на стекле, то на удалённые предметы (дом, дерево).

Интерес представляет методика тренировки и восстановления зрения, разработанная английским врачом М. Корбетт.

Мышцы, окружающие глазное яблоко, по мнению Корбетт, могут влиять на размер продольной оси глаза. И потому путём специальных упражнений, приближая фокусное расстояние к сетчатке, можно добиться того же эффекта, что дают очки.

Вот основные правила Корбетт:

1. При чтении не держите книгу на груди или на коленях - шейные позвонки чрезмерно наклонены вперёд, сонные артерии несколько сплющены, что затрудняет кровоснабжение.
2. Варьируйте расстояние от глаз до книги. Передвигайте стул, откидывайтесь на спинку, выпрямляйтесь. Словом, меняйте положение тела.
3. Не читайте лёжа в постели до погружения в сон. Не следует засыпать неожиданно, так как после внезапного прекращения чтения глаза находятся ещё в состоянии напряжения мышц и зрительных центров.
4. Выполняйте следующие упражнения. Держитесь за опору, закройте глаза и, глубоко дыша, раскачивайтесь так, чтобы лицо попеременно оказывалось то на солнце, то в тени. Это - соляризация. Упражнение увеличивает устойчивость органов зрения к вредным воздействиям освещения - мигающим электрическим огням, подрагивающему свечению телеэкранов и пр.
5. При ухудшении видимости рекомендуется пользоваться приёмом "затяжное дыхание". Произведите глубокий вдох. Выдох - через сжатые губы с лёгким шипением, слегка наклонив туловище вперёд. Глубина зрительного восприятия обычно улучшается со второго медленного вдоха.
6. Сложите пальцы рук в центре лба козырьком. Ладони прикроют глаза, закрыв доступ свету. Подобное искусственное затемнение ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение.
7. Во время утреннего туалета (мужчины - во время бритья, женщины - во время косметических процедур) проделывайте перед зеркалом несколько движений веками и бровями. Часто у лиц, обладающих слабым зрением, эти движения сопровождаются ощущением тяжести. Это упражнение расширяет циркуляцию

крови, производит массаж слёзных желез и их выводных каналов, поэтому оно необычайно полезно после ночного бездействия.

## Рецепты наших бабушек

Людмила Бенсуевна Ким родилась в ауле у подножия Тянь-Шаня в многодетной семье. Она вспоминает, что в детстве всегда рядом была бабушка Ким Пон Ок. Она знала необыкновенное количество сказок, причём сказки часто имели тайный смысл, прекрасно управлялась с хозяйством. Но самое главное - она лечила людей и домашнюю живность, хотя и скрывала своё "ненаучное" умение. Бабушка Ким Пон Ок снимала с животных порчу, умела лечить их. Маленькая внучка, наблюдая за бабушкой, старалась запомнить все заговоры и молитвы.

Бабушка была глубоковерующая. Она часто обращалась к Богу с молитвой и просьбами, "поэтому-то, мне кажется, - пишет Л. Ким, - и удавалось бабушке многое. Она ни на минуту не оставалась одинокой и всякий раз знала, кто ей поспособит и посоветует в тяжёлую минуту. Вспоминая, как и что бабушка делала со своими больными, я понимаю: она могла поставить верный диагноз по цвету лица и дыханию, владела иридодиагностикой и умела узнать скрытую хворь по пульсу. К нему она прислушивалась особенно внимательно. Надавливая одновременно несколькими пальцами на запястье, определяла состояние лёгких, печени, почек, сердца.

Пользовалась при лечении и своим недюжинным биополем. Не придавая особого значения этому фактору, бабушка как бы мимоходом "подкачивала", подзаряжала энергией больной орган, грела его.

Она мастерски владела секретами траволечения и создавала необычайно эффективные комбинации из трав."

Л. Ким многое почерпнула из премудростей своей бабушки. Она также внимательно слушала не только, о том, чем и как надо лечить, но и как надо правильно жить. Вот эти житейские постулаты:

нельзя объедаться и завидовать, нужно уметь радоваться жизни и не раздражаться. Необходимо ценить "тепло родного очага", не быть жадным и сдерживать свою гордыню.

В предлагаемых Л. Ким рецептах народной медицины объединены советы Ким Пон Ок, рекомендации из старинных лечебников, книг, журналов, а также использованы указания целительницы Прасковьи Ивановны Астаховой.

Мы предлагаем здесь несколько подборок рецептов, касающихся траволечения. Все они были рождены народной мудростью и умением использовать дары природы на излечение недугов.

### ПРИ СИЛЬНОМ ЗАТЯЖНОМ КАШЛЕ, БРОНХИТЕ

1. Порошок из корня аира принимать до еды по 0,6 г 3 раза в день.
2. 0,5 л сока натёртой чёрной редьки смешать с 400 г мёда. Пить по 2 столовые ложки вечером перед едой.
3. Одну головку чеснока и десять мелко нарезанных луковиц варить в молоке до мягкости. Добавить чайную ложку сока мяты и столовую ложку мёда. Принимать целый день ежечасно по столовой ложке.

4. Отвар мандариновых корок принимать по 2-3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

5. 1 часть еловой смолы и 1 часть жёлтого воска растопить и остудить. Класть на раскалённые угли и дышать выделяющимся дымом.

### СУХОЙ КАШЕЛЬ

1. Пить смесь морковного сока, смешанного с сахарным сиропом в одинаковых частях. Тёплую смесь принимать по столовой ложке 5-6 раз в день (детям достаточно по чайной ложке). Используется также сок редьки и репы с мёдом (в той же пропорции), а также сироп из брусники: одну столовую ложку развести в стакане кипятка. Пить 2-3 раза в день.

2. Один лимон варить на медленном огне 10 минут. Охладить, очистить от кожуры и выжать сок в стакан. Добавить 2 столовые ложки глицерина (до заполнения стакана), и тщательно перемешать. Если кашель сильный и частый, то принимать по 2 чайные ложки смеси 3 раза в день перед едой и перед сном. Если больной кашляет редко, но сильно и сухо, то дозировка иная: по 1 чайной ложке до и после еды и перед сном.

3. 2 столовые ложки девясила, 2 - корня аира, 2 - сухого листа мать-и-мачехи, 4 - багульника, 6 - трёхцветной фиалки, 6 - цитварной полыни. Одну столовую ложку этого сбора залить двумя стаканами кипятка и оставить на ночь. Принимать 3 раза в день до еды и на ночь.

4. Вскипятить стакан молока и ложку шалфея. Смесь остудить и снова прокипятить. Пить горячей перед сном, тщательно закутавшись.

5. 20 г полыни залить 0,5 л водки и настаивать не менее суток в тёмном прохладном месте. Принимать только взрослым по одной столовой ложке 3 раза в день до еды и на ночь.

6. Большую очищенную луковицу натереть на тёрке, смешать с гусиным жиром. Полученной смесью растирать грудь и шею, после процедуры обвязать грудь (утеплить). Эту смесь можно принимать по утрам натощак по одной столовой ложке.

7. Свежий морковный сок, смешанный с таким же количеством молока, принимать 5-6 раз в день.

8. Смесь брусничного сока с мёдом помогает для отхождения мокроты.

9. 2 столовые ложки свежего сливочного масла смешать с 2 желтками, 1 чайной ложкой муки и 2 чайными ложками мёда. Принимать по столовой ложке 3-5 раз в день до еды.

10. Головку чеснока мелко истолочь, развести в стакане молока и вскипятить. Принимать по 1 чайной ложке несколько раз в день.

## БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

1. Высушенные бутоны цветов мать-и-мачехи растереть в порошок. 12 г порошка отварить и принимать ежедневно. Лечебный эффект усиливается, если в таком же количестве добавить порошок ядрышек абрикоса. Смесь заваривать и принимать в 3 приёма в течение дня.
2. 10-15 г измельчённых семян конопли прокипятить в 1 стакане воды или молока. Отвар пить в течение дня за несколько приёмов.
3. 300 г мёда, желательно липового, полстакана воды и измельчённый лист алоэ варить на медленном огне 2 часа. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.
4. 50 г сушёной травы багульника и 25 г крапивы заварить литром кипятка. Принимать в течение месяца.
5. Неполную столовую ложку сахарного песка подержать на огне, пока он не станет тёмно-красным. Затем вылить расплавленный сахар в блюдце с молоком. Держать леденец во рту. Помогает при сухом кашле.
6. "Грудной" чай: листья подорожника, соцветия клевера, трава чабреца, мята, душица, клевер луговой, листья мать-и-мачехи, листья и плоды дикой яблони, корни алтея, девясила и солодки.
7. Перемешать 15 г сока алоэ, 100 г внутреннего сала (гусиного или свиного), 100 г сливочного масла, столько же мёда и 50 г какао. Принимать вместе со стаканом горячего молока по 1 столовой ложке утром и вечером.
8. Чай из листьев сирени, собранные в период цветения.
9. 3 стакана размолотой чаги, 50 г сосновых почек, 50 г сухого тысячелистника, 50 г плодов шиповника, 5 г полыни залить 3,5 л холодной кипяченой воды. Настаивать 2 часа, после чего варить под закрытой крышкой. Затем кастрюлю снять с огня и закутать в одеяло на сутки. Содержимое процедить, добавить 200 г сока алоэ ("доктор", широколистный, не моложе 3 лет), 250 г коньяка и 400 г мёда. Массу размешать и дать постоять в течение 4 суток. По истечении срока разлить по малым ёмкостям и поставить в холодильник. Принимать до еды 3 раза в день в следующей дозировке: по 1 чайной ложке (до 5 лет), по 1 десертной ложке (с 5 до 15) и по 1 столовой ложке (старше 15 лет). Выпить не менее 2 л лекарства.

## ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

1. 1 столовую ложку цветков календулы залить стаканом кипятка и несколько минут кипятить. Настоять в течение часа, процедить и принимать по 1-2 столовой ложки до еды 3 раза в день
2. Свежую луковицу натереть на тёрке. Полученную массу выложить на два слоя марли. 10-минутный компресс накладывать на нижнюю часть носа, предварительно смазанную подсолнечным маслом. Процедуру проделать 3 раза в день.

3. 2 лимона (без косточек) натереть на тёрке, измельчить 2 головки чеснока. Полученную кашицу перемешать и залить литром кипячёной воды. Выдержать 3 дня в тёмном месте при комнатной температуре. Процеженный настой хранить в холодном месте. Принимать по столовой ложке натоцак.

4. Натереть стакан свеклы, влить 1 столовую ложку уксуса, дать смеси отстояться. Сок отжать, прополоскать им горло, 1-2 столовые ложки сока проглотить.

5. 1 столовую ложку керосина добавить в стакан воды. Половину стакана выпить, а оставшейся частью прополоскать горло. Можно сделать компресс.

6. Дольку лимона сосать в течение часа, потом проглотить. Это средство особенно эффективно в начале болезни.

7. В старину привязывали к горлу листья свежей капусты и закутывали шерстяным шарфом или платком. Листья надо менять каждые два часа до прекращения воспалительного процесса.

#### ГАЙМОРИТ

1. 200 г растёртой еловой живицы, одну луковицу, 15 г медного купороса и 50 г масла (желательно оливкового) довести до кипения. Мазь используется для компрессов. Она обладает "разогревающим" свойством, лечит также ушибы, нарывы и переломы костей.

2. Сваренные вкрутую яйца прикладывают к больным местам по обе стороны носа.

#### ЭКЗЕМА

1. 1 столовую ложку корня лопуха и столько же корня одуванчика залить 3 стаканами воды и настаивать ночь. Принимать по полстакана 3-4 раза в день.

2. Крепкий отвар из сушёной коры молодой ивы. Отвар используется для компрессов и повязок.

3. Поджигается ветка ивы над тарелкой, куда с горячей ветки стекает смола. Смолой обмазывают раны.

4. 6 растёртых столовых ложек калины залить 3 стаканами кипятка и настаивать 4 часа. Принимать по полстакана настоя 4 раза в день.

5. При лишаях и сухой экземе применяют компрессы из клюквенного сока.

6. Мокрую экзему присыпать "мукой" из створок раковин речных ракушек, а также из так называемого "чёртова пальца".

7. Взять газету, свернуть кулёчком, поджечь снизу и держать над холодной тарелкой. Дым, конденсируясь на тарелке, образует жёлтую массу. Этой смолой мажут болячки.

## ЛИШАИ

1. Растереть и измельчить изюм и тщательно натереть им лишай. Можно использовать и предварительно вымоченный изюм.
2. Больные места смазать "молочком" любого вида молочая. Сок этого растения используется при лечении и удалении бородавок, родинок, незаживающих язв, поражённых грибок ногтей.
3. Больное место натереть чесноком, а потом втирать берёзовый уголь в смеси с соком свежего корня лопуха. Продолжительность процедуры 30 минут.
4. Смазывать больное место смесью парного молока и золы дубовой коры.
5. Собрать влагу, которая конденсируется на внутренней части окон при перемене погоды, и мазать ею больное место.

## ГРИБКОВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ КОЖИ

1. Натирать больное место соком лимона.
2. Натёртый чеснок смешать со свежим сливочным маслом в пропорции 1:1. Смесь накладывать на больное место и менять раз в сутки до выздоровления.
3. Ванночки из крепкого кофе.

## БОРОДАВКИ

1. Для удаления смачивают крепким раствором полыни.
2. Глазной пипеткой нанести перед сном на бородавку одну (не более) каплю уксусной кислоты. Повторить несколько раз.
3. Бабушка Ким Пон Ок при лечении бородавок разрежала среднюю картофелину на 4 части, натирала ими бородавку, потом связывала их вместе и закапывала в землю. Сгнивала картофелина - исчезали и бородавки.

## МОЗОЛИ

1. На распаренную мозоль приложить свежую хвойную живицу и заклеить лейкопластырем.
2. К распаренной мозоли на ночь прикладывают корку лимона с мякотью. Излечение наступает после 2-3 процедур.

## УГРИ, НАРЫВЫ, ФУРУНКУЛЫ

1. 4 чайные ложки измельчённых листьев или плодов малины заварить 2 стаканами кипятка, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день. в тёплом виде.
2. Тщательно пережёванный свежесыпанный ржаной густопосоленный хлеб прикладывать к месту нарыва.

3. Смазывать фурункулы живицей.

4. Знаменитый тибетский "чёрный пластырь": 50 г чёрного хозяйственного мыла натереть на тёрке, добавить столько же ржаной муки, по 1 столовой ложке растительного масла и сахара. Эту массу залить 3-4 стакана кипятка и 2-3 минуты поварить, добавив 1 церковную свечку (без фитилька). Накладывать повязку с полученной массой, менять раз в сутки. Курс лечения около двух недель.

В начале лечения могут возникать болезненные ощущения. "Пластырь" применяется также при лечении грудницы, костоеда, нарывов, сучьего вымени и т. д.

#### РАНЫ И ЯЗВЫ

1. Смазываются соком свежего папоротника.
2. Смазывание ран в течение трёх дней живицей.
3. Долго не заживающие раны обвязать дождевым червяком.
4. К ранам прикладывать кожу лягушки.
5. Л. Ким лечит своих больных мазью, сваренной из свиного (внутреннего) сала и нафталина (2:2).
6. Раны смазывать соком пастушьей сумки.
7. Измельчённые корневища аира обыкновенного или его порошок смочить водой и приложить к больному месту.
8. При воспалении ссадины её следует посыпать золой полыни обыкновенной.

