



Исцели себя сам

Валентина ТРАВИНКА

# ИЗБРАННОЕ

*1 том*



 ПИТЕР

Валентина Травинка

**ИЗБРАННОЕ**  
**(В 2-Х ТОМАХ)**

Том 1

Серия «Исцели себя сам»

Главный редактор  
Заведующий редакцией  
Составитель  
Литературный редактор  
Художественный редактор  
Художник  
Корректор  
Верстка

В. Усманов  
Д. Рапопорт  
Н. Колокольчик  
А. Ефремов  
В. Шимкевич  
С. Емельянова  
З. Голубева  
В. Ромодин

ББК 53.59 УДК 615.89

**Травинка В.**

Т65 Избранное (в 2-х т). Том 1. — СПб: Издательство «Питер», 1999. — 384 с. — (Серия «Исцели себя сам»).

ISBN 5-8046-0056-7 (т. 1)

ISBN 5-8046-0055-9

Издательство «Питер» подготовило читателям настоящий подарок — «Избранное» Валентины Михайловны Травинки в двух томах. В него вошли лучшие фрагменты из таких ее книг, как «Разыщи в себе радость», «Тропинка к здоровью», «Голубая целительница глина», и многих других, а также фрагменты неизданных произведений Валентины Михайловны. Вы сможете познакомиться с биографией пользующейся всенародной любовью целительницы, ее ответами на письма читателей и еще раз убедиться, что лечит людей прежде всего участие и заряженность на добро.

© Травинка В., 1997

© Составление, Колокольчик Н., 1998

© Серия, оформление, издательство «Питер», 1999

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

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

ISBN 5-8046-0056-7 (т. 1)

ISBN 5-8046-0055-9

Издательство «Питер». 196105, Санкт-Петербург, Благодатная ул., 67.

Лицензия ЛР № 066333 от 23.02.99.

Подписано в печать 08.04.99. Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Усл. п. л. 20,16. Доп. тираж 20 000 экз. Заказ № 739.

Отпечатано с фотоформ в ГПП «Печатный Двор» Государственного комитета РФ по печати.

197110, С.-Петербург, Чкаловский пр., 15.

**Валентина ТРАВИНКА**

# **ИЗБРАННОЕ**

*I том*

**Санкт-Петербург  
Москва Харьков Минск  
1999**

# НАША ТРАВИНКА

(Вместо предисловия)

Как я завидую тем читателям, которые впервые познакомятся с творчеством Валентины Травинки – доброй целительницы, спешившей помочь всем страждущим и словом и делом. Книгами ее по естественному оздоровлению души и тела зачитывается сегодня вся Россия, а ее стихи помогают многим и многим переносить жизненные невзгоды. И трудно поверить, что поэтическая муза впервые посетила ее в 57 лет, а удивительные свои, как она их называла, книжечки она написала, перешагнув шестидесятилетний рубеж!

Чем же так подкупают нас книги Валентины Травинки? Причин много, но одна из главных – искренность. Ведь Валентина Михайловна раскрывала перед читателем душу свою и жизнь. Судьба ее была нелегкой. Однако печали-горести да боли-хворобы, которых у нее было в жизни предостаточно, не сломили ее, а наоборот, придавали ей все больше сил, чтобы бороться с ними и побеждать их. Сколько раз врачи прочили ей полную неподвижность, но ее никогда не покидали энергия и уверенность в будущем. Сколько раз доктора ставили ей самые ужасные диагнозы, а Валентина Травинка продолжала вопреки всему жить, и как жить! Кажется, что обрушивающиеся на ее плечи несчастья должны были окончательно сломить эту хрупкую женщину, а она дарит всем нам безраздельную свою любовь. Каждый прожитый день будто все туже закручивал пружину судьбы Травинки: чем дальше шла она по

дороге жизни, тем сильнее становилась. И в последних трех годах жизни Валентины Михайловны на нашей зеленой Земле будто сконцентрировалось все то, что она пережила, все то, что перечувствовала...

Она добилась небывалого успеха, став поистине народным писателем. Ведь для некоторых из нас книга Валентины Травинки остаются единственным спасением от самых, казалось бы, грозных недугов. А скольким нашим соотечественникам по всей необъятной России слово ее дарит надежду и утешение.

Бабушка Травинка, так любила говорить о себе Валентина Михайловна, производила на людей незабываемое впечатление. Мне самой посчастливилось почти полгода работать с Валентиной Травинкой над одной из ее новых книжечек, посвященных биоэнергетическим особенностям животных. Я была поражена, насколько внимательно и серьезно известная писательница относилась к моим советам. Это знакомство дало мне очень многое, но главное, я поняла, насколько важны в ее творчестве искренность и любовь к своему читателю.

Я взялась за это небольшое вступление к избранным произведениям В. Травинки для того, чтобы донести до вас, дорогие читатели, то чувство счастья, добра и душевной теплоты, которые почувствовала, общаясь с этим удивительным и прекрасным человеком.

Хорошо помню нашу первую встречу. Она приехала ко мне домой работать. Мы сели за письменный стол... И вот, прежде чем открыть папку, где лежала рукопись книги, которую мы должны были обсудить, к моему величайшему изумлению, Валентина Михайловна достала гаечку с привязанной к ней ниткой и испытала лежащие перед ней бумаги этим устройством, которое показалось мне тогда весьма странным. Она мне пояснила: рукопись еще очень сырая, но положительный заряд в ней есть. Вечером, когда я провожала ее на остановку трамвая, мы зашли в магазин. Валентине Михайловне нужно было купить продукты. Бабушка и их спокойно и деловито гаечкой своей проверила... А упражнения для позвоночника, которые она делала в городском транспорте! Представляете, входит пожилая, но моложавая женщина в переполненный автобус и

начинает производить непонятные телодвижения; для чего это надо, об этом дальше в книжечках самой Травинки и прочтете. Конечно, были удивленные взгляды, кто-то недоуменно пожимал плечами, но от «шустрой бабушки» (по определению самой Валентины Михайловны) веяло такой уверенностью, мудрым спокойствием, что окружающие начинали воспринимать все происходящее как само собою разумеющееся.

Через какое-то время я заметила, что некоторые женщины на остановках трамвая или поджидая вагон поезда в метро делают те же упражнения, что и удивительная Травинка. Именно тогда-то я и поняла, что значат для нас ее изумительные книги. Ведь она многих женщин (да и мужчин тоже) научила не только думать, но и заботиться о себе, о своем здоровье, о своей душе... Она убедила нас быть энергичнее и жизнерадостнее, больше двигаться — мы обрели уверенность в себе и не боимся теперь «косых взглядов».

Сколько же людей сегодня, преодолевая сопротивление «мадам Лени», забывая о возрасте и болезнях, начали жить более полнокровно, заботиться о своем теле и душе, а кто-то избавился навсегда от своих хворей-напастей.

Все, что сделала для нас Валентина Травинка, куда важнее, чем хлопоты иных бойких политиков, результаты ее деятельности куда весомее лозунгов и пустых обещаний, раздаваемых как в прошлом, так и в настоящем: ведь ее жизнь и работа были безраздельно отданы ЧЕЛОВЕКУ.

