

тропинка к здоровью



Александр Кородецкий
Зеленая аптека
Кородецкого
для очищения

- золотой ус
- стевия
- сабельник
- чеснок
- хрен
- чистотел
- яблочный
- уксус



и сиртовой
настоями. (с 73) - о Травяных и
его аттракциях. (81) - лечение
азбы пеллудна. (с 81) - очища-
ющие квасы и их тестировка.
(с 83) - жизненно важные себе-
и от него может и добави-
в эта книга человека!

Тв и мелочные котки.
тропинка к здоровью



Александр Кородецкий

Зеленая аптека Кородецкого для очищения

(с 72) - настой корня лопуха в
виде средства от угрей.

(с 74) - препараты при самой
крайней замедленности тра-
нспорта.

(с 69) - очищение травами
кожи, лечение кожных заболе-
ваний, очищение сосудов.

(с 75) - очищение кожи от
Тяжелых и на золотистом
уксусе.



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск
2006

А. Кородецкий

Зеленая аптека Кородецкого для очищения

Серия «Тропинка к здоровью»

Заведующая редакцией
Руководитель проекта
Литературный редактор
Художник
Корректоры
Верстка

В. Малышкина
Т. Яценко
С. Федорова
С. Маликова
С. Федорова, М. Степина
И. Проворов

*Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ББК 53.525 УДК 615.3

Кородецкий А.

К68 Зеленая аптека Кородецкого для очищения. — СПб.: Питер, 2006. — 96 с.: ил. — (Серия «Тропинка к здоровью»).

ISBN 5-469-01332-4

Организм, свободный от шлаков, — залог вашего здоровья и долголетия!

Прежде чем начать любое лечение, необходимо провести очищение. В этом вам поможет зеленая аптека Кородецкого, которую вы можете просто вырастить на своем подоконнике.

В своей новой книге известный Санкт-Петербургский травник-фитоэнергетик Александр Кородецкий расскажет вам о простых и доступных способах мягкого очищения организма с использованием доступных средств народной медицины и хорошо известных вам домашних лекарственных растений. Здесь вы найдете более ста рецептов и советов, как стать здоровым, помолодевшим и стройным.

Эта книга дарит надежду, а значит — выздоровление.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-469-01332-4

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано к печати 28.12.2005. Формат 84×108^{1/16}. Усл. п. л. 5,04. Тираж 8000 экз.

Заказ № 2190.

ООО «Питер Принт», 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Лениздат» Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ. 191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Оглавление

От редакции	5
Введение: коротко о главном	7
Глава 1. Очистительная увертюра	10
Внешние и внутренние загрязнители	12
Признаки хронического отравления	13
Что дает чистка	17
Глава 2. Золотой ус — катализатор очищения	19
Золотой ус — универсальный очиститель организма	20
Лечебные формы золотого уса	21
Очищение крови	22
Очищающие ванны на основе золотого уса	25
Очищение от паразитов	25
Мягкое очищение золотым усом по Погожевым	28
Глава 3. Чеснок-универсал	30
Очищение сосудов	30
Очищение крови	31
Очищение печени	32
Общие отравления организма	36
Чеснок и паразиты	36
Глава 4. Хрен-очиститель, или Очищающий соус по Уокеру	39
Очистительные и лечебные свойства хрена	40
Лечебные средства на основе хрена	41

Очистка от слизи по Уокеру	42
Очищение от камней	44
Очищение от паразитов	45
Глава 5. Очищение с помощью сабельника болотного	47
Глава 6. Очищение кожи чистотелом	55
Лечебные препараты на основе чистотела	57
Очищение и лечение чистотелом	58
Глава 7. Очищение травами	69
Застой венозной крови	70
Массаж застойных зон	71
За движением следует очищение	72
Очищение сосудов	74
Очищение кожи с помощью яблочного уксуса	75
Очищение ольховыми листьями по-деревенски	76
Глава 8. Новые технологии в очищении организма	79
Очищающий квас на чистотеле	81
Очищающий квас на сабельнике	83
Очищающий квас из золотого уса	85
Лечебные ферментные квасы по Погожевым	86
Заключение	89

ОТ РЕДАКЦИИ

Александр Владимирович Кородецкий — известный петербургский фитоэнергетик — родился в 1961 году в Ленинграде. После окончания с красным дипломом одного из технических вузов работал в физической лаборатории, исследующей физику полей. Все складывалось в его жизни вполне благополучно. Но неожиданно очень тяжело заболел близкий ему человек. Диагноз неутешительный — артрит коленных суставов. Болезнь прогрессировала. И Александр, оставив защиту кандидатской диссертации, принялся за изучение народной медицины.

Так была предопределена его судьба. Около года под руководством деревенского травника он изучал секреты фитоцелительства.

Впоследствии Александр стал изучать методы нетрадиционной медицины самостоятельно, встречался с Валентиной Михайловной Травинкой и ее учениками — Ларисой и Глебом Погожевymi. Является последователем и приверженцем учения Болотова. Его знания не пропали даром, он смог помочь не только своему близкому человеку, но и многим другим людям. А его специальность «физика полей» помогла ему научиться определять места положительных энергетических выбросов.

Сейчас он является практикующим травником, каждую весну и каждую осень проводит на болотах, заготавливая корни сабельника и другие травы. Летом Александр объезжает глухие места нашей области в поисках новых мест, пригодных с экологической и фитоэнергетической точки зрения для сбора лекарственных растений. Именно там он, руководствуясь лунным календарем, заготавливает свои целительные травы и рассылает их затем людям.

В настоящее время Александр занимается проблемами сохранения энергетики растений при заготовке сырья и приготовлении лекарственных препаратов. «Найти места силы и собрать травы — это полдела, главное — сохранить бесценную фитоэнергетику и приготовить лекарственный препарат таким образом, чтобы эффективность его была максимальной», — говорил Александр в одном из своих интервью.

Более того, он составляет собственные уникальные рецепты, тщательно изучая и исследуя не только дикорастущие, но и домашние растения.

Его неуемная энергия и удивительная работоспособность позволяют ему не только отвечать на письма людей, высылать им лекарственное сырье, изучать целебные растения, готовить уникальные лекарственные препараты, но и делиться своим опытом с читателями.

В настоящее время из-под пера А. Кородецкого вышли замечательные, остроумные и очень живо написанные книги: «Артрит и артроз», «Лук-целитель», настоящие народные бестселлеры — «Золотой ус против ста болезней», «Новые тайны золотого уса», «Сабельник — болотный целитель», «Стевия — шаг в бессмертие», «Индийский лук — оружие против боли», «Мухомор-целитель и другие ядовитые лекари», «Зеленая аптека Кородецкого», «Чеснок против ста болезней», «Хрен-целитель», «Калган и ярутка — мужская сила» и другие.

И автор, и редакция прикладывают все усилия к тому, чтобы вы, дорогой читатель, почувствовали: мы любим вас, мы заботимся о вас, мы хотим вам помочь! Пишите нам, задавайте вопросы, высказывайте свое мнение.

Ждем откликов по адресу: 194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29а, издательство «Питер», редакция популярной литературы.

ВВЕДЕНИЕ: КОРОТКО О ГЛАВНОМ

За последнее время в серии «Зеленая аптека Кородецкого» вышло несколько моих книг, посвященных лечению различных заболеваний: суставных, простудных, диабета и даже рака¹. В этих работах я даю обзор всего нового, что появилось за последние годы в народной медицине для исцеления различных недугов. В первую очередь это касается лекарственных средств на основе растений, которые мы активно стали использовать в домашнем лечебном арсенале совсем недавно: золотой ус, индийский лук, стевия, зебрина и традесканция. Причем к сегодняшнему дню набран солидный опыт лечения различных недугов при помощи этих удивительных растений, которые просто с удивительной быстротой распространились по всей нашей необъятной стране. В этих книгах я даю рекомендации по ферментизированию этих культур — изготовлению лечебных квасов, что — думаю, вы со мною согласитесь — тоже дело новое.

Работая над новой серией, я понял, что допустил небольшой, но все же промах. После того как вышли три книги «Зеленой аптеки Кородецкого», я понял, что начинать серию надо было с издания, посвященного очищению организма. Почему? Да потому, что очищение является не только одним из основных элементов лечения хронических заболеваний, но и основой общего оздоровления тела. Кроме того, очищение — это путь к повышению иммунитета, а значит, к профилактике бо-

¹ Автор имеет в виду свои книги «Зеленая аптека Кородецкого против рака», «Зеленая аптека Кородецкого против диабета», «Зеленая аптека Кородецкого против заболеваний суставов», «Зеленая аптека Кородецкого против простуды и гриппа» (изд-во «Питер»). — *Примеч. ред.*

лезней. К тому же очищение за счет улучшения обмена веществ помогает нам не просто лучше выглядеть, но и продлевает жизнь. Так что этой книгой я исправляю свой недочет и посвящаю ее целиком и полностью очищению организма.

В этой работе я расскажу как о полном очищении организма, так и об очищении его систем и органов. Хочу подчеркнуть, что все рассматриваемые очистительные методы и процедуры объединяет то, что они, во-первых, проводятся с помощью растительного сырья, а во-вторых, речь в этой книге пойдет о мягком очищении.

Как известно, существует два метода очищения: ударное и мягкое. Быстрое, или ударное, очищение — это просто и удобно. Но, к сожалению, ударные чистки, как и все сильные средства, дело небезопасное. При хронических заболеваниях печени, почек и желчного пузыря они могут нанести серьезный вред организму. Известны случаи, когда после некоторых чисток, даже проводимых профессионалами с медицинским образованием, очищающихся увозили на «скорой». Как говорится, чтобы лечиться, надо здоровье иметь... Любая ударная чистка — это сильнейшая нагрузка на организм. Кому-то такой стресс, конечно, нужен, а для кого-то он будет разрушителен. А вот мягким очищением можно заниматься и людям не очень здоровым. Такая чистка может рассматриваться и как метод лечения, и как профилактика заболеваний, и как общее оздоровительное мероприятие.

Мягкие чистки продолжаются от нескольких дней до нескольких месяцев. Например, настой хвоща или спорыша пьют вместо чая не меньше восьми месяцев, что производит комплексное очищение организма. Есть и более быстрое очищение организма, например с помощью растительного лечебного титана — чеснока.

Полное очищение организма чесноком длится около месяца.

Какой метод более предпочтителен, решать вам. Но в каждой главе кроме противопоказаний и показаний к проведению той или иной чистки я по мере возможности буду писать о том, кому больше подойдет та или иная процедура или методика.

Как всегда, на страницах своих книг я не только даю рекомендации и указания по изготовлению и применению лечебных препаратов, но и стараюсь объяснить суть их действия, поскольку считаю, что любое лечение, а особенно домашнее, должно быть сознательным.

В заключение я хочу поблагодарить тех людей, благодаря которым смогла состояться эта книга. В работе над ней приняли участие мои друзья: биолог и путешественник Илья Ильич Прохоров, петербургская травница Валентина Ивановна Морозова, биолог из Тулы Дмитрий Свечкин, ну и, конечно, Лариса и Глеб Погожевы. Кроме того, я еще раз хочу выразить свою бесконечную благодарность всем читателям, которые присылают мне свои письма, советы, рекомендации по использованию зеленой аптеки в деле оздоровления, лечения и очищения организма.

Глава 1

ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ УВЕРТЮРА

Год назад, или чуть более того, мой друг-биолог из Тулы Дима Свечкин в докладе «*Stevia rebaudiana* — лидер в борьбе с паразитами человеческого организма» на международной конференции биологов в Санкт-Петербурге привел неутешительную статистику. Оказывается, каждый третий человек, проживающий в промышленно развитых странах, страдает хроническим загрязнением организма. И Россия, как всегда в подобных неблагоприятных, а то и постыдных списках (например, касающихся коррупции), почему-то всегда занимает одно из первых мест в мире. Дима, простите, профессор Дмитрий Свечкин пояснил, что возникает эта болезнь по многим причинам. Это и плохая экологическая обстановка, и стрессы, и гиподинамия, и вредные привычки...

Причем опасность хронического, длительного отравления заключается в том, что возникает оно и усиливается постепенно и незаметно для отравленного. Таким образом, болезненные симптомы появляются не сразу и не одновременно, и сила их проявления нарастает постепенно. Именно поэтому мы часто пропускаем начало коварной болезни, ведь оно выглядит куда безобиднее, чем грипп или сильный насморк. А когда спохватываемся, токсины уже сделали свое дело, в организме целый букет хронических воспалительных заболеваний. Это свидетельствует о слабости тех или иных систем организма, ослабленных длительной интоксикацией. Но надо понимать, что серьезные, подчас

неизлечимые болезни еще не начались, перед нами пока лишь их симптомы — предвестники будущих неприятностей. И нет ни малейшей необходимости лечить их сильнодействующими лекарствами, которые лишь усилят интоксикацию организма. Напротив, нам необходимо начинать борьбу с интоксикацией. И вот представьте себе, все признаки хронического отравления исчезают после небольших, но очень эффективных очистительных средств, в основе которых лежат различные природные средства: золотой ус, чеснок, сабельник болотный и некоторые другие.

Собственно говоря, полному очищению организма и его отдельных систем с помощью средств зеленой аптеки будет посвящена эта книга. Прежде чем перейти собственно к описанию различных способов очищения организма с помощью растительного сырья, я хочу заметить, что далеко не всегда легко отличить предболезнь от самой болезни. К тому же симптомы слабости той или иной системы организма могут в своей основе иметь совсем другой источник, нежели интоксикация организма. И поэтому очень важно, чтобы вас все же постоянно консультировал врач, которому вы полностью доверяете, и вовремя указал на начало заболевания.

А насколько возможен для нас с вами врачебный контроль? Мы уж не говорим о деревне, где врачей-специалистов днем с огнем не найдешь, но ведь и в городе далеко не каждый имеет возможность обратиться к доктору, которому он доверял бы всецело. Значит, не тратя сил на осуждение современной медицины, нужно самим внимательно следить за собой, отмечать все перемены в своем состоянии. И тогда, выбравшись к врачу, вы сможете так задать вопросы, что даже самый занятый доктор найдет время для оценки вашего состояния. Все это не так трудно, как может показаться,

и привычка отмечать перемены в своем состоянии скоро станет частью вашей натуры. Хорошо бы также научиться измерять себе артериальное давление и хотя бы немного разбираться в собственных анализах.

Внешние и внутренние загрязнители

Шлаки в нашем организме образуются из двух источников: внешних и внутренних.

Внешние загрязнители попадают в организм вместе с пищей и водой. Промышленные выбросы несут с собой соли тяжелых металлов. Еда опасна пестицидами, гербицидами, нитратами. Но особенно опасны для нас канцерогены. Эти вещества могут привести к онкологическим заболеваниям. С внешними «ядами» справиться достаточно просто. Для этого необходимо употреблять экологически чистые продукты. Воду лучше пить из проверенных родников, покупать у хорошо известных производителей или чистить с помощью бытовых фильтров. Ну и конечно, курение! Уж это мощнейший источник загрязнения организма.

А вот внутреннее загрязнение — это проблема более сложная. Она заключается в аутоинтоксикации, или самоотравлении. В процессе жизнедеятельности организма в клетках и тканях постоянно образуются отработанные вещества.

Конечно, при нормально работающих органах выделения эти вещества должны полностью выводиться из организма. Увы, идеальная система выделения потому и идеальная, что в природе не встречается. Хотя в молодости организм все же справляется и выводит большинство отработанных и вредных веществ. А вот после 30–40 лет они неизбежно начинают накапливаться в организме.

И выход здесь один — очищение организма.

Признаки хронического отравления

Мои друзья ученые-натуропаты Лариса и Глеб Погожевы переехали из Мурманска в глухую псковскую деревню из-за того, что обнаружили, что в 40 лет начали быстро стареть и постоянно болеть. Поначалу они не могли понять, что послужило толчком к раннему одряхлению организма, и только через несколько лет поняли, что главной причиной их нездоровья было хроническое отравление организма.

Уже живя в деревне, мои удивительные друзья на основании клеточной теории академика Болотова разработали свою практическую оригинальную методику очищения, которую изложили на страницах прекрасной книги¹. В этой работе Лариса и Глеб приводят разработанную ими тест-таблицу, по которой каждый человек может определить, насколько ему необходима мягкая чистка организма.

Для того чтобы пройти этот тест, в котором описаны наиболее часто встречающиеся симптомы хронического отравления, вам надо просто взять карандаш, внимательно изучить список симптомов из таблицы и пометить те из них, которые наблюдаются у вас.