#### ЗОЛОТУХА ГЛАЗ, УШЕЙ, ГОЛОВЫ

Соком из корней и листьев лопуха смазываются ранки. Применяется также настой лопуха майского сбора.

#### СМЯГЧЕНИЕ СУХОЙ КОЖИ

Взбить 2 белка с 10 г чистого спирта, 40 г нашатырного спирта, 100 г глицерина и 10 г 5%-ной перекиси водорода. Мазь накладывают на лицо вечером, а утром смывают.

#### ОЖОГ

1. К больному месту прикладывать мелко натёртую морковь.
2. На горячую сковороду положить сырой желток, после выгорания которого остаётся масло, являющееся прекрасным заживляющим средством при ожогах.
3. Размешать свежий яичный желток с 1 столовой ложкой сливочного масла до густоты майонеза, нанести на марлю и наложить на больное место. Боль быстро проходит, и рана скоро затягивается.

4. Используются "лепёшки" из свеженатёртого картофеля.
5. На обожжённое место накладывается размельчённый с мёдом стебель ревеня. Болезненное ощущение скоро проходит, и не остаётся следов от ожога.
6. Посыпать поражённое место измельчённой редькой или её измельчёнными семенами.
7. Поджарить до желтизны гречневую муку, замесить её на воде и смазать больное место.

#### ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ (и сопутствующие осложнения)

1. Из смеси: 1 кг берёзовой коры, 1 кг осиновой коры, 100 г дубовой коры приготовить крепкий отвар. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.
2. В 100 г уксусной эссенции опустить 2 яйца. Когда скорлупа растворится, снять плёнку, яйца растереть с 30 г сливочного масла и смешать с жидкостью. Полученной эмульсией смазывать больные суставы.
3. 3-4 красных мухомора нарезать на кусочки, залить 2-3 литрами крутого кипятка. Когда немного остынет - парить больные места. Используется также для компресса.
4. Взять большой сельдерей с корнем, пропустить через мясорубку, отжать сок. Сок принимать внутрь по 2 столовой ложки 3 раза в день до еды. Из выжимок делать согревающие компрессы.
5. Стекланную или эмалированную посуду наполнить на 3/4 объёма ягодами красной бузины, залить спиртом. Через неделю этим лекарством смазывать на ночь больные места, делать компрессы.
6. Свежую лебеду растолочь и смешать с мёдом - снимает подагрические боли. Помогает также и смесь из берёзовой золы с мочой и керосином.
7. Запущенный полиартрит лечат "тибетской баней". Роят яму глубиной 0,5-0,7 м. В ней жгут берёзовые дрова. На оставшиеся угли дрова подкладывают дважды. На образовавшийся слой углей уложить старые кости и дожидаться, пока кости сгорят. Потом на пепел бросить сырые поленья, уложить толстым слоем хвою любых хвойных деревьев и усадить на эту хвою больного. Укрыть его (можно с головой) и распаривать, пока у целителя и больного хватит терпения. После процедуры больного хорошо укутать и уложить в тёплом месте на два часа. По истечении времени стереть влагу с тела и сделать общий массаж.
8. Хороший эффект при лечении даёт мазь, которую готовят из свежего деревенского масла и берёзовых почек: масло положить в глиняный горшок слоями. На слой масла (1-1,5 см) кладут слой берёзовых почек такой же толщины. Горшок заполняется почти доверху. Потом его ставят на сутки в хорошо протопленную русскую печку. Из протомившихся почек выжать масло и добавить в него 7-8 г истолчённой в порошок камфары. Мазь хранить в холодном тёмном

месте плотно закрытой. Растирать больные места перед сном.

#### 9. "Белые скипидарные ванны"

В эмалированной кастрюле растворить 30 г тёртого детского мыла в 550 мл воды, добавить 0,75 г аспирина (ацетилсалициловой кислоты) и кипятить на малом огне, помешивая деревянной ложкой. В горячую смесь добавить 0,5 кг живичного скипидара, всё перемешать. Эмульсию хранить в посуде с плотно закрытой крышкой. Продолжительность ванны 15 минут, температура воды 37-38°. Принимать два дня подряд, на третий - перерыв. Первые 20 ванн заливают эмульсией в возрастающем порядке: 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80 и 90 мл. Остальные ванны - по 30 мл эмульсии. Лечение очень эффективно.

10. Пол-литровую банку (или бутылку) красных земляных червей залить водкой, чуть покрыв ею верхний слой. Посуду закрыть толстой тканью или бумагой и завязать. Неделью держать на солнце. Следует втирать настойку каждый вечер перед сном.

11. Половину бутылки заполнить муравьями и залить водкой или спиртом, настаивать 10 дней в тёмном тёплом месте. Используется при ревматических болях, а также при простуде с насморком. Принимать 2 раза в день, по 0,5-1 чайной ложке.

### ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ

Смесью цветов мать-и-мачехи, одуванчика, сирени и корня лопуха в равных частях заполняют 3/4 ёмкости и заливают водкой. Используется в качестве примочек и компрессов. Эта же настойка даёт положительный эффект при лечении пролежней, особенно хорошо лечит в сочетании с мумиё, для сращивания "старческих" переломов.

### РАДИКУЛИТ

1. Плоды конского каштана размельчить в порошок и в равной пропорции смешать с камфорным маслом и внутренним салом. Смесь намазать тонким слоем на ломтик чёрного хлеба и приложить к больному месту.

2. Больное место намазать тонким слоем мёда и накрыть 1-2 слоями туалетной бумаги. Сверху поместить 2-3 горчичника, на них положить полиэтиленовую плёнку и всё укутать тёплым платком или одеялом. Время использования компресса - не более полутора часов. При болезненных ощущениях снять компресс раньше.

3. Измельчённые на тёрке редьку или хрен накладывают на больное место. Чтобы несколько смягчить воздействие, можно добавить в массу сметану. Разбавленную можно использовать для детей.

4. Настой из корней репейника на водке применяется для растирания и компрессов.

5. Приготовить настой из чабреца, ромашки аптечной, зверобоя, цветов бузины чёрной. Делать на ночь горячие компрессы с укутыванием.

## ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Смочить тряпочку яблочным или винным 5-6%-ным уксусом. Приложить к пяткам на 5-10 минут. Необходимо внимательно следить за уровнем давления. Когда давление нормализуется, процедуру прекратить.

## ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

1. Софора японская ликвидирует органические отложения. Софора растёт в Крыму, купить её можно на рынках. Она очищает кровь и лечит многие болезни, в том числе псориаз и красную волчанку.

50 г плодов или цветков софоры настаивают в течение месяца на 0,5 л водки. Пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день. Тем, кто не употребляет водки, софору заваривать кипятком: столовая ложка на стакан кипятка. Ночь держать в термосе.

2. Омела белая помогает при неорганических отложениях солей. Омела растёт почти везде в средней полосе. Омелу надо размолоть в муку, одну чайную ложку (с верхом) залить стаканом кипятка в термос. Принимать по 2 столовой ложки маленькими глотками за 15-20 минут до еды.

Обе эти травы надо пить в течение 3-4 месяцев. Их сочетание приведёт к значительному очищению сосудов, сделает их мягкими, эластичными. Эти травы Л. Ким рекомендует пить всем, кому за 40.