Перед тем как начать это слово о Травинке, я встретила с людьми, которые хорошо знали Валентину Михайловну. И вот что меня поразило: да, все говорят об ее удивительной отзывчивости, нежности, теплоте и понимании, но каждый рассказывал о ней по-разному, по-своему, каждый находил что-то свое в отношениях с этой необыкновенной женщиной. Только по прошествии некоторого времени я поняла: все мы видим в Валентине Травинке, как в волшебном зеркале, все лучшее, что есть в нас самих. Она умела убедить каждого, что он удивительный, неповторимый, что есть у него силы, чтобы преодолеть невзгоды, болезни, возраст, стать лучше и сильнее... И это не просто красивые слова, ведь Травинка с детства (она поняла это уже гораздо позд-

нее) обладала особой силы биополем, притягивающим к ней людей. Именно благодаря ему проявились у нее удивительные способности помогать людям. Вот как она описывает это в одной из своих книжечек: «Все больше людей обращались ко мне за помощью. Откуда они узнавали, что я могу помочь им, сама не знаю, но они шли, звонили, приходили, приводили своих друзей. Некоторые были на моих лекциях и в трудную минуту почему-то вспоминали обо мне. Сначала мне это казалось странным, потом понравилось... И как-то незаметно для меня, словно по чьей-то подсказке, работала как бы некая система помощи. Нет, не лечения в прямом смысле слова, но я давала советы, как и на лекциях, по какой методике человек должен лечиться... я научилась диагностировать довольно точно, так что мне не однажды говорили: вы все угадали, что определили на УЗИ...»

Могла Травинка по пятну на лбу человека (там, где находится у нас третий глаз) различить нечто, по чему она сразу же определяла сущность человека. Первый сборник ее стихов «Одежды белые любви» оказался энергетически заряженным, то же произошло и с другими книжечками Валентины Михайловны. Многие люди утверждают, что они помогают им избавиться от разных хворей, та же участь ждала и кассету с записями голоса Валентины Михайловны. Была даже разработана и практически применена система оздоровления организма человека с помощью этой удивительной кассеты (и об этом вы прочтете дальше в книжечках Травинки). Ну, а портрет Валентины Травинки и сейчас избавляет многих и многих от чувства уныния, безысходности и грусти. Я не буду голословной, у меня самой над письменным столом висит большая цветная фотография этой удивительной женщины. И я уверена, что во многих начинаниях, делах она мне помогает. Придешь усталая, разбитая, огорченная домой, а тут, как свет в окошечке: глядят на тебя умные, чуть грустные, лучистые глаза бабушки Травинки, и на сердце легче становится, головная боль утихает, дышать начинаешь легче, и жизнь кажется не такой беспросветной...

То, что произошло с ней, с простой милой женщиной, не побоюсь я этого слова — чудо! Жила она трудно: страдала, му-

чилась, вся судьба ее — поиск своей дороги... Валентина Травинка, как сквозь тернии к звездам, поднималась по ступеням своей жизни. Каждый этап — преодоление болезней и тягот жизненных.

Детство, лишенное теплоты семейных отношений, борьба с недугами, жизнь среди чужих людей в эвакуации, неудачное замужество, а затем работа журналистом, освещавшим проблемы сельского хозяйства. Помоталась она по всей Ленинградской области с тяжеленным магнитофоном и в стужу, и в слякоть, и в ненастье. Именно там, в деревне, многое почерпнула она из народной целительной медицины, те знания, которые она потом, через многие годы передала нам. Но работала Валентина Михайловна долгое время по договорам, внештатно. Относились к ней все прекрасно, а платили гроши. Однако она не унывала и совершенно неожиданно, с мужем, за которого совсем недавно вышла замуж, уехала на строительство Байкало-Амурской магистрали.

Не каждый из нас решится в пятьдесят с лишним лет, обремененный болезнями и хворями, бросить все и уехать за тридевять земель, на край света, на Байкал!

Оттуда она присылала статьи в газеты и на радио. А подрабатывать приходилось кладовщиком. Но она была преисполнена энергии и жизнелюбия. Работала она и воспитателем в рабочем общежитии. Тоже себе работка, по себе знаю! И опять горе. Умер скоропостижно там, вдалеке от дома, ее муж. Опять судьба нанесла ей предательский удар. Всего-то и пожили они вместе несколько лет.

Вернулась она домой в Ленинград. Конечно, опять резкое обострение всех ее болезней, жизненные неурядицы. Опять борьба и страдания...

Казалось Валентине Михайловне, что жизнь ее закончилась, все чаще думала она о смерти...

«Раздаю себя по горсточке  
И рассыпать не боюсь,  
Это жизни моей версточки,  
Пробегу их — и убьюсь!  
Когда радость всю исчерпаю,



Я сама нажму боек,  
Заплыву я быстрой нерпою  
За далекий тот буюк...»

В это тяжелейшее для Травинки время что-то произошло с нею, то, чего ждала она всю свою жизнь: Валентина Михайловна пережила внутреннее глубокое преобразование, она по-новому осознала себя, свои страдания. Именно тогда она совершенно неожиданно для себя начала писать стихи. Пятьдесят семь, много это или мало? Наверное, дело не в возрасте, а в том отношении к жизни, к себе, к окружающим, которым исполнен человек.

Вот что Валентина Михайловна рассказывала о своей поэзии:

«Я невесть какая поэтесса, пишу, как Бог на душу положит (по поговорке), а ведь читают люди, да еще и плачут, так им все близко оказалось. Говорят мне: как грустно станет, так сразу книжечку вашу открываю со стихами, успокаиваюсь...

Поначалу мои слушатели начали сообщать невероятное (на мой взгляд): ой-ой, прочитал ваши стихи — и давление улучшилось, а всегда высокое; представляете, почитал своей жене вечером ваши строфы, так она заснула и за много лет впервые видела во сне детство свое, а она ведь у меня парализована...

Стихи мои прямо к изголовью по ночам ко мне приходят-прилетают, спать не дают-мешают, причем так настырно, что вставать надо и записывать. Я уже не сопротивляюсь, встаю, сажусь за машинку и печатаю первую строфу, зная, что утром все остальное на память допишу.

Льются же стихи мои, потому что я наконец пошла по своей дороге, по судьбе, стало быть, ведь и появились-то они, когда сделала я поворот с глухой лесной тропинки, по которой я плутала так долго, на большую ровную дорогу...»

Да, именно с издания тоненького сборника стихов «Одежды белые любви» и возникла невероятная, фантастическая бабушка Травинка, которую сейчас знают миллионы россиян. Было это в 1990 году.

После невероятного успеха этой небольшой книжечки и началась та часть жизни Валентины Травинки, в которой аккумуляровалась вся ее судьба.

В это время Травинка знакомится с замечательным врачом Софьей Любинской. Эта встреча окончательно решила ее дальнейшую судьбу. Валентина Михайловна как бы вернулась в свою юность, она ведь почти два года проучилась в медицинском институте. Все свое свободное время эта удивительная женщина проводит, изучая новейшие достижения в лечении различных болезней. Она систематизирует свои уникальные знания народной медицины.

Ее гостеприимный дом был полон страждущих исцеления, как духовного, так и физического. Частыми ее гостями стали и многие целители — известные и начинающие, для всех Валентина Михайловна находила время.

Чрезвычайно важным для Травинки оказалось знакомство с болгарским врачом-терапевтом Иваном Йотовым. Ведь именно после знакомства с ним Валентина Михайловна всерьез заинтересовалась лечением всевозможных хворей целительницей-глиной. Этому лечебному методу она полностью посвятила одну из своих книжечек.

Встреча с доктором Сергеем Коноваловым окончательно вывела Травинку на «тропинку к здоровью». Именно он и стал редактором первой книги Валентины Михайловны по естественному оздоровлению «Разыщи в себе радость». Доктор Коновалов написал про эту книгу:

«Валентина Михайловна на себе испробовала и, можно сказать, отработала многочисленные методики народной медицины. Она встречалась с различными видными представителями нетрадиционной медицины и, несомненно, в этом смысле имеет богатый опыт. Мало того, осваивая эти методики, она помогла не только себе, но и многим знакомым и незнакомым людям... Эта книга, по сути дела, может стать для ее читателя руководством на пути к здоровью».

