

# **Красота и здоровье женщины. Рецепты**

## **ДАВЛЕНИЕ**

### **Гипертония**

Смешать сок клюквы с сахаром в пропорции 1:1 и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Полезен отвар стручков фасоли: 1 ст. ложку шелухи фасоли залить 1 л воды и кипятить на медленном огне 3 часа. Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Хорошо помогает смесь сока красной свеклы с медом (в соотношении 1:2). Можно добавить сок лимона. Смесь хранить в холодильнике. Принимать по 1/2 стакана через 1 час после еды.

При гипертонии рекомендуется употреблять печеный картофель «в мундире» вместе с кожурой, пить отвар картофеля, сваренного в кожуре, по 1-2 стакана ежедневно.

При склеротической форме гипертонии рекомендуется съедать 2-3 зубчика чеснока ежедневно.

Заварить 1 ст. ложку измельченных листьев салата посевного 1 стаканом кипятка, настаивать 1—2 часа, процедить, пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь.

Абрикос содержит много калия и рекомендуется как диетическое средство для разгрузочных дней (300 г измельченной кураги и 0,5 л абрикосового сока в 4 приема) 1 раз в неделю для питания сердечной мышцы.

Залить 1 ч. ложку корневища с корнями валерианы 1 стаканом кипятка, прокипятить 30 минут, настаивать 2 часа. Пить по 1-2 ст. ложки 3—4 раза в день.

Длительное употребление плодов или сока винограда очень эффективно для повышения тонуса сердечной мышцы.

Залить 2 ст. ложки листьев клубники (земляники) 2 стаканами кипятка, настаивать сутки. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при повышенном кровяном давлении, учащенном сердечном ритме, ослабленном сокращении сердечной мышцы.

Сок из ягод черной смородины тонизирует сердечно-сосудистую систему, его рекомендуется пить ежедневно по 1/4—1/2 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни.

Яблоки благодаря сочетанию в них железа с аскорбиновой и фолиевой кислотами, рутином благоприятно действуют на сердечно-сосудистую систему, очень полезны при гипертонии. Можно проводить разгрузочные яблочные дни, съедая по 300—400 г свежих сладких яблок 5-6 раз в день.

Залить 1 ст. ложку плодов или травы укропа 1 стаканом кипятка, настаивать ночь в термосе. Пить по 1 стакану процеженного настоя в день.

Залить 5 ст. ложек измельченных корней пастернака 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Пить по 1/4—1/3 стакана (с сахаром и медом) 4 раза в день. Настой укрепляет стенки сосудов и капилляров.

Для лечения гипертонии рекомендуется употреблять ежедневно по 100 г грецких орехов с медом или без него в течение 45 дней.

В снижении артериального давления хорошо зарекомендовала себя уринотерапия. Обладая мягким мочегонным действием, она выводит лишнюю воду из организма, способствует раскрытию капилляров и, как следствие этого, снижает артериальное, внутричерепное и внутриглазное давление. Пейте по 1/2—1 стакану свежей урины в начале дня.

## **ПРОБЛЕМЫ Желудочно-кишечного тракта**

### **Гастрит**

Наиболее частым заболеванием желудочно-кишечного тракта является гастрит — воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка. Причинами его появления могут быть как внешние факторы — длительное нарушение питания, переедание, однообразное питание, злоупотребление алкоголем, никотином и различные др. интоксикации и инфекции, так и внутренние — функциональные нарушения нервной системы, нервно-рефлекторное воздействие с различных пораженных органов (кишечника, желчного пузыря и др.). Гастрит может быть острым или хроническим заболеванием.

Взять листья ланцетолистного подорожника, траву зверобоя, сушеницу болотную - 4 части, спорыша птичьего, золототысячника — 2 части, корень аира, траву перечной мяты - 2 части, цветки тысячелистника - 1 часть, семена тмина - 0,5 части. Залить 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка и настаивать в закрытой посуде в течение ночи. Процедить и пить ежедневно 1 стакан настоя утром натощак и 4 раза через час после еды.