## Человек и душевное здоровье

Ванга считала, что прежде всего важно - сохранить душевное здоровье:

- Любое живое существо, вся Земля и вся Вселенная подчиняются строго определённого космическому ритму и порядку. Нарушение этого порядка в самой незначительной степени ведёт к большим, даже фатальным ошибкам, за которые всем приходится очень тяжело расплачиваться.

- Как же нужно вести себя?

- Не нарушать гармонию!

- А как жить в созвучии с ней?

- Нужно стараться быть добрым!..

Возьмём для примера дерево. Приходит весна, и оно покрывается цветами, но не все из них дают завязь, многие цветы оказываются пустоцветом. Добрый хозяин срубает это дерево и говорит: "От него нет проку!".

А у нас нет права быть ненужными и не приносить пользы, потому что любой человек - каким бы он ни был - пришёл на землю с определённой миссией: сохранять жизнь во Всех её проявлениях, развиваться во имя высших целей, каковых мы сейчас ещё не знаем. Имеем ли мы право пренебрегать этой огромной ответственностью, когда даём волю отрицательным своим качествам и по этой причине замедляем развитие прогресса вперёд и ввысь?..

Едва ли была хоть одна житейская проблема, которая не достигла бы Вангиного порога. Один из её почитателей сказал: "Даже если она ничего тебе не подскажет, достаточно просто прийти к ней за советом, потому что она читает книгу жизни".

И всё же однажды я её спросила:

- Что же представляет собой человек?

Ванга засмеялась:

- В этом вопросе содержится и ответ!

Человек - суетное существо, которое всё исследует, за всем наблюдает, всё время что-то ищет и никак не находит, - но это я говорю в шутку. Если посмотреть на человека с высоты как на часть огромной Вселенной, человек - ничто. Это ничтожная песчинка, затерянная в бесконечности, но заряженная Божественной искрой. Поэтому он часто превосходит свои возможности: он непрерывно ищет, рискует, исследует, разгадывает тайны бытия, совершает невероятные открытия. Он уже решительно устремил свой взгляд в небо и не боится бросить ему вызов.

Мы часто сидим и размышляем о жизни. Ванга не раз говорила мне:

- В трудные времена мы живём. Люди не имеют между собой ничего общего. Матери рожают детей, но не имеют молока, чтобы кормить их. Говорят, это из-за нервов. Но это не так. Просто у детей нет ничего общего с матерями, ничего, кроме того, что они рождены ими. Дети не получают от матерей ни молока, ни тепла. Совсем маленькими отдают их в ясли, вечером кладут спать отдельно от себя, дети редко видят улыбку на материнском лице. Матери недовольны, что мужья недостаточно почитают их. А мужья считают, что женились только по необходимости, потому, что так принято. Пожилые недовольны тем, что молодые их не уважают. Никто никому не близок. Люди интересуются теперь только деньгами. Они думают, что, если у них появятся деньги, всё будет в порядке. Не знают, что в один прекрасный день эти деньги им станут не нужны...

Вангу часто спрашивают:

- Тебе не надоедают все эти люди, что приходят к тебе каждый день?

- Нет, - отвечает она. - Мне надоедают только старушки, которые плохо слышат. Повторяешь им, повторяешь, а они снова приходят и просят: "Скажи ещё раз!". А больше всего меня раздражают женщины которые ищут себе мужчин:

- "Скажи мне, найду ли я себе друга?"

- "Нет, - говорю, - сиди дома и терпи мужа."

- "Да не могу я его терпеть, и у меня есть право на счастье!"

Какой смысл они вкладывают в слово "счастье", я не могу понять... Вероятно, под "счастьем" люди понимают то, чтобы все у них было в полном порядке и не было бы никаких проблем. Но так не бывает. Нет человека, рождённого только для счастья. Один - отличный работник, но неладно у него в семье, у другого и то и другое в порядке, но нет здоровья, третий здоров, да дети болеют и т. д. Во всяком человеке есть добро и зло. Так устроен мир. Для меня корень счастья в терпении человека.

Об одной из человеческих трагедий напоминает картина "Христос с учениками посреди большого поля", которая хранится в доме Ванги. Её очень давно подарил хозяйке дома один известный художник. Печальная история его будущего была известна Ванге уже при первой встрече.

- Ты много трудился, но беден и ничего не имеешь, - сказала тогда художнику ясновидящая. - Старайся сохранить свой высокий дух, жизнестойкость, веру в своё призвание. Тебя ожидают большие трудности. У тебя в жизни будет очень крупное поражение, а после ты отправишься в путь совсем один.

Через некоторое время к Ванге пожаловали незваные гости, как выяснилось, родители молодой женщины, которая вышла замуж за этого художника против их воли. Ванга, видя злобу и предвзятость к достойному человеку, заявила: "Да, ваша дочь вышла замуж за художника, которого вы ненавидите, сами не зная за что. Он, хотя и беден, но честен. Вы не вернёте свою дочь обратно, потому что её с мужем соединила любовь". И всё-таки родители не прислушались к голосу Ванги и Своего разума и, приложив немало усилий, разрушили семью дочери. После этого разрыва сиротами остались двое детей. Их отец, морально сломленный, покинул свой дом и родину. Но недолго радовались своей победе родители этой женщины. Их дочь попала в автомобильную катастрофу и погибла.

Ванга стремится любой ценой сохранить семьи, которые могут распасться. Она лучше всех видит и знает, насколько прав тот, кто считает себя обманутым и обиженным. Ванга терпеливо выслушивает всех и в конце концов произносит приговор, сколь бы суров он ни был.

Однажды к Ванге пришла молодая женщина вместе с матерью и молодым монахом.

- Зачем ты снова пришёл? - спросила его Ванга.

- Мать моя больна, - ответил монах.

- Но ты ведь монах, - продолжала Ванга, - твой дом - монастырь, а церковь, которой ты посвятил себя, - это твоя мать. Я знаю, что монахи должны жить только для Бога, дав клятву, они умирают для мирской жизни.

Монах смутился и сказал:

- Я привёл сюда родственницу, которая также хочет уйти в монастырь и стать монахиней.

- Но как же, - сказала Ванга, - ведь она не девушка, у неё есть семья?

- Да, - ответил парень, - у неё двое детей, но они плохо живут с мужем, и она считает, что такая жизнь для неё бессмысленна.

- И что, - продолжала Ванга, - ты, одетый в рясу, пошёл пробивать для неё путь? Нет! У неё нет права бросать своих детей и касаться церковных врат. От кого она хочет спрятаться? Она уйдёт из своего дома, но детские слёзы заживо её сожгут. Уходите!.. И ты, парень, не берись за это дело!

## Путь к здоровью и счастью - Мысль лечит

Первой реакцией образованного читателя может быть недоумение. Наше здоровье принято рассматривать в связи с влиянием окружающей среды (инфекция, воздействие стихий, социального окружения) или, в крайнем случае, в связи с эмоциями и чувствами, но не в связи с мыслью - ведь она лишь отражение действительности в сознании человека. При чём тут здоровье?

Многие из нас, стремясь избавиться от недугов, выбирают верный путь. Они начинают не только бегать по утрам, заниматься гимнастикой, ходить в сауну, соблюдать диету, но и заниматься психической саморегуляцией, приобретая бесценную способность всегда быть спокойным или, по крайней мере, быстро успокаиваться после "бури" самых страшных, так называемых психосоматических заболеваний и "болезни века" - эмоционального стресса.

Но мало кто задумывается над тем, что наши раздражители эмоции находятся в прямой зависимости от... нашего мышления. Мышление подчиняется нам, а эмоции - нет, они, скорее наоборот, - владеют нами. Так не лучше ли овладеть своими ретивыми, не слышащими голоса разума эмоциями посредством изменения манеры своего мышления?