Итак, в 1994 году первая книга Валентины Михайловны «Разыщи в себе радость» вышла в свет, и буквально через несколько дней на редакцию обрушился шквал звонков, а затем издательство «Питер», можно сказать, завалили письмами.

Очень многие просили помочь приобрести еще пять, десять, сто экземпляров книги. Когда все экземпляры быстро кончились, было решено повторить тираж, потом еще раз...

И вот, когда Травинке уже за шестьдесят, к ней приходит слава. И какая! Ее любит, знает наш обычный российский человек, ее книги (при огромных тиражах) переписывают от руки!

Известный народный целитель и редактор книжечки бабушки Травинки «Тропинка к здоровью» Андрей Левшинов, так отозвался об этой работе:

«Эта книга представляет собой поистине удивительное явление. Ритмика, ее строй, то междустрочье, что входит в человека, — все это само по себе влияет на здоровье, несет эмоциональное состояние радости».

Затем писательницей были созданы еще две книги: «Голубая целительница глина» и «Посели в своем сердце любовь». Вскоре в соавторстве с Андреем Левшиновым Валентина Михайловна написала «Исправь судьбу свою», а совместно с Игорем Афониным она выпустила еще два произведения: «Как прекрасен этот мир, посмотри» и «Пусть утенок станет лебедем».

Вдумайтесь: за три года — семь книг! А ведь в это же время она постоянно напрямую обращалась с живым словом к людям. Москва, Санкт-Петербург, Череповец, Великий Устюг, Прибалтика — везде, где бы она ни появлялась, она отдавала себя всю без остатка. А люди шли и шли к ней, моля о помощи, — она никому не могла отказать.

Травинка отвечала на сотни писем, приходивших со всего необъятного пространства нашей страны. Энергия была через край — Травинки на всех и на все хватало. Она любила двигаться, танцевать, общаться с людьми, помогать им. Валентина Михайловна об этом сама писала:

«Помню, как года три-четыре назад беседовала я со своими слушателями в Дюнах (в санатории). Показываю им, как надо массаж стоп делать. Поставила босую ногу на стул (дело на сцене происходит) и тру-растираю, а публика, понятно, в шоке, поскольку за свою долгую жизнь (там отдыхали старушки намного старше меня) не видывали, должно быть, лектора босого.

Увлеклись мы манипуляциями со стопою, а тут музыка врывается в тишину зала, да этакая стремительная, развеселая (вроде “Малиновки”).

— Кончайте беседу, все на танцы! — приглашает администратор этаким властным голосом, которому возражать бесполезно.

Ну мы, конечно, все как один и ринулись, поскольку в фойе-то (где массовка была) никого, кроме нас и не было. Нельзя же было срывать мероприятие, которое в плане указано-написано, о чем и галочку каждый уважающий себя культработник должен в конце дня поставить...

И я, бабушка заводная, как некоторые уже и поняли-увидели, чтобы публика не сбежала, приняла участие, не стала и время тратить на обувание, а так, как была босиком, и потопала, отчего народ был в полном восторге.»

Когда же она творила? Уверена, многие, читая эти строки, задают невольно себе этот вопрос. Давний знакомый Травинки, поэт Борис Родичев рассказал мне: «Работала над своими книгами она очень много и напряженно — в основном, в вечерние и ночные часы.

Я иногда говорил ей при встрече за чашкой чая в ее уютной кухне, не много ли она берет на свои хрупкие плечи, не забывает ли в ажиотаже успеха о своем здоровье, не слишком ли для нее велики нагрузки, ведь она хотела объять необъятное. Она мечтала поддержать пансионат под Великим Устюгом и превратить его в “Дом здоровья”, она мечтала организовать в Санкт-Петербурге Центр глинолечения. Мечтала проводить регулярно “Посиделки бабушки Травинки” в кинотеатре “Меридиан”, куда не раз приглашала меня принять участие в ее встречах в качестве помощника...

И теперь мне кажется, что она рядом, что просто умчалась на помощь больной женщине, позвонившей ей по телефону.

И все чаще берешь с полки ее добрые мудрые книги, и внимательнее вчитываешься в живые страницы, и слышишь ее душевный неповторимый голос:

Если вам трудно в дороге,  
Не ставьте последних точек.  
Пусть снимет земные тревоги  
Живое тепло моих строчек...»

В эти годы казалось, что она светится энергией, глаза излучают тепло и сострадание... Ведь не даром она писала в одном из писем: «Может быть, потому она, моя теперешняя жизнь, так многообразна, так подвижна, в ней бьется такое не по годам молодое сердце, что в ней есть... любовь ко всем людям, которые меня окружают, к моим дорогим читателям, любовь, обретенная в моих страданиях и боли?»

Нужно ли говорить, что Валентина Травинка – сегодня самый известный автор в России по естественному оздоровлению человека. Поэтому и появился в свет этот двухтомник избранных сочинений бабушки Травинки.

И оказалось, что всем полюбившиеся книги писательницы обрели совершенно новое качество, поскольку собранные воедино они превратились в уникальный свод знаний, своеобразную энциклопедию обретения человеком душевного и телесного здоровья.

Кроме того сюда вошли и никогда не публиковавшиеся работы писательницы: «Повесть о злом и добром поле» и «Путь жизни моей» (автобиография в письмах)

«Повесть о злом и добром поле» – книга совершенно особая, очень личная, очень глубокая. Она рассказывает о переплетениях судьбы Валентины Михайловны, о ее отношениях с людьми, о том, как возник у нее удивительный дар целительства. Это книга-откровение, книга - разгадка собственной судьбы.

«Путь жизни моей» – не просто исповедь необыкновенного человека, рассказ о своей нелегкой жизни, но и памятник эпохи, эпохи, которую мы все пережили, но восприняли и ощутили по-своему.

Те, кто еще не знаком с творчеством Валентины Михайловны, прочитав эти две повести, лучше поймут ее книжечки, тем же, кому они хорошо известны, будет проще осмыслить эти два новых произведения.

Бабушка Травинка ушла, но впереди нас ждут удивительные открытия, ведь в творческом наследии писательницы остались еще неопубликованные книги.

Одна из них: «Рецепты бабушки Травинки». В этой книге писательница делится своими кулинарными секретами приготовления еды, которая не только вкусна, но и целительна для нашего здоровья. Другая книжечка Валентины Михайловны, о которой мне хотелось бы упомянуть, посвящена биоэнергетике домашних животных, их лечебному и психотерапевтическому воздействию на наш организм.

Как бы ни шла дорога ваших дней, сколько бы лет вам ни было, сколько бы хвороб-недугов вас ни одолевало, каждый из вас, дорогой читатель, поймет из этих удивительных книг что-то важное для себя, то, что поможет ему разыскать в себе радость и поселить в сердце любовь...

*Нонна Колокольчик*

# ПОВЕСТЬ О ЗЛОМ И ДОБРОМ ПОЛЕ

Блаженнее давать, нежели принимать  
Деяния 20:35



## ГЛАВА 1

# СПИРАЛЬ МОЕЙ ЖИЗНИ

**Н**екий рок преследовал меня всю жизнь, доводя порою до самого глубокого отчаяния. Причем в нем есть стержень, вокруг которого все и происходило в моей биографии. Кто сотворил его во мне? Почему все в моей жизни вокруг него и вращалось, все дни до единого словно бежали по кругу возле того главного колышка?

Кто крутил ту загадочную спираль целых шесть десятилетий? И даже в конце шестого она не раскрутилась, не пошла, как положено, по прямой, чтобы спокойно закончилось мое пребывание на планете.