Трава чистотела большого - 3 части, трава горца птичьего — 4 части, цветки ромашки аптечной - 4 части. Залить 3 ст. ложки сбора 3 стаканами кипятка, настоять ночь в термосе, процедить. Принимать по 3/4 стакана 4 раза в день.

Взять по 1 части центаврии, зверобоя, горечавки, тысячелистника, по 2 части дикого цикория и дымянки. Смесь залить 1 л воды, настаивать ночь, процедить. Выпить настой в 5 приемов в течение дня, натощак утром и 4 раза в день по 1/2 стакана при гастритах с пониженной секрецией.

Трава зверобоя, трава тысячелистника, цветы ромашки - по 3 части, трава чистотела большого - 1 часть. Залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, настоять, процедить. Пить настой по 2/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при гастритах с повышенной секрецией.

Смешать траву чистотела - 1 часть, траву зверобоя - 2 части, траву тысячелистника - 2 части, цветки ромашки - 2 части. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить и принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

### Профилактика

Правильное питание, включающее зелень, овощи, фрукты. Нужно есть как можно меньше жареного, соленого, копченого, а лучше отказаться совсем.

Не употреблять алкоголь, не курить.

Профилактика дисбактериоза, борьба с патогенными бактериями.

## Запор

Под запором понимается длительная задержка кала в кишечнике или систематическое недостаточное действие последнего (насильственный, недостаточный стул). При этом каловые вещества, скапливаясь в толстом кишечнике, приводят к его растяжению, существенному изменению формы и размера. В результате только за счет этого происходит смещение и сдавливание внутренних органов, что отрицательно влияет на их работу. Количество воды в испражнениях при запоре меньше нормального и не превышает 60 % (вместо 80 %); испражнения сухие.

От атонического вида запора (возникают из-за того, что тонус кишечной стенки толстого кишечника понижен)

Утром 2 ст. ложки отрубей залить стаканом кипятка и запарить. Когда остынет, воду слить, а жижу съесть натощак. Обычно через 5 дней улучшается пищеварение, а через 10 дней нормализуется стул. Прием отрубей хорошо сочетать с клизмами.

В качестве естественного слабительного средства при атонических запорах можно использовать чай из коры крушины: заварить 1 ст. ложку крушины 0,5 л воды, пить теплым.

Развести 1 ст. ложку засахаренного меда в стакане теплого молока и принимать на ночь. Детям в возрасте 5-8 лет нужно давать по 1 дес. ложке перед сном.

Размешать 1 ст. ложку касторового масла с яичным желтком и 1 ст. ложкой меда и развести в 1 стакане воды. Принимать по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

При атоническом запоре показаны лечебная гимнастика с упражнением брюшного пресса, холодный душ, холодные обтирания и обливания живота, продавливание живота руками.

Рекомендуется заниматься спортом, отдавая предпочтение ходьбе, легкому бегу, плаванию, верховой езде и другим видам движений, в которых используется встряска.

От спастического вида запора (Спастические запоры возникают по причине спазмов в толстом кишечнике)

Залить 1 ст. ложку семени льна 1 л воды, довести до кипения и кипятить 20 минут на маленьком огне.

Остудить, процедить и вылить в кружку Эсмарха (2-литровую грелку). Добавить туда 2 ст. ложки горчичного масла (оно разогревает и смягчает организм, чем предотвращает спазм толстого кишечника) или приготовить заменитель горчичного масла: в 200 мл оливкового масла добавить 1 ч. ложку порошка горчицы и перемешать. Указанную смесь ввести с помощью клизмы вечером перед сном.

На второй день повторить то же самое, но отвар готовить с 1,5 л воды и 1/2 ст. ложки семени льна.

На третий день — с 2 л воды и 2 ст. ложками семени льна.