Но действительно ли эмоциональный стресс подрывает здоровье? Так ли уж стоит с ним бороться? В какой степени гнев, ярость, страх, тревога или любая другая страсть могут быть разрушителями здоровья? Обиженный и оскорблённый человек с момента, когда им овладевает гнев, уже не чувствует обиды, его желания сводятся к реализации гнева: к нападению и причинению ущерба обидчику. Если оскорбление закончится хорошей трёпкой, кровопролитием, существенного ущерба здоровью уже не будет, так как все эндокринные, иммунные реакции на гнев (выделение адреналина, мобилизация иммунной системы, повышение свёртываемости крови) и продукты этих реакций пойдут в дело и будут реализованы в активности функциональных систем, которые вовлечены в драку.

А что, если гнев и ярость налицо, а драки нет? Все вызванные, но неиспользованные продукты готовности к борьбе резко изменяют гомеостаз организма, для которого они превратятся в яд, и теперь должен включиться другой механизм - механизм нейтрализации... Например, начинает выбрасываться инсулин, чтобы нейтрализовать избыток сахара, блокируется выработка кровяных телец, снижается свёртываемость крови, чтобы где-то в организме не произошло закупорки сосудов и т. д. Аналогично ведёт себя организм и в момент испуга. Наилучшая биологическая защита от страха - бегство, при котором полностью и с пользой находят применение появившиеся в крови гормоны. Однако, если бегство невозможно, последствия страха разрушительны для нас.

Итак, эмоции разрушают организм, если под влиянием самосознания и социальных установок человек не последует своему естеству. Ну а если он будет ему следовать, тогда опять - стресс. Солдат, убежавший с поля боя, подлежит суду военного трибунала. Что следует за дракой, всем известно. Агрессия часто приводит к возмездию, превосходящему муки гнева. Возникает порочный круг, пребывание в котором накладно для нашего здоровья.

И человек научился скрепя сердце сдерживать вспышки гнева и скрывать страх - таково требование правил человеческого общежития. Однако, научившись сдерживать эмоции, не выражать их внешне, мы за всю свою культурную эволюцию так и не научились устранять последствия вредных эмоций.

Не помогает и навык умственного моделирования спасительных ситуаций. В гнев можно представить, что сделали бы мы с обидчиком: вступили бы с ним в кулачный диалог и победили его в воображении. Это даст какое-то удовлетворение, но не решит главной проблемы: кровь всё равно наполняется гормонами гнева... Более того, такого рода умственная активность приводит к пагубной привычке решать свои проблемы лишь в мыслях, отчего сами проблемы, как водится, не исчезают.

Положение человека усугубляется ещё и тем, что в отличие от животных, которые реагируют лишь на реальные, а не на воображаемые раздражители, он становится игрушкой в "руках" своего мышления. Человек обижается или переживает в момент, когда его никто не обижает, лишь только потому, что в прошлом его оскорбили. Мышление позволяет обобщать опыт, предвидеть, проигрывать в уме сложные ситуации и эффективно их разрешать. Но в данном случае сила мышления оказывается силой со знаком минус. Вместо того чтобы спокойно заснуть, человек вспоминает оскорбление, имевшее место год назад, и тело наполняется ядами гнева и агрессии со всеми вытекающими последствиями... Величайший дар - разум, позволяющий управлять силами природы, оказывает медвежью услугу. Днём, когда человек занят делами и включен в общение, он не помнит о своей беде, зато перед сном включается внутренний диалог и... прощай сон. Через полчаса уже принимается снотворное, которое не помогает... Да и может ли снотворное нейтрализовать вещества агрессии, которые обжигают внутри?

Диалог с оскорбителем при новых и новых переживаниях придаёт зловещему образу обидчика ещё большую реальность и эмоциональную насыщенность. Наступает момент, когда "обидчик", его эмоциональный заряд, начинает превосходить в уме все другие образы и ситуации. В результате привычки давать волю воображению возникает навязчивый образ, который по любому поводу появляется и насыщает кровь ядом. Внешне можно производить впечатление весьма уважаемого и далее спокойного человека, но кто знает, как долго сможет сердце, печень, поджелудочная железа выдержать эмоциональные встряски?

Как вода точит камень, так и мышление долбит психику и физическое здоровье. Панкреатит, ревматоидный артрит, тиреотоксикоз, инфаркт сердечной мышцы, лёгочная эмболия... Список бед, что ждут "за поворотом", можно продолжить. А сколько ещё всего терзает нас по ночам: ревность, зависть, тщеславие, страх неудачи, ущемленное достоинство, стыд, ощущение крушения надежд, реальных или иллюзорных... Оттого, что крушится иллюзорная, а не реальная надежда, нашему организму не легче.

Теперь ясно, что не эмоции являются источниками болезни, как это часто думают, а мышление, точнее, его стиль, привычки.

Парадокс человеческого мышления состоит в том, что могущественные созидательные свойства мысли, выходя из-под контроля, становятся не менее могущественными источниками саморазрушения. Например, такое свойство мысли, как предвидение, основанное на знании законов и свойств вещей,

заставляет нас воспроизводить в уме то, чего нет в настоящее время и не обязательно будет. Но было бы неверным думать, что, уничтожив потребность в предвидении, мы устраним корни эмоционального стресса.

Другое "опасное" качество мысли - способность конструировать с помощью образов наше будущее и прошедшее. Оно не только позволяет нам правильно принимать решения, но то и дело ввергает в самые неприятные ситуации из прошлого, терзает, бьет по нервам. Но если наша мысль вдруг будет лишена возможности строить модели, мы не должны уподобляться животным. Античный учитель стоицизма, давая урок своим ученикам, перепуганным ужасным штормом, указав на корабельную свинью, спокойно жующую корм, сказал: "Вот в такой невозмутимости должен всегда пребывать мудрец!". Да, спокойствие животного было вызвано его неспособностью умственно смоделировать кораблекрушение и гибель в пучине моря, в то время как от учеников требовалось умение контролировать действия собственного рассудка. От них требовалось умение мыслить!

Прежде чем говорить о самовоспитании, присмотримся повнимательнее к некоторым другим коварным способностям нашего ума.

Умение создавать абстракции повышает эффективность мышления. Например, восприятие информации о съедобности или несъедобности, опасности или безопасности чего бы то ни было способствовало нашему выживанию.

Но то же свойство опять-таки может привести к стрессу, за который придется расплачиваться спокойствием и здоровьем. Правоверный магометанин может умереть с голоду, отказываясь съесть свиную отбивную. А человек, узнавший, что у него СПИД, движется к смерти много быстрее пребывающего в неведении. Постоянно думая о свойствах болезни, он ослабляет защитные силы организма, роет себе яму. Но не свойство ли мысли классифицировать приводит к трагической развязке. Нет, всему виной употребление мысли.

Равно как и любые предметы, инструменты, наша мысль может правильно и неправильно служить нам; именно неправильное употребление порождает стресс и болезнь.

Научиться мыслить - это нечто большее, чем начать высказывать суждения и силлогизмы и выполнять умственные операции по учебникам логики. Правильно мыслить - значит уместно применять силу мысли. Образованный читатель может возмутиться, оскорбившись недооценкой его способности мышления. "Я обучался мышлению, - скажет он, - Я решал задачи, делал расчёты, постигал законы природы и общества. Неужели этого недостаточно и ещё требуется какая-то особая школа мысли, чтобы быть здоровым?"

Образованный читатель прав в одном: он действительно обучался мышлению о предмете, который находился вне его, - мышлению о внешнем. А обучался ли он мышлению о внутреннем? Как осмыслить обиду, страх, стыд, неудачу, зависть, гордость или, например, чувство вины, чтобы не навредить себе и близким? Вот именно этому внутреннему мышлению, которое на языке психологии именуется рефлексией, он не обучался. И его рефлексия складывалась стихийно.

