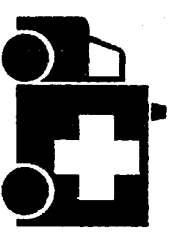




✦ **Домашний** **лекарь** ✦



Боль в пояснице, ревматизм
1 ст.ложку свежих корней нарезанного на тонкие станки воды. Кипятить 15 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст.ложки 3 раза в день до еды.

Облегчающее средство
1 стакан чистого овса в кожуре залить 5 стаканами холодной воды. Кипятить на слабом огне до испарения половины объема воды, процедить, довести столько же по объему воды. Вновь прокипятить. Добавить 4 ч.ложки меда и еще раз прокипятить. Принимать для общего укрепления сил, а также полезен тяжелобольным и перенесшим операции людям.

Лечебная шора

Всученные цветы сирени залить водкой или 40-градусным спиртом в соотношении 1:10, настоять 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2-3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы из этой же настойки на больные места. Очень хорошо помогает при отложении солей в суставах, пяточной шпоре и ревматизме.

Судороги ног и рук

1. Утром и вечером соком свежескошенной лимона смазать подошвы ног. Ничем не вытирать. Надевать носки и обувь только после того, как сок высохнет на подошвах. Курс лечения не более 2-х недель.

2. Наберите пробочку от винных бутылок, налейте их на ватку. Такое озеренье надевать на икры или ступням судорожной ноги. Судорога через некоторое время проходит. Иногда бывает, что достаточно пробочку потереть место, сведенное судорогой, и она передается.

3. При сведении судорогой ног или рук, натрите больное место горчичным маслом.

4. Если свежо руку, возложите в нее лопочку сургуля и судорога пройдет.

5. Иногда снимает судорогу рук, если вы возложите в нее кусок везеца.

При испуге

Взять 3 части пустырника, 4 ч. вереска, 3 ч. сушеницы, 1 ч. валерианы. Перемять, 4 ст.ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять, принимать по 4-5 глотков через каждый час в течение дня. Очень хорошо помогает при испуге и мнительности.

От страха

4 части вереска, 3 ч. пустырника, 3 ч. сушеницы, 1 ч. валерианы. Взять 4 ст.ложки смеси, залить 1 л кипятка, настоять, принимать по 4-5 глотков через каждый час в течение дня. Снимает страх, бессонницу, нервное расстройство.

При стрессовом состоянии

5 г чебреца на 0,5 л кипятка, залить в бутылку, плотно закупорить, настоять 40 мин. Вылить бутылку по поставке 3-4 раза в день. Такому дозу применять не более 2-3 раз в неделю. Это средство хорошо укрепляет нервы, снимает стрессовые состояния.

Нервное истощение

Взять 6 г буквицы (3 ст.ложки), залить 0,5 л кипятка с сахаром. Настоять 5 минут и пить как чай по поставке 3-4 раза в день, перед едой. Прекрасно помогает при нервном истощении, утомляемости, гипертонии, успокаивает и повышает работоспособность.

Нервное возбуждение

Средство 1. Взять 3 части цвета боярышника, 3 ч. травы пустырника, 3 ч. травы сушеницы, 1 ч. цвета ромашки. Все измельчить и смешать. 1 ст.ложку смеси заварить в стакане кипятка, настоять 8 часов, процедить. Принимать по поставке 3 раза в день через час после еды.

Средство 2. 100 г боярышника 3 ч, цветы боярышника 2 ч, корень валерианы 3 ч, трава звербоя 3 ч, трава тысячелистника 3 части. Измельчить, смешать, взять 1 ст.ложку, заварить в стакане кипятка, настоять 5-6 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20-30 минут до еды.

набирать по 30 очков в неделю, то частоту пульса можно поднимать еще на 10-20 ударов в минуту по сравнению с тем, что было на самых первых тренировках. Бурно советует уделить больше предпочтению ходьбе, чем бегу. Но чтобы быть здоровым, ходить надо быстро и долго. (примечание, 3 км вышло преодолевать за 30 минут). По характеристикам, принятию в лечебной физкультуре, это быстрый ходьба. Раз в неделю можно пройти тест на ходьбу. Обычно купирование теста веселья на прогулках, и проводить их надо с осторожностью. Но тест ходьбы в силу своей специфики не грозит перенапряжением. Требуется как можно быстрее пройти 5 км. Для мужчин в возрасте от 50 до 60 лет бегу установленные такие нормативы:

Медленнее 55 минут - степень подготовки "очень плохо".
50-55 минут - "плохо".
45-50 минут - "удовлетворительно".
39-45 минут - "хорошо".
быстрее 39 минут - "отлично".

30-очковая норма падает в оценку "удовлетворительно". Однако норма - это норма, а тест показывает некоторую мобилизацию усилий. Снизил теста еще и в том, чтобы человек видел, как он с каждой неделей прогрессирует, улучшает свои результаты, и вместе с ними физическое состояние. Ежедневный тест не только про-верка, но и хорошая тренировка.

СПОСОБ ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ БЕЗ МЕДИЦИНСКИХ ПРИБОРОВ

Этим способом любой человек может измерить свое давление, не имея специального аппарата. Для этого необходимо иметь при себе только нитку с ниткой и обычную 20 см линейку. Длина двойной нитки в нитке должна быть 5-7 см.

На левой руке найдите пульс, наложите на него в направлении к локтю линейку. Руку поместите на горизонтальную поверхность так, чтобы линейка с нее не соскальзывала. В другую руку берете нитку с ниткой, держите ее за нитку и не касаясь ниткой плечики, на расстоянии 2-4 см медленно ведем вдоль плечики. Нитка почти не колеблется, во время "усилия" ваше давление, сильно начинает двигаться, будто кто-то ее трясает. Видите нитку дальше вдоль плечики, она снова будет относительно спокойной, пока не подойдет к верхнему давлению, где ее давление снова резко меняется. Заметите, на каких значениях плечики нитка меняет характер движения первого и второго раза. Укажите на 10 количество сантиметров и получите показания верхнего и нижнего давлений. Так с достаточной долей точности можно измерить свое давление в любых условиях.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА ДИАГНОЗА

Существует тесная взаимосвязь между питанием и здоровьем. Основываясь на этой взаимосвязи, представители восточной медицины способны поставить безынструментальный диагноз пациенту, определить причину его недомогания. Пользуясь рекомендациями японских врачей Терана Ахиды и Итиро Буси, можно научиться этому самостоятельному.

Обратите внимание на то, как вы снимаете обувь. Незаметно, чтобы подошва изнашивалась равномерно. Если у вас заметно быстрее изнашивается подметка - вы едите слишком много пищи животного происхождения. Если же каблук - вы злоупотребляете сахаром, а также сладкими напитками и кофе.

Понять, что допущены ошибки до конца правого уха правой рукой, обхватив ее левым предплечьем. Если вы это угадаете - вы достаточно гибки. Если нет, значит проблема, которую вы едите, содержит слишком много животного происхождения. Следует сократить потребление пищи животного происхождения.

Изучите внимательно в зеркале свои глаза. У здорового человека белок выдвигается только по краям радужной оболочки глаза, когда он становится видными над глазами веком - это небрежный знак. В Японии такие глаза называют "саннаку". Люди с глазами "саннаку" подвержены несчастным случаям, так как у них недостаточно бы-

От отеков на ногах

Взять 4 ч. ложки льняного семени на 1 л воды. Кипятить 10-15 минут. Настрым зак-
рывать и поставить в теплое место. Настоять 1 час. Можно не процеживать. Для вкуса мо-
жно добавить лимонный или лимонный сок. Пить по 1/2 стакана отвара 6-8 раз в
день через каждые 2 часа. (лучше пить горячим). Лимонный результат через 2-3 недели.

При геморрое

1. Взять 1 часть листьев крапивы, 1 ч. кори крупный, 8 г смеси залить 1 л кипятка.
Кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать
по стакану 4 раза в день при сильных болях.
2. Из сырой картошки вырезать свечку и вставить в задний проход. Если сильно
судит, то обмажьте свечку в мед.
3. Вставить в задний проход свечку из засахарившегося меда.
4. Ледяной раскол квашеной капусты пить 1-2 стакана в день.

От гристов

Применять кашицу из чеснока и лука (5-8 долек чеснока размять в стакане теплой
воды, процедить и можно применять).

Ленточные глисты выходят, если есть сырые или высушенные тыквенные семечки.

Линей от кошек и собак

Натирают линей разрезанным пополам книжком или языком. Обычно после первого нати-
рания линей проходит.

Ушибы, опухоли, кровоизлияния, ссадины

1. Свежую траву помни горькой источник до сока и прикладывать к пораженным мес-
там. При сильном ушибе наложить толстым слоем. Не допускать высыхания, чаще менять
или скачивать сверху водой.

2. Отжать сок помни и дать загустеть на возгуге. Взять 1 часть сока на 4 части
коровьего масла или свиного жира или вазелина. Эту мазь наносить на ушибы и ссадины.

При экземе

Взять 20 г сушеных листьев лопуха, 20 г цветов ромашки, 20 г корня конюшен, 20 г
травы хипрея (иван-чай). Все высушить, измельчить и истолочь. Смесь залить 4 стакана-
ми воды и сварить, затем довести до кипения. Слить в равных частях с глицирином. Готовую
вару сеной трухи, затем вновь варить до густоты густой киевской массы (лучше варить
на водяной бане), процедить и отжать. Смазать в равных частях с глицирином. Готовую
мазь можно наносить на незаживающие раны при экземе.