На четвертый день делают перерыв.

С 5-го по 7-й день клизмы - как в третий день, на 8-й день перерыв.

С 9-го по 11-й день клизмы - как в третий день, на 12-й день перерыв, и повторить еще один курс. В зависимости от обстоятельств и изменений в состоянии здоровья процедуру повторяют еще 3 дня, либо 6, либо

все 12 дней. Этот же рецепт рекомендуется применять при геморрое.

Приготовить желе из зрелых плодов бузины, сваренных без сахара, и принимать 1—2 раза в день по 1 ст. ложке. Вместо сахара можно использовать мед.

Страдающим запором знахари советуют пить воду, в которой долго варились сливы или овес. Сок редьки, рассол капусты в теплом виде, простоквашу и чай из сушеной вишни и сушеных яблок необходимо пить 4—5 раз в день.

При спастическом запоре уместно назначение постельного режима, грелок, согревающих водочных компрессов, теплых сидячих ароматических ванн, парафиновых аппликаций. Совершенно исключаются всякого рода массаж, гимнастика.

Слабительное варенье способствует кишечной перистальтике из-за наличия фруктового сахара. Сильным сладким вкусом обладает сорбит (больше, чем у сахара). Его используют в качестве заменителя сахара для приготовления слабительного варенья.

Взять 1 кг сорбита, 1 кг любой ягоды или яблоки сварить из них варенье и есть по 1-2 ч. ложки этого варенья по необходимости. Если действует слабо — увеличьте дозу, но осторожно, ибо стул может быть сильным и с болями внизу живота.

Добавление в блюда проросшей пшеницы, содержащей клетчатку, стимулирует перистальтику кишечника.

## **НАРУШЕНИЕ МОЧЕПОЛОВОЙ СФЕРЫ ЖЕНЩИНЫ**

### **Киста яичника**

Хорошо помогает лечение полынью или «тройчаткой».

Голодание на урине в течение 7—14 дней еще более эффективно влияет на исчезновение кисты. В некоторых случаях надо пройти 2—4 курса голодания на урине и более, чтобы полностью вылечиться и восстановить функцию разрушенного органа.

Очищение организма, правильное питание, умеренная физическая нагрузка, парные процедуры и эмоциональная уравновешенность — верный путь к полному исчезновению любых кист в организме женщины.

Залить 1 ст. ложку сухой травы чистотела 1 стаканом кипятка, кипятить 20 минут на водяной бане, охладить, процедить. Спринцеваться 2 раза в день по 0,5 л отвара.

Заварить 1 ст. ложку нарезанных корней чистотела 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане под крышкой 15 минут. Настаивать 1 час. Хранить 2 суток. Пить 1/2 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Спринцевать шейку матки 1/2 стакана настоя.

### **Предменструальный синдром**

Приготовить настой мяты перечной с ромашкой аптечной или шандорой обыкновенной (1: 1), добавить его в ванну с температурой 38-39 °С. Продолжительность ванны 15—20 минут.

Втереть в поясничную область или в область висков масло лаванды или масло полыни лимонной.

Принять ножную ванну из настоя сушеницы болотной, мелиссы лекарственной, розы. Помассировать стопы (с пихтовым маслом или вьетнамским бальзамом), особенно в области свода стопы и внутреннего края пяток.

Листья мелиссы, цветки ромашки, трава манжетки, цветки пиона узколистного взять в равных количествах. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить, пить свежезаваренный чай 2-3 раза в день по 1 стакану для снятия повышенной возбудимости, нервного напряжения, раздражительности.

Ароматическая подушка, наполненная таволгой, листьями смородины, душицей, цветками лаванды, розмарином, тысячелистником, нормализует сон и состояние нервной системы.

Зверобой продырявленный оказывает антидепрессивное действие. Залить 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 10-15 минут, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день. Курс лечения 1—2 месяца.