Не знаю. Не берусь ответить на такой вопрос, но то, что Нечто по своему усмотрению распоряжался моим каждым земным шагом, уверена. Я всегда ощущала ту силу, которая несет меня помимо воли, невзирая на мои помыслы, на разум, который не раз принимался бунтовать против насилия преследователя.

Конечно же, поначалу я не переставала удивляться тому, что происходит со мною. Потом стала смеяться над «чудесами», позднее они стали меня раздражать, а к середине жизни возникла ненависть к тому, кто управлял моими действиями.

Я писала эту небольшую повесть много лет. И много лет мне казалось, что вот именно сегодня, написав еще несколько страниц, я найду разгадку тайны, которую предопределил мне при рождении Всевышний. Однако проходило время, а я так и оставалась в неведении, что же происходило со мною всю мою жизнь. Почему моя личная жизнь была всегда полна несчастий и горя. Почему дорогие мне люди и люди, к которым я была совершенно равнодушна, летели ко мне, будто бабочки на огонь, летели, обжигались и сгорали... Что притягивало их ко мне. Почему произносили они нежные слова, а я, словно каменное изваяние, не могла ответить им взаимностью. И только когда на страницах этой повести я вновь прошла по дороге своей судьбы, когда поняла, что было мне дано от рождения, почему и когда вся моя нерастраченная и накопленная за многие годы любовь



выразилась наконец в любви ко всем вам, мои дорогие, ко всем тем, кому плохо и трудно, кого мучают сомнения, неудачи и болезни, закончила я «Повесть о злом и добром поле».

## НАЧАЛО

*Свидетельство о рождении N 35 выдано  
Добрынинским сельсоветом, Московской области:*

гражданке Травиной Анне Ивановне;  
гражданину Травину Михаилу Ивановичу;  
о рождении 19 января 1928 года дочери:  
Травиной Валентины Михайловны.

Да, мое раннее детство прошло в деревне, и, может быть, как раз там возникло мое искреннее отношение к жизни. Ведь деревня и по сей день остается хранительницей наших истоков и корней. В этом я убеждена.

В годы, когда разрушалась русская деревня, моего деда, Василия Федосеевича Воинова, как и многих-многих простых крестьян, раскулачили. Помню: меня оттолкнули от того грузовика, который увозил под бабий вой отцов, братьев и дедов наших — в места, откуда не возвращаются. Тот крик женский и плач долгие годы будил меня по ночам, казался похоронным плачем по многим, по всем тем, кого мы никогда не увидели в живых... Может, поэтому в годы великого переселения из деревни в город мы переехали в Ленинград. Началась городская жизнь.

## «Я»

В нашей семье был холод, который мы с братом ощущали ежедневно, ежечасно. Теперь я понимаю, почему так неуютно было в нашем доме, хотя там каждого встречали идеальная чистота и положенная каждому члену семьи доля заботы и внимания... Да, выражать (и иметь, конечно) свои чувства считалось постыдным в нашей семье. Тогда все и произошло.

Я не могу разыскать ту минуту в детстве, когда мать поцеловала бы меня. Ее не было! Ее никогда не было. Потому что моя мама (я теперь все поняла!) считала поцелуей... неприличной близостью. Когда я готовилась стать матерью, я чувствовала, что вызываю у всех в нашей семье чуть ли не отвращение. Мне было стыдно (да, да, так и было), что я буду рожать!

— Посмотрите, мамочка, на свою дочку, — сказал мне акушер.

А я отвернулась...

Вот поутру я сажусь за письменный стол, чтобы работать, но не могу. Я молча лью слезы, мне жаль себя, но еще больше мне жаль тех людей, которым я не отдала тепло и ласку.

Оба мои мужа произнесли одну и ту же фразу:

— Целую неделю я ждал и надеялся, что ты сама подойдешь ко мне и меня поцелуешь...

Увы, ни тогда, ни после, ни сейчас у меня не возникает такого желания. Конечно, я сама построила свою жизнь, но во многом мои страдания — это моя судьба...

## ШКОЛА

Надо сказать, что в школьные годы я дружила только с мальчишками. Это общение имело положительные результаты: я научилась, когда надо, постоять за себя, что в дальнейшем мне пригодилось. И не раз.

...Уроки кажутся мне очень длинными, потому что на каждом из них я ожидаю перемены, чтобы... приняться за освоение свиста. Не знаю, почему мне пришла в голову мысль научиться свистеть, как парнишки с нашего двора. Несколько перемен подряд преподает мне сие искусство голубоглазый, с непослушными светло-русыми кудрями мальчишка. Ему двенадцать лет от роду, как и всем нам, сидящим в уютном, залитом светом классе моего предвоенного детства. За голубоглазым Петей увивались многие девчонки. Кроме всего прочего, он был талантлив (прекрасно рисовал).

Он с радостью согласился научить меня свисту, ведь он покакает всем моим капризам.

Я, естественно, нервничаю: мне не удалось сразу освоить то, что доступно другим мальчишкам. На второй день стало что-то получаться, но, увы, непослушные пальцы мешают издавать трель.

На пятом уроке, когда наш любимый Иван Осипович, наш классный руководитель и учитель географии, рассказывает нам о какой-то заморской стране, я по всем правилам засовываю в рот пальцы и... совершенно неожиданно тихое благолепие урока пронзает дикий, звонкий свист.

Петя, он сидит рядом со мною на последней парте, в полном потрясении от результатов своего обучения.

— Немедленно выйди из класса! — тон учителя непреклонен.

Мой рыцарь, гордо подняв голову, выходит за дверь. Конечно, все в классе знают, что свистела я, но молчат. Они тоже ошеломлены моим «талантом». Но я выдаю себя с головой: мне так обидно за товарища, что я тоже опрометью вылетаю вслед за изгнанным. Я даже не слышу грозных слов, которые раздаются за моей спиной...

Однако наш страх улетучивается сразу за порогом школы, из которой мы выбежали, минуя раздевалку (во время уроков в те годы пальто не выдавались). Мы свистим с Петром дуэтом. Это были, наверное, самые счастливые минуты в моем детстве.

Почему мне столько времени уделяет признанный красавчик нашего класса? Худосочной сине-белой коротышке с тремя волосинками на голове. Хотя есть у нас красивые девочки с русыми косами. Почему он дерется с мальчишками, которые тоже хотят дружить со мною? Я не задавала себе тогда таких вопросов. Ответы на них пришли много позднее. Да, надо было прожить всю жизнь (мне сейчас уже к семидесяти), чтобы добраться до истины, понять, что же происходило со мною с самого детства и происходит по сей день.

После этого скандального события, которое прогремело на всю школу, нас с Петей рассадили. Видели бы, как он переживал...

Надо сказать, что родители мои едва уговорили директора школы не исключать меня.

Вскоре после инцидента на уроке географии моим верным оруженосцем стал самый умный мальчик в классе Боря Дейч. Мы сидим с ним на первой парте, возле окна. Наш милый Иван Осипович очень любит вести урок, стоя в самом конце класса. Ему кажется, что именно оттуда он всех нас видит и, конечно же, все слышит.

Нас с Борей такое пристрастие учителя очень даже устраивает. Дело в том, что нынешний мой товарищ обожал, как и я, читать. Чуть ли не на второй урок он принес, «выкрыв» у родителей, «Похождения Рокамболя», французский бульварный роман. К этому времени я уже перечитала «Анну Каренину» (мы дома с братишкой прочитали роман за те часы, пока родители были в гостях или в театре), «Тихий Дон» и другие довольно-таки взрослые книги, поэтому похождения веселого француза не кажутся мне особенно предосудительными.