При псориазе, нейродермите, экземе, витилиго

По 10 г листа шалфея лекарственного, листа подорожника, листа крапивы двуконной,
кукурузных столбиков с рыльцами, плодов можжевельника, по 15 г травы помни горькой,
травы тысячелистника, травы зверобоя, конопли полевой. Настоять и принимать по 1/4 -
1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Раны, царапины, порезы, язвы, долго незаживающие

1. Взять по 100 г смеси хвойных пород, свиного внутреннего сала (не соленого),
воска пчелиного натурального. Все смешать в кастрюле (если береге сухим смолой, то ее
надо предварительно растереть в порошок), кипятить 10 минут на слабом огне, помешива-
я и снимая пену. Дать остыть и переложить в банку. Хранить в холодильнике. Перед
применением, рану промыть известковой водой: 1 ст. ложку известковой извести на 1 л воды.
Дать настояться 3-6 часов, воду слить и этой известковой водой промыть рану. Затем
тонким слоем нанести трипичку высушенного меда, наложить на рану и переви-
зять, через каждые 2-3 дня менять.

2. Отжать сок из тысячелистника и помазать рану. Останавливает кровотечение и быст-
ро заживает. Можно просто сорвать траву тысячелистника разжевать и наложить на рану
или порез. Медная трава несколько раз в день до полного заживления.

ТЕСТ НА РЕФЛЕКСИД РЕАКЦИЮ

Для этого теста нужен партнер. Он берет в руку какой-нибудь металлический прут,
трубу длиной в 30 см и становится напротив вас так, чтобы его пальцы немно-
го касались ваших, если вы и партнер вытните руки по направлению друг к другу. Он
должен быть примерно вашего роста. Партнер берет прут за верхний конец и дергает
в вытнутую руку перед вами. Ваши же руки приняты положены, будто вы выполняе-
те команду "смирно" - руки по швам. Поминут опускает прут, вы стараетесь по-
мочь его, причем только большим и указательным пальцами. А затем берете линейку
и измеряете, сколько сантиметров прута оказалось ниже того места, где вы успели
его схватить. Если оказалось 25 см - то это свидетельствует о 30 годах, а если
35 см - то о 40 годах. Для 60-летних вниз может уйти до 45 см прута. Если же с
3-х пунктов вам не удалось его поймать, то смиритесь с 70 годами.

ТЕСТ ДЛЯ ГЛАЗ

Лиди в 20-летнем биологическом возрасте могут читать обычный газетный текст,
удалив его на расстояние в 20 см от глаз. При этом не видя отчетливо каждая
буковка. Если буквы и слова остаются четкими на расстоянии 25 см, то вам около 30
лет. А на расстоянии 35 см говорят о 40-летнем возрасте, 60-летние видят хорошо
с расстояния в 45 см, 70-летние необходимо отодвинуть газету на 60 см.
Этот тест выполняется без очков.

ТЕСТ ДЛЯ КОЖИ

Положите руку на стол. Нажмите сильнее, до появления легкой боли, в центре,
расположенной между большим и указательным пальцем. Продавите это действие 5 се-
кунд и резко прекратите. Между пальцами вы увидите белое пятно - кровь отступит
на от этого места. Засеките время. Если вам нет 30 лет, то кожа станет норма-
льной за 5 секунд. За это время кровотоку способен принять свой обычный бел. В 40-
летнем возрасте процесс длится 8 секунд. О 50 лет свидетельствуют 10 се-
кунд, о 60 годах - 15 секунд. Если для восстановления нормального кровообра-
щения требуется более 40 секунд, то ваш биологический возраст приближается к 70
годам.

Для более точного определения сложите возраст, полученные после всех этих
тестов, и разделите на 4.

САМОПРЕЖДЕ ВНЕШНЕЕ ЭНЕРГИИ

Глаза человека обладают способностью концентрировать энергию всего организма
и направлять ее на собственное излечение.

Психотерапевты, экстрасенсы, гипнотизеры используют эту концентрированную эн-
ергию для исцеления больных людей. Но поскольку глаз каждого человека, без исклю-
чения, обладает этой способностью, то и каждый из нас может нечаять взгля-
дом. И не только других людей, но и самого себя.

В этой ситуации будет "инструмент", прибегнув к которому человек мог бы доста-
точно быстро накопить энергию, алынувшись из его глаз. Простейший инструмен-
тально применимый для данной цели, - это зеркало, предмет, который обладает уд-
ивительными магическими свойствами.

По древнекитайским поверьям, если маленьких детей кушать перед зеркалом, то они
быстрее научат говорить. В Сирин всем, и особенно женщинам, рекомендуют после
важного непременно посмотреть на себя в зеркало. Эта несложная процедура предохра-
няет от головных болей. В Японии девушки, желающей забеременеть и при этом ро-
дить близнецов, перед своим рекомендовало смотреть в зеркало. Во Франции дома-
них животных пытались подружить с помощью нехитрого обряда, заставляя их взгля-
дывать друг на друга.

Все дело в том, что зеркало является мощным собирателем энергии. То зеркало,
в которое вы часто смотрите, постепенно становится частью вашей энергетической
природы. Подойдите к зеркалу в тот момент, когда вы будете чувствовать себя осо-
бенно уставшим и разбитым, и внимательно взгляните в свое отражение в течение

РЕЦЕНТЫ НАРОДНОЕ МЕДИЦИНЫ

Канель простудный и хронический

Рецепт 1. 1 ст. ложку сухих листьев подорожника на стакан кипятка. Настоять, ут-тав, 2 часа, процедить, принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт 2. 3 ст. ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. ложками меда. Поставить в закрытой кастрюле на водяную баню на 4 часа. Готовый сироп принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 3. 1 ст. ложку соевых почек заварить в стакане кипятка. Настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Пить по 1-2 глотка при позывах на кашель, помогает сразу.

Рецепт 4. Взять 3-4 картофеля и отварить в мундире так, чтобы они не рассыпались. Наложить на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них разрезанный пополам картофель. Сверху укутать одеялом. По мере остывания картошки, выкладывать по листу бумаги, тем самым все меньше и меньше оставляя листов. Проводить процедуру, пока не останется последний лист бумаги на спине. Облегчение наступает практически на следующий день.

Рецепт 5. В радьке вырезать углубление и залить его медом, настоять 4 часа, сок слить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Грипп, простуда

1. Взять по 1 ст. ложке: меда, мелиссы, скоромни, малины, залить 100 мл кипятка, настоять 15 минут. Пить 3 раза в день по полстакана перед едой.

2. Взять 1 ст. ложку натертого чеснока и 1 ст. ложку меда. Пережевать и принимать на ночь залитым кипятком.

3. Взять 40 г ягод малины, 40 г листьев мать-и-мачехи, 20 г травы душицы. Смешать и на 2 ст. ложки смеси залить 2 стакана кипятка. Кипятить 5-10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1-2 чашки.

4. Взять по 1 части листьев мелиссы, цветов бузины черной, цвета липы, на 1 ст. ложку смеси 2 стакана кипятка и применять как в предыдущем рецепте.

При ангине, параните, фарингите

Натереть на мелкой терке свеклу. Отжать стакан сока. В него влить 1 ст. ложку столового уксуса. Этим соком полоскать горло 5-6 раз в день и при этом делать по одному глотку. Очень хорошо помогает при ангине, параните и фарингите.

При гастрите

1. Сухой ментол в кружках растереть в каше с кипятком. Укутать голову одеялом и дышать носом над кашей. Процедуру проводить по тем пор как идет пар.

2. Отварить картошку в мундире, слить воду, укутать и подышать паром картошки.

3. Вскипятить воду в кастрюле, влить туда полчашки сока прополиса, укутать и подышать над этой кашей.

Насморк

1. Залить в каждую ноздрю по 5-6 капель свежесжатого сока свеклы (свежей, не вареной). При сильном насморке, намотать ватный тампон в сок и закладывать в нос.

2. При хроническом насморке насыпать в носки порошков горчицы и ходить 30 минут.

3. На ночь наложить повязку на нос керосином, намотать тонкую тряпочку в керосине, отжать и положить на повязку ног, надеть теплые носки и тепло укутать. Утром будет облегчение или даже насморк совсем пройдет.

При запорах

1. Нарвать созрелые (до мороза) яблоки красной рубины. Насыпать в бутылку слой яблочной пудры, обвязать горлышко тряпочкой и поставить на солнце или в теплое место.

Настоять 3-4 недели, как начнет бродить, сироп процедить и добавить спирт (на 500 г сиропа 25 г спирта). Принимать при запорах по 1 рыжке утром натощак, заливая холодной водой. Простобывает скоро и много.

2. Сок яблок 1-2 ч. ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

3. 2 ч. ложки корня одуванчика залить стаканом кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по четверть стакана 4 раза в день перед едой.

Вдох: После обмывания они получают эффективнее. Но хорошо делать 3 вдоха до и 3 вдоха после обмывания.

Когда обмывание выполняется на природе, встаньте лицом настрелу ветру. Перед вдохом сделайте спокойный выдох через рот, выгнывая воздух до отказа. После выдоха, не опуская головы, закройте дыхание, и в это время надо мысленно попросить учителя дать зорю выдоху, а также выдох, родным и близким и всем людям на земле. После этого опустите голову, "пропотейте" втянутому потоку воздуха и снова закройте дыхание на столько, на сколько сможете (чем дольше задержка дыхания, тем полезнее). После сложите губы трубочкой и с силой сделайте резкий выдох, предельно, что из вас уйдет больше всего, все ненужное и плохое. Далее сделайте аналогично 2 вдоха и, наконец, при 3-ем выдохе сосредоточьте внимание на большом месте - больше постепенно пройдет. Пазз держите протопрыжки. Не отключайтесь на посторонние звуки, максимально сосредоточьтесь.