Настой боярышника обладает успокаивающим эффектом, улучшает кровообращение, деятельность сердца. Залить 1 ст. ложку сушеных плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Полученное количество настоя разделить на два приема и выпить утром натощак и вечером перед сном.

Цветы бузины оказывают седативное действие: залить 2 ч. ложки цветков 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить глотками в течение суток.

### **При менструальных нарушениях**

Расстройство менструального цикла, особенно его прекращение, — это почти всегда перевозбуждение принципа «Ветра». Процедуры и диета быстро приводят его в норму, а вслед за ним нормализуется менструальный цикл.

При обильных менструациях заварить крапиву и пить настой как чай, начав пить за три дня до предполагаемого начала месячных и продолжая до их окончания.

При болезненных месячных залить 1 ст. ложку полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Заварить 2-3 ст. ложки сухой травы пастушьей сумки 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3—4 часа. Пить по 1/2 стакана до еды 4 раза в день при маточном кровотечении.

Смешать в равных частях листья малины и мяты перечной. Залить 1 ст. ложку сбора 2 стаканами воды и пить как чай в течение дня.

При сильном менструальном кровотечении залить 1 ст. ложку кукурузных рылец 1 стаканом воды, настаивать 30 минут в теплом месте под крышкой. Принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день через каждые 3 часа.

Залить 2 ст. ложки цветков ноготков 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 час, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

## **Цистит**

Цистит — инфекционное заболевание мочевыводящих путей. Однажды заболев, человек рискует столкнуться с этой проблемой снова и снова (инфекция возвращается в 15 % случаев)

Листья толокнянки обыкновенной (медвежье ушко) — антисептическое, дезинфицирующее и мочегонное средство. Его используют при воспалении мочевого пузыря и почек, хроническом цистите, камнях в них, отеках.

Залить 1 ст. ложку листьев 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить и пить по 1 ст. ложке настоя 3—4 раза в день до еды.

Взять в равных частях листья березы, рыльца кукурузы, корневища пырея, корневища солодки, листья толокнянки. Настаивать 1 ст. ложку сбора 6 часов в стакане воды, затем прокипятить в течение 15 минут и принимать по 1/2 ст. ложки в день при цистите.

Залить 2 ст. ложки корней алтея лекарственного 2 стакана кипятка, настаивать 6-8 часов. Процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  —  $\frac{2}{3}$  стакана теплого настоя 3—4 раза в день до еды при цистите, жжении в мочевом пузыре и мочеточниках.

В упорных случаях цистита хорошо помогает голодание не менее 7—10 суток и лечение с помощью полыни или «тройчатки».

Для уменьшения жжения в мочеиспускательном канале в период обострения цистита 2 раза в день пить по 300 мл свежевыжатого морковного или яблочно-свекольного сока. Летом полезно проводить арбузные дни, съедая по 1,5-2 кг арбузной мякоти.

## ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Полынь серебристая за счет своих особых летучих, разрекающих свойств устраниет венозные закупорки. Только что сорванные листья и цветочные головки полыни надо тщательно растереть в ступке. Смешать 1 ст. ложку полученной кашицы с таким же количеством кислого молока и нанести ровным слоем на марлю, которую наложить на участки с расширенными венами. Сверху обернуть целлофаном и закрепить эластичным бинтом. Носить до полного высыхания. Лечение проводить в течение 3—4 дней, через несколько дней повторить.

Для лечения расширенных вен спелые помидоры разрезать на ломтики и приложить к венам. Закрепить, как описано в случае с полынью. Через 3—4 часа заменить ломтики свежими.

Смешать в равных частях цветки арники горной и кору лещины. Залить 2 ст. ложки смеси 600 мл кипятка, настоять в течение ночи в термосе. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день.

На ночь делать компрессы из молочной сыворотки или перемолотых листьев каштана конского. Сверху

смоченной в молоке или накрывающей зеленую массу ткани положить компрессную бумагу, закрепить и держать всю ночь. Утром больные места обмыть водой.