Таблица 1. Степень хронического отравления (тест-таблица Л. и Г. Погожевых)

№ п/п	Симптомы	До чисток	После чисток
1	Повышенная утомляемость, раздражительность, нервозность		
2	Периодические головные боли		
3	Слабость, потливость, зябкость		

¹ Автор имеет в виду книгу Л. и Г. Погожевых «Очищение по Болотову» (изд-во «Питер»). — *Примеч. ред.*

Продолжение табл. 1

№ п/п	Симптомы	До чисток	После чисток
4	Нарушение сна		
5	Повышенное газообразование, запоры или поносы, часто сопровождающиеся выделениями слизи		
6	Неприятный запах изо рта, горечь во рту, обложенный язык, налет на зубах		
7	Частые стоматиты, кровоточивость десен, заболевания голосовых связок и придаточных пазух носа		
8	Образование желчных и почечных камней, воспаления желчных протоков и мочевыводящих путей		
9	Слизь, выделяющаяся из легких через носоглотку, вызывающая кашель, часто с мокротой, выделения из влагалища, ведущие к эрозии шейки матки и влагалища, выделения из грудных желез у женщин и др.		
10	Кожные нарушения: сыпь, угри, прыщи, фурункулез, экзематозные высыпания, висячие родинки на шее и под мышками. Изменение цвета кожи лица, появление морщин, сухости или жирности, ведущие к увяданию кожи; кожа часто трескается, особенно на руках и ногах		
11	Аллергические реакции, зуд, образование жировиков		
12	Сложность в нормализации артериального давления и венозного кровообращения. Это приводит к гипертонической или гипотонической болезни, варикозному расширению вен, тромбозам		

№ п/п	Симптомы	До чисток	После чисток
13	Неприятный запах тела		
14	Перепады давления, предгрозовое время, магнитные и солнечные бури вызывают у вас повышение давления, головные боли и другие болезненные проявления		
15	Вы плохо спите, у вас тяжелый сон, а пробуждение не несет бодрости		
16	На работе вы быстро устаете, работоспособность снижена		
17	Вы рассеянны		
18	У вас ухудшается память		
19	Во время напряжения, работы появляются тяжесть и тупые боли в голове		
20	У вас сильно потеют руки или ноги, под мышками либо все тело		
21	Вы очень нервны, вспыльчивы, раздражительны		
22	У женщин время от времени возникают головокружения		
23	У вас резко ухудшилось состояние волос. Они стали ломкими, пропал их блеск, усилилось выпадение		
24	У вас резко понизилась упругость кожи, что проявляется в долго остающихся на лице складках после сна		
25	У вас, как правило, ненадолго появляется зуд отдельных участков кожи, ее покраснение, инфильтраты		
26	У вас постоянно возникает необъяснимое раздражение слизистых оболочек носа и глаз, насморк, чихание или слезотечение		

Окончание табл. 1

№ п/п	Симптомы	До чисток	После чисток
27	У вас нередко возникает ощущение вялости, слабости		
28	На простудные переохлаждения ваш организм отвечает кратковременными не- сильными ознобами, покашливанием, першением в горле (причем симптомы вскоре исчезают, и настоящее простудное заболевание не развивается)		
29	У вас снижен аппетит		
30	У вас ослабла половая активность		
31	После вполне доброкачественного обеда у вас возникают неприятные ощущения: боль в желудке, тошнота и даже головные боли, однократный жидкий стул, боли в кишечнике		
32	После работы у вас ненадолго отекают ноги или появляются боли в суставах		
33	Стоит вам понервничать, как начинаются скачки давления, которые сглаживаются после небольшого отдыха		
34	После незначительного приема алкоголя у вас возникают быстропроходящие боли в желудке		
35	Раз в неделю у вас бывают задержки стула или несильный понос		

Если вы отметите один-два пункта в тесте «Степень хронического отравления», то ваши каналы очищения не справляются с задачей, возложенной на них природой, и вам необходимо внести коррективы в питание (например, уменьшить количество употребляемых

жиров), отказаться от курения и т. д. Если же вы отметили более 3 пунктов, значит, вам надо срочно браться за очищение организма.

Вы, наверное, уже внимательно прочитали тест-таблицу и заметили, что в ней есть графа, в которой вы отмечаете признаки хронического отравления до проведения очищения, и графа, где вам предлагается отметить признаки отравления после очищения. Таким образом, вы сможете проконтролировать эффективность проведенных очистительных мероприятий.

После выполнения этого теста у одних отмечаются одни симптомы, у других — иные. Но между ними есть нечто общее: эти симптомы неизбежно будут медленно нарастать по интенсивности, а потом к ним присоединятся новые. Поскольку речь идет о медленном, хроническом отравлении, то человек успевает привыкнуть к разным неприятным ощущениям, постепенно забывая, что такое хорошее самочувствие. К тому же сейчас в достатке и всевозможных таблеток, и средств, так что эти неприятности удастся на время словно бы загнать в подполье. Отравленный человек продолжает работать и поддерживает свою репутацию здорового, преодолевая неприятные ощущения. В этом состоянии редко обходится без подхлестывания себя кофе, табаком, а нередко и спиртным. Но все это дает лишь временное улучшение самочувствия, а хроническое отравление медленно, но неотвратимо усиливается, причем не без помощи этих допингов.

Что дает чистка

После правильно проведенной чистки организма удастся избавиться практически от всей грязи, шлаков и ядов. В результате нормализуются все биологические и психические процессы в организме. Резко улучшается

самочувствие. Тело становится легким, гибким, выносливым, будто оно помолодело на 15 лет. Повышается иммунитет, и вот вы уже перестаете простужаться. А некоторые с удивлением замечают, что их хронические болячки отступили, а то и вовсе исчезли. Все это означает одно: вы стали моложе, а значит, и проживете дольше.

Для того чтобы почувствовать себя здоровым, молодым, энергичным, для того чтобы перестать постоянно болеть, жаловаться на головную боль, ссылаясь на погоду и атмосферное давление, прекрасно подходит мягкое очищение организма. Этот путь проверен не только мной и деревенскими натуропатами Ларисой и Глебом Погожевymi, но и десятками, если не сотнями людей, которые воспользовались очищающими свойствами различных растений, которые входят в зеленую аптеку Кородецкого.

Глава 2

ЗОЛОТОЙ УС — КАТАЛИЗАТОР ОЧИЩЕНИЯ

Прежде чем говорить об очищении, я хочу немного рассказать о популярном лечебном растении каллизии душистой, более известном под названием золотой ус. В своих книгах я уже не раз упоминал, что впервые я познакомился с лекарствами, изготовленными на основе золотого уса, благодаря моему другу ученому-биологу из Тулы Дмитрию Свечкину. Дмитрий начал использовать это уникальное растение задолго до начала «золотого бума», применяя весьма обычные рецепты — настои, отвары, спиртовые настойки, мази и просто свежие листья. Получилось так, что благодаря своему ученому другу я заинтересовался этим растением, собрал и обобщил лечебный опыт применения каллизии. Вот тогда и вышло несколько моих книг, посвященных золотому усу.

Золотой ус, или каллизия душистая, — многолетнее травянистое растение, отличающееся крупными размерами (до 2 м высотой) и побегами двух типов. Листья крупные, длинные, 20–30 см длиной и 5–6 см шириной, сверху глянцевитые, ярко-зеленые. При отмирании оставляют на стебле зеленовато-фиолетового цвета



соломенные колечки. От прямостоячих побегов отходят горизонтальные побеги другого типа (усы). Они имеют зеленовато-фиолетовую окраску и разделены на междоузлия — суставчики — недоразвитыми листьями¹. Заканчиваются усы розетками молодых ярко окрашенных листьев, которые придают растению особую декоративность. Собственно говоря, вся целительная сила сконцентрирована в этих усах. Оказалось, что усы каллизии отлично справляются с аутоиммунными заболеваниями, эндокринными нарушениями, артритами, артрозами, многими другими заболеваниями.

У золотого уса есть еще одно удивительное свойство, которое чрезвычайно важно при применении этого растения для очищения организма. Каллизия душистая является катализатором (ускорителем) очистительных процессов в организме.

Золотой ус — универсальный очиститель организма

Для того чтобы понять, почему именно золотой ус является универсальным средством для очищения организма, необходимо разобраться, что такое биогенные стимуляторы.

Итак, биогенные стимуляторы — это вещества органического происхождения, стимулирующие обмен веществ и процесс омоложения и восстановления клеток. К таким веществам относятся насыщенные настойки алоэ, женьшеня, элеутерококка, лимонника китайского. Кроме того, к биогенным стимуляторам относятся мед, прополис и мумие.

Основной реакцией на поступление в организм биогенного стимулятора является повышение интенсив-

¹ Растение считается лечебным после того, как на усах появляются 8–10 узлов.

ности обмена веществ, стимуляция жизненных сил организма, наращивания мышечной массы, ускорение восстановления тканей, стимуляции роста клеток. Хотя сок каллизии является биогенным стимулятором, он не столь мощный, как, например, вытяжка из женьшеня. Причем это, скорее, является преимуществом, нежели недостатком. Почему? Да потому, что чрезвычайно сильное действие биогенного стимулятора накладывает слишком много ограничений по применению.

В соке каллизии обнаружены фитогормоны, которые и действуют на организм человека как биогенные стимуляторы. Мягкое действие фитогормонов стимулирует обменные процессы в нашем организме и уравновешивает их. Таким образом, сок каллизии не просто прекрасно чистит органы и системы человека, но и сам запускает процессы самоочищения организма. Единственным противопоказанием золотого уса как биогенного стимулятора является недопустимость его применения при любых видах раковых опухолей, так как он ускоряют рост не только здоровых, но и больных клеток.

Исходя из вышесказанного, многие целители считают, что препараты на основе золотого уса можно применять при любых видах чисток в качестве жидкости, обеспечивающей промывной режим очищения организма.

Лечебные формы золотого уса

Лечебных форм, изготавливаемых из золотого уса, достаточно много. К ним относятся различные мази, отвары, шарики Болотова на основе каллизии и т. д. Но для очищения организма используются основные лечебные формы золотого уса: спиртовая настойка и водный

настой. Кроме того, для очистительных ванн на основе каллизии я предлагаю использовать уксус, настоянный на золотом усе.

Спиртовая настойка

30–40 колен измельчают и заливают 1 л воды, настаивают в темном месте в течение 10–15 дней, периодически взбалтывая. Настойка приобретает темно-сиреневый цвет, и затем ее процеживают и хранят в темном прохладном месте. Иногда для настойки используют все растение целиком, оставляя только верхушку для дальнейшего выращивания.

Настойку в различных концентрациях используют для наружного и внутреннего применения, очищения организма, при лечении остеохондрозов, ушибов, туберкулеза, бронхиальной астмы, пневмонии, послеоперационных спаек, полипов, фибром, миом и т. д.

Настой

Для настоев используют листья растения. Один крупный лист (не менее 20 см длиной) помещают в стеклянную или керамическую (неметаллическую) посуду, заливают 1 л кипятка, тщательно укутывают и настаивают сутки. Настой можно приготовить в термосе.

Настои применяют для лечения диабета, панкреатита, заболеваний печени, заболеваний желудочно-кишечного тракта, очищения организма.

Уксус на основе золотого уса

Для изготовления уксуса на основе золотого уса следует взять 4 ст. ложки растолченного растительного сырья (использовать листья, стебли, усы созревшего растения) и залить их 250 мл яблочного уксуса, настаивать в теплом месте не менее суток, затем процедить.

Очищение крови

Все внутренние органы человека стоят на пути загрязнения, и все они взаимосвязаны. Чрезмерное загрязне-

ние одного органа приводит к загрязнению всей системы; и, наоборот, очищая один орган, вы тем самым способствуете очищению другого. Конечно же, цель наша состоит в том, чтобы очистить всю систему. При этом особенное внимание в очистительных методиках уделяется очищению крови.

Одним из лучших средств для очищения крови является препарат на основе золотого уса и крапивы.

Крапива и золотой ус

К 100 мл сока крапивы добавляют 10 мл настойки золотого уса и принимаю всю дозу 1 раз в день за 30 минут до завтрака. Курс лечения — 20 дней, после 10-дневного перерыва его можно повторить.

Если у вас присутствует дополнительное заболевание: артрит, подагра, кожные проблемы, то можно принимать кровоочистительное средство на цветках бузины черной и золотого уса.

Очищение крови при артрите

3 ст. ложки цветков настаивают 1–2 часа в 1 л кипятка, пьют (лучше с медом по вкусу) по 1 стакану теплого настоя, добавляя туда 10 мл настойки золотого уса, 3 раза в день, лучше до еды. Курс лечения — 20 дней, после 10-дневного перерыва его можно повторить.

Траву вербены лекарственной в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при разных сыпях, прыщах, чирьях и золотухе.

Очищение крови при сыпях

1 ст. ложку травы вербены настаивают час в стакане кипятка, добавляют 10 мл настойки золотого уса и принимают по 1–2 ст. ложки настоя 3–5 раз в день до еды. Курс лечения — 20 дней, после 10-дневного перерыва его можно повторить.

Корень лопуха принимают в виде настоя как кровоочистительное средство при многих заболеваниях об-

мена веществ: атеросклерозе, артрите, подагре, радикулите и различных кожных заболеваниях.

Очищение крови при обменных заболеваниях

3 ст. ложки корня настаивают 2 часа в 0,5 л кипятка и пьют по 0,5 стакана, добавляя туда 10 мл настойки золотого уса, 3 раза в день до еды, можно с медом по вкусу. Курс лечения — 20 дней, после 10-дневного перерыва его можно повторить.

Корневища *осоки песчаной* (осоки мохнатой) в виде настоя с настойкой золотого уса принимают внутрь как кровоочистительное средство при кожных сыпях, фурункулах и прочих заболеваниях, связанных со шлаком в крови.

Очищение крови при нечистой коже

2 ст. ложки корневищ настаивают 3–4 часа или ночь в 0,5 л кипятка и пьют по 0,5 стакана теплого настоя, добавляя туда 10 мл настойки золотого уса (можно с медом по вкусу), 3 раза в день до еды. Курс лечения — 20 дней, после 10-дневного перерыва его можно повторить.

Траву *подмаренника настоящего* (цепкого) в виде настоя с настойкой золотого уса принимают внутрь при неправильном обмене веществ как кровоочистительное средство при возникновении фурункулов, скрофулезе, лишаях.


Очищение крови при нарушениях обмена веществ

2–3 ст. ложки травы настаивают 1–2 часа в 0,5 л кипятка, пьют по 0,5 стакана теплого настоя, добавляя туда 10 мл настойки золотого уса 3–5 раз в день до еды. Курс лечения — 20 дней, после 10-дневного перерыва его можно повторить.

Настойка прополиса на золотом усе

10 г прополиса измельчить, добавить 100 г 70-градусной настойки золотого уса, настаивать 3–4 недели в темном месте.

Прополис в смеси с маслом из золотого уса полезно принимать как сильное кровоочистительное средство, обладающее антибиотическим, антисептическим, антимикотическим и противoinфекционным действием. Прополис на масле из золотого уса принимают внутрь при обилии шлаков в крови и в случае зашлакованности стенок сосудов.

 Принимать прополис нужно по 3–5 г 3–4 раза в день за 1–1,5 часа до еды, подолгу жуя перед тем, как проглотить. Прополисная настойка на золотом усе для очищения крови принимается по 1 ч. ложке в 0,5 стакана теплого молока 3–4 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения прополисом — 10 дней.

Очищающие ванны на основе золотого уса

Вечерние теплые ванны, в состав которых входит уксус на основе золотого уса, рекомендованы всем, кто подвержен усталости, и обязательно пожилым людям. Подходящая температура для теплых вечерних ванн — 31–32 °С (для пожилых людей и больных — 36 °С), продолжительность их 15 минут. Важно не лежать в воде без движения, а растирать себя, обращая особое внимание на беспокоящие вас зоны. Постепенно появится ощущение свежести, тяжесть в ногах уйдет, настроение поднимется — значит, пора вставать и окатиться более холодной водой (на 1–2 °С ниже). Обязательно добавляйте в ванны травы, которые вам показаны по вашим основным заболеваниям. Приведу несколько рецептов очищающих ванн, в которые вы будете добавлять по 100 г уксуса на основе золотого уса.

Очищение от паразитов

В химический состав золотого уса входят очень полезные вещества — фитостероиды. Эти сложные эфиры,

содержащиеся в растениях, обладают высокой биологической активностью, соответствующей действию мужских и женских гормонов (эстрогенов и андрогенов). Раньше считалось, что гормоны присущи только животным. Однако лет двадцать назад из растений впервые выделили субстанцию, похожую по своей структуре на человеческий эстроген. Потом выяснилось, что гормонов у растений много.

Фитогормоны золотого уса относятся к группе ранозаживляющих. Благодаря им клетки начинают молниеносно делиться, а раны — затягиваться. Именно действием ранозаживляющих гормонов объясняют сегодня лечебные свойства каллизии, а также наших старых знакомых — подорожника, ромашки, календулы и арники. Практически все фитогормоны — мощные антиоксиданты.

Для нас же самым важным является то, что фитогормоны обладают бактерицидными и противогрибковыми свойствами. Именно это и позволяет препаратам на основе каллизии эффективно бороться с паразитами. Причем фитогормоны хорошо усваиваются организмом и не накапливаются в нем.

А ведь известнейшая целительница Семенова утверждает, что причина большинства самых распространенных заболеваний кроется именно в заселении организма паразитами и их патогенном воздействии на него.

Наверное, многие слышали о таком паразите, как трихомонада. Считается, что постепенно они создают целые колонии, которые вызывают закупорку сосудов, в которых они располагаются. В результате возникают сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз, инсульт, инфаркт и многие другие заболевания.

Перечислять паразитов, живущих в нашем теле, можно долго: власоглавы, хламидии, трихомонады,

аскариды, лямблии, грибки кандиды... Эти и многие другие паразиты медленно, но верно «поедают» нас изнутри. Не говоря о том, что они просто снижают защитные силы организма и мы чаще и тяжелее бодем, паразиты нарушают работу внутренних органов организма, что опять же приводит к различным заболеваниям. К тому же паразиты выделяют яд, который ведет к отравлению всего организма. Поэтому, по современным взглядам на чистку организма, избавление от паразитов — важнейшая часть полного очищения организма.

Очищение от паразитов отваром овса и золотым усом

Одним из эффективных методов очищения от паразитов является очищение отваром овса с настоем золотого уса. Надо сказать, что кроме очищения от организма от паразитов овсяный отвар применяют при желчных камнях и при всех болезнях печени, помогает он и в запущенных случаях аллергических заболеваний (ослабляется зуд, улучшается общее состояние). Для больных и детей допускается приготовление овса с молоком. Для этого во вскипяченное молоко всыпают овес и ставят в духовку на 1,5–2 часа (на 3/4 л молока 1/2 стакана овса). Получается молоко, обогащенное ценными питательными веществами.