Старайтесь хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды: с пятницы с 18-20 часов до 12 часов воскресенья. Если трудно, то держитесь хотя бы сутки. Первое время, пока идет перестройка организма, могут появиться недомогания, головные боли, сухость во рту и т.п. Не надо этого бояться, а больше быть на воздухе, чаще дышать, стоять босиком на земле, лишний раз обильно холодной водой. Все неприятные ощущения постепенно уйдут.

Во время сознательного терпения пить нельзя ни капли. Необходимо для организма воду человек будет получать во время дыхания и через кожу при обмывании. Но самое главное то, что в это время человек учится сознательно обходиться без потребности и в пище, и в воде.

Для детей сознательное терпение проводится в зависимости от их возраста, от их сознания. Нельзя ребенка лишать пищи, если его сознание к этому не готово. Хорошо, если он сможет потерпеть хотя бы сутки. Ориентировочно, сознательное терпение для детей такое: до 10 лет - до 12 ч. субботы, с 10 до 16 лет - 24 часа, 16-18 лет - 36 часов, с 16 лет - можно сознательно терпеть без еды и без воды 42 часа, т.е. до 12 ч. воскресенья.

Для того, чтобы было легче переносить ежедневное голодание, надо хорошо представлять себе, ради чего оно проводится. Голодание имеет очень веское значение в оздоровительной системе "Звезда". Ученые Востока и "Юги" считают, что суть сухого голодания по своей эффективности равны 3-м суткам голодания с приемом воды.

Во время голодания надо меньше думать, а стараться, как можно больше быть на природе, чаще выполнять "Вдох жизни". Во время воздержания от пищи надо не жалеть себя, а радоваться за себя.

Те, кто будет проводить голодание по пятницам с 18 ч. до 12 ч. воскресенья, первое время будут наблюдать стабильное снижение веса, но уже через 1-2 месяца вес войдет в норму.

Никакой подготовки к 42-часовому воздержанию от пищи нет, как и нет никаких условий выхода из него. Одно лишь неплюху сделать - это выпить 1 стакан простокваши или кефира, как до начала процедуры, так и после нее. Белье после 42-часового голодания можно все, но самое главное - не есть много и не употреблять много сладостей.

Так как большое количество ядов выводится через поры кожи, то желательно каждый раз после окончания голодания тщательно вымыться под душем или в бане и после этого тут же обильно холодной водой. Это необходимое условие, и его надо выполнять всегда.

Заканчивание: Можно ежедневно в любую погоду ходить босиком по земле по 15-20 минут, делать "Вдох жизни".

Отличная закуска дает холодная вода. Необходимо ежедневно обмываться под душем, начиная с 10 секунд и постепенно дойти до 1 минуты. Зимой можно ежедневно ходить по снегу босиком.

Лидное - не спешить, не переусердывать себя, а делать все осознанно, без сожалений и страха.

АБСОЛЮТНО НОВОЕ СРЕДСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

400 г чеснока, очистить, вымыть и натереть на терке, выжать сок 24 лимонов, смешать с чесноком и вылить в банку, завязать горлышко марлей, перед приемом взбалтывать, принимать по чайной ложке, предварительно разведя ее в стакане кипяченой воды, через 1-2 недели пропадет сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность, кроме того, считается, что чеснок обладает антисептическим, обеззараживающим действием.

* * *

* БИОЭНЕРГЕТИК *

от всех болезней. Автор рецепта Е.С.Тан

Каждый человек может использовать для исцеления простую воду. Вы ставите на плиту чайник с водой, а правой ладонью пальцев водите по краю стакана по часовой стрелке. Каждый круг 30 секунд, 7 кругов по 7 раз. При этом надо думать, от какой болезни вы хотите избавиться сами или избавить другого. Обыкновенная сырая вода, так же, как соль и сахар, "заполняет" водным в нее информацию. Левой рукой, на которой стоит стакан воды, является приемником - или эфиром бьенон, а правая рука - его источником. Таким образом через воду происходит ваше общение с привнесением в нее информации, в которой содержится приказ вашему сознанию организму, его иммунной системе. Заряженную водой бьенон-лем воду ставьте под вечер на подоконник, а утром пейте, добавляя 2-3 капли. Причем, если пьете сами, постарайтесь не думать о чрезмерных действиях. Повторять эту операцию нужно регулярно в течение месяца. Постепенно неурт отустит. Этот рецепт запатентован и успешно применяется в различных клиниках отечественных и зарубежных стран.

Необходимо верить в исцеление.

* * *

СПОСОБ ВЫВЕДЕНИЯ РАДИИМИЗ ИЗ ОРГАНИЗМА

(Метод доктора Яенна)

Можно:

1. Хорошее питание.
2. Ежедневный стул.

1. Кофе.
2. Колбас, сосис, костный мр.
3. Яйца, салаты, персики.

Не рекомендуется есть вареные яйца, так как в скорлупе находится стронций, который при варке переходит в белок. Яйца желательно жарить.

* * *

ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС. Для их оздоровления, после мытья головы, втирают настой крапивы: 1 ст. ложка сухих измельченных листьев крапивы залить стаканом крутого кипятка и настаивать в течение часа, оставший отвар процедить и втирать в кожу головы 1-2 раза в неделю.

УКРЕПЛЕНИЕ КОРНЕЙ ВОЛОС. Нужно приготовить смесь: 1 часть коньяка, 4 части процеженного сока лука, 6 частей отвара корней репейника, втереть в кожу головы, покрыть голову полотенцем для согревания на 2 часа, затем вымыть.

Повторять ежедневно.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ КОЖИ ГОЛОВЫ. Приготовить смесь из измельченных корней лопуха и корня аира в равных пропорциях. 6 ст. ложек смеси залить 1 л воды и кипятить в течение 15-20 минут, дать остыть и настояться в теплом месте, втирать в кожу головы 2-3 раза в неделю, это хорошо укрепляет и оздоравливает волосы.

ПРИ ЗАПЕ ГОЛОВЫ. ВЕРИМ КОЖИ И ПЕРУТ. Готовят смесь из 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла и 100 г спирта. Втирать смесь нужно за несколько часов до мытья головы.

РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ ЭКЗЕМЫ. Крепким настоем травы тысячелистника парить и обмывать болящие места, на труднодоступные места накладывать компрессы. Пить по 1 столовой ложке этого же настоя 3 раза в день.

РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ ЗУБНОЙ. 1 столовую ложку листьев подорожника залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по столовой ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

МАЗЬ ОТ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ

Рецепт 1: 5г менто порезанных корней калгана (перстач приностаучий или лапта-тка) варят в течение 5 минут в стакане коровьего масла, после чего в еще теплом виде процеживают в баночку. В дальнейшем порезанные места смазывают тонким слоем этой мази.

Эта мазь применяется для лечения трещин на коже рук, ног и на губах, пригодно как для взрослых, так и для детей.

Рецепт 2: Взять стакан подсолнечного масла и крупную луковицу. Порезав лук, изжарить его в масле до золотистого цвета, лук вынуть, а масло еще немного по-кипятить, затем положить в него 25г воска и дать еще раз закипеть, остудить и вылить в баночку. Вот этим средством и смазывать трещины на пятках, предварительно подстричь ногти, потереть пятки пемзой и смазать.

Срок хранения мази не ограничен. Кроме того, это прекрасное ветеринарное средство и применяется, если у коровы появились трещины на сосках, а также от бородавок на вымени коров. Для этого необходимо смазывать вымя сразу же после дойки на протяжении 10-12 дней.

ПРИ ПОТЛИВОСТИ И НЕПРИЯТНОМ ЗАПАХЕ НОГ. Утром присыпать ноги порошком борной кислоты, растереть ее (не втирать) легкими движениями по подолженной поверхности и между пальцами, надеть носки. Вечером смыть водой, температура которой не должна превышать 40-50 градусов.

ПРИ ОПУШЕНИИ И ТРЕЩИНАХ НА ПЯТКАХ. Распарив ногу перед сном, привязать к мозоли корку лимона с мякотью, в течение 2-3 дней процедуру повторять, после чего опить растереть ногу и аккуратно снять мозоль.

* * *

ЗНАХАРСКИЕ СРЕДСТВА ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ ШИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Средство 1: 3 ст. ложки ковыля с вечера помыть в термос и залить 3 стаканами горячего кипяченого молока. 1 стакан вылить утром, другой в обед, а третий смешать с травой ковыля и использовать на ночь на компресс.

Средство 2: 50г корня калгана, 50г корня касатика, 25г горькой полыни. Все это помыть в банку и залить 600г высушенного свиного несоленого жира. Поставить на водяную баню, кипятить 2 часа. Снять с огня, охладить, на ночь мазь класть на больное место. Хранить эту мазь в холодильнике.

Средство 3: 100г пустырника, 100г эвгении, 75г аира, 75г дурниальника, 75г бурачника, 3 ст. ложки смеси трав с вечера помыть в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 150г 4 раза в день за час до еды.