Читалась эта книга так увлекательно, что просто невозможно было оторваться. Как-то, положив роман на скамью между собою, мы полностью перенеслись на прекрасные бульвары предместий Парижа, туда, где оболыщал девиц веселый Рокамболь. Мы настолько увлеклись, что вновь попали в свое отечество только после сильнейшего удара книгой (которая была уже в руках у нашего учителя) по парте. Во всяком случае, только после произнесенной в третий раз команды «встать» мы поднялись и вышли из класса прямоком за родителями, без которых нам в школу велено было не являться.

Боря, конечно, взял всю вину на себя, но защита делу не помогла. Спасло нас только то, что оба мы были лучшими учениками не только в нашем классе, но и во всей школе. И даже помогли нашей чудесной Лавинии Болеславовне проверять диктанты и изложения своих соучеников, а потом провожали ее, очень старенькую и грузную, домой с тяжелой пачкой тетрадок. Она жила рядом со мною.

Именно она и убедила директора нашей школы, что больше ничего подобного не произойдет. Да, «подобного» не произошло, но, увы...

На каждой перемене вокруг меня вился великовозрастный Алик. Он постоянно меня задирал. Ох, и доставалось же ему от меня!

Однажды, войдя в класс, я увидела, как малыш Муся Бикулов крупно мелом на доске пишет: Валя плюс Алик... Дописать эту известную всем фразу он не успел.

Я не стала ждать, пока Муся выведет последнее слово. Стремительно подскочив к нему, я с силой толкнула его. Отчего он полетел, словно мячик, в проход между партами и, о ужас! со всего размаху ударился головой об пол.

Все произошло в доли секунды. Возле головы Муси появилась струйка крови. Картина, скажу я вам, страшная. Бикулов лежит бледный как мел, которым он только что писал, класс замер, а моя рука так и застыла по направлению к поверженному.

Никакие уговоры не помогали, хотя мама ходила в РОНО и другие инстанции. Меня решили исключить. Спасло меня от школы для трудных подростков... международное положение, ибо, как нам было тогда растолковано, злобная белофашистская Финляндия собирается напасть на СССР. Поэтому было решено, что в таком трудном для Родины положении не стоит усугублять мое «положение».

Иван Осипович пристрастил весь наш класс к чтению книг о великих путешественниках и золотоискателях. Казалось невероятным, что на пути у людей приключений встречалось столько же, сколько кошек у нас на улицах. А тут как раз подросли волнения за судьбы папанинцев... Одним словом, как-то поутру в класс не пришла половина всех наших мальчишек. Они отправились не далеко не близко — на Северный полюс. Их должна была сопровождать и я, поскольку мне было заранее сообщено о походе в страну льдов.

Но, увы, моя мама что-то почувствовала: она не спала всю ночь, а утром самолично отвела в школу, чего не делала уже много лет. Правда, после того случая с малышом Мусей она стала следить чуть ли не за каждым моим шагом. Как-то даже пришла за мною на каток. И больше я туда не ходила. Поскольку то, что она там увидела, показалось ей... слишком неприличным.

Дело в том, что все мальчишки из нашего класса бегали вокруг меня на нашем школьном катке: Дидик Соколов завязывал мне шнурки на коньках, а другие, строго соблюдая очередность, катались со мною в паре. Кто-то относил мое пальто на вешалку, а потом приносил. Все это было в порядке вещей. Ведь мои друзья были членами кружка авиамоделлистов, куда, естественно, была записана и я.

...Я снова сидела на последней парте, теперь уже с «гогочкой» Игорем. Он был из семьи учителей. Всегда красиво подстриженный, с ровненьким пробором. Пухленький, довольно болезненный мальчик. А в каких обложках были его тетрадки, а какие в них были ленточки-закладочки! Если сравнить с моими — день и ночь. Всегда гогочка был в наглаженных полубрючках, говорил тихим голосом паиньки... Он как-то не смотрелся рядом со мною.

Пионерский галстук у меня был всегда не на месте, волосы (чрезвычайно мягкие) вечно растрепаны, а руки, как правило, в чернилах.

Поначалу он одергивал меня, когда я передавала шпаргалки во время контрольных по арифметике, а потом под моим чутким руководством стал сам писать их чуть ли не для трети нашего класса. А я, конечно, доставляла их по назначению, как только учитель математики чуть отвлекался.

Надо сказать, что мне удавалось это легко, и ни разу меня не засекали.

Кстати сказать, только недавно я поняла, что уже тогда я умела «отводить глаза» — оставаться незамеченной.

Мой сосед не бегал на переменке как сумасшедший, вроде меня и моих приятелей, нет, он чинно стоял возле окна. Ребята — народ чуткий, они поняли, что не надо его бить, не надо к нему приставать с шумными играми.

Как-то Костик Блинов хотел ему подставить подножку, но наткнулся на мою и растянулся под общий смех. И, наверное, в том момент до всех и дошло, что я охраняю гогочку, потому что он не совсем здоров.

Хочу, чтобы вы обратили внимание, дорогие читатели, что именно Игорек пробудил во мне жалость к слабому, пробудил желание помочь ему, уберечь от сильных и хулиганистых.

Правда, поначалу мне было скучно весь урок внимательно слушать учителя и как-то стыдно сидеть с тем, над кем смеялись все. И я тоже, каюсь.

Но могу подтвердить: воспитательный эксперимент удался. Я как-то поутихла, не досаждала соседу все новыми и новыми проказами, не прибежала на урок вся вспотевшая от беготни на перемене. И уже не так часто мне говорила учительница по русскому языку и литературе:

— Валя Травина, я тебе снижаю оценку на целый балл за грязь в тетради.

В шестом, когда мы вместе с Игорем наперегонки читали немецкие стишки (он дома занимался с мамочкой языком и потому знал его блестяще), по моему почерку можно было определить, что я стала уже более прилежной. Теперь меня вызывали, чтобы я аккуратным готическим шрифтом написала текст на доске (у меня был замечательный почерк).

А с гогочкой мы встретимся сразу после войны. И я узнаю, что тихий болезненный мальчик обожал белобрысую девчонку-сорвиголову, девчонку, которая была похожа на мальчишку в десять раз больше, чем он сам.

Наша странная для многих моих мальчишек-друзей дружба с гогочкой, мне сегодня это хорошо ясно, чуть ослабила ту силу, которая управляла моей жизнью. Ведь Игорь признался мне, что рядом со мною он чувствовал себя уверенней и сильней. Часто гогочка не мог вникнуть в мои слова, он слышал только звук моего голоса, и уходила его болезненность, переставали мучить донимавшие его головные боли. Будь я постарше, поумнее, может, и поняла бы, в чем мое главное призвание, пожалуй, и осознала бы, что желание помогать другим не случайно, что именно оно сможет изменить мою судьбу, направить меня по другому пути, и, пойми я это, кто знает, была бы моя жизнь так печальна и трудна...

А теперь, пока мы еще не услышали, как зловеще гудят «мессершмитты», а над городом еще не завывала первая сирена, пока еще никто из нас не знает, какая беда приближается к нашему дому, давайте отправимся в мирную дорогу, на берег Черного моря. Вместе со мною, конечно.

...К началу весны, последней перед войной, здоровье мое пошатнулось настолько (я всегда была хилой), что врачи опасались за мою маленькую жизнь. Чего только в моем тщедушном теле они не находили! Кое-что было видно и простым глазом: искривление позвоночника и наметившийся валик кифоза (горба, значит).

Моя мама, видно, читала о Павле Ивановиче Чичикове, который, как вы знаете, любил повторять при каждой неудаче: «Плачем горю не пособить, нужно дело делать». Она и не стала лить слезы, а сразу пошла хлопотать о путевке. В ту пору народные депутаты находились на своих рабочих местах постоянно и общались со своими избирателями тоже не от случая к случаю, как нынешние.