Отвар овса с золотым усом от паразитов (1-й вариант)

1 стакан тщательно промытого овса, залитого 5 стаканами воды, парят под крышкой на медленном огне 4 часа (можно в духовке). Затем воду и распаренный овес протирают вместе с 3–4 колечками усов каллизии (золотого уса) через сито. Получается клейкая жидкость, имеющая консистенцию киселя. Отвар овса пьют в любое время по 1 стакану в день (можно в 2–3 приема); он хорошо сочетается со сливками и с медом. Его хранят в холодильнике не бо-

лее 2 дней, а перед употреблением добавляют немного теплой воды.

2-й вариант

1 стакан тщательно промытого овса, залитого 5 стаканами воды, парят под крышкой на медленном огне 4 часа (можно в духовке). Затем воду и распаренный овес протирают через сито. Получается клейкая жидкость, имеющая консистенцию киселя. Этот отвар овса также пьют в любое время по 1 стакану в день. Хранить его можно в холодильнике не более 2 дней, а перед употреблением вместо воды в отвар добавляют немного горячего (нагретого на водяной бане) настоя золотого уса. Затем все размешивают и пьют.

Из овсяной крупы готовят лечебный кисель, который может использоваться и как очистительное средство. Крупу запаривают кипятком на 3–4 часа в обычной пропорции (как при приготовлении каши), а затем слитую жидкость варят до тех пор, пока она не станет киселеобразной.

Тибетский метод очистки от паразитов

Метод заключается в «высасывании» шлаков. Нужно взять в рот немного растительного масла и привести в движение мышцы таким образом, словно вы пытаетесь выполоскать из зубов кусочки застрявшей пищи. Высасывайте 5–6 раз в день по 1 минуте, после чего выплевывайте воду и споласкивайте рот водой со свежесжатым лимонным соком. Когда вы освоите эту технику, то достаточно будет утреннего и вечернего полоскания по 5–10 минут.

Мягкое очищение золотым усом по Погожевым

Чуть более года тому назад, летним вечером, я приехал в псковскую деревню к своим друзьям ученым-практикам Ларисе и Глебу Погожевым. В подарок им я вез

большую коробку, в которой находился замечательный, здоровый годовалый золотой ус. И знаете, я не зря привез это удивительное растение «псковским отшельникам» (так иногда называют моих друзей в прессе). Через полгода они в письме сообщили, что теперь в их деревне в каждой хате в горнице на окне стоит горшочек с золотым усом. А главное, мои друзья включили золотой ус в свою систему мягкого очищения организма, основанного на клеточной теории академика Болотова. С этим методом можно познакомиться в книге Погожевых «Очищение по Болотову». Именно на основе этой прогрессивной системы очищения Лариса и Глеб разработали оригинальную схему чисток, в которой ускорителем очистительных процессов стал золотой ус. Новая система очищения Погожевых разбита на три ступени:

- первая ступень — чистка «скорая помощь» (очищение крови и сосудов);
- вторая ступень — мягкое очищение (общее очищение организма);
- третья ступень — очищение от паразитов.

Хочу заметить, что система мягкого очищения Погожевых настолько универсальна, что каждым этапом (ступенью) можно пользоваться как отдельной системой очищения. Общее очищение организма по Погожевым проводится щадящим, мягким способом, что дает возможность воспользоваться ею людям ослабленным, хронически больным. Кроме того, оздоровительные мероприятия Ларисы и Глеба Погожевых не занимают много времени, поскольку катализатором, ускорителем процесса очищения организма является золотой ус. Этот опыт мягкого очищения Лариса и Глеб изложили в своей, по моему мнению, очень удачной книге «Мягкое очищение золотым усом».

Глава 3

ЧЕСНОК-УНИВЕРСАЛ

Те, кто читали мои книги из серии «Зеленая аптека Кордоецкого», наверное, заметили, что в каждой из них я уделяю много внимания чесноку. Действительно, это растение является титаном среди лечебных растений. Уникальному набору фитовеществ, содержащемуся в чесноке, подвластно исцеление от множества заболеваний. Конечно, это касается и очищения организма.



Очищение сосудов

Чесноком интересуются не только народные целители, но и ученые. В частности, множество экспериментов проводилось для изучения воздействия чеснока на уровень холестерина в крови. Так, финские исследователи пришли к выводу, что наиболее эффективно в этом случае применение смеси из чеснока и древесной смолы. Самим камедь сделать трудно, поэтому были разработаны специальные капсулы камеди, которые принимают вместе с чесноком или чесночными препаратами. Содержание холестерина в этом случае снижается на 12–20 %.

Вот тут-то и в самый раз вспомнить чесночный рецепт, который я очень рекомендую для очистки сосудов от бляшек и холестериновых завалов.

Чистим чесноком кровеносные сосуды

Натрите очищенную головку чеснока и один хорошо вымытый лимон с цедрой. После чего смешайте чеснок с лимоном и залейте 0,5 л холодной кипяченой воды, дайте настояться 4 дня, процедите. Принимайте очистительный настой по 2 ст. ложки утром натощак.

Очищение сосудов происходит за счет вещества с замысловатым названием — ейхоен. Это очень важное с медицинской точки зрения соединение, которое было выделено американскими и венесуэльскими учеными, может препятствовать образованию тромбов. А как вы знаете, люди с незапамятных времен борются с образованием тромбов. «Ейхо» по-испански значит «чеснок», поэтому и вещество назвали «ейхоен», а после его открытия и лабораторных экспериментов, проведенных в конце восьмидесятых годов XX века, это соединение стало использоваться и в готовых медицинских препаратах, которые рекомендуется применять при тромбозах и тромбозах.

Очищение крови

В середине прошлого века в чесноке был найден аллицин, естественный антибиотик. Аллициносодержащие препараты стали применять как антибиотики. В организме аллицин сохраняется от нескольких часов до нескольких дней (это при пониженных температурах и прочих благоприятных условиях), но воздействие его на организм живительно: он повышает иммунитет и усиленно борется с инфекцией. Однако из-за крайней нестабильности этого препарата аллицин до сих пор представляет собой загадку для ученых. Однако считается, что именно благодаря ему чеснок помогает очистить кровь.

Одно из таких очистительных средств, которое было разработано в Японии, поможет улучшить общее со-

стояние организма и очистит кровь. Кроме того, это средство отлично помогает при бессоннице, оно снимет усталость, справится с излишками радиации, поможет при неврозах, нормализует давление и перистальтику желудка. Очищающий эликсир вам надо обязательно иметь в своем холодильнике. Готовить его непросто, но, как говорится, игра стоит свеч.

Очищающий эликсир

Здоровый, крепкий чеснок измельчить, смешать с куриным желтком. Здесь обязательно нужно выдержать пропорцию: чеснока 5 частей, желтка 1 часть. После этого смесь чеснока и желтка поставить на медленный огонь и высушить ее. Полученное вещество растереть в порошок и залить 15 частями водки.

Добавить 1 часть поджаренного и перетертого в порошок кунжутного семени (его можно свободно купить в аптеке), как следует перемешать и добавить 2 части меда. Еще раз все как следует перемешать.

Поставить в холодильник, где очищающий эликсир должен зреть в течение полугода. Его необходимо периодически перемешивать, хотя бы раз в день или через день.

Через 6 месяцев слить коричневый слой в темную бутылку — это и есть целебный эликсир, по силе не уступающий женьшеню.

Принимайте эликсир по надобности, пока не пройдут признаки заболевания, по 20 капель, которые необходимо разводить в 5 частях воды, по 3 раза в день за полчаса до еды.

Очищение печени

Любой серьезный разговор о чистке организма не обходится без упоминания или даже подробного разговора о том, как надо чистить печень. Мало того, теперь врачи не будут выписывать сильнодействующие лекарства, если они не знают состояния вашей печени. Можно вылечить один орган, но при этом нанести вред печени,

и тогда пиши пропало — все лечение надо возобновлять, причем длиться оно будет значительно дольше. Печень — ключ к нашему здоровью, потому что именно она руководит правильным балансом накопления и избавления организма от вредных веществ и элементов.

Именно печень первой подает сигнал о том, что организм ваш стареет и перестает хорошо усваивать жирные, острые, кислые продукты. Именно печень временно требует щадящих, разгрузочных диет, именно печень доставляет множество неприятностей тем, кто не задумывается о правильном питании и выборе продуктов.

И поразительное дело, чеснок нам и тут первый помощник. В 1985 году японский медицинский научный журнал обнародовал данные, полученные в ходе множества опытов: овощи, содержащие серу, серные соединения, положительно влияют на печень, предохраняя ее как от воздействия химических отравляющих веществ, так и болезнетворных бактерий. Вы уже поняли, какие овощи относятся к серосодержащим, но я еще раз повторю: это, конечно, чеснок, хрен, горчица, лук, лук-порей, лук-шалот, капуста (брюссельская, кочанная, цветная), причем сразу скажу, что цветную капусту рекомендуется есть сырой. Именно в сырой цветной капусте есть все те вещества, которые необходимы для очистки печени и ее отличного функционирования. Отварная же цветная капуста теряет множество полезных веществ и не приносит организму почти никакой пользы.

Настойка для печени

В пол-литровую банку или термос вылить 2 ст. ложки сливочного масла, по 1 ст. ложке лимона, добавить тертый зубчик чеснока и 250 мл горячей воды. Смесь тщательно размешать и принимать натощак.

Для борьбы с печеночными болями хорошо использовать также экстракт чеснока, капсулы, настойки, сироп и таблетки чеснока, а также и ликер, рецепты которых я вам сейчас дам.

Холодный экстракт чеснока

Готовится он из чеснока, залитого простой холодной водой для того, чтобы из него не улетучились масла, водорастворимые витамины и серосодержащие соли. Настаивают это снадобье в течение 16 часов. Ни в коем случае нельзя это делать в металлической посуде! Место, куда вы поставили готовиться экстракт, должно быть холодным и темным — это второе правило. Через 16 часов экстракт готов. Можно готовить экстракт и с помощью миксера. 6–8 зубчиков чеснока и 2 стакана воды смешайте в миксере, затем дайте этой смеси настояться в течение ночи и принимайте как экстракт.

Желатиновые капсулы

Такие капсулы выпускаются фармацевтической промышленностью и продаются в аптеках. Чаще всего в них заключен чесночный порошок, а иногда и чесночное масло. Капсулы надо хранить в холодном и сухом месте, но не более 3 лет.

Чесночный уксус

Очистить 3 зубчика чеснока и залить их 3–4 стаканами винного уксуса (можно заменить винный уксус яблочным), настаивать 2 недели.

Чесночные таблетки

Это чесночный препарат уже нового поколения. Таблетки изготавливаются фармацевтической промышленностью. Они не боятся жары (в отличие от капсул), поэтому могут использоваться при жаркой погоде и в жарких странах.

Однако чесночные таблетки уступают по силе чесночным капсулам, поэтому при лечении следует учитывать, что 3 чесночные таблетки эквивалентны 1 капсуле масляного экстракта.

Чесночная настойка

Для приготовления чесночной настойки необходимо очистить и крупно нарезать 4–5 зубчиков чеснока, насыпать их в бутылку и залить 2 стаканами водки, вермута, джина или бренди. Настаивается чеснок 21 день, при этом содержимое бутылки два раза в день перемешивается. Когда настойка готова, ее пропускают через бумажный фильтр или плотную ткань и переливают в темную бутылку. Лучше всего принимать настойку чеснока два раза в день по 10–15 капель, при этом можно не разводить ее ни водой, ни соком.

Чесночный сироп

Половину стакана очищенного и мелко нарубленного свежего чеснока положить в эмалированную кастрюльку и залить свежим темным медом. Мед должен полностью накрыть чеснок. Затем кастрюльку ставят на небольшой огонь и, постоянно помешивая в течение примерно 20 минут, дождаться, пока весь чеснок не растворится. Дать немного остыть под крышкой, а затем опять поставить на огонь и постоянно мешать, чтобы сироп не подгорел. В этот сироп можно добавить немного дистиллированной или талой воды. Отфильтрованный сироп хранят в холодильнике и принимают при кашле, ларингите, тонзиллитах и фарингитах 3 раза в день по 1 ч. ложке.

Чесночный ликер

Влить в прозрачную бутылку 3 стакана хорошего красного вина и положить толченые зубчики чеснока (4–5 среднего размера). Бутылку надо заткнуть пробкой и поставить на свет на 2 недели. Раз в 2 дня следует перемешивать настой, а по истечении этого срока отфильтровать и перелить в темную бутылку, плотно закрыв ее пробкой. У чесночного ликера есть и специфическая схема приема. Вот она: 1-й день — 2 капли; 2-й день — 4 капли; 3-й день — 6 капель и так далее, увеличивая по 2 капли в день и доведя до 24 капель. Затем количество капель на прием снижается в той же пропорции. Когда вы довели дозу до 2 капель в день, надо повторить схему.

Общие отравления организма

В главе об очищении чесноком я хочу поговорить и об отравлениях. Выяснено, что *даже один зубчик чеснока выводит из организма человека свинец, ртуть, кадмий и другие токсичные металлы*. Ежедневно в большом городе мы постоянно отравляемся свинцом, который находится в выхлопных газах машин, а ртуть и кадмий находятся в промышленных выбросах в атмосферу. Большой город — это отравленные легкие, постоянно работающая с перегрузкой печень, зашлакованный организм, головные боли, недомогания. Для выведения тяжелых металлов из организма используется настой чеснока.

Настой чеснока

Для приготовления настоя не надо ничего кипятить. Вы берете нарезанные чесночные зубчики, заливаете их крутым кипятком, плотно закрываете емкость крышкой и укутываете полотенцем. Настой ваш выстоится, остынет, и после этого его нужно процедить — и готово дело. Добавлю только, что для приготовления настоя лучше использовать колодезную, родниковую или талую воду. Вода ведь тоже важный компонент в вашей домашней аптеке!

Принимать надо 2 чашки настоя за один прием, а если больной предпочитает жидкий экстракт, то 45 капель на один прием, сиропа — 2 ст. ложки.

Чеснок и паразиты

Я думаю, всем известно, что гельминты чеснока как огня боятся, это растение обладает удивительной способностью избавлять организм от ненужных жителей. А вот когда мы объединили чеснок с золотым усом, то оказалось, что оба этих растения усилили противопаразитные свойства друг друга и составили необыкновенный силы очищающий препарат.

Очищающий эликсир «Смерть паразитам»

Для приготовления этого очищающего эликсира, который мы с Ларисой не без оснований назвали «Смерть паразитам», вам понадобится 10 зубчиков чеснока, 1 лист золотого уса (20 см длиной) и 1 ч. ложка сушеных листьев стевии.

Измельчить лист золотого уса и чеснок, добавить стевию, 100 мл оливкового масла, смешать все составляющие. Бальзам готов. Его следует принимать по 1 ч. ложке три раза в день после еды. Помимо того что он обладает противопаразитарными свойствами, он еще и повышает иммунитет и крайне полезен в качестве профилактического средства от простудных заболеваний.

Есть микроэлементы, без которых человеку не прожить. В число таких элементов входят редкие металлы селен, германий и цинк. К этой же группе редких металлов надо отнести и серу, а вернее, сульфидные препараты. Сера в малых концентрациях — живительная сила. Суточную потребность в сульфидах можно удовлетворить, съедая шесть фиников в день, или столовую ложку хрена, или маленький зубчик чеснока.

Главное свойство чеснока — это его антибактериальные свойства. Всего одна двадцатипяти тысячная доля концентрации чесночного сока сдерживает рост стафилококков, тифозных бактерий, дрожжевых грибов. И все — сера!

Английский врач Джерард еще в 1597 году утверждал, что как сырой чеснок, так и прокипяченный способствует очищению организма от кишечных паразитов. Еще лучше, как указывал этот врач, прокипятить чеснок в молоке, тогда эта «микстура» пригодна для лечения и взрослых и детей.

Чесночный отвар от глистов

Для приготовления отвара в эмалированную кастрюльку залейте 2 стакана воды и поставьте ее на слабый огонь. Как только вода начала закипать, добавьте в нее 1 ч. ложку на-

резанного чеснока и дайте покипеть несколько минут. Потом отставьте кастрюльку и дайте отвару настояться. Теперь осталось только процедить лекарство. Средство это весьма мощное, поэтому принимать отвар можно только 2–3 раза в день (с интервалом в 4–5 часов). И еще одно напоминание: не следует готовить отвар впрок. Чесночный отвар хорош только свежий!

Чеснок от ленточных глистов

Чеснок вылечивает от глистов (и от ленточных круглых, и от свиных). Для этого можно принимать чесночные капсулы по 3–5 раз в день, а можно проводить и более традиционную чесночную терапию — принимать чеснок сырой, его отвары и экстракты, чесночное вино и сиропы. При постоянном употреблении чесночных препаратов заболеваемость кишечными паразитами практически равна нулю. Бабушка моя, бывало, очистит несколько зубчиков, разомнет их ножом или ложкой — и в молоко. А как только оно вскипит, она его сразу снимет с огня, закроет крышкой и оставит настаиваться на час-два. Лечились таким молоком несколько дней, пили по 1/3 стакана несколько раз в день.