ЗАБОР ОТ БОЛЕЗНИ ШИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Нарезав на мел, затем этим медом немного помазать больное место со словами:

- Кривой зоб, выйдя вой из рабы божьей (мня) на сухое дерево. Корень твой усуй-вайся, кривой зоб у рабы божьей (мня) уничтожится. Скорбяная мать божья, убери скорби, напасть раба божьей (мня). Я сирота, а ты, Господь, будь милостив к рабе божьей (мня), помоги ей от кривого зоба. Повторять процедуру 1-1,5 месяца.

ЗАГОВОР

ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ
Заговаривают в безлунную ночь (читать 28 января - 4 февраля или 26 февраля - 5 марта)

"Помогите, милостица, составный равнень, все суставы и поносустаны, гонимыя, сползавшия, не сдержите, не боите у рабы (имя), чтоб ей больше не страдать, дайте спать. Аминь."

ЧТОБ НЕ БОЛЕЛИ РУКИ

Говорить на поношунне (11 февраля - 18 февраля или 13 марта - 20 марта) "у рабы Божьей (имя) руки болят, кости стонут. Господи, помилуй рабу твою (имя) Бж бы не стонать, снес не ронять. Господи, помилуй, возьмишь боль унять. Аминь."

ЧТОБ НЕ БОЛЕЛИ НОГИ

Говорить на поношунне (11 февраля - 18 февраля или 13 марта - 20 марта) "Ангелы светлые, ангелы чистые, укройте крышами горы резные рабы (имя), чтоб не ныли, не боились, чтоб суставы не стирисели. Аминь."

ОТ ПОСЫНЦА

Заговор 1: Наваривать в бане, вода венчик по посылнице, потом венчик сжечь. "От зми Кузымику, от удара Варвару, зми, зми, не будь них, по костям не ходи, костей не лом рабе (имя). Аминь."

Заговор 2: Силета постукивать ребром ладони по больной посылнице попереки и говорить: "Чего рубим - пересек, чтобы рубим сныишь, чтобы не было весь век. Аминь."

Заговор 3: Наваривают на буланку. Эту буланку прикалывают на одежку с левой стороны возле посылницы.

"Змея, свернись, вогруг рабы (имя) обернись. Ляг на пося, стань помятой, от-внясь дорогой, улади, уподи, боль, зворобы унеси. Аминь."

ОТ ПОМОТИ СУСТАВОВ

Водить рукой по больному месту и читать:

"Божий Михаил Архангел по горам, по лесам, по морям, по всем дорогам. Заехал на мост, конь споткнулся, сустав связнулся. Конь встал, сустав на место встал. у рабы Божьей (имя), все косточки, все шпички, все пошумочки, на место встаньте, у рабы Божьей (имя). Аминь."

ОТ ХРУСТА КОСТЕЙ

"Божий Федот на коне по росной траве, у него кости не чешут, не хрустят, ноги-руки не болят. Так бы и у меня ноги-руки не боились, кости мои не мозолили, не хрустели. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь."

КОСТОПРАВНИИ ЗАГОВОР

Если знать и читать этот заговор, косточки быстро сплывутся и станут на место и больше показаться не станут. Читать на то место, которое нужно править:

"По морю, по океану плывут 12 дель, воююса расстрелами, сами расползались. Аз-ини, Карини, Михаил плывун на море, окликнул этих дель: "Что вы ешь за дель? От кого посланы?" - "Мы ешь дель, посланы от царя Ирода, в светлое русское царство тело искушать, кости разбросать". Азани, Карини, Михаил мучили их, били, чтоб они от христианского тела отступили, телу и костям не вредили. Пошлины они с того часа плыви помогать, от беды освободить, кости вместе собирать. 12 дочерей, помогите, соберите и сложите косточки к косточке, христианск к христиану. Все, как Господь создад. Аминь."

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОРОДАВКИ

Рецепт 1: Приготовить отвар травы чебреца (без корней). Мелотку извещенного растения в течение 5 минут варят в 300 мл воды. Принимают по 200-300 мл отвара 2-3 раза в день перед едой в течение 10 дней. На бородавки наносит кашку тертого лука репчатого 1 раз в день.

Рецепт 2: Расстолочь каландуу с рубиной, насыпать порошок на марлю (или нейлоновую ткань) и наложить на бородавку на ночь.

ЗНАКАРСКИЕ СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ БОРОДАВКИ

Способ 1. Взять остаток стебля от срезанного хлебного колоса после того, как хлеб был скошен. Вырывать его с корней. Острым соломкиным несколько раз колот бородавку и тут же эту соломку зарывать в землю в сыром месте корнем вверх. Через несколько дней, когда соломка ствнет, бородавка бесследно исчезнет.

Способ 2. Берет небольшую картошку, разрезает ее пополам, одну половину выраскивает (выбрасывает) следует непременно за спину через голову). Вторую половину картошки (резанной ее стороной) натереть все бородавки и родинки от которых вы хотите избавиться и сразу же закопать помкартофельны в землю в сухом месте, чтобы она так высохла, а не начала расти. Через несколько дней, когда картошка высохнет, исчезнут и бородавки.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МОЗОЛЕЙ

Способ 1. Хорошо распарьте ногу, на которой мозоль, потом возьмите живицу с любого хвойного дерева, наложите на мозоль и заклейте лейкопластырем. Сделайте эту процедуру 4-5 раз, меняя живицу через сутки. Мозоль исчезнет.

Способ 2. Прикладываете к мозоли свежее мясо обычной речной лягушки на сутки, меняя его трижды. Сухой мозоль отпадет.

Способ 3. Нанесите в стакан 80-миллилитровый уксус, осторожно опустите туда свежее куриное яйцо. Через 10 дней яйцо полностью растворится. Таким образом вы получите своеобразную мазь, которую следует осторожно наносить только на мозоль. Перед этой процедурой ногу нужно вымыть и распарить мозоль (сухой) в горячей воде, добавив в нее 1-2 ложки питьевой соды.

КАК СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ

Способ 1: Положите несколько кусочков льда в полиэтиленовые пакеты или носовые платки и приложите на несколько минут к вискам.

Способ 2: Положите 2 кусочка свежего огурца на веки. Через 15 минут вы почувствуете себя гораздо лучше.

Способ 3: Если глаза покраснели, то используйте следующее старинное средство: Приложите к глазам на несколько минут холодный чайный пакетик. Холодный металл активизирует обменные процессы и придает глазам свежесть.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ - отличное средство от преждевременных морщин

- 30 секунд поворотаме веками.

- 30 секунд смотрите неподвижно в одну точку.

- посмотрите вверх и быстро переведите взгляд вниз, потом вправо, затем влево. Повторите эти упражнения по несколько раз.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ "МЕШКОВ" И "ПОСЫНЕНИИ" ПОД ГЛАЗАМИ

Приготовьте компресс из отвара запарен (холодный и теплый). Чайную ложку запарен заварить под-стаканом кипятка. Дать постоять под крышкой несколько минут. Затем отвар процедить, поповаю остудить, поповаю подогреть. Положить 2 кусочка ваты в горячий отвар, 2 - в холодный и попеременно прикладывать на 10 минут, то холодный компресс, то горячий. Делать это надо через день перед сном. На ночь смазать под глазами какаоовым кремом. Через месяц должно наступить значительное улучшение.

Компресс из холодного чая, поставленный на 10 минут на глаза, поможет избавиться от темных кругов под глазами.

Два пакетика с черным чаем заварите как обычно, затем остудите и уже холодным приложите на веки. Держат такие пакетики 5-10 минут.

Эти бактерии являются на травах, стимулирующих пищеварение, обмен веществ и повышают активность почвовой флоры, то есть оказывают омолаживающее действие:

Вода "Московская"		"Брегенц"	
либры	- 50 л	мита	- 40 г
малей	- 50 г	анис	- 40 г
мита	- 50 г	мускатный орех	- 20 г
капан	- 50 г	вока	- 1 л
сирт 70%	- 12 д		
Вода Ангстийрованная	- 300 г		
Настоять 14 дней и процедить.			

Полный цвет налить в литровый бутылку доверху, залить 90% спиртом. Настоять 2 недели. Пропустить и добавить 200 г сахара и дистиллированной воды (на 1,2 л настойки - 300 г воды).

РВЫЙЮВА НАМЫВА оунадаст противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим действием.

ЧРЕВУЮВА НАМЫВА - вяжущим, мочегонным, потогонным действием.

ЦЕРНИЧАЯ НАМЫВА - противовоспалительным, витаминным, вяжущим, противоспазматическим, обесболюющим действием.

НАТЩЕЧКА, обесболюющий и спазмолитический.

КАПРЫБЕНА и **НЕСТОЛОВА**.

ЛЮДИНА - ПРОТИВОВОСПЛАНИТЕЛЬНИК, ВИТАМИННИК, ОБЕЗЗАРАЖИВАЮЩИЙ

Все напитки приготавливают следующим образом:

В банку налить 2/3 объема воды и залить 40% водкой. Настоять 2 недели, процедить. Сахар добавлять по вкусу.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ПОЛИВИТАМИННЫЕ ЧАИ

Обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием, содержит витамин С, В, Р и другие. Эти чаи принимают при упадке сил, слабости организма, недостатке питания, особенно зимой и ранней весной. (цифры обозначают цифровое соотношение частей компонентов).

[illegible]

Чем, нормализуя кровяное давление, организм приобретает способность противостоять различным заболеваниям, снижает спазмы и укрепляет стенки сосудов, расширяет оттоки на их стенках.

Заключенная ДИНСКО не так давно обнаружена в одном из монастырей Тибета, где работ древнейшего похозяйственного средства омонгони. С глиняных табличек, которые датируются 4-5 тысячами лет до нашей эры, был сделан перевод, на котором описана которую мы и предаемся в этом собрании.