До сих пор помню ее, темноволосую, с огромными добрыми глазами – Кропачеву. Сама она была очень загорелой, может быть, потому, взглянув на бледнолицую девчонку, она сразу прониклась ко мне жалостью.

Естественно, ей и в голову не могло прийти, что эта малюсенькая худая замухрышка справляется со своими мальчишками-одноклассниками, когда войдет в раж. Я, конечно же, сидела тихо, как та овечка перед страшным волком. Мама приказала мне еще дома «не открывать рта».

Депутат углубилась в бумаги, составленные докторами. Затем она зачитала их вслух. Так я узнала, что врачи поставили мне диагноз «злокачественное малокровие» (рак крови). Кропачева воскликнула что-то вроде «ай-яй-яй!» и стремительно вышла из комнаты.

Вскоре она пришла с двумя другими работниками исполкома (это происходило на Фонтанке, 76). Теперь они все трое хором произнесли ужаснувший их диагноз и тут же решили, что та путевка, которая как раз оказалась свободной, непременно должна быть выдана мне. Причем бесплатно (такие вот были времена).

Что касается кифоза, то бишь искривления позвоночника, то море было мне не противопоказано.

Мама была счастлива, я – не менее ее, ибо кончалось мое ползание на коленях три раза в неделю в том врачебном институте, где именно таким методом ставили на место позвонки.

Одним словом, началась сказочная жизнь.



## ЧЕРНОЕ МОРЕ, ФЕОДОСИЯ

Не прошло и нескольких дней, как я оказалась в Феодосии. Тут и началась моя самая большая любовь, которой я не изменила более полувека. Нет, не о том вы сейчас подумали, уверена! Это любовь... к волейболу. Дома я немного научилась гонять мяч, играя с мальчишками в футбол, но разве можно сравнить что-либо с тем счастливым моментом, когда ты посылаешь мячик на сторону противника, в тот уголок поля, в котором никого нет, потому как все они бегают возле самой сетки.

Не знаю, как я научилась ловко и сильно посылать с середины поля мяч прямо в самый конец площадки соперников. Я знала, что всем нравился неожиданный и сильный пас, который заставлял врасплох игроков по другую сторону сетки.

За нашим столиком в столовой сидела высокая тощая девочка, которая постоянно хотела есть. А так как я еще дома именно с таким же постоянством не хотела ничего есть (мама, помню, выдавала мне пятерку, чтобы я съела тарелку борща), то трапезу я заканчивала раньше всех, мой обед просто-напросто оставался голодной соседке, а я неслась на волейбольную площадку, которая находилась буквально в двух шагах от столовой.

И начиналось. Под ногами, что называется, крутились, как обычно, какие-то парнишки, кричали «ура!» при каждом удачном моем пасае, но мне было не до них. И если кто-либо забегал на площадку, то я довольно далеко откидывала наглеца от нее, что вызывало у других овации.

В общем, в скором времени взглянуть на шустрюю девчонку из Питера стали приходить ребята чуть ли не из всех групп.

Конечно же, такое «паломничество» встревожило воспитателя. Дети не хотят идти в музей Айвазовского, на прогулку в горы, а с пляжа несутся со всех ног все на ту же волейбольную площадку. И такое безобразие устраивает некая Травка-Травинка, как меня там прозвали.

Особенно донимал меня своим вниманием мальчишка с круглыми черными глазами — Вова. От площадки сопровождал меня в столовую, приносил мне тапочки после тихого часа (их предусмотрительно убирали, чтобы дети, не дай Бог, не поднимались раньше), выпросив их у нянечек.

В это время произошло нечто, что могло бы привести к сокращению срока пребывания в санатории моей особы. К концу недели, когда персонал подсчитывал килограммы, которые положено нам было прибавить в этом райском уголке, оказалось, что в моем и так худощавом теле их несколько поубавилось.

Конечно, про волейбольные сражения знали все, и в том числе врач, а о моем «поведении» за столом, за которым я упорно не желала ничего есть, доложила та самая тощая и длинная, которая съедала мой обед.

Что тут началось, страшно вспомнить! Особенно, когда выяснилось, что я еще и не выросла, а похудела просто «катастрофически», как выразилась врач из управления, вызванная на разборку. В те времена тоже боялись начальников. Одним словом, лечащая врач, позвав меня в кабинет, сказала:

— Я тебе запрещаю играть в волейбол с сегодняшнего дня, а завтра ты отправишься днем в музей, а вечером, как все дети, пойдешь на массовку.

— Я умру без волейбола, - тихо и очень серьезно ответила я. А потом, заплакав, опрометью бросилась из кабинета врача.

Слезы застилали мне глаза, обида душила меня, и, не разбирая дороги, сломя голову неслась я неведомо куда. Только оказавшись на пустынном берегу моря, там, где теплый ветер высушил мои горькие слезы, а шум прибоя успокоил душу, я вдруг поняла, что все мои горести и обиды покинули меня... Будто душа моя прикоснулась к чему-то неведомому, могучему и бесконечно любящему, любящему меня: девчонку-замухрышку с зареванными глазами.

Надо сказать, что в самые горькие минуты моей жизни я вспоминала залитый южным солнцем берег и то не сравнимое ни с чем ощущение покоя и счастья, которое потом, долгие-долгие годы не дано было мне испытать. И это чудесное воспоминание не раз помогало мне обрести надежду, что не все потеряно в моей жизни, что судьба подарит мне еще много хорошего, светлого и удивительного...

А тогда я шла по горячему песку, вся переполненная удивительными чувствами. Неожиданно возле огромных камней я заметила небольшую птичку. Она неподвижно застыла, ут-

кнувшись клювиком под крыло. На какое-то мгновение мне даже показалось, что она мертва. Я осторожно взяла ее в руки и ощутила, как быстро-быстро бьется ее крошечное сердечко. Почему-то я не удивилась, что подранок так безропотно дался мне в руки. Несколько минут я держала пичугу в ладошках, и поразительно, но тепло моих рук будто отогрело маленькое тельце, оно расслабилось, а затем птичка подняла головку, открыла глаза и... вспорхнула.

Через несколько минут меня разыскала встревоженная докторица, от которой я сбежала полчаса назад. Она ласково взяла меня за плечи и грустно произнесла:

– Девочка, меня из-за тебя выгонят с работы, понимаешь? Отдохни от игры хотя бы неделю, прошу тебя. И скажи, чего бы ты хотела поесть? Я тебе назначу все самое вкусное.

Мне стало жаль доктора, но я ни тогда, ни после не могла бы назвать еду, которая бы мне нравилась. У меня никогда не было аппетита. И все же я обещала, что не все буду отдавать своей соседке по столу. Между прочим, ее посадили за другой стол, а к нам пригласили славную хохотушку и сластену. Под ее веселые байки как-то незаметно и я стала что-то жевать. Наверное, было необходимо такое общение для меня. Такая потребность сохранилась и поныне. Я так и говорю друзьям: «Приходите, тогда я буду завтракать, а вы обедать». Да и теперь я готовлю, только если рядом случится кто-нибудь из приятелей, а для себя одной – о нет...