Чеснок и селедка против солитера

Для того чтобы избавиться от этого непрошеного гостя, есть два средства. Первое: натощак есть много чеснока с маринованной селедкой. Второе: 10 головок чеснока или чесночной пасты принимают с большим количеством кипяченого молока. Процедуру начинают рано утром и растягивают прием до двух часов. После проведения процедуры принимают слабительное. Сеанс такой чесночной терапии надо повторять несколько раз в течение недели с небольшими перерывами.

Глава 4

ХРЕН-ОЧИСТИТЕЛЬ, ИЛИ ОЧИЩАЮЩИЙ СОУС ПО УОКЕРУ

Не так давно я написал целую книгу, посвященную замечательному растению — хрену¹. В этой книге буквально на каждой странице я привожу доказательства того, что хрен защитит от бактерий и вирусов не хуже, чем чеснок. Хрен, как и многие растения, которые мы привыкли употреблять в пищу в качестве приправ (например, горчица, кориандр, петрушка, укроп), относится к эфирномасличным растениям, лечебные свойства которых обусловлены прежде всего эфирными маслами.

Чем славен хрен? Конечно, своим специфическим, «злым» запахом и вкусом. Без преувеличения можно сказать, что хрен делает хреном эфирное масло, которое содержится в его корнях: хрен обязан ему и запахом, и вкусом, и целительными свойствами.

Корень и листья хрена содержат эфирное аллиловое горчичное (аллилгорчичное) масло, обладающее фитонцидным действием. Когда вы пьете сок или настой хрена, на ваш организм действуют нелетучие фитонциды, а когда делаете ингаляцию — вам помогают фитонциды летучие.



¹ Автор имеет в виду свою книгу «Хрен-целитель» (изд-во «Питер»). — *Примеч. ред.*

Аллилгорчичное масло обладает мощнейшим бактерицидным действием. Подобно фитонцидам чеснока и лука, оно убивает многие виды бактерий, простейших и низших грибов в течение нескольких минут и даже секунд.

Есть у эфирного масла и товарищ, помогающий справиться с микробами. Это лизоцим — белковое вещество, которое содержится в корнях хрена и обладает свойствами антибиотика. Почему при простуде и гриппе рекомендуется пить свежий сок корней хрена? Дело в том, что сок содержит лизоцим, растворяющий микробные оболочки и создающий таким образом антибактериальный барьер в организме. У здорового человека лизоцим в достаточном количестве содержится в слюне, слизистых оболочках рта и глаз. Когда человек заболевает, это вещество разрушается, и человек становится более уязвимым к воздействию различных болезнетворных микробов. Возобновить запасы лизоцима нам помогает хрен.

Очистительные и лечебные свойства хрена

Для нас, коль мы говорим об очищении организма, важно то, что благодаря эфирному маслу хрен выводит из организма жидкости. На этом основано желчегонное и мочегонное действие хрена, а также его способность очищать дыхательные пути от застоявшейся мокроты и слизи. Компресс из хрена помог вам от головной боли? Это действие все того же эфирного масла: оно расширяет сосуды и снимает спазмы.

Благодаря эфирному маслу хрен является сильнейшим природным антибиотиком. Уже одно это свойство делает хрен средством от многих болезней. Ведь хрен может защитить от болезнетворных бактерий не только дыхательные пути. Известно, что достаточно поже-

вать кусочек лука, чтобы убить в полости рта все микробы. Не отстает в этом отношении и хрен, который широко применяют при заболеваниях зубов и полости рта. Более того, японские ученые определили, что фитонциды хрена убивают бактерии, вызывающие кариес, и советуют использовать кусочек хрена вместо жевательной резинки. Не спасутся от аллилгорчичного масла и вредные бактерии кишечной микрофлоры: протей, клебсиелла, кишечная палочка.


Лечебные средства на основе хрена

Сок из хрена

Очень полезен свежий сок корней хрена. В нем сохраняются все биологически активные вещества, в том числе обладающий антимикробными свойствами лизоцим. Кроме того, сок усваивается организмом практически на 100%. Чтобы приготовить сок, корень хрена натирают на терке и выжимают через марлю. Хранить сок можно в холодильнике или погребе, но не дольше недели, иначе сок потеряет свои целебные свойства.

Настои хрена

Соотношение воды и сырья, а также время настаивания может меняться в зависимости от заболевания. Если вы не найдете конкретных указаний по этому поводу, то можете изготовить настой по следующей методике.

 1 ст. ложку протертого корня хрена залейте 400 мл кипятка и настаивайте в течение часа при комнатной температуре, затем процедите. Настой нужно хранить в темном месте не дольше 4 дней.

Настойки хрена

Соотношение сырья и жидкости — 1:5 или 1:10. Настойка готовится не меньше 7 дней в темном помеще-

нии при комнатной температуре в плотно закрытом сосуде. Периодически надо взбалтывать содержимое. Когда настойка готова, ее процеживают. Отжимки, полученные при приготовлении настойки, также обладают целебными свойствами, их можно использовать для компрессов и растираний. Настойки хранят в темном месте в хорошо закрытой посуде при комнатной температуре.

Очистка от слизи по Уокеру

Из-за неправильного питания и употребления большого количества слизеобразующих продуктов (мясо-молочные, животные жиры, хлеб, консервы, маринады, рафинированные, термообработанные продукты, алкоголь, табак и др.) в организме скапливается много слизи, которая является отличной питательной средой для микроорганизмов, в результате чего возникают острые и хронические воспалительные процессы в органах дыхания, пищеварения и выделения. Поэтому народные целители, рекомендуя системные чистки организма, обязательно советуют чистить организм от слизи.

Удаление слизи проводится после 2–3-недельной очистки кишечника и является лишь одним из этапов системной чистки организма. Тем, кто хочет основательно почистить свой организм, я рекомендую книги Е. Щадилова, разработавшего стройную и целостную систему полного очищения организма. Дачникам и огородникам будет особенно интересна его теория «дачных чисток»¹. Кстати, Евгений Владимирович не обошел своим вниманием хрен в книге «Растения, по-

¹ О чистках организма читайте в книгах Е. Щадилова «Дача вылечит, дача исцелит» и «Энциклопедия чисток организма» (изд-во «Питер»). — *Примеч. ред.*

беждающие боль». Жаль только, что хрен занимает скромное место в конце книги (эфирномасличные растения, которым посвящена заключительная глава, расположены по алфавиту). Я думаю, что такой универсальный целитель должен находиться в первых рядах наравне с репчатым луком и чесноком.

Специалисты по соколечению высоко ценят соус из хрена как одно из немногих средств, очищающих организм от слизи без какого бы то ни было повреждения слизистых оболочек.

Лечебный соус по Уокеру

Чтобы приготовить соус, берут 150 г кашицы корня хрена и сок 2–3 лимонов; принимают 2 раза в день по 0,5 ч. ложки натощак и в промежутке между приемами пищи, лучше в полдень. Соус считается свежим и действенным, пригодным для лечения, если он простоял в холодильнике не более недели.

Врачи-натуропаты считают этот соус одним из немногих средств, очищающих организм от слизи без повреждения слизистых оболочек. Однако такие лечебные свойства смеси хрена с лимонным соком ничуть не мешают соусу быть полноценной приправой к любым блюдам. Правда, в этом случае лучше добавлять к нему немного меда.

Вначале прием хрена вызывает слезотечение, неприятные ощущения (даже легкое головокружение), но лечение следует продолжать. Если такие ощущения исчезли, рекомендуется провести курс лечения морковным соком в сочетании с соком редьки, что помогает вывести из организма слизь, растворившуюся благодаря хрену, в то же время восстанавливает слизистые оболочки в организме.

Другой способ очищения от слизи — принимать настой корня хрена.

1 ст. ложку тертого хрена залить 100 мл горячей воды, плотно закрыть крышкой, после охлаждения хранить в холодильнике. Пить по 1 ст. ложке за 3–5 минут до еды 2 недели.

Очищение от камней

Желчно-каменная болезнь связана с образованием в желчном пузыре и желчных протоках камней из холестерина, желчных пигментов, известковых солей. Причины болезни — нарушение холестеринового обмена, застой желчи, инфекция желчных путей.

При камнях в почках и мочевом пузыре рекомендуется принимать утром и вечером сок, выжатый из целого растения. Можно также лечиться настойкой корня хрена на пиве.

Настойку корня хрена на пиве готовить в следующем соотношении: 1 ст. ложка тертого хрена на 200 г пива, настоять 2 часа. Употреблять по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Лечение длительное.

Обращаю ваше внимание: при лечении желчно-каменной болезни очень важно знать, какого размера камни присутствуют в организме и как они расположены. Под действием настойки, обладающей мочегонным эффектом, камни могут сдвинуться с места и вызвать закупорку желчных протоков. Поэтому предварительно следует обязательно проконсультироваться с врачом.

Хочу привести выдержку из письма, в котором рассказывается история лечения желчно-каменной болезни.

К маю 2001 года мое состояние стало критическим. Даже стакан воды вызывал боль в животе. А что больше болело — печень или желудок, — не разберешь. Живот был вздут и болел совершенно осязаемо — пальцем не дотронуться. К тому времени я знала, что у меня камни в желч-

ном пузыре. Но операцию делать не хотелось, вот и решила попробовать избавиться от камней без операции. То, что обратилась к Богу, — это само собой. Бог наш первый помощник в лечении. Второе: сделала настойку из листьев хрена по рецепту из № 4 (184) «ЗОЖ» за 2001 год. Третье: стала пить вместо воды и чая чайный гриб до 2 литров в день. Заправляла его в 22 часа и начинала пить в 12 часов следующего дня чуть-чуть кисловатым. Через 3 недели после начала лечения я стала совершенно другим человеком: боль ушла, появился аппетит. Для уточнения диагноза сделала обследование УЗИ желчного пузыря. Оказалось, что он буквально забит множеством мелких камней, среди которых обнаружили и три больших: 26, 20 и 16 мм. Четыре месяца пила настойку листьев хрена по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. За все время — 5 литров. Самочувствие прекрасное, стул стал регулярный... Все лето работала как вол, забыла про болезнь, сонливость и усталость. В декабре 2001 года повторила обследование УЗИ. Хотя самочувствие было удовлетворительным, хотелось узнать о состоянии камней. И каково было мое изумление — осталось только 2 камня — 16 и 10 мм. Печень же очистилась безболезненно, без особых затрат, экспериментов и диет. В июне я собираюсь повторить курс лечения настойкой листьев хрена: убедилась — это мое средство.

Ефименко Л. В., Астраханская обл., с. Самосушка

Очищение от паразитов

Как и все «вонючие» продукты (чеснок, горчица, редька), хрен содержит сульфиды — соединения серы. Суточную потребность человека в сульфидах можно удовлетворить, если съесть ложечку хрена или зубчик чеснока. Сульфиды берегут нас от опухолей кишечника и желудка, избавляют от паразитов и гельминтов. В следующей главе вы можете узнать, как избавиться с помощью хрена от лямблиоза — за-

болевания, вызываемого паразитическими простейшими — лямблиями.

Лямблиоз — инфекционная болезнь, вызываемая лямблиями. Лямблии не вирусы и не бактерии, а простейшие (такие, например, как амеба). Заражение чаще всего происходит через загрязненную воду или пищу, а также передается непосредственно от человека к человеку. Особенность лямблий в том, что стандартное хлорирование воды их не убивает.

Для ежегодной профилактики (весной и осенью) два дня утром и вечером принимают по 1 ч. ложке тертого хрена со сметаной, майонезом, растительным маслом или другими продуктами. Для лечения средство принимают 5 дней.

Чтобы избавиться от лямблиоза, принимают настойку хрена и чеснока на водке.

По 20 г хрена и чеснока перемалывают и смешивают. Заливают 0,5 л водки и настаивают 10 суток.

Принимают по 1 ст. ложке настойки 2–3 раза в день.

Глава 5

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ САБЕЛЬНИКА БОЛОТНОГО

Сабельник, это скромное болотное растение, оказывается одним из мощнейших лечебных растений, произрастающих на территории нашей страны. В любом серьезном справочнике по лекарственным растениям или биологически активным веществам можно найти подробную справку, какие полезные вещества содержит сабельник болотный. Вот что мы там прочтем.

Сабельник болотный содержит фосфор, калий, магний и медь в уникальном физиологическом соотношении.

В подземной части содержатся дубильные вещества, танины, витамин С (до 170 мг), каротин, флавоноиды (кверцетин), в листьях — различные микроэлементы (фосфор, калий, магний, медь), ароматические кислоты (р-кумаровая кислота, феруловая кислота), в корневище — дубильные вещества, эфирное масло, содержащее терпеноиды (альфа- и бета-пинены, терпинеол).

Таким внушительным списком биологически активных веществ, как у моего любимого сабельника, обладают лишь несколько растений (их можно пересчитать по пальцам), таких, например, как чеснок и золотой ус. Чтобы подтвердить свои слова относительно сабельника болотного, я привожу показания к применению этого растения.



- Артроз, артрит, радикулит, полиартрит, ревматизм, подагра, отложение солей;
- абсцессы, фурункулы, флегмоны, гнойные раны, кровотечения, ушибы;
- боли невралгического характера, зубная боль;
- ангина, грипп, простудные заболевания, тонзиллиты, стоматиты, разрыхление десен;
- гинекологические заболевания;
- болезни печени и желчного пузыря;
- желудочно-кишечные заболевания: гастрит, язва желудка, геморрой, поносы;
- нарушение обмена веществ, авитаминоз;
- туберкулез легких;
- тромбозы, лимфогранулез, лейкозы, лимфогранулематоз, лимфосаркома;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- профилактика и лечение рака молочной железы, прямой кишки.

В этой главе я буду рассказывать в основном об уникальных очистительных способностях сабельника болотного, а тем, кто хочет более подробно ознакомиться с методами лечения этим растением, я предлагаю внимательно прочитать мою книгу «Сабельник — болотный целитель», вышедшую в издательстве «Питер». В этой книге я подробно описываю препараты на основе сабельника болотного, которые обладают противовоспалительным, противоопухолевым действием, оказывают стимулирующее действие на органы дыхания и пищеварения, сердечно-сосудистую систему, гладкую мускулатуру матки. Сейчас же я хочу вам дать обзор различных лечебных препаратов народной медицины, куда входит декоп (так еще называют сабельник).

Настойки из сабельника

Наиболее эффективным лекарственным и очистительным средством является спиртовая настойка сабельника (в оздоровительной литературе ее часто называют «настойкой Кородецкого»). Я хочу привести несколько разных рецептов настоек из декопа.

Настойка из корней за 21 день

Для приготовления настойки стебли и корни сабельника измельчают до 1 см, наполняют ими литровую банку на треть ее объема, заливают 0,5 л 40 % водки и плотно закрывают полиэтиленовой крышкой. Настаивают 21 день в темном месте. Потом процеживают и пьют по 1 ст. ложке, разводя ее в 50 мл воды, 3 раза в день до еды. Курс приема для профилактики заболеваний 20 дней, затем 3 дня перерыв и снова 20 дней приема. При лечении любого заболевания курс приема 4 раза по 20 дней. Во время обострения заболеваний принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настойка из корней за 18 дней

50 г измельченного сырья залить 0,5 л 40 % спирта, настаивать 18 дней в темном месте. Принимать нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день. Эта настойка обычно рекомендуется при лечении отложения солей в руках и ногах, пьют ее 3 раза в день по 1 ст. ложке, разводя ее в 50 мл воды, 3 раза в день до еды и четвертый раз на ночь.

Настойка из корней за 8 дней

60 г мелко нарезанных корней сабельника высыпать в поллитровую бутылку и залить водкой. Закрывать крышкой и настаивать 8 дней в темном месте. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. За один лечебный курс нужно принять не менее 3 литров. Для профилактики достаточно одного литра. Эту настойку пьют, а также втирают в больные и пораженные места.

Настойка из наземной части и корней за 10 дней

Для приготовления настойки надо взять в равных соотношениях сухую измельченную наземную часть сабельника

болотного и корневища, заполнить смесью литровую банку до половины и залить 40% водкой. Настоять в теплом и темном месте 10 дней, процедить и пить по 1 ч. ложке (разводить в 20–30 мл воды) 3 раза в день после еды. Настойку используют и наружно: втирают в больное место (например, при мышечных или суставных болях, ревматизме), затем укутывают его шерстяной тканью. Курс лечения — 2–6 недель.

Настойка из наземной части и корней за 14 дней

100 г измельченного сырья на 0,5 л водки настоять 2 недели. Принимать нужно по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, можно добавлять в чай. Оставшееся после настойки сырье просушить, заваривать и пить как чай. Курс приема не менее 3 недель.

Ванны из сабельника

1 кг корневищ поместить в холщовый мешок, залить 3 литрами воды и кипятить в течение 30 минут. Отвар вливают в ванну. Для полной ванны берут 1 кг корней сабельника или литровую банку соленых корней (как их делать, я сейчас расскажу), для половинной — 0,5 кг или пол-литровую банку, для сидячей — четверть дозы, для ванны рук и ног — 4 горсти, или 0,25 л. Ванну принимают при температуре воды 37 °С в течение 5–20 минут, в зависимости от состояния больного. Если у больного здоровое сердце, то время приема ванны можно увеличить до 45 минут, прибавляя горячую воду (если позволяет сердце).

Ванны на основе сабельника не только очищают организм, вытягивая шлаки, но и хорошо успокаивают боль. Боль уменьшается вследствие снижения напряжения, при этом тело отдыхает, мышцы расслабляются, а это в свою очередь стимулирует высвобождение эндорфинов, естественных болеутоляющих веществ. Еще я могу посоветовать употреблять во время банных процедур настой чайного гриба на травах и, конечно, солевыводящий квас Болотова на сабельнике болотном

(об этом читайте в главе «Новые технологии очищения организма»).