Мышлению о внешнем мы обучались в школе, и, когда мы делали ошибки, учитель всегда обращал наше внимание на них, и постепенно у нас выработалось правильное мышление. Но мышление о внутреннем не подвержено внешнему социальному контролю, оно всегда было делом самого человека.

Ошибки во внешнем мышлении немедленно обнаруживаются в результатах, в плодах дела.

Неудачи убедительно доказывают нам неправильность мысли, и мы ищем ошибку. Мышление же о внутреннем не может быть контролируемо другими людьми, оно стихийно, хотя в сокровищах культуры есть и давно уже выработаны

приёмы, снижающие патогенность мышления. Например, наиболее эффективной умственной операцией, снимающей напряжение и боль обиды, является акт внутреннего прощения. Следующим актом является принятие обидчика как существа, "которое не обязано не обижать меня". Другой человек - это объективная реальность.

Такое осознание является необходимым условием прекращения обиды. "Если тебя лягнул осёл, - сказал учитель мудрости, - ты же не будешь на него обижаться!" Точно так же давайте не будем обижаться на того, кто совершил действия, которые можно квалифицировать как обиду или оскорбление. Точно так же умеющий мыслить о внутреннем не обижается на погоду, на проклятый транспорт и т. д.

Человек при желании сам, методом проб и ошибок, может "зарубить себе на носу", то есть усвоить, приёмы мышления, снижающие или нейтрализующие стресс. Однако не лучше ли воспользоваться достижениями культуры в преодолении патогенности мышления?

Умение прощать обидчика существовало задолго до принятия христианства, искусством прощать врагов и превращать их в друзей владели мудрецы, мыслители и даже политики глубокой древности. Феномен мышления Юлия Цезаря поразил Плутарха, который секрет успеха этого политика видел не столько в его одарённости, сколько в новом для Рима того времени мышлении, в основе которого лежало умение прощать врагов, превращая их в своих друзей. Кстати, за умением Юлия Цезаря, несомненно, стояло истинное великодушие, способность верно расценить человеческую слабость, а не вести хитрую игру, иначе успех был бы просто невозможен...

Со времени Платона психология исходит из довольно резкого и противоречивого разделения трёх сторон психической жизни: разума, эмоций и воли. Считается, что мышление само по себе лишено эмоций. Говорят о холодном мышлении и горячих чувствах. Но в последнее время наука начинает стирать эти грани. Оказалось, что эмоции сами являются только следствием умственных операций, которые протекают бессознательно и, увы, не контролируются нами. Обосновывается только результат, он переживается как эмоция! Нам кажется, что эмоции возникают сами и мы не властны над ними. Это не так!

Эмоции являются продуктом мышления, которое протекает автоматически, как говорит Глассер, "в телеграфном стиле". А то, что привычно, почти не осознаётся!

В результате чего возникает эмоция зависти или гордости? Ученики, обучающиеся правильному мышлению, на этот вопрос, подумав, ответили: "Из сравнения". Далее, разобрав несколько ситуаций, без труда нашли, что из сравнения самого себя с другими по какому-то признаку, способности, черте характера или внешности действительно может возникнуть зависть.

Если не будет сравнения, не будет и зависти! Кажется, слишком просто: откажись от сравнения - и ты одолеешь преграду, отделяющую от счастья. Но не так всё просто. Дело в том, что существует привычка к сравнению. Ведь любой акт познания и овладения окружающим нас миром предусматривает эту умственную операцию. Из сравнения возникает познание. Поэтому, когда мы сравниваем внешнее, а не себя, то всегда имеем выигрыш.

Но привычка к сравнению также поддерживается и нашим тщеславием: мы любим узреть, что у меня что-то там лучше, чем у другого... Мы невольно укореняем вредную привычку сравнивать себя с другими. Если к этому добавить то, что ещё в детстве родители всегда нас сравнивали и в зависимости от этого порицали или хвалили, то нетрудно понять, что эта привычка достаточно прочно укоренилась. Но ведь эта же привычка порождает зависть и комплекс неполноценности.

Зная, что зависть - плохое и мерзкое чувство разъединяющее людей, показывающее наш облик с худшей стороны, мы стараемся не обнаруживать вовне это чувство. Но от этого оно не исчезает, а продолжает жить, выедавая наши внутренности. Однако сможем ли мы искренне сами перед собой отказаться от сравнения с другими? Ведь тогда мы разом лишимся и удовольствия переживать гордость: "Я лучше кого-то..."

Когда мы делаем объектом внутреннего рассмотрения собственную зависть, то есть отделяем её от себя, она постепенно теряет свою силу. Но если ещё вдобавок могу сделать объектом внутреннего рассмотрения и свои мысли, в результате которых возникает эмоция зависти, то тут уж с нею можно полностью справиться. Однако этому нужно учиться. Равно как учиться завидовать, обижаться, стыдиться...

Образованный читатель, знающий психологию, может возразить: "Но ведь есть и "белая" зависть, которая является стимулом к совершенствованию. Если устранить её, то мы лишимся одной из движущих сил прогресса!>. Действительно, на начальных этапах становления личности сравнение необходимо.

Так человек вырабатывает ориентиры самопознания. Однако с момента, когда личность сформировалась, обрела достоинство и самосознание, она не нуждается в примитивных способах стимулирования своей активности. Так ракета отбрасывает отработанную первую ступень...

Но довольно говорить о зависти. Эта эмоция взята лишь как иллюстрация того, какова вообще роль мышления в становлении эмоций. Вернёмся к главной теме разговора.

Подобно тому как человек, правильно размышляя о внешнем, овладевает силами природы, точно так же он, постигая основы саногенного, то есть верного мышления о внутреннем, становится в состоянии овладеть своими внутренними психическими силами, сконцентрировать их на главном. Если вы не обижаетесь, если вас невозможно оскорбить и не пугает предполагаемая неудача, вы станете на голову выше, а ваше здоровье подскочит до уровня абсолютного...

## Путь к здоровью и счастью - Рецепт радости

Научные исследования подтверждают, что радость в повседневной жизни более важна для поддержания здоровья, нежели диета или физические упражнения.

В настоящее время США охватила ещё одна эпидемия. Она не следствие вируса или бактерий, неправильного питания или стресса. Это - результат недостатка радости, ежедневного ощущения счастья, столь необходимого для психологического и физического здоровья.

Недостаток радости, - скажете вы, - ощущения счастья? Ха-ха! От этого не умирают!" Однако у врачей другое мнение. Они считают, что этот, на первый взгляд, невинный "недостаток" прямо или косвенно служит причиной каждого четвёртого случая преждевременной смерти - более, чем любой другой фактор.

Западный мир изобрёл множество подходов к лечению болезней, которые вызваны чрезмерным напряжением на работе и слишком незначительной в нашей жизни долей радости и шутки. Считается, что причина таких болезней - стресс. И большинство людей используют различные технические приёмы, дабы управлять стрессом. Однако эти приёмы не в состоянии противостоять самому источнику стресса. Они просто превращают его в другое стрессовое состояние.

Гораздо более здоровым противоядием является то, что сегодня называют "рецептом радости". Ведь радость - не просто приподнятое настроение. Это вид духовной крепости, которая позволяет нам извлекать радость из любого явления повседневной жизни. Как показывают современные исследования, это едва ли не главный ключ к хорошему здоровью.

Новые данные о связи между здоровьем и счастьем поступают от психонейроиммунологии - раздела медицины, изучающего влияние человеческого поведения, психологического фактора и иммунитета болезни. Любопытно в этом плане открытие психонейроиммунолога А. Стоуна. Путём довольно долгих и сложных исследований он установил, что позитивные события влияют на здоровье в гораздо большей степени, нежели отрицательные - на нездоровье. Простые моменты радости, например совместный обед с друзьями, могут сразу усилить иммунную систему и снизить кровяное давление.