На массовку, по строгому указанию, я конечно же явилась. В грязных синих шароварах (кто постарше, помнит те нелепые тренировочные штаны, в которых ходили тогда и мальчишки и девчонки) с некоторой робостью зашла я в помещение и увидела, что дети чинно сидят на скамейках по периметру зала. А в самом центре стоит мальчик, окруженный девочками, которые слушают его, открыв рот, и не сводят с него глаз. И их можно было понять. На бледный мраморный чистый лоб спускались кольцами светло-русые блестящие волосы. А глаза! Огромные, темно-зеленые. Вот он чему-то засмеялся, и от белозубой улыбки лицо его стало прекраснее, чем у Овода, тогдашнего моего любимого героя. В поезде по пути на Черное море я дочитывала книгу Войнич и плакала всю ночь.

Именно похожесть его на Овода меня и околдовала. Я просто не в силах была отвести от него взгляд. Через минуту он показался мне похожим на Спартака, которого я обожала все свое детство.

Наверное, прошло немного времени, как глаза наши встретились, но этого было достаточно, чтобы мои словно позвали его.

И он пошел мне навстречу. Теперь-то я знаю, я уже давно поняла, что не надо мне смотреть в глаза, если я не хочу, чтобы человек пошел за мною.

Да, да, необычной красоты мальчик руками разомкнул плотное кольцо девочек и направился ко мне. Он пригласит меня на танец, как только начнется музыка. Она тут же заиграла на мою беду — я ведь не умела танцевать! Во-первых, у меня не было слуха, как нет его и поныне. Во-вторых, я никогда не танцевала.

Он был из профессорской семьи, очень воспитан и потому повел свою «даму» (то есть маленькую замухрышку в мятых бриджах с несколькими волосенками на голове) к скамейке. Ему тут же уступили два места. Так мы и сидели на этой скамейке, и, хотя Олега все время приглашали танцевать, он как будто не слышал ничьих просьб. Только глядел на меня с восторгом и слушал о том, как Анна Каренина увидела паровоз, как он приближался к станции, как она бросилась под колеса и что было потом с Вронским.

Олег так расчувствовался, что к концу моего рассказа слезы покатались из-под его длинных темных ресниц. Он вынул платок, чтобы их вытереть, но не успел. Подбежала очаровательная девчушка и сказала:

— Олечка, я тебе вытру глаза, — и стала осушать их маленьким тоненьким платочком. Она только что вошла в зал, и теперь сама чуть не плакала. — Это ты его обидела, моего Олечку?! — спросила она, и глаза ее стали оловянными, она сжала губки и стала от злости совсем некрасивой.

Она уже замахнулась на меня, но тут подоспел Вова, мой телохранитель с волейбольной площадки, на которую сам и не заходил, поскольку не умел играть. Конечно же, он не был таким воспитанным, как мой новый знакомый, и поэтому от-

толкнул девчущку. Драки между мальчишками на сей раз не произошло, ибо помешала организатор массовки.

— Опять из-за этой Травки буза! — воскликнула она. И закончила фразой, которая привела меня в полный восторг: — Больше не приходи сюда, девочка, отправляйся на свою площадку и играй там в мяч. Ты не умеешь вести себя в обществе.

Так как «общество», о котором она говорила, мне тоже очень не понравилось, то я гордо пошла к выходу. А зеленоглазый златокудрый мальчик взял меня за руку, словно боясь, что я сию минуту отправлюсь на волейбольную площадку, и повел меня из зала. С тех пор он проводил все время на волейбольной площадке!

Теперь Олег и Вова стояли вдвоем по обе стороны столба. С поля мы шли теперь втроем. Черноглазый крепыш упрямо молчал — красноречием он не отличался, зато мы с Олегом на перебой вспоминали эпизоды из жизни любимых героев.

Нет, вы только представьте себе эту компанию, за которой гуськом тянулись покинутые девочки.

Они не могли отказать себе в удовольствии видеть Олега, идти хотя бы поодаль от него, слушать наши разговоры.

И сейчас, много лет спустя, я поражаюсь той силе, которая отвела его ото всех и привела его ко мне!

Потом... Потом они дрались, катаясь прямо на волейбольной площадке в пыли. Из разбитых носов лилась кровь, побежали девочки, разняли кое-как драчунов. Затем они стирали Олежкину курточку, штаны и рубаху.

— Какая ты бессовестная, Травка! — сказали они мне, когда увидели, что я продолжаю играть в волейбол. — Он ведь плачет там.

Как он был рад, увидев меня! Тут и состоялось объяснение в любви. Как потом оказалось, первое в его и в моей жизни.

— Я стану тебе писать молоком на открытках. Ты прогладишь, и проявится текст, я тебе сейчас покажу. Он сбегал за утюгом, затем достал из своей тумбочки какую-то бумажку и стал ее проглаживать.

«Я тебя люблю навсегда» проявились слова записки, которую он написал еще в первый вечер нашего знакомства!

— Ты придешь ко мне на день рождения? — Он назвал дату.  
— Я тебе напишу об этом, а ты мне тоже напиши молоком, хорошо?

В Ленинграде я получила в первую же неделю две открытки. Под горячим утюгом потемнели строчки: «Я очень скучаю, приходи на день рождения».

Наша встреча не состоялась. Началась война.

## ГЛАВА 2

# ГОДЫ ВОЙНЫ

**М**не было тогда тринадцать лет. Мама жила в блокадном Ленинграде, а меня приютила тетя, у которой было двое детей: трехлетняя дочь и шестилетний сын. Конечно, ей было не до меня. Я остро ощущала ее отношение к себе, да она и не скрывала, что я для нее обуза.

Морозы стояли в тот год в Устюжне (где мы жили) трескучие, но и в натопленном доме замерзала я от холодных теткинских слов: было мне зябко и неудобно. Я росла нелюбимым ребенком, в семье не принято было приласкать-приголубить, поэтому я давно замкнулась и уже тогда жила придуманной мною или вычитанной из книг жизнью: возле меня постоянно словно витали некие добрые существа, они-то и любили меня, я в том была совершенно уверена.

Но, видя, как часто целует свою дочурку тетя, как все лучшие кусочки она отдает своему мальчику, я хотела сделать что-то хорошее, чтобы и на меня обратили внимание и мне досталась хотя бы маленькая доля тепла. Но, увы...

От мамы не было никаких вестей, и тетка обсуждала (при мне!) с соседями по комнате (в которой проживало три семьи!), что же делать со мной дальше, если, не дай Бог, Ньюша (моя мама) умрет с голоду. Приближался мой день рождения, и как-то ночью, проснувшись, я услышала разговор. Дело в том, что прилетел муж тети, военный летчик, который среди многочисленных подарков, как оказалось, привез и мой — хорошенькие туфельки.

— К весне они ей будут в самый раз, — говорил мой дядя. — Это еще из военторговских запасов нам выдали.

Я все пыталась взглянуть хоть краешком глаза на обновку, ведь туфли, которые я носила (мне дала их тетка), приходилось привязывать накрепко к ногам, настолько они мне были велики.

Однако новых туфель, что привез мне дядя, я так никогда и не увидела.

— Вот еще, походит и в моих, а эти я завтра же загоню на базаре, с руками отхватят, или снесу к председателю, может, он крынку сметаны за них даст, — отрезала тетка.

Как часто меня упрекали в жизни: какая ты неласковая, какая угрюмая, а я чуть ли не полжизни чуралась любого проявления нежности... Но меня же никто не любил в детстве, никто не приласкал, не помню даже, чтобы хотя бы разочек кто-то из взрослых приобнял меня и спросил: «Ну как ты, лапочка?» Нет, никого не интересовала моя жизнь, никому не было дела до того, что происходит со мною, почему печальные глаза у меня, отчего я такая неуклюжая и угловатая, просто обзывали меня отвратительными словами за эту вот угловатость...

Если вспомним, что мы говорили о воспитании, то вывод грустный получается: не было у меня никакого детства...