## ТОНУС ОРГАНИЗМА. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИЛЫ

### Депрессия

Депрессия — болезненное состояние подавленности и заторможенности психической деятельности; состояние разочарования. Чаще всего депрессией страдают женщины, но и мужчин она не обходит стороной.

Серьезная депрессия является источником расстройства сна, аппетита, менструального цикла, причиной запоров, зашлаковки и сильной потери массы тела (перечислены все основные симптомы перевозбужденного «Ветра»). Часть женщин, наоборот, начинает переедать (обычно злоупотребляют сладкой пищевой, которая угнетает «Ветер»), а другие — очень много спать (сон угнетает «Ветер» и восстанавливает жизненные силы).

Залить измельченные корни аралии маньчжурской 70 %-ным спиртом в соотношении 1: 5, настоять в течение недели, принимать по 10-15 капель 2 раза в день.

Залить 2 ч. ложки измельченной травы и корней горечавки легочной 1 стаканом воды. Кипятить 10 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Заварить 1 ч. ложку корневищ и корней дягиля низбегающего 1 стаканом кипятка. Настоять. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Измельченные корни элеутерококка залить водкой в соотношении 1: 10, настаивать в течение 2 недель в темном теплом месте, периодически взбалтывая. Хранить настойку в прохладном месте в темной бутыли. Принимать по 1—2 ч. ложки 2—3 раза в день. Курс лечения 1 месяц.

Небольшие контрастные души, горячая ванна, втирание в тело оливкового или другого масла, спокойная обстановка быстро восстановят силы и выведут из депрессии.

### **Синдром хронической усталости**

Синдром хронической усталости характеризуется постоянным чувством сильной усталости, болями в мышцах, лихорадочным состоянием, сонливостью и депрессией, которые делятся месяцами, а иногда и годами. Работоспособность у людей снижена вдвое. При этом они не страдают ни психическим заболеванием, ни инфекционным, не имеют гормональных нарушений, не злоупотребляют лекарствами и не подвергаются воздействию токсических веществ.

У больного синдромом хронической усталости должны присутствовать не меньше 6 из нижеследующих 11 симптомов постоянно или повторяясь в течение 6 месяцев или дольше.

1. Проявления простуды или слабовыраженного лихорадочного состояния.
2. Неприятные ощущения типа болезненности в носоглотке.

3. Ощущения болезненности или припухлость лимфатических узлов на шее или под мышками.
4. Общая расслабленность организма.
5. Непонятные боли в мышцах.
6. Сильная усталость и плохая способность организма к восстановлению в течение 24 часов после выполнения человеком какой-либо физической работы.
7. Непонятные, самопроизвольные головные боли.
8. Ощущения болезненности в суставах без их внешнего изменения.
9. Забывчивость, или чрезмерная раздражительность, или неспособность сконцентрировать внимание.
10. Ухудшение сна.
11. Быстрое появление вышеописанных симптомов в течение нескольких часов или дней.

Сушеные корни или листья женьшеня залить кипятком в соотношении 1: 10, настоять. Принимать по 1 ч. ложке в день. Оказывает тонизирующее действие на нервную систему.

Залить 1 ст. ложку листа мяты перечной 1 стаканом кипятка, варить 10 минут. Пить по 1/2 стакана утром и на ночь при различных нервных расстройствах, бессоннице.

Залить 3 ст. ложки измельченной соломы 2 стаканами кипятка, настоять. Выпить в течение суток.  
Тонизирующее и общеукрепляющее действие.

Съедать по 1 банану ежедневно. Благодаря этому средству депрессия быстро исчезнет или обойдет вас стороной.

## **ОПУХОЛИ**

### **Лечение и профилактика онкологических заболеваний**

Онкологическими называются заболевания, при которых в организме развиваются опухоли — новообразования, избыточные патологические разрастания тканей, состоящие из качественно изменившихся, утративших функциональные различия клеток организма. Свойства опухолевых клеток передаются их потомству.