Предвижу вопрос читателей: «Да уж не ошибся ли уважаемый автор? Что это за новости такие — солить сабельник болотный?». Действительно, я солю сабельник. Но, конечно, не для того, чтобы ставить его на стол вместе с солеными огурчиками, а для того, чтобы активные лечебные вещества в корнях как следует законсервировать, да и хранить соленый сабельник можно очень долго.

Рецепт засолки корней сабельника


Засаливают сабельник следующим образом. Корни мелко режут, заполняют ими банку на 2/3, остальной объем заполняют солью. Тщательно перемешивают, при необходимости закатывают.

Как готовят ванну из соленого сабельника

Для приготовления ванны берут от 150 до 400 г корневищ сабельника, заливают горячей водой из расчета 50 г на стакан воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане в течение 15 минут. Горячий настой вливают в ванну. Принимать ванну следует не менее 15 минут.

Очищающий солерастворяющий чай Болотова

Установлено, что употребление в течение 1–2 месяцев чая из корней сабельника болотного или подсолнечника помогает вывести из организма большое количество солей.

 Для его изготовления на 3 л воды кладут примерно 1 стакан мелко нарезанных корней (длина не более 1 см), кипятят 1–2 минуты. Чай пьют по 1 стакану на прием; за 2–3 дня следует выпить 3 л приготовленного чая. Затем эти же корни кипятят, но уже 5 минут, в том же объеме воды и таким же образом выпивают за 2–3 дня. Затем кипятят эти же корни третий раз в том же объеме воды, но уже 10–15 минут, и так же выпивают за то же время.

Закончив пить чай из данной порции корней, приступают к следующей порции и т. д. Чай из корней сабельника болотного пьют большими дозами в течение месяца и даже более, после чего необходимо сделать месячный перерыв.

При употреблении этих чаев соли начинают выводиться через 2 недели, поэтому выведение следует продолжать до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней больше не будет образовываться осадок. Естественно, во время приема солерастворяющего чая из сабельника болотного из рациона исключаются острые приправы, соленья, сельдь, уксус. Пища должна быть приятно соленой, но не кислой, и преимущественно растительной. Хочу обратить ваше внимание на то, что сходными лечебными свойствами обладает чай из подсолнечника.

Очищающий чай из сабельника

Чай заваривается из свежих листьев сабельника болотного. Листья собирают во время цветения растения. Свежие листья заваривают как обычно, на 15–20 минут. На заварочный чайник (1 стакан воды) берут 2–3 ст. ложки измельченного сырья. Сухой травы на заварочный чайник берут 3–4 ч. ложки.

Очищающий коктейль от паразитов

Перед любым лечением обязательно сделайте очищение организма от шлаков:

80 г касторового масла (купить в аптеке), 80 г коньяка (не меньше 3 звездочек), 80 г кефира. Все смешать и быстро выпить утром натощак, и так 3 дня подряд.

Если чистка прошла плохо (только прослабило), через неделю повторить. При хорошей чистке, стул должен быть не реже 4–5 раз в сутки. До повторного очищения — питание вегетарианское. В результате очистится

кишечник, выйдут все глисты, какие есть, очистится первая доля печени, выйдут почечные камни, лямблии из печени, старая застоявшаяся желчь из желчного пузыря, и вы почувствуете комфорт во всем организме.

О корнях и корневищах

Моя судьба как человека и практика-травника самым причудливым образом переплелась, если можно так выразиться, с усами-корнями моего любимого декопа. Много лет подряд я каждую весну и каждую осень провожу на болотах Карельского перешейка, заготавливая корни декопа. Летом я тоже не скучаю — приходится объезжать самые глухие места Ленинградской области в поисках новых мест, где растет сабельник. Уверен, что я собрал самую большую коллекцию лечебных и очистительных рецептов на основе сабельника болотного. И в конце этой главы про мой любимый сабельник хочу сказать, что на сегодняшний день в природе нет ничего эффективнее сабельника при лечении артритов и артрозов.

Почему же сабельник болотный лучше других средств народной медицины, лучше других трав и растений лечит болезни мышц и суставов? Этот вопрос мне часто задают и мои читатели, и те, кто пользуется собранными мной корнями сабельника¹. Действие сабельника обусловлено свойствами биологически-активных веществ растения — флавоноидов, эфирных масел, смол, органических кислот, дубильных веществ, действующих в комплексе и оказывающих противовоспалительное, болеутоляющее и регенерирующее действие, обладающих способностью выводить соли из отложенных, проявляющих антибактериальную активность.

¹ Я рассылаю корни сабельника всем нуждающимся в этом болотном чуде. Для этого надо написать мне по адресу: 194021, Санкт-Петербург, а/я 11, Александру Кородецкому.

Люди, которым я высылаю корни, часто спрашивают, почему корни сабельника болотного так странно выглядят. К сожалению, находятся те, кто сомневается в том, что именно корни являются правильно заготовленным лекарственным сырьем. Обращаю внимание на то, что для приготовления препаратов, в том числе и противоартритной «Настойки Кородецкого», используются не корни, а корневища сабельника. К сожалению, чаще всего в народе их называют корнями, из-за этого и происходит великая путаница.

Главная сила сабельника заключена в корневищах. Они длинными усами неглубоко залегают в болотной почве, образуя нечто вроде подушки, которая поддерживает собой топкие почвы. А вообще-то корневище — видоизмененный подземный побег (стебель) растения. От корневища отходят достаточно тонкие корешки. Именно этим объясняется внешнее сходство высушенных корневищ со стеблями.

Как отличить надземную и подземную части растения? Это очень просто. Во-первых, от узлов корневища будут отходить маленькие корешки. Во-вторых, стебель имеет зеленоватый оттенок. В-третьих, на нем вы не обнаружите видоизмененных листьев-чешуек. Надземная часть растения также является лекарственной. Во многих случаях для приготовления лекарственных препаратов используется все растение целиком.

описание сабельника

Глава 6

ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ ЧИСТОТЕЛОМ

Некоторое время назад я написал книгу, посвященную лечению удивительным растением — чистотелом¹. Само по себе название «чистотел» указывает на способность этого растения очищать кожный покров нашего тела. Именно этому я и решил посвятить целую главу. Конечно, очищать кожу, лечиться от кожных заболеваний вполне можно и с помощью хрена, чеснока или золотого уса. Но у чистотела есть одна особенность, которая делает его сильнейшим очистительным средством. Дело в том, что препаратами на основе чистотела проводится целый комплекс мероприятий очищения всего организма. Поэтому при кожных заболеваниях наружное применение чистотела сочетают с внутренним употреблением в качестве отваров. Кроме того, прекрасный очистительный эффект дает применение квасов Болотова на чистотеле (об этом написано в главе «Новые технологии в полном очищении организма»).

Итак, чистотел — универсальный чистильщик всего организма. Его уникальная способность лечить кож-



¹ Автор имеет в виду свою книгу «Чистотел: очищение и лечение» (изд-во «Питер»). — Примеч. ред.

ные заболевания объясняется именно тем, что он устраняет причину этих болезней, то есть улучшает работу внутренних органов, прежде всего печени и желудочно-кишечного тракта. Кожные болезни — не что иное, как внешние проявления зашлакованности организма и неправильной работы внутренних органов — печени, селезенки, поджелудочной железы, желудка, кишечника. Лечение кожных заболеваний зачастую немислимо без очищения и коррекции внутренних органов. Ведь если внутренние органы не справляются с перевариванием пищи, происходит самоотравление организма, а кожа лишь сигнализирует об острой ситуации. Поэтому чистотел не только поможет преодолеть острую фазу кожного заболевания, но и устранит его причину, очистит весь организм.

Лекарственными свойствами обладают все части чистотела: и стебли, и листья, и цветки, и корни. Дело в том, что все они содержат млечный сок, который и оказывает лечебное действие. Это густая ярко-оранжевая жидкость, горько-жгучая на вкус, с неприятным специфическим запахом.

Чем же объясняется целебная сила млечного сока? Прежде всего, тем, что в его состав входят свыше 20 алкалоидов. Многие алкалоиды горькие на вкус, обладают сильным физиологическим действием. В больших дозах они являются ядами, а в малых их часто применяют как ценные лекарственные вещества.

Чистотел ядовит, будьте осторожны!

Будьте особенно осторожны при приеме чистотела внутрь. Чистотел не опасен для здоровья, если принимать не более 1 ч. ложки сока на 1 стакан кипятка. При дозе, выше указанной, возможно токсическое влияние на организм.

Внутреннее использование препаратов чистотела в большом количестве либо передозировка сборов, включающих чистотел, может вызвать отравление с тошнотой, рво-

раlichem дыхательного центра. Кроме того, следует иметь в виду, что длительное употребление чистотела может вызвать дисбактериоз кишечника. Перед использованием чистотела нужно обязательно посоветоваться с врачом, так как для его приема есть ряд противопоказаний. Чистотел противопоказан при эпилепсии, бронхиальной астме, стенокардии, а также при ряде неврологических синдромов.

Лечебные препараты на основе чистотела

Отвар чистотела

1 ст. ложку измельченной сухой травы с верхом помещают в 200 мл кипящей воды (дистиллированная, очищенная). Выдерживают на водяной бане 30 минут, настаивают 20–30 минут. Процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день (для взрослых).

Настойка чистотела

20 г измельченной травы заливают на 2 недели 200 мл спирта (40–70°), водки или самогона. Настаивают 2 недели, периодически встряхивая, затем процеживают. Принимают по 10–20 капель 3–4 раза в день до еды с водой или настоем трав. Настойка используется также для приготовления жидкой мази чистотела: берут поровну настойку и вазелин, встряхивают до получения однородной смеси.

Настой чистотела

1 ст. ложку измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка. После 1 часа настаивания процедить. Принимать нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Подбор дозы при различных заболеваниях индивидуален.

Мазь из чистотела № 1

Взять поровну (по весу) вазелин и мелко измельченный, просеянный через сито чистотел, смешать. Перед употреблением перемешивать. Использование в качестве жировой основы нутряного жира, сливочного масла и других животных жиров позволяет использовать мазь только одну неделю при условии ее хранения в холодильнике.

Мазь из чистотела № 2

Приготовить густой экстракт чистотела: 2 ст. ложки травы варить в 100 мл воды на медленном огне до выпаривания половины жидкости, процедить, смешать с равным по объему количеством водного ланолина или любого увлажняющего крема.

Очищение и лечение чистотелом**Очищение лимфы**

Очищение лимфы, накапливающей и нейтрализующей огромное количество токсинов, — один из этапов освобождения организма от шлаков.

Предусматривается употребление спиртовой настойки травы чистотела по следующей схеме: перед завтраком — 1 капля, перед обедом — 2 капли, перед ужином — 3 капли. Дозу доводят до 15 капель на один прием, а затем постепенно снижают до 1 капли.

Для приготовления настойки чистотел измельчают и отжимают сок, процеживают его через 2–3 слоя марли и на 450 мл сока добавляют 70 мл медицинского спирта. Хранят на холоде.

Помимо очищения лимфы эта процедура оказывает благотворное воздействие при гипертонии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, псориазе, геморрое, остеохондрозе.

Очищение от радионуклидов

Лучшим средством для выведения радионуклидов Борис Болотов считает фермент чистотела, который освобождает от радионуклидов не только желудочно-кишечный тракт, но и легкие. Пылевые частички выводятся за счет ингаляций с ферментом чистотела.

Если есть ингалятор, нужно глубоко подышать 5–10 минут. Можно также воспользоваться пульверизатором, в этом случае нужно сделать 10–15 глубоких вдохов. После таких

процедур через несколько дней из легких с мокротой будут выходить пылевые частички, в которых содержатся радионуклиды.

Очищение кожи от бородавок и папиллом

Для сведения бородавок рекомендую вам сделать следующее.

Соком из свежей травы чистотела трижды (с интервалом 2–3 минуты) смазывать бородавки 2 раза в день. Продолжительность лечения — до получения желаемых результатов, примерно в течение 10–15 суток. По этой же методике можно лечить мозоли.

Свежий сок чистотела избавляет и от папиллом. Сок желательно разбавить слюной и нанести на папиллому, закрепив пластырем. Через два дня все пройдет.

Сок чистотела по своему составу схож с йодом, однако действует эффективнее. Будьте осторожны: длительное воздействие сока вызывает ожог кожи. Если у вас нет под рукой чистотела, можно приобрести в аптеке препараты, приготовленные на его основе и предназначенные для выведения папиллом и бородавок.

Избавление от волчанки

При хронической волчанке преимущественно поражается кожа, причем болезнь протекает в доброкачественной форме. Такая волчанка начинается с покраснения кожи — эритемы, на которой затем появляются чешуйки. Эритема возникает обычно на лице, ушных раковинах, кистях. Реже она высыпает на волосистой части головы, верхней половине туловища, плечевом поясе.

В случае острой волчанки картина заболевания иная. Болезнь протекает тяжело, с нарушением общего состояния больного. На коже появляются множественные красные пятна, изредка пузыри и волдыри.

Бывают отеки и кровоизлияния. Очень часто поражаются суставы и внутренние органы: почки (волчаночный нефрит), сердце, печень, легкие.

С помощью чистотела волчанка излечивается в 75 % случаев.

При волчанке рекомендуют местное лечение 25-процентной мазью порошка травы чистотела на ланолине, вазелине или свином смальце. Параллельно делать инъекции 1-процентной никотиновой кислоты и витаминов В₁, В₆, В₁₂, С.

Можно использовать и такую мазь.

Используется свежий сок чистотела и свиной жир в пропорции 1:10. Жир растопить на водяной бане, добавить сок чистотела, хорошо размешать, охладить. Мазь готова.

Параллельно с этим принимать внутрь настой чистотела — 1 ст. ложка травы на 0,5 л кипятка. Настоять 12 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Очищение кожи от грибка

В борьбе с грибком может помочь чистотел. Он очень эффективен, если поражена только кожа, а ногти пока не тронуты заболеванием.

Пораженные участки нужно обильно смазывать свежим соком чистотела. Сок будет быстро впитываться в кожу, снимая зуд. Кожу смазывайте 3–4 раза с интервалами в 3–5 минут. После нанесения сока не трогайте больное место.

Из чистотела можно приготовить *экстракт*. Залейте часть травы чистотела 2 частями 50-градусного спирта и настаивайте в темном месте 10–12 дней. Одновременно с лечением мазью принимайте экстракт внутрь по 20 капель ежедневно, разбавляя водкой в пропорции 1:2.

Мазь готовится следующим образом. Смешайте полученный экстракт чистотела с вазелином и подогревайте на водяной бане до испарения спирта.

Еще один способ борьбы с грибком — использовать для компрессов настойку чистотела на яблочном уксусе и одновременно пить отвары из чистотела.

Настойка делается так: на 0,5 л 6-процентного яблочного уксуса надо взять 1 ст. ложку сухой травы чистотела, настоять неделю. Этой уксусной настойкой можно делать компрессы на ночь или просто смазывать кожу несколько раз в день. Кроме того, в это же время можно пить отвары из чистотела.

Чистотел — ядовитое растение, поэтому отвары из него делают слабыми и пьют понемногу. На 1 стакан кипятка кладут 1 г сухих листьев чистотела, настаивают 1 час и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Если вы хотите излечиться от грибка, то главное, что от вас требуется, — это настойчивость и терпение. Ведь необходимые компоненты доступны всем. Обычно в различных комбинациях используют чистотел, соль и яблочный уксус. Приведу еще один рецепт.

Если грибок на ногах, то их нужно распаривать смесью воды, соли и отвара чистотела. Затем протереть яблочным уксусом. Просушить и между пальцев заложить бинт в два слоя. Можно предварительно протереть чистотелом.

Рекомендуется употреблять состав из свежего сока или травы чистотела большого в виде порошка в соединении с цветами ноготков или с мазью из них — в равных количествах.

Избавление от дерматозов

Дерматоз — общее название для различных воспалительных заболеваний кожи. Это собирательный термин, который означает различные патологические состояния кожи. Например, псориаз — это хронически протекающий дерматоз.

Официальная медицина признает применение чистотела для лечения зудящих мокнущих дерматозов в стадии острого воспаления. Чистотел применяют в виде примочек, компрессов, ванночек. На 2–3-й день лечения у больных уменьшается ощущение зуда или

он исчезает вовсе, пораженные поверхности покрываются здоровой кожей.

Детям при зудящих дерматозах рекомендуются примочки из 1-процентного настоя чистотела, либо теплые местные ванночки из 5–10-процентного настоя как средство, обладающее противозудным, противовоспалительным и эпителизирующим действием.

Внимание! Грудным детям лечебные ванны с чистотелом противопоказаны, так как они могут вызвать отравление ребенка сильнодействующим веществом хелидонинном.

Чистотел снимает воспаление, уменьшает зуд, способствует заживлению. Но дело не только в этом. Известно, что у больных хроническими дерматозами имеются разнообразные расстройства нервной системы, которые, в свою очередь, стимулируют развитие заболеваний. Такие дерматозы принято называть психосоматическими. В этом случае чистотел действует как успокоительное средство, благотворно влияющее на нервную систему. Чистотел используют в качестве сборов — как внутрь, так и наружно.

Чистотел — 0,5 части, омела — 1 часть. 1 ст. ложку сбора залить 100 мл крутого кипятка, закрыть, кипятить на водяной бане 5 минут, оставить на 4 часа. Пить в течение дня равными долями за 40 минут до еды.

Мазь № 1

Плоды шиповника — 40 г, облепиховое масло — 50 мл, чистотел — 10 г.

Все смешать, настоять 5 дней.