Хотя я и был на протяжении 30 лет клиническим психологом и специализировался на психонейроиммунологии, однако, пока мне не поставили диагноз - рак, я не представлял себе чётко значение радости в жизни. Несколько месяцев я был пациентом отделения по трансплантации костного мозга, где каждый больной находился на грани смерти. Однако никогда я не видел в одном месте столько радостных людей. Они испытывали радость оттого, что просто живут, и каждая незначительная шутка заставляла их чувствовать себя живыми. Сегодня беда многих здоровых людей в том, что они утратили это поистине седьмое чувство - внутреннее ощущения радости и очарования жизнью. Если мы откроем в себе или вновь разовьём это седьмое чувство, последуем за ним, то оно отвлечёт нас от беспокойства и приведет к здоровью.

Но как развить вышеуказанное седьмое чувство? Ниже предлагаются самые важные приёмы, в том числе и упражнения, которые помогут вам расслабиться, вновь обнаружить радость в повседневной жизни и подарят здоровье, счастье и долголетие.

## ТЕРПЕНИЕ

При вождении машины вы проявляете агрессивность? То и дело нажимаете на клаксон? На чём свет стоит ругаете других водителей? Снова и снова нажимаете на кнопки лифта, хотя он уже пошёл? Ваши сослуживцы вам кажутся медлительными и туго соображающими? Вы испытываете чувство вины за то, что сидите и ничего не делаете?

В нашей стремительной цивилизации мы склонны рассматривать нетерпение как добродетель, создавая тем самым иллюзию собственного совершенства. Однако вместо подобного образа жизни я бы посоветовал сторонникам совершенства и в моменты тревог, и в моменты радости оставаться терпеливыми. Это вовсе не означает вести пассивную жизнь. Это лишь предложение оставаться спокойным, чтобы полностью вписаться во всё то, что происходит вокруг. Если вы хотите научиться терпению, попробуйте на протяжении недели выполнять следующее упражнение.

В понедельник положите в карман три монеты по 25 центов (в российском варианте, скажем, три бумажки по 100 рублей). Каждый раз, как только вы проявите нетерпение или раздражение, осторожно опустите руку в карман, зажмите одну из бумажек между большим и указательным пальцами и сосчитайте до десяти. Затем выньте бумажку и отдайте её нищему на улице, бедному человеку, страдающему... В конце каждого дня, если у вас сохранились какие-то деньги, оставьте их в кармане, прибавьте к ним ещё три бумажки. Если к концу недели у вас в кармане окажется сумма, на которую вы могли бы купить какую-то мелочь, поздравьте себя и отметьте это событие тем, что пожертвуйте сии небольшие деньги на какие-то благотворительные цели.

## ЕДИНСТВО

Мы привыкли, что земля, всё, что находится на ней и вокруг, предназначены для нашего пользования, для эксплуатации. Точно так же как мы стараемся не замечать стоны земли, мы игнорируем и сигналы "SOS" нашего организма, заглушая их болеутоляющими, аспирином и слабительным.

Психолог Гарри Шварц из Аризонского университета в течение десяти лет изучал обратные связи и сигналы человеческого организма. Шварц показал, что те, кто игнорирует ощущения своего организма - хорошие или плохие, - гораздо чаще подвержены сердечным расстройствам и снижению иммунитета.

Быть современным - не значит превосходить, превышать, затмевать, преодолевать или уходить за какие-то пределы, это значит уступать, разделять, жертвовать и входить внутрь, чтобы отдать себя ради целого и ощущать радость, которая исходит от такого единения. То есть каждый человек, будь то по отношению к себе подобным, к братьям нашим меньшим, к матери-природе, обязан подходить не с позиции иерархии, а гармонии.

Современные психологи верят в мировоззрение, основанное на превосходстве гармонии над иерархией. Они документально подтверждают, что в самые ответственные моменты нашей жизни мы руководствуемся потребностью в единстве. Имеется бесчисленное множество примеров трансцендентального самопожертвования: родители бросаются в горящие дома спасать своих детей, мученики, наподобие Махатмы Ганди, решаются на длительные голодовки ради благоденствия других.

Вопреки мнению эволюционистов, считающих, что альтруистическое поведение человека есть лишь эгоистическая защита собственных генов, я полагаю, что нам надо войти в самих себя, дабы увидеть себя в других, жить принципом единства и ради единства.

Имеются приёмы, чтобы испытать более гармоничное единство в повседневной жизни. С этой целью выберите несколько минут для выполнения следующих упражнений и записи реакций. Проверяйте эти записи, чтобы проследить прогресс.

### ЛИЧНЫЙ КОНТАКТ

Лягте и мысленно пройдите по всему телу от верхушки головы до кончиков пальцев ног. Прислушайтесь к сигналам своего организма: не подвергайте критике, а просто следите за каждым из них, будь то положительный или отрицательный сигнал. Затем примите доступные вам меры, основанные на этих "бюллетенях организма". Более сложные сигналы оставьте врачам и психологам. Главное - "не проходите мимо".

### МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ КОНТАКТ

Ежедневно потратьте по меньшей мере 5-10 минут на то, чтобы спокойно посидеть с кем-нибудь. Не пытайтесь навязать контакт, давайте этому сидению лишь произойти. Не обсуждайте при этом никакие проблемы, просто спокойно сидите вместе. После такого совместного молчаливого времяпрепровождения расскажите об этом опыте, и вы увидите, насколько сильным может быть седьмое чувство для создания контакта, помимо ваших физических и психических ощущений.

### ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Выбирайте для ежедневной практики какой-либо ритуал. Годятся молитвы, танец, исполнение песни в семье, благодарение перед едой, сидений на одних и тех же стульях вокруг стола. Придерживайтесь избранных ритуалов постоянно.

### СОГЛАСИЕ, ПРИМИРЕНИЕ

Телефон будит вас ночью - кто-то неправильно набрал номер. Какой-то водитель теснит вас в потоке движения и посылает вам грубый жест. Кто-то втискивается впереди вас в очереди... Если всё это обходит вас стороной, ваша система природной радости здорова. Если же ситуации вызывают у вас немедленную реакцию - борьбы или бегства, - ваше здоровье выжигается пламенем враждебности. По крайней мере, у каждого пятого американца уровень гнева и враждебности столь высок, что представляет серьёзный риск для здоровья. Большая часть этого гнева исходит из чувства противостояния. Когда угрожают вашему времени или пространству, кровяное давление бросается вверх, а иммунная защита падает вниз.

Если ваш мозг предупреждает об опасности, попробуйте такое упражнение: нащупайте пульс на шее. Если он начинает ускоряться, это указывает на то, что сердце испытывает стресс, а иммунная система находится в состоянии риска. Первое - это расслабьтесь и сделайте несколько глубоких дыханий. Не обращайтесь внимания на предполагаемую опасность, пока не замедлится пульс. Поскольку мы не только ведём себя, как чувствуем, но можем также научиться чувствовать себя, как ведём, то следует обращать внимание на гнев, когда организм им атакован.

Запишите, что, по вашему мнению, является источником вашего гнева, а затем сделайте перерыв. Обращайтесь к гневу, когда ваш организм спокоен, а мозг - в менее оборонительном состоянии. "Проспите" проблему, а уж потом обсудите её. Если у вас нет времени, на сон, совершите прогулку прежде, чем вернуться к проблеме.