### **Очищение на клеточном уровне**

Для очищения на клеточном уровне рекомендуется пить отвар хвои. Взять 5 ст. ложек молодой хвои, залить 0,5 л активированной воды, добавить 2-3 ст. ложки сухого шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи. Вскипятить и варить на малом огне 10 минут, настаивать в теплом месте в течение ночи. Курс приема - 4 месяца.

Можно воспользоваться и таким рецептом: 1/2 лимона очистить от кожуры, измельчить, залить отваром хвои и принимать за час до или через час после еды. Следует употреблять до 2 лимонов в день. Лимон усиливает

снабжение клеток кислородом, насыщает окислительными ферментами и приостанавливает их отмирание.

Рецепт очищения организма от паразитов, стимулирующих клетки к делению:

- 1) убить паразитов на всех стадиях развития — взрослой, личинок, яиц и ряда промежуточных;
- 2) прекратить поступление пропилового спирта в организм человека;
- 3) очистить организм от шлаков, токсинов и иных веществ.

Так как в организме одного человека могут одновременно жить до 70 видов паразитов, есть 3 вида противопаразитарных трав, которые уничтожают огромное количество видов паразитов на всех стадиях развития. Применять их надо вместе.

Плоды черного грецкого ореха избавляют организм человека от взрослых форм более 100 видов паразитов! Свежемолотая гвоздика убивает личинки и яйца паразитов. Она действует за счет своих выраженных жгучих свойств — выжигает все чужеродное в организме. Полынь горькая - известное противопаразитарное средство широкого круга действия. Указанные 3 травы носят название «тройчатки».

Чтобы не происходило повторного заражения паразитами, надо избавиться от домашних животных. Особенно это касается онкологических больных. Обязательная к исполнению рекомендация.

Настойка черного грецкого ореха делается так: 15 штук зеленых грецких орехов молочно-восковой спелости (они зеленые и мягкие) мелко нарезать, залить 0,5 л 50 %-ного пищевого спирта. Плотно закрыть капроновой крышкой. Настоять в течение 2 дней. Критерий готовности настойки - ее цвет; лучше, когда она имеет зеленовато-коричневый цвет. Процедить.

Для того чтобы настойка хорошо сохранялась и не теряла силы, рекомендуется добавить 1/4 ч. ложки качественного витамина С на 1 л. Чтобы получить настойку, годную к употреблению, ее надо разбавить равным количеством чистой воды. Если ее сделать не на спирте, а на водке, то разбавлять не надо. К тому же она и так хорошо будет сохраняться без всяких добавок.

Очень хорошим заменителем настойки зеленых грецких орехов является настойка из сухих перегородок грецких орехов на водке. Нужно получить готовую настойку зеленовато-коричневого цвета. Если нет грецких орехов, можно взять настойку люголя (йод на глицерине), она продается в аптеке, принимать по 5—10 капель на 50 мл воды.

Полынь горькая великолепно очищает организм человека от паразитов, начиная от микроорганизмов и кончая крупными глистами. Полынь используют только созревшую, ее листочки и плоды высушивают и измельчают. Принимают в сухом виде, как порошок, запивая обычной водой. Доза на один прием - 1/2 ч. ложки. Лучше всего использовать полынь в зернах, она более эффективна.

Гвоздика в семенах — это обычные пряные семена, которые применяют в кулинарии. Их надо измельчить и

принимать по 500 мг в один прием. Это шарик примерно с горошину.

Принимают гвоздику по нарастающей. Первый день — одна доза, второй - две. С 3-го по 10-Й день принимать 3 раза в день. Принимают порошок гвоздики до еды. Далее принимают весь год, раз в неделю сразу 3 дозы в качестве профилактики.