Мазь № 2

Чистотел — 5 г, корень крапивы — 5 г, парафин — 50 г, настойка мяты — 20 мл.

Мазь № 3

Чистотел — 20 г, отвар мяты — 40 мл, настойка прополиса — 40 мл.

Мазь № 4

Чистотел — 10 г, вазелин — 50 г.

Излечение от золотухи

Из чистотела и других трав можно приготовить *противозолотушный чай*.

Черда трехраздельная — 10 ст. ложек, овес — 10 ст. ложек, чистотел — 4 ст. ложки, паслен — 3 ст. ложки.

1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1,5 часа. Пить по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Кроме того, при золотухе рекомендуется использовать следующий *настой для ванн и обмываний*.

4 ст. ложки измельченной травы кипятить 5 минут в 6 стаканах воды в закрытой посуде, настаивать 8 часов, процедить.

Лариса и Глеб Погожевы сообщили, что у них в деревне принято купать золотушных детей в отваре чистотела. Однако современная официальная медицина не советует этого делать (по мнению врачей, лучше использовать для ванн отвар травы череды).

Излечение от ихтиоза

Ихтиоз — это наследственное заболевание, проявляющееся сухостью и шелушением кожи, которая покрывается подобием «рыбьей чешуи». При ограниченных ихтиозах у детей (на ребре ладонки, на пяточках и на подошвах) хорошо делать *горячие ванночки*.

На 1 л горячей воды добавить 200 г питьевой соды, попарить 15 минут, а затем смазать таким составом: 100 мл сметаны (густой и жирной), 3 ст. ложки порошка из сухого корневища чистотела. Тщательно перемешать и настоять в течение 10 часов. Смазывать пораженные места несколько раз в сутки. Принимать водный настой вырезанных глазков картофеля: 2 ст. ложки глазков картофеля залить 0,5 л кипятка. Настоять ночь. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой длительное время.

От ихтиоза помогает также следующее средство.

✿ Взять 300 мл уксусной эссенции, по 1 ст. ложке порошка из листьев смородины, цветов календулы и травы фиалки, в таком же объеме взять сок чистотела и сок из листьев ореха грецкого, 5 капель ферезола, 2 ст. ложки муки из крупной фасоли, 100 г семян подорожника. Всю эту смесь настоять 2 недели в темном месте. Добавить 50 мл дистиллированной воды, процедить.

Мягким птичьим перышком осторожно смазывать пораженные места. Через 30 минут наложить тряпицы, смоченные птичьим жиром, и завернуть в виде жировых компрессов на ночь. Внутрь 3 раза в день принимать по 100 мл морковного сока, периодически чередуя с соком картофеля, свежей капусты, свеклы. Раз в неделю — строго в определенное время (не меняя) проглотить желчный пузырь, снятый с разделанного двухнедельного цыпленка. Заглатывается целым и запивается водой. Повторять придется на протяжении 10 недель.

Излечение от лишая

При зудящем и чешуйчатом лишае смазывают больные места свежим соком чистотела и делают ванны с отваром чистотела. Рекомендуется также принимать внутрь следующий *отвар*.

✿ Чистотел большой — 10 г, анютины глазки — 10 г. Смесь заварить в 200 мл кипятка, настоять, выпить в 3 приема.

Излечение от нейродермита

Нейродермит — зудящий дерматоз, впервые проявляющийся в детском, а чаще всего в подростковом возрасте. Часто ему предшествует аллергический диатез.

✿ Берут березовый лист, листья и корни лопуха большого, траву ромашки, чистотела, хвоща полевого, крапивы, горца птичьего — всего поровну. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать час. Протирать пораженные участки кожи.

Излечение от псориаза

Псориаз — хроническое заболевание кожи, характеризующееся высыпаниями на коже обильно шелушащихся бляшек. Причина возникновения псориаза остается неясной. Наследственно обусловленный псориаз наблюдается у большинства больных и проявляется в детском и молодом возрасте.

Официальная медицина предпочитает лечить псориаз химиотерапией и не уделяет фитотерапии должного внимания. Между тем псориаз вполне можно вылечить, применяя средства народной медицины, в том числе чистотел, который как будто специально создан для борьбы с этим недугом.

Добиться положительного результата можно, сочетая наружное применение чистотела с приемом его внутрь. Самый простой способ — смазывать пораженные участки кожи свежим соком. Одновременно нужно принимать *ванны с отваром чистотела*.

✿ 4 ст. ложки измельченной травы залить 1 л кипятка, настоять 6–8 часов, процедить, вылить в приготовленную ванну). Продолжительность ванны — 15–20 минут. После ванны кожу не вытирать, а только слегка промокнуть полотенцем. Курс лечения — 15–20 ванн.

Ванны и примочки нужно сочетать с приемом *отвара чистотела*.

✿ Взять 1 ст. ложку сухой измельченной травы на 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Можно также употреблять 20-процентную настойку травы чистотела на 40-процентном спирте (принимать по 10 капель 2 раза в день).

Считается, что одновременно с ваннами из отвара чистотела хорошо пить *отвар фиалки*.

✿ Взять 1,5 ст. ложки фиалки трехцветной на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать всю дозу в те-

чение дня одновременно с горячими ваннами из отвара чистотела.

Народные целители рекомендуют при псориазе употреблять чистотел в составе очень сложных сборов, которые можно найти в любом травном справочнике.

Очищение кожи от угрей

Залейте 4 ст. ложки измельченной травы 6 стаканами воды, кипятите 5 минут, настаивайте 8 часов, процедите.

Полученным настоем можно протирать воспаленные места, а еще лучше делать примочки по вечерам перед сном.

Очищение кожи от хлоазмы

Хлоазма — пигментные пятна, преимущественно на лице, появляющиеся во время беременности, при некоторых заболеваниях женской половой сферы, глистных инвазиях. Чтобы избавиться от хлоазмы, смазывайте свежим соком чистотела пятна ежедневно 2 раза в день. Можно использовать также настойку чистотела на водке.

Салфетки, пропитанные настойкой на водке (1:5) и слегка отжатые, накладывать точно на область пятен на 15–20 минут ежедневно.

Излечение от экземы

Экзема обычно — отражение внутреннего неблагополучия. По сути, это попытка организма вывести накопившиеся токсины через кожу. Поэтому необходимо, во-первых, вывести из организма токсины, и, во-вторых, ликвидировать источник интоксикации. Этим источником часто являются разнообразные паразиты, с которыми прекрасно справляется золотой ус¹. Чисто-

¹ Об очищении организма с помощью золотого уса читайте в книге Л. и Г. Погожевых «Золотой ус — мягкие чистки организма» (изд-во «Питер»). — *Примеч. ред.*

тел применяется по-разному, в зависимости от вида экземы.

При **острой экземе** ежедневно по 15 минут делают ванночки из настоя травы чистотела. Берут 110 г чистотела на 100 г воды.

При **микробной экземе** перед сном по 15 минут делают ванночки из 5-процентного настоя.

При **сухой экземе** 1 стакан сока чистотела взбить с белком свежего яйца, добавить 2 ст. ложки сока ягод паслена. Делать примочки.

При **мокрой экземе** нужно взять 100 г паслена, 2 белка яиц, 2 ст. ложки сока калины, 2 ст. ложки несоленого сала, 1 л сока чистотела. Смесь взбить, затем настаивать в течение 2 суток в темном месте. Использовать мазь наружно.

Помогает при мокрой экземе также *настойка чистотела*.

0,5 стакана измельченных корней или стеблей травы чистотела залить 0,5 л водки, настаивать несколько дней, процедить. Настойкой смазывать больные места.

Не забывайте одновременно пить отвар чистотела (10 г на 200 мл воды) по 1 ст. ложке 3 раза в день и принимать *ванны с чистотелом*.

50 г корней измельчить, залить холодной водой, настаивать 2 часа, кипятить 20 минут, процедить. Ванну принимать на ночь. Курс — 8–12 ванн.

Кроме того, при экземе рекомендуется применять сборы с чистотелом.

Мазь № 1

Чистотел — 20 г, конский щавель — 10 г, череда — 15 г, крапива (корни) — 30 г. 1 ст. ложку сбора залить 70 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить, настоять 3 часа.

Мазь № 2

Чистотел — 2 части, конский щавель (корень) — 1 часть, ива (кора) — 1,5 части. 1 ст. ложку сбора залить 100 мл

растительного масла, закрыть, взболтать, настоять 14 дней в темном месте.

Мазь № 3

Чистотел — 1,5 части, льнянка — 3 части, грецкий орех (листья) — 2 части, крапива (корень) — 1 часть. 1 ст. ложку сбора залить 75 мл растительного масла, настоять 3 недели.

Излечение от панариция

Панариций — острое гнойное воспаление тканей пальца руки или (реже) ноги. Панариций чаще возникает в результате мелких травм ладонной поверхности пальцев, реже он является результатом срывания заусениц или микротравм при маникюре. Предрасполагают к возникновению и затяжному течению панариция сахарный диабет, хронические нарушения кровообращения.

При панариции нужно смочить ватку в соке чистотела, приложить к больному пальцу, надеть напальчник. Ватку менять по мере необходимости.

Глава 7

ОЧИЩЕНИЕ ТРАВАМИ

Хотя моя книга и посвящена очищению организма растениями, но все же волей-неволей приходится касаться многих вещей, которые, кажется, и не относятся напрямую к очистительным травным рецептам и средствам. На самом деле, без того, о чем я сейчас расскажу, книга об очищении будет неполной, однобокой, поэтому я хочу поговорить с вами о зонах застоя. Что это такое? Сейчас объясню. В организме существуют во множестве и такие органы, деятельность которых не связана с напряженной работой мышц. Собственные мышцы их слабы и немногочисленны, а значит, опасный застой крови в этих органах — только вопрос времени. И таких уязвимых мест немало.

Это потенциальные зоны застоя, куда входят органы брюшной полости — печень с желчным пузырем, аппендикс, желудок с поджелудочной железой и весь желудочно-кишечный тракт, селезенка, пожалуй, и почки. У горожан очень страдает от недостатка мышечных усилий промежность. Сидим, что ж тут поделаешь? Теперь уже появилось великое множество рабочих профессий, представители которых сидят ничуть не меньше бухгалтеров или программистов. А ведь в застойной зоне промежности расположены мочеполовая система, прямая кишка, анус.

Если даже не продолжать этот список зон и органов, становится ясно, что времени для шуток не остается. Достаточно припомнить наиболее частые внутренние заболевания, начиная с желчно-каменной болезни, ап-

пендицита и геморроя и заканчивая урологическими воспалениями, аденомами и т. д., чтобы обнаружить между ними тесную связь. За примерами далеко ходить не надо: простатит, чтоб ему пусто было, стал у мужчин чем-то вроде награды за выслугу лет. Скоро, кажется, и у молодых станет обычным явлением. А все дело в неподвижности. И тут ходьбой или бегом сильно делу не поможешь.

Застой венозной крови

Все, о чем мы говорили выше, касается и некоторых других распространенных заболеваний. Вот, скажем, ухо-горло-нос. Хотя строение горла таково, что собственных мышц у него в достатке и в покое мы их не оставляем ни на день, есть тут одна особенность. Оказывается, те самые гланды, от которых многие спешат избавиться с помощью хирурга, являются не чем иным, как лимфатическими железами. В этих железах накапливаются лимфоциты, чья задача обезвреживать всевозможные инородные вещества в сосудистой системе. Легко догадаться, что переохлаждение, отравление, инфекция — все это вызывает застой венозной крови и лимфы: вот так и приостанавливается приток свежей крови.

Взять, к примеру, переохлаждение: от холода сосуды и капилляры сужаются до предела, и течение крови замедляется. Тогда отмирающие из-за застоя лимфоциты начинают разлагаться и не могут выполнять свои защитные функции. Значит, главная причина ангины — не переохлаждение, хотя на бытовом уровне такое объяснение допустимо. Настоящая причина — застой венозной крови. Отсюда становится понятен и самый простой, испытанный временем способ избежать ангины. О нем хорошо знают заботливые родите-

ли. Прежде чем лакомиться мороженым и напитками из холодильника, нужно несколькими движениями помассировать горло, чтобы максимально оживить зону застоя. В этом свете объясним и такой способ закалывания, когда человеку в юном возрасте дают пить ледяную воду, и после этого всю свою жизнь он не знает, что такое ангина или фарингит. Постепенно в области гланд создается соответствующая кровеносная система, обеспечивающая необходимую замену лейкоцитов, — детский организм фантастически гибок.

В число застойных зон входит также треугольник между лопатками и основанием шеи, а также поясница. Здесь практически нет мышц, соответственно, и подвижность этих зон ограничена. Что происходит в результате, знает каждый: различные люмбаго, шейный радикулит, остеохондроз, грозящий передавливанием артерий, подключенных к головному мозгу, а также спинные радикулиты и болезни почек.

Массаж застойных зон

Все вышеперечисленное имеет своей причиной недостаточное кровообращение в указанных зонах, где чаще всего застаивается венозная кровь и нарушается отток продуктов обмена веществ, или, как все чаще говорят, шлаков. При этом многие, конечно, мне напомнят, что причиной радикулита частенько бывают как раз предельные физические нагрузки, в частности подъем и перенос тяжестей. Что ж тут физические нагрузки не оказывают своего целительного действия? Но здесь нет никакого противоречия: нужно только вспомнить, что при большом и длительном напряжении перегрузка в буквальном смысле переламинает человека и свежая кровь опять-таки не поступает в нужное место. Вот почему мы обязаны помнить о необходимости *чередова-*

ния сокращений и расслаблений мышц. Длительного напряжения мышц без расслабления ни в коем случае допускать нельзя.

❖ Главный совет, который я хочу вам дать, — это немедленное начало разминания и растирания, а привычнее говоря — массаж застойных зон. Трижды в сутки необходимо выкроить по 2–5 минут для массажа. Любой, даже самый занятый, человек может выделить в своем распорядке дня эти пятиминутки. Взамен приобретете здоровье.

За движением следует очищение

Однако оживающие под действием массажа капилляры понесут не только кислород и питательные вещества, многочисленные застарелые шлаки тоже сдвинутся с места. И вот тут появляется одна серьезнейшая опасность: вся эта нечисть запросто превратит сосуды в настоящие сточные канавы. Если это произойдет, то добра не жди: собственная кровеносная система разнесет эти шлаки по всему телу, отравит организм. Значит, мы должны помочь крови очиститься. Вот так к массажу присоединились немногие, но эффективные, а главное, проверенные временем кровоочистительные средства, которые способствуют очистке крови от вирусов, инфекций и шлаков. Вот они.

Корни и листья *крапивы* принимают внутрь как кровоостанавливающее и кровоочистительное средство при анемии, малокровии и других недугах.

❖ Настой крапивы

2 ст. ложки сырья настаивают 1–2 часа в 2 стаканах кипятка и пьют по 0,5 стакана теплого настоя 3 раза в день до еды.

Корень *лопуха большого* в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при многих заболеваниях обмена веществ (атеросклероз, артрит,

подагра, радикулит), кожных заболеваниях (лишай, угри, фурункулы, трофические и другие язвы).

❖ Настой лопуха большого

3 ст. ложки корня настаивают 2 часа в 0,5 л кипятка и пьют по 0,5 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды, можно с медом по вкусу.

Цветки *бузины черной* в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при кожных заболеваниях, артрите, подагре.

❖ Настой бузины

3 ст. ложки цветков настаивают 1–2 часа в литре кипятка и пьют (лучше с медом по вкусу) по 2/3 стакану теплого настоя 3–4 раза в день, лучше до еды.

Траву *вербены лекарственной* в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при разных сыпях, прыщах, чирьях и золотухе.

❖ Настой вербены

1 ст. ложку травы настаивают час в стакане кипятка и принимают по 1–2 ст. ложки этого настоя 3–5 раз в день до еды.

Корневища *осоки песчаной* (осоки мохнатой) в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при кожных сыпях, фурункулах и другие заболеваниях, связанных со шлаком в крови.

❖ Настой осоки

2 ст. ложки корневищ настаивают 3–4 часа или ночь в 0,5 л кипятка и пьют по 2/3 стакана теплого настоя (можно с медом по вкусу) 3–5 раз в день до еды.

Траву *подмаренника настоящего* (цепкого) в виде настоя принимают внутрь при неправильном обмене веществ как кровоочистительное средство при частых кожных заболеваниях (частых фурункулах, скрофулезе, лишаях).

Настой

2–3 ст. ложки травы настаивают 1–2 часа в 0,5 л кипятка, пьют по 0,5 стакана теплого настоя 3–5 раз в день до еды.

Чистый *прополис* или в смеси с маслом, медом, молоком или спиртом очень полезно принимать как кровоочистительное средство, обладающее сильнейшим антибиотическим, антисептическим, антимикотическим и противомикробным действием. Прополис и его препараты принимают внутрь при обилии шлаков в крови и в случае зашлакованности стенок сосудов. Принимают чистый прополис по 3–5 г 3–4 раза в день за 1–1,5 часа до еды, подолгу жуя перед тем, как проглотить.

Настойка прополиса

30-процентная на 96–70-процентном спирте, принимают по 1 ч. ложке в 0,5 стакана теплого молока 3–4 раза в день за час до еды. 10–15-процентное прополисное масло (на сливочном масле) едят с хлебом по 20–30 г 3–4 раза в день.

Очищение сосудов

Рецепты, которые я сейчас приведу, особенно действенны для очищения сосудов при атеросклерозе¹. Как известно, при этом заболевании на стенках сосудов откладывается вредный холестерин, выработка которого стимулируется потреблением определенных продуктов, причем независимо от их количества. Все дело не в изменении количественного соотношения вредного и полезного холестерина, а в качественно ином принципе составления рациона.