различение. Организм борется от жировых и кистозных отложений. Резко улучшается обмен веществ в организме, сосуды становятся эластичными (что предупреждает стенокардию, инфаркт миокарда, стеноз, паралич, образование различных опухолей), улучшается зрение. При точном выполнении предписанных рецептов организм омолаживается.

Изготовление: нагретьно прокипятить и очистить 350 г чеснока. Мясо нарезать и потереть в посуде Деревянной ложкой, 200 г затора массы, взят сыра, где больше со- ка, поместить в стеклянный сосуд, добавив туда 200 г 96%-ного спирта. Сосуд долж- но закрывать и в течение 10 дней выдерживать в темном прохладном месте. Затем обра- зовать массу прокладкой, без помывки тканей, отжать. Целебную выжимку вы- дежать еще 2-3 дня, после чего можно начинать лечение. В черепной стазисе выположа-

уменьшению вязкости, все это выпивается полностью за 15-20 минут до еды.

Меня	Завтрак	Обед	Ужин
1-й день	2 кашки	2 кашки	3 кашки
2-й день	4 кашки	5 кашень	6 кашень
3-й день	7 кашень	8 кашень	9 кашень
4-й день	10 кашень	11 кашень	12 кашень
5-й день	13 кашень	14 кашень	15 кашень
6-й день	13 кашень	14 кашень	13 кашень
7-й день	12 кашень	11 кашень	10 кашень
8-й день	9 кашень	8 кашень	7 кашень
9-й день	6 кашень	5 кашень	4 кашки
10-й день	3 кашки	2 кашки	1 кашки
11-й день	25 кашень	25 кашень	25 кашень

Повторный курс этого лечения - не раньше чем через 6 лет.

1. Если вы не делаете регулярно физических упражнений, то хотя бы несколько раз в день потягиваться, как кошка, выводящие суставы. Затем несколько раз за день выводить суставы руками. Затем несколько раз за день выводить суставы ногами. Не забывайте о дыхательных упражнениях.

раз в день поворачиваться, как колесо, высвободите суставы. Затем несколько раз поворачиваться, высвободите усталые мышцы.

3. Обладание преимущественным правом владения и пользования является основой для приобретения права собственности на имущество. Если же имущество находится в собственности, то оно не может быть предметом приобретения права собственности. Поэтому, если имущество находится в собственности, то оно не может быть предметом приобретения права собственности. Поэтому, если имущество находится в собственности, то оно не может быть предметом приобретения права собственности.

4. Отказаться от курения и употребления алкоголя

3. Предраздательству всегда немного раньше, чем появится чувство полного насыщения, и высодоксипоринные блага в своем равновесии сочетаются с легко усвояемыми продуктами, в особенности с овсянкой.

0. 73 витаминизованное (кроме необходимого в первую очередь витамина С) сырье должно содержать достаточное количество витаминов А (яйца, молоко, печень, икра, морков), и витамин В (молоко, молочные продукты, фрукты, овощи).

8. Исследуйте извлеченного загара и у
гара.

9. По меньшей мере раз в день массируйте свое лицо.
10. По возможности избегайте стрессовых ситуаций, а по возвращении домой как минимум 10 минут отдыхайте.

ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО, ЕСЛИ ВЫ ПРОПОТЯЛИ КАКОЕ-ТО ПРЕДМЕТ, КОТОРЫМ МОЖЕТ ПОРАНИТЬ ВНУТРЕННОСТИ

(острый коготь, щепка или косточку от ягода и т.п.)
Если вы пропояли какой-то предмет, который может поранить ваши внутренности. В этом случае надо съесть как можно больше картофеля. Премел (коготь, щепочка или косточка от ягоды и т.п.) обжаривается картофелем и безобидно выходит.

ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ РЫБНОЙ КОСТИ ИЗ ГОРЛА

Рыбная кость из горла можно извлечь при помощи восковой свечи. Одна конец свечи растапливается на огне и быстро (пока не застыла) прижимается к торчащему концу кости. Через некоторое время застывает, кость в нем закрепляется и легко извлекается вместе со свечой.

ЗАТОВАР ОТ КОСТИ В ГОРЛЕ

Читаем глыва туда где кость, после этого кость вреда не приносит, ее легко достать. Не в море-океане, не в реке, не в озере, не в пруде, не в протоке, не в омуте, не в болоте стоит кость - незваный гость. Над средин, удали долой из твоего тела, от моего дела. Аминь, аминь, аминь.

КАК ИЗВЛЕЧЬ НАСЕКОМОЕ ИЛИ КАМЕШЕК ИЗ УША

Способ 1: Наполнить ухо растительным маслом. Затем сравнительно слабой струей теплой воды спринцевать ухо, пока камешек не выйдет оттуда.
Для извлечения насекомого надо заполнить ухо, каиня за каиней, растительным маслом, и насекомое (живое или мертвое) покажется на поверхности.
Конечно, больной должен лежать боковым ухом кверху во время лечения. При повторе гонимы больного маслом из уха выберется.

Способ 2: Вымочить лист табака в воде, выжать сок из табака в чашечку и при помощи шпатель, каиня за каиней, наполнить ухо каиней. На поверхности твоего уха сока появится насекомое. После извлечения уха прекращается.

КАК ИЗВЛЕЧЬСЯ ОТ ЗАУСНЕИВ НА РУКАХ

Способ 1: Аккуратно их обстричь и несколько раз в день прижигать синиром.
И они пропадут сами и на долготу.

Способ 2: Намылить руки в мыле в течении 10-20 минут.

Способ 3: Протереть руки в отваре свежей трески.

Способ 4: Регулярно смазывать руки раствором йода.

Способ 5: Протереть руки раствором лимонной кислоты (сидяте, чтобы кислота не попала на рану).

ЗАТОВАР ОТ ЗАУСНЕИ

Поднести пальцы к губам и шептать: "На двух руках - десять перстов не задираюся, не крою, не мни, не бою, ни на первом пальце, ни на последнем, ни на правой руке, ни на левой. Господь со мной. Аминь."

ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ ЗАНОЗЫ

Средство 1: Густо связать смолой (петлем) весь район занозы. Через 15-20 минут после наложения тряпки или связавши деревом конец занозы показывается наружу настолько, что его можно захватить пинцетом и вынуть весь занозу.

Средство 2: Чтобы удалить неподдающуюся иглой занозу, приложите к этому месту кусочек алоэ (столетника) срезов вниз и закрепите на коже лейкопластырем. Через день занозу можно будет вынуть без всякого труда.

Средство 3: На место вокруг занозы наложите повязку с кашицей из свежих листьев каннавола или репчатого лука или меликатерту моркови. На следующий день вы без труда извлечете занозу.

ЧТОБ ЖИЛИ НЕ ТЯЖЕЛО

Старые дожившие таким образом порознь, на разные берега любой речушки, со словами: "Как нам вместе не ходить, не бывать. Так мои ноги, рукам не болеть и не страдать. Аминь."

ОТ РАДИКУЛИТА

Читаем в ветреную погоду:

"Не лопи, ветер, ветки, не лопи костей, не лопи мочей, спини, поясницы, суставов, поуставов, косточек, поуставочек, коленей и подколеней, рук и ног, всего тела человеческого. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь."

ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ

1. ПРИ РАДИКУЛИТЕ. Делать на ночь компресс из каини черной репы, предварительно смазав кожу растительным маслом, чтобы избежать ожогов. Делать компресс, пока хвост терпения. Курс лечения - 4-6 раз.

2. ПРИ РАДИКУЛИТЕ. Нанести бумажу резиновым клеем и приложить этот компресс на поясницу и повязать сверху теплым платком или байковой оленкой. Делать этот компресс, пока хвост терпения. Курс лечения - 4-6 раз.

3. ПРИ РАДИКУЛИТЕ. Голую левую проволоку диаметром 2-3 мм обмотайте вокруг талии тремя витками и не снимайте эту проволоку неделю. Ходите с ней и спите с ней.

4. ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ. 100 г сухих цветов акации белой залить 0,5 л водки, настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, затем процедите, остаток отожмите. Из этой настойки делайте компресс, смазывая, раздражения тех мест, где болит.

5. ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ. 50 г измельченных в порошок без кожуры плодов каштана конского залить 250 г растительного масла, тщательно размешать. Смазывать больные места этой средством по вечерам. Повторять процедуру много раз с перерывом на 1-2 дня.

6. ПРИ РАСШИРЕНИИ ВЕН. 100 г истонченных в порошок зерен мускатного ореха залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 8-10 дней, встряхивая содержимое. Периодически настойку взбалтывать и хранить в темном месте. Принимать при расширении вен по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой.

МЕТОД ОТ ПРОСКОСТОНИИ

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на внешнем своде стоп.
3. Ходьба на пятках.
4. Ходьба с подвешенными пальцами ног.
5. Ходьба с подвешенными пальцами ног.
6. Пытаться поднимать с пола пальцами ног платок, скрученную бумажку, карандаш, косточку и другие мелкие предметы. Постепенно тренировки можно и нужно доводить до такой подвижности и ловкости пальцев ног, чтобы без особого труда подбирать с пола синицы и укладывать их в коробки.
7. Лежа, крутить стопами обеих ног до упора вправо и влево, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ПРОСТУДА, ГРИППА, НАСМОРКА И ГОЛОВНОЙ БОЛИ
СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДА. Чай из плодов шиповника с медом не только укрепляет организм, но и является хорошим профилактическим средством простудных заболеваний.
СРЕДСТВО ОТ ГРИППА. 20 г сухих, измельченных листьев эхинацеи залить стаканом спирта, плотно закупорить и настаивать 7-8 дней, процедить и остаток отжать в настойку. Принимать по 20-25 капель, разведенных в 1/4 стакана кипяченой воды.
СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА. Необходимо париться в ванне и пить чай из липового цвета. Обильное теплое питье способствует сужению в носу сосудов, прикладывая их в складке на обе стороны носа и держа до полного остывания.
СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ. Прикладывают к виску лимонную корку внутренней частью. Через некоторое время под коркой образуется красное зудящее пятно и головная боль стихает.