Для удобства приема порошка полыни и гвоздики можно делать капсулы из хлебного мякиша, помещая внутрь порошок, и глотать эту капсулу. Это особенно касается детей и чувствительных к горечи людей.

#### Правила приема «тройчатки»

1. Настойка черного грецкого ореха (принимается 1 раз в день).

1-й день: принять 1 каплю в 1/2 стакана воды (это будет примерно 100 мл), желательно на пустой желудок, например перед едой. Эту настойку Кларк советует выпивать-сосать в течение 15 минут, чтобы обеззаразить ротовую полость.

2-й день: принять 2 капли в 1/2—1 стакане воды.

3-й день: принять 3 капли в 1/2—1 стакане воды.

4-й день: принять 4 капли в 1/2—1 стакане воды.

5-й день: принять 5 капель в 1/2—1 стакане воды.

6-й день: принять 2 ч. ложки одновременно в 1 стакане воды.

7-й день: принимать 1 раз в неделю по 2 ч. ложки утром натощак.

Такая дозировка убивает все стадии развития паразитов в организме, включая содержимое кишечника и другие труднодоступные места.

После добавления настойки в воду надо подождать 15 минут. Нельзя наливать настойку черного ореха в горячую воду — это разрушает ее противопаразитарную силу.

Настойку нельзя ничем запивать, это сведет весь эффект к нулю. Если ваш вес превышает 70 кг, принимайте по 2,5 ч. ложки. Если более 100 кг- по 3 ч. ложки.

В качестве профилактики от паразитов следует принимать 2 ч. ложки настойки на 50 г воды 1 раз в неделю. Как лечебное средство принимается эта же доза, но только 2 раза в день в течение 5 дней. Дальше нужно принимать по 2 ч. ложки 1 раз в день в течение года.

Члены семьи и друзья должны принимать по 2 ч. ложки каждую неделю, чтобы повторно не заражать вас. Они могут быть носителями паразитов в кишечнике, не проявляя каких-либо симптомов. Особенно это касается онкологических больных людей.

2. Прием полыни в порошке (принимается 1 раз в день).

1-й день: принять 1/5 ч. ложки перед едой (с водой).

2-й день: принять 1/4 ч. ложки перед едой (с водой).

3-й день: принять 1/3 ч. ложки перед едой.

4-й день: принять 1/2 ч. ложки перед едой.

5-й день: принять 2/3 ч. ложки перед едой.

6-й день: принять 1 ч. ложку перед едой.

7-й день: принять 1 ч. ложку и 1/3 ч. ложки перед едой.

8—12-й дни: принять 1/3 ст. ложки перед едой.

13—16-й дни: принять 1/2 ст. ложки перед едой.

17-й день: принимайте 1 раз в неделю по 1/2 ст. ложки.

Продолжая увеличивать дозу до 14-го дня, можно принимать по 1/2 ст. ложки, разделив всю дозу на 2-3 приема, перед едой (в виде горошин в хлебном мякише).

В течение 6 дней принимать по 1/2 ст. ложки, затем по 1/2 ст. ложки 1 раз в неделю. Но следует учитывать индивидуальную конституцию человека, изучить реакцию организма на «тройчатку» и подобрать свою индивидуальную дозу.

3. Гвоздика в порошке (принимать 3 раза в день).

1-й день: принять по 1/5 ч. ложки 3 раза в день перед едой.

2-й день: принять по 1/4 ч. ложки 3 раза в день перед едой.

Дни 3—10-й: принимать по 1/3 ч. ложки 3 раза в день до еды.

После 10-го дня: принимать 1 ч. ложку 1 раз в неделю.

Таким образом, все 3 компонента «тройчатки» принимаются только раз утром. А молотая гвоздика принимается еще дважды перед едой.