¹ Атеросклероз — хроническое заболевание артерий, выражающееся в уплотнении их стенок, вызванное отложением на них жировых бляшек. Артерии теряют эластичность, их стенки утолщаются, поэтому затрудняются кровоток и работа сердца. — *Примеч. ред.*

Очищающий чай

В равных частях возьмите травы клевера и кипрея (вместе со стеблями), заварите как чай. Процедите, а затем добавьте 2 ч. ложки яблочного уксуса. Пейте в течение дня. Кроме благотворного влияния при лечении атеросклероза это средство поможет вам еще и при плохом сне.

Подорожник большой (настой)

Залить 1 ст. ложку сухих листьев стаканом кипятка, настаивать 10 минут. Выпить за час небольшими глотками (суточная норма).

Очищение подорожником

Взять 1 ст. ложку с верхом семян подорожника, залить стаканом кипятка. Настоять в термосе ночь. Пить по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день (нужна 1 ст. ложка семян на один день). Один курс продолжается месяц, затем делаете месячный перерыв и приступаете ко второму курсу очищения подорожником, и так до выздоровления.

Излечение наступает после 3–4 месяцев лечения. Если весной или осенью будет наступать обострение, лечение нужно повторить.

Очищение кожи с помощью яблочного уксуса

Хлопчатобумажную простыню смачивают в теплой воде, разведенной пополам с 3-процентным яблочным уксусом, укутываются в нее так, чтобы было покрыто все тело, кроме головы, и укрываются сухой простыней, а сверху шерстяными одеялами или периной. Лежат 1,5–2 часа. В день проведения процедуры — до ее начала, во время проведения и после нее пьют горячую воду с соком лимона (к стакану воды добавляют сок лимона). Пьют через соломинку через каждые полчаса. Выпить надо 12 стаканов. Никакая другая жидкость или еда в этот день недопустимы. Это великолепный

метод очищения всего организма, так как через кожу выходит огромное количество ядов и токсинов.

Очищение ольховыми листьями по-деревенски

А вот Лариса и Глеб Погожевы прислали мне письмо, в котором описали очищение ольховыми листьями. Вот что они, в частности, пишут:

«Александр, у нас в деревне часто пользуются специальной очищающей процедурой, которая проводится в бане. Больного кладут на полок на слой свежих ольховых листьев и накрывают толстым слоем таких же листьев, а сверху рядом или одеялом. Через непродолжительное время человек начинает очень сильно потеть, что и приводит к выводу шлаков».

Я же в свою очередь хочу добавить, что этот метод очищающего прогревания весьма полезен для больных со слабым сердцем. Конечно, такую очищающую процедуру вполне можно проводить и дома.

Рецепты ванн Кородецкого для полного очищения организма

Ванна из соломы овса

Это прекрасное успокаивающее средство при суставных болях. Насыпьте в ведро измельченной соломы (около 1/3 ведра) и залейте ее почти доверху водой. Поставьте на огонь и кипятите 30 минут. Затем час настаивайте и вылейте в теплую воду.

В ванне следует находиться до тех пор, пока хорошенько не распарите суставы. Эту ванну можно завершить холодным обтиранием губкой и энергичным растиранием полотенцем. После этих процедур наденьте теплое шерстяное белье — и в постель.

Ванна из овсяной соломы противопоказана людям с заболеваниями сердца и сосудов.

Ванна с отваром из ягод можжевельника

Для ванны понадобится 200 г плодов можжевельника, которые надо залить 1 л кипятка, дать немного настояться — и можно принимать ванну.

Ванна из душицы обыкновенной

При различных суставных болях, при ревматических опухлях и подагре прекрасно поможет ванна с настоем душицы. 200 г сухой травы и цветков душицы заливают 4 л кипятка, настаивают 2–3 часа, затем процеживают, выливают в ванну с приготовленной водой.

Ароматическая ванна для ног

Опустите ноги на 5 минут в таз с горячей водой, содержащей 6 капель эвкалиптового масла и 6 капель розового масла, подержите их в тазу, чтобы масляный экстракт успел оказать свое расслабляющее действие, затем облейте ноги прохладной водой. Подставьте ноги под контрастные струи. Если нет эфирных масел, сделайте крепкий отвар из мяты перечной, влейте в таз с горячей водой и подержите в нем ноги 5–10 минут. Затем ополосните ноги попеременно холодной и горячей водой. Боли снимайте массажем.

Лечебная ванна из спорыша

Залить 300 г травы спорыша 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить и вылить смесь в ванну с водой. Принимать ванны через день по 15–20 минут. Курс лечения — 10 ванн (вместо спорыша можно взять ромашку аптечную).

Лечебная ванна из сосны

Сделайте ванну из настоя сосновых иголок. Для ванны, наполненной до краев, потребуется 1,5 кг мелких сосновых веточек, игл и шишек. Эта ванна удобна тем, что сырье для нее можно собрать и зимой. Далее все просто: сложите подготовленный материал в большую эмалированную кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения и кипятите 30 минут. После этого кастрюлю хорошенько закройте и настаивайте 12 часов. Воды наливайте к объему соснового сбора в соотношении 1:2. Можно взять воды чуть боль-

ше или чуть меньше — это не слишком важно, главное, чтобы экстракт получился темно-коричневого цвета.

Лечебная ванна из ели

Небольшие свежесрезанные ветки ели залить кипятком. Настаивать, пока температура не снизится до 37–38 °С. Затем погрузите в него ноги или руки на 30 минут. После этого укутайте их и ложитесь в постель на час. Лечение повторите через 2 дня. Курс лечения — 5–7 ванн.

Глава 8

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОЧИЩЕНИИ ОРГАНИЗМА

В последней главе этой книги я хочу поговорить о том новом, что с успехом применяется многими людьми как для общего очищения организма, так и для чисток отдельных систем и органов. Речь идет об удивительном очистительном средстве, которое возникло на стыке науки и оздоровительных методик, ферментизированных квасах на основе молочной сыворотки. Изобрел их на основе своей клеточной теории выдающийся украинский ученый Борис Васильевич Болотов. Суть этой теории подробно изложена в книге Б. В. Болотова «Здоровье человека в нездоровом мире», вышедшей в издательстве «Питер». С теорией украинского ученого я был знаком задолго до появления книги благодаря Ларисе и Глебу Погожевым, которые применили на практике, в своей повседневной жизни различные формы ферментного кваса. Что касается академика Болотова, то для создания своих ферментных квасов Борис Васильевич использует молочнокислые бактерии, продукты жизнедеятельности которых (ферменты) становятся особо целебными благодаря присутствию лекарственных растений.

Квасы, настоянные на лекарственных растениях, гораздо полезнее, чем отвары или настои из трав, так как многие ядовитые вещества в результате молочнокислого брожения превращаются в полезные, легкие для усвоения человеком компоненты. Целебная энергия растений теряется при кипячении в процессе изго-

товления настоев или отваров. Совсем другое дело, когда целебные вещества и фитоэнергетика растения извлекаются из них близкими по духу и происхождению микроорганизмами. В этом случае эффективность максимальна. Кроме того, вы получаете вкусный напиток, способный окислить ваш организм. А ведь Борис Болотов уже давно объяснил, почему окисление организма производит положительный эффект. Чтобы подтвердить этот тезис, хочу привести цитату самого Бориса Васильевича:

«Чтобы избавить организм от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими и поэтому от малейших ударов появляются кровоизлияния и т. п., необходимо на шлаки воздействовать кислотами. В организм необходимо вводить такие кислоты, которые были бы, с одной стороны, безопасны для организма, а с другой стороны, были способны растворять шлаки, превращая их в соли. Такими кислотами оказались вещества, которые образуются в результате деятельности микроорганизмов животного происхождения в кислотной среде. Бродильный процесс этих клеток в кислородной среде образует кислоты уксусного направления, или ферменты, среди которых может находиться и обычный уксус CH_3COOH ».

В отличие от спиртовой настойки квасы можно принимать даже при больной печени.

Ферментный квас прекрасное средство для очищения организма, поскольку он активно воздействует на обменные процессы. Борис Васильевич пишет о своем ферментном квасе следующее:

«Ферменты на молочной бактерии издревле применялись с лечебными целями. Так, например, коровье молоко под воздействием этих молочнокислых бактерий преобразуется в творожную жидкостную массу с сывороткой. Эти сывороточные бактерии при употреблении их вовнутрь благотворно влияют на организм. Но сыворотка, которая сейчас образуется из молока, наоборот, оказывает гнетущее воз-

действие на человека... Происходит это из-за того, что животные получают неполноценную пищу (травы, как правило, однообразного ассортимента). В итоге молоко, а затем и сыворотка теряют ценные лечебные свойства. Я решил восстановить целебные свойства сыворотки. Я разводил молочно-сывороточные бактерии в среде, где присутствуют лекарственные растения».

Таким образом, если взять молочную сыворотку, добавить в нее сахар и лечебную траву, то получится сыворотка, или квас Болотова. С ее помощью можно создать усиленное промывание организма, которое очищает все его ткани и органы от токсических продуктов и шлаков.

Очищающий квас на чистотеле

Продукты перебродившей в присутствии чистотела сыворотки обладают способностью очищать мочеполовые пути, носоглоточные, ушные и легочные пространства. Если у вас может возникнуть язва желудка — обязательно пейте две недели по полстакана кваса за полчаса до еды, и эпителиальные поверхности желудка будут восстановлены полностью.

Очищающее и омолаживающее действие кваса на чистотеле подтверждает и Борис Болотов.

Конечно, квас на чистотеле не панацея, но это прекрасное общеукрепляющее средство, которое полезно и здоровым, и больным. При этом квас не только повышает иммунитет и укрепляет организм, но способен успешно бороться с недугами. Он восстанавливает здоровую микрофлору желудочно-кишечного тракта, незаменим для лечения панкреатита, холецистита, колитов, гастритов, бронхитов, заболеваний сердца, кожи, помогает уменьшить близорукость.

Немаловажное значение имеет и то, что молочные бактерии нейтрализуют ядовитые вещества, которые содержатся в чистотеле. Поэтому квас можно прини-

мать в сравнительно больших дозах, не боясь отравления.

Лечиться можно только качественным квасом, который приготовлен правильно. Вот основные признаки настоящего кваса на чистотеле:

1. Квас должен пахнуть спелыми яблоками или фруктами.
2. Если бросить в квас щепотку сахара или соли, он должен немного пениться.
3. Не должно быть осадка и плесени на поверхности (допустимо только небольшое кружево).
4. Квас должен немного пьянить.

Как же правильно приготовить квас на чистотеле?

Квас на чистотеле

В чистую 3-литровую банку наливаем по плечики холодной кипяченой или родниковой воды. Растворяем в воде 1 стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Сметану лучше брать рыночную, а не пастеризованную из магазина. Растворить ее можно сначала в небольшом количестве воды, например в 1/3 стакана, а затем вылить в 3-литровую банку. Полстакана травы чистотела (все равно, сухой или свежей, но обязательно чистой, без следов плесени) поместить в марлевый мешочек и утопить на дне банки при помощи грузика или прута из нержавеющей стали, горлышко банки завязать марлей в 3 слоя.

Квас настаивается 2 недели в темноте при комнатной температуре. Внимательно следите за ним! Необходимо удалять образующуюся на поверхности плесень и процеживать, если появился осадок. Через 2 недели из банки отливаем 1 л готового кваса в литровую стеклянную банку с крышкой. Это порция примерно на 3 дня. В 3-литровую банку доливаем 1 л воды и добавляем 1/3 стакана сахара. Через 3 дня квас будет опять готов. Так можно продолжать (не меняя травы) до 2 месяцев, добавляя только воду и сахар.

Начинать прием лучше с малых доз, по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Больным с язвенным колитом нужно быть особенно осторожными. Если неприятных ощущений нет, то постепенно нужно увеличить дозу до полстакана. Принимать в течение 2 недель.

Внимание! Квас противопоказан при остром лейкозе.

Полагаю, что квас из чистотела — лидер по популярности среди средств, рекомендованных Б. В. Болотовым. Эта известность вполне заслуженна: я считаю, что квас на чистотеле — одно из лучших универсальных средств народной медицины.

Однако даже здоровый человек не может принимать квас на чистотеле бесконечно. Как я уже писал, основной курс лечения квасом составляет 2 недели, а затем еще месяц — для закрепления. После этого нужно сделать месячный перерыв и перейти к приему других болотовских квасов. Например, можно приготовить квас на моем любимом растении — сабельнике.

Очищающий квас на сабельнике

Квас Болотова пьют перед едой за 10–20 минут по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером) в течение месяца. Затем делается месячный перерыв, и лечение квасом возобновляется. Каждый раз выпитое количество кваса восполняется соответствующим количеством сыворотки или воды и сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

В лечебный квас для улучшения вкуса можно добавлять в небольших количествах ароматические растения: тмин, хмель, укроп, листья черной смородины, перец, кориандр, сосновую хвою. Много класть не надо, на 3 л вполне хватит пары чайных ложек смеси нескольких ароматических растений.

Лечебный квас готовится на основе свежей молочной сыворотки: понадобится 3 л сыворотки и 1 стакан измельченных корневищ сабельника. Траву мы помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузика (камушка) погружаем ее на дно банки. В полученную молочную сыворотку можно добавить 1 ч. ложку сметаны и 1 стакан сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте тремя слоями марли.

Пьют лечебный квас до значительного улучшения самочувствия. Однако после этого рекомендуется перейти на квас Болотова «Здоровье». По крайней мере, сам создатель ферментного кваса употребляет его уже много лет без всяких перерывов, считая, что это одно из слагаемых его здоровья.

Квас Болотова «Здоровье»

Для приготовления общеукрепляющего кваса налить в банку 3 л воды, положить 30–40 разрезанных пополам плодов каштана (не обязательно очищенных от кожуры), 1 стакан сахарного песка и добавить 0,5 стакана молочной сыворотки или 1 ч. ложку сметаны. Банку 2 недели держат в теплом помещении (25–35 °С), затем отливают из нее 2–3 стакана кваса и сразу же доливают в нее столько же воды и кладут 1–2 ст. ложки сахарного песка. На другой день квас можно пить.

Этот напиток пьют по одному стакану за 20–30 минут до завтрака. Ежедневная порция кваса Болотова «Здоровье» поможет вам не только очистить организм, но и сделать его невосприимчивым ко многим заболеваниям. Ведь употребление стакана этого чудодейственного напитка до завтрака усиливает эндокринную систему, увеличивает в организме количество кальция, меди и йода.

Понятно, что плодов каштана в количествах, пригодных для круглогодичного приготовления кваса, найти в районах северных широт не так просто. Поэтому

можно готовить общеукрепляющий квас, как это советует Борис Болотов, из кожуры бананов или апельсиновых корок.

Для этого вам понадобится 3 л воды и 2–3 стакана мелко порезанных банановых шкурок или апельсиновых корок. Кроме того, в воду необходимо добавить 1 ч. ложку сметаны и такое же количество сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте тремя слоями марли. Надо отметить, что квас из банановых шкурок является отличным средством от онкологических заболеваний.

Не забудьте дополнить банку с квасом водой и соответствующим количеством сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

Очищающий квас из золотого уса

Мы достаточно подробно говорили об уникальных возможностях золотого уса как универсального средства для полного очищения организма. Поэтому не могу не привести в этой книге рецепт приготовления ферментизированного кваса на основе золотого уса.

Квас из золотого уса

Для приготовления лечебного кваса из золотого уса необходимо взять стакан измельченного растительного сырья (в этом случае можно использовать усы, листья, стебли), стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Измельченное растение следует поместить в марлевый мешочек и погрузить на дно трехлитровой банки, утяжелив с помощью грузика (чистого камешка или серебряной монетки), залить по плечики банки водой.

В воду добавьте стакан сахара и ложку сметаны, тщательно перемешайте, накройте тройным слоем марли и поставьте в теплое место. Квас будет готов через 2 недели. Об окончании процесса свидетельствует прекращение выделения пузырьков газа.

Квас не теряет своих свойств в течение 3 месяцев. Хранить его следует в холодильнике или погребе. Полученный напиток следует пить за 10–20 минут перед едой по 0,5 стакана 1–2 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв на месяц и продолжить прием. Отпив из банки днем некоторое количество кваса, добавьте в нее равное количество воды и сахар из расчета 1 ч. ложка на стакан воды. На следующий день напиток снова будет готов к употреблению. Такой квас можно принимать не только в качестве профилактического средства, но и для лечения различных заболеваний.

Лечебные ферментные квасы по Погожевым

Как я уже говорил, впервые я узнал о болотовских квасах от моих друзей — известных псковских целителей и последователей Б. В. Болотова — Ларисы и Глеба Погожевых. В своих книгах они популярно объясняют секрет болотовских квасов. Известно, что болезнетворные организмы не выносят кислой среды. Если обеспечить в организме окисление, то можно добиться полной невосприимчивости к инфекционным заболеваниям. Кроме того, кислоты избавляют организм от шлаков, преобразуя их в соли. Эти кислоты, столь необходимые нашему организму, содержатся в квасах Болотова¹. Видите, как все просто? Надо сказать, что книги Б. В. Болотова не предназначены для любителей легкого чтения. От читателей требуется определенное напряжение, чтобы постичь суть болотовских идей. А вот Лариса и Глеб Погожевы, на мой взгляд, прекрасные популяри-

¹ Подробнее о системе оздоровления по Б. В. Болотову вы можете узнать из книг Л. и Г. Погожевых «Питание по Болотову», «Очищение по Болотову», «Лечение по Болотову», «Здоровье по Болотову» (изд-во «Питер»). — *Примеч. ред.*

заторы болотовского учения, их книги написаны предельно доступным языком, в них минимум теории, зато максимум практических рекомендаций.