## СКРОМНОСТЬ

Наша жадность делает нас богаче, но не счастливее. Едва ли один из пяти американцев сообщает, что жизнь, которую он ведёт, радостная. Если сегодня мы в четыре раза богаче, чем были наши прапрадеды, то мы, по крайней мере, как показывают данные обследований, и в четыре раза более несчастны и подавлены. Исследования Национального центра по изучению общественного мнения Чикагского университета выявили, что никто из американцев не считает себя более счастливым за сорок лет - начиная с 1957 года.

Скромность означает иметь "духовный разум", признавать наши слабости и не стараться быть лучше других. Более века назад писатель Э. Беллами говорил: "Конкуренция есть инстинкт эгоизма, есть распыление энергии, в то время как кооперация является секретом эффективного производства".

Чтобы выявить собственный эгоизм, избежать его и практиковать скромность, используйте следующие упражнения: проведите день (возможно, в уик-энд) без слов "я", "меня", "мой". Замените эти местоимения другими или вовсе обойдитесь без них.

В разговоре вы, вероятно, будете спотыкаться, но уже через несколько часов найдёте новые пути изложения своих мыслей. Вы начнёте спрашивать других о них самих, нежели рассказывать им о себе. И вы заметите, что люди вокруг вас станут чувствовать себя раскованнее. Слушайте их, и вы, возможно, увидите, что по мере того как вы меньше упоминаете "себя", другие делают то же самое.

## ДОБРОТА

Исследования показывают, что один из самых радостных для человека актов, равно как и полезный для его же здоровья, - это делать добро другим. Время, затраченное на заботу о других, имеет такое же положительное влияние на здоровье, как и время, потраченное на физические упражнения. Оно оборачивается огромной пользой для иммунной системы и общего здоровья. Ежедневно делайте такое упражнение на доброту: обязывайте себя оказывать помощь совершенно незнакомому человеку. Это просто: уступите место в переполненном автобусе, пропустите впереди себя в очереди, заплатите за чей-то проезд в метро и так далее.

## Способ прожить дольше и путь к свободе

*(Из книги Дипака Чопры "Нестареющее Тело и вечный Разум".  
Сегодня он один из самых модных авторов в США,  
пропагандирующих телесное и умственное здоровье)*

Известный религиозный писатель Хьюстон Смит однажды сказал: "Чтобы жить, человек должен верить в то, ради чего он живёт". Люди чахнут и умирают, когда пропадает основа их веры. При этом самое значимое, ради чего стоит жить, - это выявление всех ваших возможностей.

Практика показывает следующее. В любом возрасте использование вами вашего тела и ума составляет лишь очень небольшую часть всех возможностей. Эти потенциальные возможности закрыты для людей, которым едва хватает умения просуществовать до шестидесяти пяти лет. Поэтому исключительно важно сознательно развивать ваши умения, освобождаясь от общепринятых в обществе ожиданий и преследуя цель стать творцом. Чаще всего чувствуют себя ущербными, отрезанными от главного потока активности и социальных ценностей те, у кого нет конкретного положительного идеала того этапа жизни, в котором они находятся. Чтобы помочь этим людям создать собственную идеальную жизнь, я и предлагаю десять ключей деятельного творчества, способных стать практическими идеалами, которым вы можете следовать каждый день.

1. Прислушивайтесь к мудрости своего тела, которая выражает себя в сигналах комфорта и дискомфорта. При выборе своего поведения спрашивайте свой организм: "Как тебе это нравится?". Если он посылает сигналы физического или эмоционального недомогания, остановитесь. Если сигнал комфорта, - действуйте.

2. Живите в настоящем, ибо это единственный момент, который у вас есть. Принимайте то, что приходит к вам, целиком и полностью. Настоящее таково, каким ему надлежит быть. Оно отражает бесконечные законы Природы. Не боритесь с бесконечным порядком вещей, вместо того будьте с ним заодно.

3. Найдите время для молчания, для медитации, для успокоения, внутреннего диалога. В момент молчания осознайте, что вы восстанавливаете свой источник чистого сознания. Обратите внимание на вашу внутреннюю жизнь с тем, чтобы в вопросах - что хорошо и что плохо - вас вела интуиция, а не навязанные извне представления.

4. Избавляйтесь от своей потребности во внешнем одобрении. Вы - единственный судья для себя, и ваша цель - проявить бесконечное достоинство независимо от того, кто и что о вас думает. В понимании этого и заключена великая свобода.

5. Когда вы видите, что с гневом или протестом реагируете на человека или обстоятельства, осознайте, что вы боретесь лишь с самим собой. Соппротивление - это способ защиты, созданный прежними обидами. Когда вы избавитесь от подобного гнева, вы излечите себя и вольётесь в поток Вселенной.

6. Знайте, что слово "там" отражает вашу реальность "здесь". Люди, на которых вы реагировали особенно сильно, с любовью или с гневом, - отражение вашего внутреннего мира. То, что вы больше всего ненавидите, - это то, что вы больше

всего отрицаете в самом себе. И то, что вы больше всего любите, - это то, что вы больше всего желаете в себе. Используйте "зеркало связей" ради направления своей эволюции. Цель - полное самопознание. Когда вы полностью этого достигнете, то, что вы желаете больше всего, автоматически появится, а то, что больше всего не нравится, исчезнет.

7. Сбросьте бремя суждения - вам сразу станет гораздо легче. Суждение навязывает решение, что правильно, а что нет в отношении ситуаций, которые уже существуют. Всё можно понять и простить, но когда вы - судья, вы пресекаете понимание и замедляете процесс обучения любви. Осуждая других, вы тем самым отражаете отсутствие собственного самоодобрения. Помните, что каждый прощённый вами добавляет вам любви к самому себе.

8. Не загрязняйте свой организм ядами, будь то через пищу, воду или отравляющие эмоции. Ваш организм - нечто большее, чем просто система поддержания жизни. Это - колесница, которая везёт вас по пути вашей эволюции. Здоровье каждой клетки вносит непосредственный вклад в ваше общее здоровье, ибо каждая клетка - это точка в том поле создания, каким являетесь вы.

9. Меняйте мотивированное страхом поведение на поведение, в основе которого любовь. Страх есть продукт памяти о чём-то прошлом. Памятуя, что причиняло нам боль ранее, мы направляем свою энергию на то, чтобы это не повторилось. Но попытки навязать настоящее прошлому никогда не приведут к устранению угрозы появления новой боли. Это произойдёт только тогда, когда вы найдёте безопасность собственного бытия, каковой является любовь. Руководствуясь истиной внутри себя, вы можете противостоять любой угрозе, ибо тогда ваша внутренняя сила неподвластна страху.

10. Осознайте, что физический мир есть всего лишь зеркало, отражающее глубинный разум. Разум - это невидимая организующая сила всей материи и энергии, и, поскольку частица этого разума находится внутри вас, вы участвуете в организующей силе Космоса. Так как вы неразрывно со всем связаны, вы не можете себе позволить загрязнять воздух планеты. А если говорить о более глубоком уровне, то вы не можете позволить себе жить с ядовитым интеллектом, ибо каждая мысль отражает поле разума. Высшее добро для вас и Земли - это жить в равновесии и чистоте.

Жизнь есть творчество. Существует много уровней созидания, а потому и много уровней творчества. Быть любящим, несудящим и самоодобряемым - это возвышенная цель.

Но самое важное - работать, исходя из представления целого. Ибо в обществе отсутствует видение цели пути. Известный психиатр Э. Эриксон сетует: "Наша цивилизация фактически не имеет понятия целостности жизни". Новое учение даёт нам такое понятие, связывая воедино тело, разум и дух. Последующие годы должны быть временем, когда жизнь станет целостной. Цикл завершится, и цель жизни достигнется.

В этом отношении деятельное творчество - не только способ дожить до очень солидного возраста, это - путь к свободе.