РЕЦЕПТЫ ОТ КАМНЯ. Рецепт 1: Тонкими ломтиками нарезать 6-8 шт. редьки. Каждый ломтик обильно посыпать сахаром. Через 12 часов отделить сок редьки смешанный с сахаром. Применять по 1 ст. ложке каждый час.
Рецепт 2: Свежие бананы натереть на терке и смешать с водой (пропорция 2 банана на стакан воды) нагреть (но не кипятить) и пить. Бананы помогают от камня.
Рецепт 3: 100-граммовый (лишь желтки, сытые с сахаром и ромом) употребляют на тощак (ром можно заменить спиртом) - это древнейшее средство от камня.

* * *

РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИТА. Растереть 2 яичных желтка с сахарным песком до бела (смесь должна увеличиться в 2-3 раза). Применять на тощак за 2 приема.

РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОГО АСТМА. 500г толченных грецких орехов, 300г меда, 100г сока алоэ, смешать и добавить сок 4-х лимонов. Все хорошо перемешать и применять по столовой ложке 3 раза в день.

РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ ВАРИКОЗНОГО РАСТЯЖЕНИЯ ВЕН. Прикладывать нарезанные помидоры свежих (созревших) помидоров (можно использовать какину) к участкам ног с растяжениями и ватными ватками и фиксировать легкой повязкой. Через 4-5 часа комприменты заменить свежими. Процедуру проводить ежедневно.

РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ ГАЗИТИ. Принимать 30-35г меда, разогретого в воде комнатной температуры или в холодном отваре трав за 10-15 минут до еды. Суточная доза - 100г. Курс лечения 1,5-2 месяца.

РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОИД. Из сырой картошки выстругать свечку в палец толщиной с тушим концом. Вводить в задний проход и держать в течение ночи. Утром свеча выйдет с калом или при легком натуживании.

РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ ДИАТЕЗА. 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1-2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ ЗУБНОЙ БОЛИ. Взять помидок свиного сала (свежего или соленого), если само соленое, соль необходимо смывать. Помидок сала положить на больной зуб, между десной и щекой. Держать 15-20 минут, за это время боль утихнет.

РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА. 25г сухой измельченной коры барбариса (или такое же количество его корня) залить 100мл спирта, выдержать 10-12 дней в темном месте, периодически встряхивая, процедить и пить по 30 капель 3 раза в день.

РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ ЦИСТИТА. 20г липового цвета, 20г дубовой коры, 20г листьев толокнянки. Настоять и принимать в теплом виде по 1 стакану на ночь.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МАЗЕЙ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ВОЛОС НА ТЕЛЕ
Рецепт 1. Сернистого струциана 25 г, Окиси цинка 25 г, Крахмальной муки 25 г, Рецепт 2. Сернистого струциана 50г, Крахмала 30г, Окиси цинка 20г, Ментола 2г, Рецепт 3. Сернистого кадьяна 20г, Сахара 10г, Воды 100г, Крахмальной муки 10г, Лимонной кислоты 0,3 г, Ментола масла 0,1 г.

Мазь изготавливается путем нагревания до 100 градусов сернистых солей струциана, кадьяна, бария с добавлением крахмального клея, предохраняющего кожу от разрастания.

Например: Приготавливают эмульсию смеси составу из 3 г сернистого струциана, 4 г крахмала и 16 мл воды. Затем эту смесь нагревают при постоянной помешивании до 100 градусов. Затем охлаждают при комнатной температуре (при охлаждении масса принимает вид крема). Полученный крем наносят на участки кожи откуда нужно удалить нежелательные волосы и через 10-40 минут смывают водой.

Компоненты для приготовления смеси можно достать в любой аптеке.

*** С К О Р И У П О Т Е Р А П И Я ***
Скорюла куриного яйца - идеальный источник кальция, который легко усваивается организмом, особенно молодым, растущим, набирающим в весе костям. Недостаток кальция сопровождается малокровием, подверженности к простудам, анемией, гипертонией на губах, понижением сопротивляемости действию радиации. Яичная скорюла способствует выводу из организма радиоактивных для этого необходимо употребить ее по 2-6 г в день.

Традиционные медицинские препараты (хлористый кальций, гипс, мел) плохо усваиваются организмом. А скорюла куриных яиц, состоящая из 90% из карбоната кальция - усваивается легко. Благодаря она содержит все необходимые для организма микроэлементы (медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, кремний, никель и др. - всего 21 элемент). Особенно полезны молибден и кремний, которых почти нет в других продуктах, а они совершенно необходимы для протекания биохимических процессов происходящих в нашем организме.

Скорюла, состоящая по составу с нашими костями и зубами, именно их укрепляет в первую очередь. А также стимулирует кровеносную функцию костного мозга, что весьма полезно в радиационно опасных зонах. Скорюла куриных яиц очень полезна для детского организма.

Медом используются скорюлы куриных яиц: Яйца предварительно моются теплой водой с мылом, тщательно ополаскиваются. Для маленьких детей необходимо на 5 минут погрузить яйцо в кипящую воду. Скорюла от яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, зато полностью готова к использованию, пройдя стерилизацию в процессе варки. Дозировка - от 1,5 до 3 г ежедневно, в зависимости от возраста. Растереть в порошок скорюлу лучше в ступке (если заменить в кофемолке, то он получается менее активен). Принимать нужно с утренней едой.

БАНОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

(баночный массаж или вакуум-терапия)

Этот метод действует так, что там, где его применяют, получается отсос кровотока, и продукты распада крови и тканей разлагаются периферические рецепторы кожи, вот такая мощная "отвлекающая" терапия улучшает кровообращение в области нервов, кровеносного мозга (уменьшает отек и воспаление) и двигательного сегмента. Баночный массаж реконструируется не только при остеохондрозе, он хорош и при миозитах, миалгиях, ревматических воспалительных процессах в области малого таза, невритах, плекситах, остром и хроническом бронхите, при пневмонии в подострой стадии, атонии кишечника.

Существует противопоказание для применения баночного массажа - это заболевания кожи (дерматиты, экзема, псориаз), злокачественные и доброкачественные образования, большие пигментные и родимые пятна на месте предполагаемого воздействия.

Массаж противопоказан и при острой стадии остеохондроза, при наличии сильных болей. Но он рекомендуется, когда боль уже не так сильно выражена, а также при хронической боли, длительной, "хронической". Здесь он полезен особенно в комплексе с другими мероприятиями.

3-5 минут. И вы почувствуете, как устойчивость уходит, ваше тело наполняется бодростью. Зеркало отдаст вам вашу энергию, который вы снабжаете его по утрам, когда вы ее переполняете. Зеркало становится хранителем информации о вас, а также хранителем энергии того человека, который чаще других смотрит в него, - становится его энергетическим двойником.

Все люди, у которых проблемы со здоровьем, можно предложить нечить себя с помощью собственного взгана и зеркала. Каждый вечер после заката солнца садитесь перед зеркалом. Важно, чтобы солнце уже скрылось за горизонтом, потому что оно - объект, обладающий сильными, в том числе электромагнитными волнами, которые могут повредить.

Посмотрите себе в глаза, не отрываясь, в течение 5-7 минут. В этот момент начинают пронохнуть очень серьезные вещи. Из ваших глаз исходит энергия и, достигнув зеркала, возвращается к вам, отраженная. Затем она снова выходит из глаз и возвращается обратно.

Вы отдам зеркала как бы одну маленькую единицу энергии, а получите в результате несколько больших. Этот процесс приведет к тому, что через 5-7 минут в структурах мозга накопится значительный энергетический потенциал. Одновременно зеркала через глаза отдаст вам и запасы вашей энергии, накопленные за много лет, а возможно, и лет, когда вы сидели и стояли перед ним, делая макияж, причешиваясь, прибрывая волосы.

Теперь добавим к этой уже достаточно мощной энергии ту, что имеется в вашем организме. Для этого как бы поднимем ее из всех участков нашего тела и сконцентрируем в глазах. Подобное пронохит, когда мы максимально сконцентрируемся, пытаемся решить серьезную проблему, вспомнить очень важную мысль или разрядить какую-либо точку на горнозоне.

Теперь вым глаза - источник энергии огромной мощности. Прикройте их. Вы можете использовать все резервы возможности своего организма, усилив их. И можете попытаться направить полученную энергию на лечение конкретной болезни, который вас беспокоит. Вы можете научиться видеть внутренним взором источник вашей проблемы - больной орган или участок. И затем направить туда с помощью глаз все накопленные вами энергии. При этом проговаривайте про себя: "И хочу изменить свой печаль (сердце, легкие и т.д.)".

Сколько времени проводить перед зеркалом? Организм сам подскажет вам собственным самочувствием. Ведь что такое болезнь? Заболевший орган сразу посылает информацию в мозг о своем неблагополучии, и в покоре образует очар раздражения. Когда сформирована новая программа, тем более когда она подкреплена мощным энергетическим фоном, то пренный очар раздражения быстро поддается. Такие сеансы надо проводить как минимум месяц.