Пройдя указанный курс, нужно переходить на поддерживающее лечение, которое будет длиться всю жизнь. Следует принимать все компоненты «тройчатки» 1 раз в неделю утром натощак: настойку грецкого ореха - 2 ч. ложки, полынь в порошке - 1/2—1 ст. ложку, гвоздику в порошке - 1 ч. ложку.

Важно понять, что вначале необходимо пролечиться указанными тремя компонентами от паразитов, а далее в целях профилактики принимать ударные дозы раз в неделю в течение всей жизни. В случае необходимости недельный или двухнедельный курс противопаразитарного лечения можно повторить. Особенно это касается тяжелобольных людей. Так надо будет поступать до выздоровления. Если все делать правильно, то выздоровление идет быстро и болезнь не возвращается.

## **ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

### **Очищение легких**

Многие люди в молодости страдают легочными заболеваниями. Это связано тем, что в этом возрасте силен жизненный принцип «Слизи». Потребление продуктов питания со сладким вкусом (хлеб, мясо, сладости, жиры) способствует тому, что слизь накапливается в области легких, загнивает, из-за чего возникает пневмония и другие болезни легких.

Существует простой и эффективный способ очистить легкие от слизи. Взять стакан цельных зерен овса, залить его 0,5 л молока и упарить на медленном огне, помешивая, до половины объема. Когда овес упарится, его нужно протереть через сито. Получится около 1/2 стакана жидкой (цвета кофе с молоком) кашицы, сладкой на вкус. Ее надо выпить за один раз перед приемом пищи. Готовить такое снадобье и употреблять его следует 3 раза в день.

### **Острый бронхит**

Заболевание часто возникает в весенне и осенне время года при резких колебаниях температуры воздуха и его повышенной влажности. Переохлаждение и другие неблагоприятные факторы вызывают ослабление защитных сил организма, нарушение кровотока и лимфообращения в слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Обычно бронхит сопровождается поражением верхних дыхательных путей, носоглотки (ринит, фарингит), горлани (ларингит), трахеи (трахеит).

Основные причины возникновения: инфекция, попадающая в дыхательные пути, воздействие на легкие различных химических раздражителей, паров крепких кислот, газообразных веществ, таких как аммиак, сернистый ангидрит, хлор. Как вторичное заболевание острый бронхит возникает после таких инфекционных болезней, как грипп, острые респираторные вирусные инфекции, корь, коклюш, скарлатина.

Симптомы: сухой резкий кашель, который смягчается через несколько дней из-за начавшегося отделения слизи.

### **Проверенные рецепты**

Самый эффективный способ смягчить кашель при остром бронхите — эфиро-масляно-картофельная ингаляция. Тщательно вымытый картофель отварить «в мундире» и размять в той же воде, в которой он варился. К этому «картофельному ингалятору» добавить 3-5 капель очищенного скипидара (терпентинное масло) либо 10-20 капель анисового, камфорного, ментолового или эвкалиптового масла.

Снадобья из редьки считаются наиболее эффективными при кашле, излечивая его за короткое время. Натереть на терке корнеплод редьки посевной, отжать сок и принимать с медом по 1-2 ст. ложки перед едой. Сок готовят только на один день! Между приемами следует хранить сок в холодильнике в плотно закрытой посуде.

### **Очищение крови**

Мероприятия по очистке крови начинают с трехдневной соковой диеты. Ее можно продлить и до 5-7 дней. Используют свежевыжатые фруктовые и овощные соки красного цвета: вишневый, клюквенный, свекольный, виноградный, ежевичный, из красной капусты. Можно принимать несколько видов соков в день.

Красный цвет соков имеет особое значение. Во-первых, красный цвет за счет своей особой энергетики и частоты входит в резонанс с такими же характеристиками крови, что стимулирует

кроветворение. Во-вторых, соки овощей и фруктов насыщены биологически активными веществами, которые поднимают организм хронически больного человека на уровень нормального функционирования. Обилие естественной, активной воды, поступающей с соками, позволяет быстро выводить из крови растворенные шлаки.