Я хотел бы немного подробнее рассказать вам о лечебном применении ферментного кваса. По этому поводу Л. и Г. Погожевы написали книгу «Лечение по Болотову». В ней Лариса и Глеб отвечают на вопрос о том, какое лечебное растение вам необходимо выбрать в качестве основы ферментного кваса. Обычно такой добавкой служит какое-то одно растение, которое наиболее часто рекомендуется для лечения конкретного заболевания. Это может быть зверобой, тысячелистник, адонис, крушина и т. д.

При различных *острых и хронических заболеваниях* можно готовить лечебный ферментизированный квас на сборах, содержащих плоды рябины, шиповника, боярышника, черной смородины и листья крапивы.

При *простудных и инфекционных заболеваниях, атеросклерозе, пороках сердца, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, при воспалении мочевого пузыря, хроническом тонзиллите, ревматизме* вам больше подойдут в качестве действующего начала для ферментного кваса плоды черной смородины.

Шиповник обладает желчегонным, противовоспалительным, мочегонным и улучшающим обмен веществ свойством. Он способствует выведению холестерина и улучшению состояния сосудов.

Ферментизированный квас, настоянный на листьях и плодах земляники, можно использовать при желтухе, дизентерии, колитах, туберкулезе, повышенном кровяном давлении, желчно-каменной и почечно-каменной болезнях, гастритах, малокровии, заболеваниях селезенки.

При любом заболевании можно воспользоваться квасом из плодов каштана, разработанным академи-

ком Болотовым. Этот квас укрепляет иммунную систему организма.



Ферментный квас из плодов каштана

В 3 л воды положите 30–40 разрезанных пополам плодов неочищенных каштанов, стакан сахара, 0,5 стакана молочной сыворотки или 1 ч. ложку сметаны. Квас 2 недели держат в теплом помещении при температуре 25–35 °С. Как только вы отлили некоторое количество кваса, то сразу же добавьте в банку столько же воды и 1–2 ст. ложки сахара. На другой день квас можно пить.

Лариса и Глеб разработали свою рецептуру универсального лечебного ферментизированного кваса. Его преимущество заключается в том, что составные части ферментного кваса по Погожевым достать в средней полосе России куда легче, чем плоды каштана.



Лечебный ферментный квас

Понадобится 5 ст. ложек сосновых иголок, по 1 ст. ложке шиповника и луковой шелухи. Все это кладется в 1 л воды и доводится до кипения. Смесь держат на огне 5 минут, после чего добавляется еще 2 л воды, стакан сахара, 0,5 л молочной сыворотки или 1 ч. ложка сметаны. Квас выдерживается в теплом помещении 3 дня. Пьем мы наш квас на протяжении всего курса лечения по одному стакану утром.

Кроме того, Лариса и Глеб настоятельно рекомендуют несколько растений, действие которых направлено в основном на повышение защитных сил организма и поэтому подходящих для лечебных ферментизированных квасов при любых заболеваниях. К таким универсальным лечебным средствам относятся *плоды рябины обыкновенной и шиповника, ягоды земляники и черной смородины.*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня многие из нас больны недугом, который никто не замечает и поэтому не лечит. Страдания, которые приносит эта болезнь миллионам людей на нашей планете, уверен, вам отличны известны. Перепад атмосферного давления, высокая влажность, низкая влажность — и вы уже не в состоянии ничего делать. А постоянная слабость, вялость, усталость до работы, на работе и после работы? А странная рассеянность? То не помните, куда положили очки, то полдня ищете кошелек, а он оказывается пустым (и, что обидно, не помните, на что деньги потратили!). Вы плохо спите, а утром встаете как с похмелья (и благо бы веселились всю ночь, так нет, сидели дома с легкой головной болью). А как надо напрячься, например с сыном-второклассником задачу решить, так сразу появляются тяжесть и тупые боли в голове. Я уже не говорю про вспыльчивость и раздражительность.

Однако об этом можно будет забыть, если вы воспользуетесь советами и рецептами, которые приведены в этой книге. Я знаю много людей, которые избавились не просто от плохого настроения — они забыли о постоянных беспричинных на первый взгляд недомоганиях. Эти люди не реагируют на пустячные переохлаждения, когда организм отвечает кратковременными несильными ознобами, покашливанием, першением в горле. Эти люди больше не жалуются на головные боли, расстройства желудка и прочие неприятности, ведь они избавились от хронического отравления. Я уверен, что эта книга поможет и вам стать здоровее, счастливее и моложе.

С нетерпением жду ваших писем с вопросами, пожеланиями, рецептами. Если возможно, указывайте в ваших письмах, можно ли давать при цитировании пи-

сем в книге ваш домашний адрес, с тем чтобы вы могли вести непосредственную переписку не только со мной, но и с огромной аудиторией моих читателей.

Ваши отзывы о моих книгах, пожелания, вопросы, интересные рецепты я с огромным нетерпением жду по адресу: 194021, Санкт-Петербург, а/я 11, Александру Кородецкому.

КНИГА-ПОЧТОЙ

А. Кородецкий

ЧИСТОТЕЛ: ОЧИЩЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

В своей новой книге А. Кородецкий рассказывает о чистотеле – ядовитом целителе, который наиболее изучен и широко применяется в медицине.

Установлено, что чистотел задерживает рост опухолей, способен снимать воспаления, уничтожать болезнетворные бактерии, обладает желчегонным, заживляющим и обезболивающим действием. По мнению академика Б. В. Болотова, чистотел – уникальное растение, способное полностью очищать организм.

Книга содержит самую полную информацию о способах лечения чистотелом. Автор подробно рассказывает о том, какие полезные вещества содержит чистотел, как самостоятельно приготовить лечебные снадобья, как лечить чистотелом рак. Отдельная глава посвящена квасу Болотова на чистотеле – прекрасному средству, которое помогает при многих недугах.



96 с., 13×20, обл.
Код 4408

А. Кородецкий

ХРЕН-ЦЕЛИТЕЛЬ

В своей новой книге А. Кородецкий рассказывает о хрене – уникальном целителе, который способен справиться с сотней недугов. Хрен – не только сильнейшее средство при болезнях суставов, это антибиотик, который способен уничтожать инфекции везде: и в дыхательных путях, и в желудочно-кишечном тракте, и на поверхности кожи.

Книга содержит самую полную информацию о способах лечения хреном. Автор подробно рассказывает о том, какие полезные вещества содержит хрен и как самостоятельно приготовить лечебные снадобья.



96 с., 13×20, обл.
Код 4404

КЛУБ ПРОФЕССИОНАЛ



В 1997 году по инициативе генерального директора **Издательского дома «Питер»** Валерия Степанова и при поддержке деловых кругов города в Санкт-Петербурге был основан **«Книжный клуб Профессионал»**. Он собрал под флагом клуба профессионалов своего дела, которых объединяет постоянная тяга к знаниям и любовь к книгам. Членами клуба являются лучшие студенты и известные практики из разных сфер деятельности, которые хотят стать или уже стали профессионалами в той или иной области. Как и все развивающиеся проекты, с течением времени книжный клуб вырос в **«Клуб Профессионал»**. Идею клуба сегодня формируют три основные «клубные» функции:

- неформальное общение и совместный досуг интересных людей;
- участие в подготовке специалистов высокого класса (семинары, пакеты книг по специальной литературе);
- формирование и высказывание мнений современного профессионала (при встречах и на страницах журнала).

КАК ВСТУПИТЬ В КЛУБ?

Для вступления в **«Клуб Профессионал»** вам необходимо:

- ознакомиться с правилами вступления в **«Клуб Профессионал»** на страницах журнала или на сайте www.piter.com;
- выразить свое желание вступить в **«Клуб Профессионал»** по электронной почте postbook@piter.com или по тел. **(812) 703-73-74**;
- заказать книги на сумму не менее 500 рублей в течение любого времени или приобрести комплект **«Библиотека профессионала»**.

«БИБЛИОТЕКА ПРОФЕССИОНАЛА»

Мы предлагаем вам получить все необходимые знания, подписавшись на **«Библиотеку профессионала»**. Она для тех, кто экономит не только время, но и деньги. Покупая комплект – книжную полку **«Библиотека профессионала»**, вы получаете:

- скидку 15% от розничной цены издания, без учета почтовых расходов;
- при покупке двух или более комплектов – дополнительную скидку 3%;
- членство в **«Клубе Профессионал»**;
- подарок – журнал **«Клуб Профессионал»**.

Закажите бесплатный журнал
«Клуб Профессионал».

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ПИТЕР[®]
WWW.PITER.COM

КНИГА-ПОЧТОЙ





ЗАКАЗАТЬ КНИГИ

ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»

МОЖНО ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС СПОСОБОМ:

- по телефону: **(812) 703-73-74**;
- по электронному адресу: postbook@piter.com;
- на нашем сервере: www.piter.com;
- по почте: **197198, Санкт-Петербург, а/я 619, ЗАО «Питер Пост»**.

ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ ОДИН ИЗ ДВУХ СПОСОБОВ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ ИЗДАНИЙ:

-  Наложенным платежом с оплатой заказа при получении посылки на ближайшем почтовом отделении. Цены на издания приведены ориентировочно и включают в себя стоимость пересылки по почте **(но без учета авиатарифа)**. Книги будут высланы нашей службой **«Книга-почтой»** в течение двух недель после получения заказа или выхода книги из печати.
-  Оплата наличными при курьерской доставке **(для жителей Москвы и Санкт-Петербурга)**. Курьер доставит заказ по указанному адресу в удобное для вас время в течение трех дней.

ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА УКАЖИТЕ:

- фамилию, имя, отчество, телефон, факс, e-mail;
- почтовый индекс, регион, район, населенный пункт, улицу, дом, корпус, квартиру;
- название книги, автора, код, количество заказываемых экземпляров.

Вы можете заказать бесплатный
журнал **«Клуб Профессионал»**

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ПИТЕР[®]
WWW.PITER.COM

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»

предлагают эксклюзивный ассортимент компьютерной, медицинской, психологической, экономической и популярной литературы

РОССИЯ

- Москва** м. «Павелецкая», 1-й Кожевнический переулок, д.10; тел./факс (095) 234-38-15, 255-70-67, 255-70-68; e-mail: sales@piter.msk.ru
- Санкт-Петербург** м. «Выборгская», Б. Сампсониевский пр., д. 29а; тел./факс (812) 703-73-73, 703-73-72; e-mail: sales@piter.com
- Воронеж** ул. 25 января, д. 4; тел./факс (0732) 39-43-62, 39-61-70; e-mail: pitervrn@comch.ru
- Екатеринбург** ул. 8 Марта, д. 2676, офис 203, 205; тел./факс (343) 225-39-94, 225-40-20; e-mail: piter-ural@isnet.ru
- Нижний Новгород** ул. Совхозная, д. 13; тел. (8312) 41-27-31; e-mail: piter@infonet.nnov.ru
- Новосибирск** ул. Немировича-Данченко, д. 104, офис 502; тел./факс (383) 354-13-09, 211-27-18; e-mail: piter-sib@risp.ru
- Ростов-на-Дону** ул. Ульяновская, д. 26; тел. (863) 269-91-22, 269-91-30; e-mail: jupiter@rost.ru
- Самара** ул. Молодогвардейская, д. 33, литер А2, ком. 225; тел. (846) 77-89-79; e-mail: pitvolga@samtel.ru

УКРАИНА

- Харьков** ул. Суздальские ряды, д. 12, офис 10-11; тел./факс (10-38-057) 712-27-05, 751-10-02, (0572) 58-41-45; e-mail: piter@kharkov.piter.com
- Киев** пр. Московский, д. 6, кор. 1, офис 33; тел./факс (10-38-044) 490-35-68, 490-35-69; e-mail: office@piter-press.kiev.ua

БЕЛАРУСЬ

- Минск** ул. Бобруйская, д. 21, офис 3; тел./факс (10-375-17) 226-19-53; e-mail: office@minsk.piter.com

Ищем зарубежных партнеров или посредников, имеющих выход на зарубежный рынок.
Телефон для связи: **(812) 703-73-73**.
E-mail: grigorjan@piter.com

Издательский дом «Питер» приглашает к сотрудничеству авторов.
Обращайтесь по телефонам: **Санкт-Петербург — (812) 703-73-72**,
Москва — (095) 974-34-50.

Заказ книг для вузов и библиотек: (812) 703-73-73.
Специальное предложение — e-mail: kozin@piter.com

УВАЖАЕМЫЕ ГОСПОДА!
КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА
«ПИТЕР» ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ У НАШИХ
РЕГИОНАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ.

Башкортостан

Уфа, «Азия», ул. Гоголя, д. 36, офис 5,
тел./факс (3472) 50-39-00, 51-85-44.
E-mail: asiaufa@ufanet.ru

Красноярск, «Книжный мир»,
тел./факс (3912) 27-39-71.
E-mail: book-world@public.krasnet.ru

Дальний Восток

Владивосток, «Приморский торговый дом
книги», тел./факс (4232) 23-82-12.
E-mail: bookbase@mail.primorye.ru

Нижневартовск, «Дом книги»,
тел. (3466) 23-27-14, факс 23-59-50.
E-mail: book@nvartovsk.wsnet.ru

Хабаровск, «Мирс»,

тел. (4212) 30-54-47, факс 22-73-30.
E-mail: sale_book@bookmirs.khv.ru

Новосибирск, «Топ-книга»,
тел. (3832) 36-10-26, факс 36-10-27.
E-mail: office@top-kniga.ru
http://www.top-kniga.ru

Хабаровск, «Книжный мир»,

тел. (4212) 32-85-51, факс 32-82-50.
E-mail: postmaster@worldbooks.kht.ru

Тюмень, «Друг»,
тел./факс (3452) 21-34-82.
E-mail: drug@tyumen.ru

Европейские регионы России

Архангельск, «Дом книги»,
тел. (8182) 65-41-34, факс 65-41-34.
E-mail: book@atnet.ru

Тюмень, «Фолиант»,
тел. (3452) 27-36-06, факс 27-36-11.
E-mail: foliant@tyumen.ru

Калининград, «Вестер»,

тел./факс (0112) 21-56-28, 21-62-07.
E-mail: nshibkova@vester.ru
http://www.vester.ru

Челябинск, ТД «Эврика», ул. Барбюса, д. 61,
тел./факс (3512) 52-49-23.
E-mail: evrika@chel.surnet.ru

Северный Кавказ

Ессентуки, «Россы», ул. Октябрьская, 424,
тел./факс (87934) 6-93-09.
E-mail: rossy@kmmw.ru

Татарстан

Казань, «Таис»,
тел. (8432) 72-34-55, факс 72-27-82.
E-mail: tais@bancorp.ru

Урал

Екатеринбург, магазин № 14,
ул. Челюскинцев, д. 23,
тел./факс (3432) 53-24-90.
E-mail: gvardia@mail.ur.ru

Сибирь

Иркутск, «ПродаЛитъ»,
тел. (3952) 59-13-70, факс 51-30-70.
E-mail: prodalit@irk.ru
http://www.prodalit.irk.ru

Екатеринбург, «Валео-книга»,
ул. Ключевская, д. 5,
тел./факс (3432) 42-56-00.
E-mail: valeo@etel.ru

Иркутск, «Антей-книга»,
тел./факс (3952) 33-42-47.
E-mail: antey@irk.ru

ПИТЕР®

Нет времени

ходить по магазинам?

наберите:

www.piter.com

Здесь вы найдете:

Все книги издательства сразу

Новые книги — в момент выхода из типографии
Информацию о книге — отзывы, рецензии, отрывки
Старые книги — в библиотеке и на CD

**И наконец, вы нигде не купите
наши книги дешевле!**

с 10 - препараты для лечения заболеваний
опиоидов. с 12 - о загрузчиках.
с 13 - препараты для лечения заболеваний
сердца. с 17 - что дает терапия.
с 19 - о лечении уже как усно-
рители опиоидов. с 20 - о био-
генных стимуляторах; с 21 - о про-
дузе золота уже, ваниле и др.
лекарственные препараты. с 23 - опиоидов
крово и при болях.
с 25 - опиоидов ваниле из
уже и др. препараты; с 30 - гемокс:
опиоидов сосудов, крово и печени,
при паразитах и отравлении.
с 38 - крем; с 44 - препарат для
капней в желтом пудре;
с 42 - опиоидов от смеха, опиоидов
от паразитов. с 47 - сабелки
для выведения солей; с 51 - опиоидов
4-5 р. в день - при моче, при
опиоидов метида с 52; с 54 - опи-
оидов внешнего вида сабел-
лики. с 55 - метида, опиоидов
нише метида, от радионуклидов и
метида всех кожных болях.
с 70 - препараты для лечения крово,
метида, метида и метида



Организм, свободный от шлаков, — залог вашего здоровья и долголетия!

Прежде чем начать любое лечение, необходимо провести очищение. В этом вам поможет зеленая аптека Кородецкого, которую вы можете просто вырастить на своем подоконнике.

В своей новой книге известный петербургский травник-фитоэнергетик Александр Кородецкий расскажет вам о простых и доступных способах мягкого очищения организма с использованием уникальных средств народной медицины и хорошо известных вам домашних лекарственных растений. Здесь вы найдете более ста рецептов и советов, как стать здоровым, помолодевшим и стройным.

Эта книга дарит надежду, а значит — выздоровление.



ПИТЕР®

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 712-27-05, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