Смотреть чаще в зеркало. Таким образом вы будете заряжаться положительной энергией. За день вы расходуете больше ее часть. Но когда вы смотрите в зеркало, то накапливаете и увеличиваем свою энергию.

"ДЕТКА"

Порядок выполнения упражнений

"Детка" - естественная природная система. При регулярных занятиях по ней постепенно оздоравливается весь организм. Этот процесс протекает медленно. Однако первое ощущение легкости, свежести возникает довольно быстро. Занятия по "Детке" есть постоянный многоплановый труд над собой. При этом не имеют значения ни возраст, ни характер болезни.

Проводить занятия надо постепенно, добиваясь искренности, полноты и легкости исполнения.

Обновлять холодную воду надо 2 раза в день: утром и вечером в любое время. Если не можете преодолеть моральный барьер и обновлять на улице, делайте это пока в ванной. Через некоторое время, когда придет уверенность, выходите на природу.

При поносе и дисентерии
1 ст. ложку ягода черники заверить в стакане кипятка, 5 минут похитить на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день при поносе, дисентерии, распрингах, колитах и т.п.

При цистите
1. Настоять 25 г листьев березы, 25 г листьев толокнянки, 25 г кукурузных столбов с рыльцами, 25 г корня солодки. Принимать по 1/3-1/2 стакана настоя 3 раза в день.
2. Вязать 20 г почек, коры или листьев осины, заварить стаканом кипятка. Кипятить 7-10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.
3. 100 г почек осины настоять на 1 л воды или 70%-вом спирте. Принимать по 25-30 капель 3 раза в день. Эта настоя хорошо помогает при остром хроническом цистите.

Дурной запах изо рта
1. Вязать 20 г мелко нарезанных листьев белой ольхи, 0,5 л воды, варить 20 минут. Процеживать и остудить, затем можно полоскать отваром рот.
2. 1 ст. ложку листьев мяты, 0,5 л кипятка, настоять 1 час и можно полоскать рот.
3. Вымывать десны гвоздиком, вязать лепоту и кашать в рот при неприятном запахе.
4. Заварить чай из 2 ст. ложек ромашки лекарственной на 0,5 л воды и полоскать рот.

Поречь во рту
Пыльное сено растереть, чтобы получить 1 ст. ложку муки, заварить как индийский и пить утром и вечером до еды.

Как вызвать отравление к воде
В 250 мл воды похитить корень лисистика и 2 листочка намушки. Настоять 2 недели. Алкоголику дать выпить стакан этой настойки и он больше к воде не притронется.

Укрепление волос
1. 100 г измельченных листьев крапивы заварить 0,5 л воды и 0,5 л уксуса. Варить 30 минут. Как остнет, отжать. Этим отваром мыть голову перед своим без мыла.
2. Вязать 1 часть коньяка, 4 ч. уксусного сока, 6 ч. отвара корней лопуха. Это средство втирать на ночь в волосы.
3. Никогда не мыть голову горячей водой, только умеренно теплой.

При выпадении волос
1. Вязать 100 г можжевельника и 100 г листьев березы, вскипятить в 3 л воды в течение 5 минут. Настоять, укутав, 1 час. Отваром мыть голову и ополаскивать.
2. Вязать небольшую головку лука, очистить, натереть на терке, кашу завернуть в марлю, сложенную в несколько раз и натирать голову. После нескольких процедур исчезает перхоть, пропадает зуд, восстанавливается цвет, волосы укрепляются, становятся эластичными и длинными.
3. По 20 г коры ивы и корня лопуха. Вязать 4 ст. ложки смеси, вскипятить в антре водном, остудить, процедить. Втирать в кожу головы при выпадении волос и перхоти.
4. По 30 г листьев крапивы, листьев мать-и-мачехи, корня аира, 6 ст. ложек смеси кипятить 10 минут в антре воды. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Отваром мыть голову 3 раза в неделю при перхоти и выпадении волос.
5. Ополаскивать волосы по несколько раз в теплый воде с добавлением: 2 ч. ложка натурального алоэвого сока на 1 л воды, или 2 ст. ложки уксуса на 1 л воды.
6. Если у вас жирные волосы или перхоть, то после мытья волос и ополаскивания, надо втереть в кожу головы настой из 1 ст. ложки листьев крапивы заваренной в стакане кипятка. Настаивать 1,5 часа и процедить. Применять 1 раз в неделю.

Отиты
1. Вязать 2 ст. ложки листьев или 1 ст. ложку почек березы, заварить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Настой пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.
2. Пить по полстакана сока тыквы каждый день. Снижает все отиты.

стран реакции. Поэтому им следует быть предельно внимательными, когда они, например, вернут голову. Если у вас глаза "скакают" - пейте меньше жидкости, в особенности кофе и сладкие напитки.

Появление красных прожилок на белке свидетельствует об истощении нервной системы, а также физической и умственной усталости. В таком случае вам необходимо отдых. Лежаче кружа под глазами говорят о том, что почки ослаблены и нужно пить меньше жидкости и контролировать потребление соли.

Обратите внимание на мочку ваших ушей. Если они длинные - у вас от природы хорошая конституция, за что вы должны быть благодарны вашей матери, которая правильно питалась, когда носила вас в своем чреве. Кружные плотные уши - знак, что от природы у вас крепкое здоровье и хорошее пищеварение.

Распухшая нижняя губа свидетельствует об ухудшении функции кишечника. Первые тому признаки - запоры и геморрой. Приводят к этому состоянию потребление слишком большого количества жирной и сладкой пищи.

Вертикальная морщина между бровями говорит о том, что вам нужно медитировать своим печем. Выте меньше, в первую очередь сократите потребление алкогольных напитков, сладостей и жирной пищи как животного так и растительного происхождения. Если у вас от природы редкие волосы, значит вы потребляете слишком много сахара и сладких напитков, чай, кофе. Если выделение волос началось на макушке, вы едите слишком много пищи животного происхождения.

Если вы подвержены внезапным вспышкам гнева, у вас, по всей вероятности, не все в порядке с печенью. В таком случае потребление алкоголя, сладостей и жирной пищи может сослужить вам плохую службу.

Страх и беспокойство - чувства, которые в наше время входят в жизнь почти каждого человека. С физиологической стороны есть два момента, которые могут вам ослабить эти чувства. Первый - не употребляйте сахар. Оказавшись от сахара, вы сделаете шаг к освобождению от страха. Второй шаг - пейте меньше жидкости. Чувство страха связано с психой работой печени, и уменьшение количества потребляемой жидкости снимет нагрузку на этот уставший орган. Эффект наступит очень быстро. Попробуйте пить меньше в течение одного дня - и ваше беспокойство ослабнет.

Если вы знакомы с депрессией, вам нужно обратить внимание на то, как вы питаетесь. Сахар и алкоголь могут нейтрализовать витамин В1 и В6, которые необходимы для нормального функционирования нервной системы.

КАК УЗНАТЬ СВОЙ ПРИРОДНЫЙ ВОЗРАСТ ?

Методы определения своего физиологического возраста, который может не совпадать с возрастом по паспорту (на сколько вы выпяните)

Человек обязан знать свой календарный, физический возраст, свое биологическое состояние.

Существует ряд методов, которые позволяют человеку оставаться молодым в биологическом смысле. Как, не прибегая к длительным медицинским обследованиям, определить свой биологический возраст? Приведенные ниже тесты помогут сделать это.

ТЕСТ НА РАВНОВЕСИЕ

Встаньте босыми ногами на пол. Закройте глаза и, не сгибая ногу в колене (не встав на носки - все равно), поднимите ее на 10-15 см вверх. Сколько вы простояли, не потеряв равновесия? Если вы не слышали с места 30 секунд и больше, то ваш биологический возраст снизится примерно 20 годами. Если вы смогли удержаться на одной ноге в таком положении 28 секунд, то ваш организм выглядит на 30 лет. Если в биологическом возрасте до 40 лет должны продолжаться в подожженной части не менее 22 секунды. Для 50-летних достаточно 18 секунд, для 60-летних - 10 секунд. Если вам удалось простоять на одной ноге с закрытыми глазами всего 4 секунды, то ваш биологический возраст равняется 70 годам.

От сильного загара и обветривания
Взять немного сырого желатина из свежего куриного яйца на ладонь и обильно смазать лицо. Когда желток затвердеет на лице, его надо смыть водой с мылом.

Как избавиться от веснушек

1. Взять 2 ст. ложки одуванчика варить в 300 мл воды 15 минут, процедить и остудить. Этим отваром обмывать лицо.
2. Потереть лицо свежей луковичной ежедневной до исчезновения веснушек.
3. Выжать сок молодого огурца, смешать этот сок с соком чеснока и перемешать. Пить 2-3 раза в день в течение нескольких недель и они исчезнут.
4. Приготовить кашку из корней хрена и накладывать на веснушки 1-2 раза в день.

Лечение

1. Принимать по 5-6 сухих измельченных цветков пижмы за один раз, запивая водой. Процедуру повторять 4-5 раз в день до тех пор, пока весень не пройдет.
2. Взять 10-15 г сухих цветков календулы (ноготки) на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Делать примочки и компрессы на больные глаза.
3. Взять средний лист алоэ (примерно 5 г) измельчить и настоять 6 часов в стакане холодной кипяченой воды, процедить. Делать примочки на весень.

Как избавиться от бородавок

1. Смазать 2-3 раза в день бородавки соком свежевыжатого чеснока. Процедуру повторять ежедневно до полного исчезновения бородавок.
2. Ежедневно натирать бородавки чесноком.
3. Небольшие бородавки можно свести соком одуванчика.
4. Свежие бородавки можно смазать и нанести кашку на бородавки. Проводить регулярно.

При сильном потении ног

1. Кусочки отара из овсяной соломы делают 15-20 минутные ножные ванны. Можно добавлять и лавровый корень.
2. Взять 50-100 г лаврового корня на 1 л воды. Кипятить 20-30 минут на малом огне. Поставить в этом отваре ноги, желательно на ночь.
3. Мать ног в растворе поваренной соли морской известки на 3 л воды. Можно сделать пену из детского мыла. Не смывать, вытереть насухо.
4. Развести 1 ч. ложку соли в стакане горячей воды и обмывать ноги в этом растворе на ночь и утром.

От мозолей

1. Взять луковицу, очистить, разрезать пополам, положить в стакан, залить уксусом, поставить на сутки в темное место. Потом вытаскивать лук. Прикладывать к мозоли по листочку 2 раза в день - утром и вечером, завязывая тряпкой.
2. Луковую шелуху вымочить в уксусе в течение 2 недель. Наложить на мозоль слой шелухи в 1-2 мм, завязать. Процедуру делать на ночь. Мозоль быстро пройдет.
3. Разрезать черноплодную смородину на кусочки и горючки прикладывать к мозоли, как только остынет, приложить следующую горючку, и так по несколько раз за процедуру.
4. Распарить ногу, вытереть досуха, разрезать вросший ноготь и внутреннюю сторону приложить к мозоли. Или просто разрезать ноготь и приложить к мозоли. Делать на ночь.
5. Очень эффективное средство от мозолей, потертостей, сбитых мест с бляшками на ногах и руках. - В теплой воде развести марганцовку так, чтобы вода стала розовой. Добавить чуть-чуть соли. Опустить ноги на 15-20 минут. Вынуть и насухо вытереть.

При радинкуите

Способ 1. Замесить тесто из ранной муки (без дрожжей). Когда тесто станет кислым, влить трипачку или марш, сложить четверть и наложить на повязку, а поверх марша наложить тесто 1-2 см толщиной. Делать ежедневно на ночь. Достаточно 10 процедур и радинкуит проходит. Некоторые добавляют в тесто 30 капель скипидара.

Способ 2. Из конских снать поск с карнавами. В карманы положить плоды конского каштана и носить при радинкуите. Через некоторое время боки проходят.

"Система Купера"
Способы определения функционирования сердечно-сосудистой системы

КАК СНИЖЬ КАРДИОГРАММУ БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ ПРИБОРОВ

Уровень здоровья человека определяется прежде всего состоянием сердечно-сосудистой системы. Иначе говоря, при этом не сила, а выносливость, то есть способность сердца и сосудов обеспечивать кислородом все органы и ткани тела, в том числе и мышцы. Уровень выносливости, как известно, может быть определен и путем с помощью таких видов спорта, как длительный бег, ходьба, лыжи, плавание, гребля, велосипед.

Беговая тренировка - это прокачка крови всех сосудов, тот же эффект дает хождение вода, особенно в сочетании с горными.

Клиновская система направлена прежде всего на укрепление сердца и сосудов. Причем достаточно оптимальная физическая форма обеспечивается в любом возрасте, а работа возможна при тренировке, соответствующей состоянию организма, помня, что даже в самом преклонном возрасте, даже при очень большой общей слабости, для таких людей самое подходящее аэробное упражнение - ходьба, но только в дозах, которые отвечают возможностям организма.

Черезмерная нагрузка опасна для здоровья. Но недостаточная продолжительность и быстрота ходьбы не дадут хорошего эффекта. Выбрать точную дозировку помогут специальные таблицы, разработанные К. Купером. Эти таблицы рассчитаны так, что оценивают усилия тренирующегося в очках, которые, в свою очередь, дают картину потребления кислорода организмом при выполнении упражнения. Иначе говоря, человек, ходящий или побегав, знает, что он не просто устал или не устал, а precisely знает длину предопределенной работы, объективно оценивая ее в очках. Достаточно чтобы определить по таблице набранную сумму очков. Мучна вполне здоров, считает Купер, если набирает в неделю 30 или больше очков. Меньше достаточно 24 очка.

Человек, который 6 раз в неделю проходит примерно 3 км за 25-30 минут, набирает 30 очков.

Можно ходить и реже - 3 раза в неделю. Но дистанция в этом случае должна быть больше - 6,5 км. Если затрачивать на нее 48-60 минут, то это даст 33 очка в неделю.

Бег на 2,5 км 4 раза в неделю даст 33 очка, если преодолевать дистанцию за 10-12 минут. Можно бегать и медленнее - 12-15 минут. Но в этом случае следует бегать 5 раз в неделю.

Несколько большая дистанция (3-3,2 км), пробегаемая за 16-20 минут, 4 раза в неделю, принесет 36 очков.

В походе можно бегать на месте. 12,5 минут бега на месте со скоростью 80-90 шагов в минуту (6 раз в неделю) оценивается в 33 очка. Чуть меньшую сумму (30 очков) даст бег 3 раза в неделю, но продолжительностью в 20 минут.

Кому-то больше нравятся ходьба по лестнице. 30 очков начисляется за 15-минутную ходьбу (6 раз в неделю) по лестнице, если проойти за каждую минуту 7 лестничных маршей. Лучше сумму, но за 11 минут можно заработать, если идти быстрее - 8 маршей за минуту.

30-очковую сумму дают занятия на велотренажере 4 раза в неделю по 25 минут, если крутить педали со скоростью 40 км/ч или 90 оборотов в минуту. Тот же результат даст менее интенсивная тренировка: 28 км/ч (65 оборотов) 5 раз в неделю по 35 минут.

Разумеется, непрестанный или не очень здоровый человек должен идти к такой нагрузке постепенно, начиная с самого малого, того, что дается ему почти без усилий. Но от недели к неделе нагрузки должны возрастать. Примерно за 4-5 месяцев можно перейти к тем цифрам, которые указаны.

Обязательным условием занятий является контроль за пульсом. На начальном этапе у людей не старше 40 лет пульс не должен превышать 140 ударов в минуту, у 50-летних - 130 ударов в минуту, у 60-летних - 120 ударов в минуту. Когда уровень тренированности увеличится на столько, что без особого напряжения можно будет

При неврастении
Рецепт 1. Взять 1 ч. ложку корней пиона 3 стакана кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Хорошо помогает при неврастенических состояниях, бессоннице, усиливается головная боль.
Рецепт 2. Ст. ложку меда на стакан воды принимать на ночь. Успокаивает, снимает бессонницу.

Успокоительные средства

1. Взять 2 части листьев мяты перечной, 2 ч. листья вахты трехлистной, 1 ч. корни валерианы, 1 ч. шиповника. Затем 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по полстакану 2 раза в день (утром и на ночь). Хорошо помогает при повышенном нервно-раздражительности и бессоннице.

2. Взять 2 ч. корни валерианы, 3 ч. аптечной ромашки, 5 ч. плодов тмина. Способ приготовления как и в предыдущем рецепте.

3. Взять 15 г травы пустырника, 15 г травы сушеницы, 15 г цвета боярышника, 5 г аптечной ромашки. Затем 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 8 часов, процедить. Принимать по полстакану 3 раза в день, через час после еды. Применяют при нервных расстройствах, сердечной слабости в сочетании с уваром и головомозжением.

При физическом и умственном утомлении

Потомат экстракт лезен на 70%-ном спирте в соотношении 1:1. Принимать по 20-30 капель 2-3 раза в день до еды. Как стимулирующее средство, повышает работоспособность. Препарат хранить в прохладном, темном месте.

При бессоннице

1. Ст. ложку измельченного корня бузины заварить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке перед сном.

2. Взять 25 г смеси на 100 г спирта, неделю настоять в темноте, встряхивая. Принимать по 1 ч. ложке 2-3 раза в день, особенно на ночь.

3. Взять 50 г семян укропа, варить 15-20 минут на слабом огне в 0,5 л вина "Кагор" или "Портвейн", настоять, укутав, 1 час. Процедить, отжать. Принимать по 50-60 г перед сном.

4. Мыть на ночь ноги горячей водой. Снимает усталость, дает энергию, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

При головных болях

1. Взять 1 часть мяты перечной, 1 ч. душицы, 1 ч. кипрея. Затем 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 0,5-1 стакану при повышении головной боли.

2. Взять 15 г травы мяты на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день. При болях в сердце, судорожных, бессоннице, зудит кишечника, головокружении, головной боли, мигре в ушах, капоро-нии, для успокоения нервной системы, при болезненных месячных и т.д.

3. При частых головных болях нужно пить сок калины обыкновенной.

От головной боли помогает прикладывание свежих капустных листов ко лбу и вискам.

4. Сок свежего картофеля пить по четверть стакана при постоянных головных болях.

5. 1 ст. ложку цветов клевера заварить в стакане кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по полстакану 3 раза в день.

6. Свежие листья сирени прикладывают к больным участкам головы.

7. При сильных головных болях выжмите 1/4 стакана свежего сока черной смородины.

Народное средство для очищения организма
Полный хвост вымыть, мелко нарезать, заварить и пить как чай. Очищает организм.

При повышенной кислотности желудка

Чем больше кислотность желудка тем больше надо пить коровьего молока.