Однако же вернемся в ту огромную комнату в доме на берегу реки Мологи, в которой на 30 квадратных метрах проживало три семьи: семеро детей и три женщины. Среди кроватей и топчанов стояла тумбочка, на которой я готовила уроки по очереди с сыном одной из женщин, так как ни второй тумбочки, ни места для нее не было.

Как-то меня пришел проведать старый учитель, он вошел, закрыл дверь и сказал:

— Извините, я, кажется, не туда попал, это общежитие?

— Сюда попали, тут и проживает ваша лучшая ученица Валя Травина, — отвечала тетка. — Только вот сесть вам не на что, мы сами сидим на кроватях да вот тут на лежанке...

Да, училась я хорошо, учение было всю жизнь моей единственной радостью, моим верным убежищем от унижений... А ту обиду, что нанесла мне тетка, отняв предназначенные для меня туфельки, я снести не могла. Накануне Крещения (моего дня рождения) я ушла из дому. Была пурга, с реки задувала буря, она несла меня все дальше и дальше от людей, которым я была совершенно не нужна...

О чем я тогда думала? Вряд ли о том, как я попала в этот город, потому что мое маленькое сердце не вынесло бы этих воспоминаний. Ведь всего полгода назад я в первый раз ушла из дому, тогда из деревенского, в котором жили папины двоюродные сестры с детьми: двумя троюродными моими сестрами



и братиком. От мамы в деревню письма тоже не приходили, а генеральским детям и женам, моим теткам, посыльный привозил карандаши, вставочки, тетради и сытную еду, я же, как положено бедной родственнице, получала отгрызки. И вот однажды под утро мои сестрички принялись обсуждать положение, вернее, выяснять его.

Мы спали на сеновале, только что взошло солнце, оно, казалось, смотрит в наше маленькое оконце, мне не хотелось открывать глаза, а они всю увлеклись беседою.

— Я ей не отдам свою куклу все равно! — говорила одна. — И карандаши цветные спрячу...

— И я тоже ничего не дам, вон тетя Аня вчера сказала, что ее мама и не беспокоится о ней, еще ни копейки не прислала. Может быть, она там в Ленинграде и померла давно, придется ее устраивать в детдом, может быть, еще...

Потом их позвали пить парное молоко, и они спустились вниз. Меня же, как и прежде, никто не позвал. Я потихонечку выбралась с чердака и повернула не в сторону крыльца, а пошла к огороду. Я ушла от родственников отца в чем была: босиком пошагала к большаку и ушла за деревню.

Никто из покинутых моих родственников никогда не интересовался, куда и почему я ушла, никогда я не рассказывала об этом «путешествии» и матери, потому что понимала, а вернее, ощущала, что она не любит меня, просто прилежно исполняет то, что положено каждому родителю...

Я прошла более 300 километров, ночевала, где придется, двигалась в сторону станции Пестово, где, я знала по письмам, что приходили к нам в Ленинград до начала войны, жил мой дядя, мамин брат. Я помнила, что в редкие свои приезды он сажал меня на руки и всегда спрашивал: «Ну, как ты поживаешь?» Как бы описать этот маршрут? Наверное, так: от пункта А отправился бледнолицый, хрупкий подросток в сторону пункта Б. С позиции своих сегодняшних знаний, я назвала бы свой путь так: от холода к теплу, от неприязни к приветливости, я шла на поиски любви и сочувствия. Мамин брат и отправил меня в Устюжну, на реку Молога, откуда второй раз мне пришлось бежать от чужих мне людей. Ветер заносил мои следы, все темнее становилось от разгулявшейся пурги.

Устюжна — городок маленький: надо было пройти всего одну улицу и повернуть налево, там возле школы находился интернат, где жили ученики из ближайших деревень (они ездили домой только на воскресенье, а то и реже). Уборщица, которая выносила мусор, заметила меня, когда я, немного не дойдя до интерната, совсем выбилась из сил и присела отдохнуть прямо на снег. Она и привела меня в мой новый дом...

Дети угощали меня деревенскими продуктами, которые привозили им родичи, но подружиться со мною им не хотелось: щупленькая, очень бледная, неразговорчивая, я к тому времени совсем разучилась веселиться, они же были краснощекие и упитанные, очень сильные физически.

Я сидела в уголочке, как маленький сычонок, не принимала участия в их веселых играх. Должно быть, тогда я и принялась сочинять длинные истории с радостными концами, они-то и спасали меня от жестокости моих подружек, подсмеивавшихся над девочкой-букой, которая часами могла смотреть в одну точку.

— И куда ты уставилась, проснись-ка, — тормозили они меня довольно бесцеремонно. Да, они были близки к истине: я спала на ходу, находясь совсем в иных краях. Это витание в иных измерениях стало вскоре образом моей жизни на долгие годы. Так было легче жить в мире, в котором никто меня не любил, не приласкал, не приголубил...

Как явственно я помню все детали, а событиям тех дней исполнилось уже более полувека...

Несколько дней назад я услышала слова, которые заставили меня горько расплакаться. Слова эти вернули из памяти то, о чем я только что рассказала вам, дорогие вы мои. Словно кадры из давно снятого фильма пронеслись перед глазами, и не выплаканная тогда обида дала сегодня волю слезам.

— Родная вы моя, Валентина Михайловна, — сказал один человек, потом как-то особенно зорко взглянув на меня, будто высмотрев нечто в моей душе, поправился: — Родненькая вы моя...

Не помню уж, что он дальше говорил, потому что все в моей голове словно бы перемешалось, а сердце, кажется, сбилось с ритма...

Вот пишу эти строчки и снова плачу. Господи! Если бы кто-нибудь сказал мне эти слова тогда, в те минуты, когда по капелькам уходила из сердца любовь, когда засыхали от черствости людской в нем первые проклюнувшиеся ростки чувствований, когда холод вытеснял из него тепло и нежность... Как бы все сложилось совершенно по-другому в моей судьбе.

Да, уж не возникло бы у меня к жизни такого отношения, когда решила я в юные свои годы, что жить не стоит, и, может быть, потому ничегошеньки не боялась, может быть, потому ничто не дрогнуло в моей груди, когда на лесной глухой просеке вышел мне на дорогу дезертир, когда расстреливал с брющего полета нас с братом немецкий летчик. Только сейчас я поняла, какие страшные слова я написала лет десять тому назад, они как итог прожитому:

Как хочется чего-нибудь хотеть, Забыться сном коротеньким, но светлым...

Конечно, каждый по-своему переносит эту раннюю потерю доверия к жизни, один становится злым, другой равнодушным, третий — преступником, кто-то с маху кончает счеты с буднями, а большинство погружается в одиночество, холодное и бесприютное...

И подумать только, что же выталкивает человека из жизни, из радости и света, положенных ему от Господа: не сказанные вовремя ласковые материнские слова маленькому, который ждет их, который не знает брода в том Ручье, что надо перейти...

## ГЛАВА 3

### ПОСЛЕ...

**П**осле войны я вернулась в родной город. И сразу же нежная, чуткая девушка, а я была тогда именно такой, попадает... в анатомический музей и принимается за доскональное изучение мышц, костей и многочисленных бороздочек на них, и все это, как понятно, на человеке, который уже неживой... Нет не пугайтесь, просто я поступила в медицинский институт. Однако на второй год обучения мне сделалось невыносимо скучно: когда все изучали тайны врачевания, бледнолицая студенточка стояла возле окна и смотрела в огромный сад, и ей казалось, слышала через толстые стены старого здания, как шелестят на ветру листья огромных дубов, будто переговариваясь о чем-то между собою.

Мои однокурсницы по мединституту заводят романы, только одна я словно еще не вышла из детства и будто сплю на ходу. Зубрю кости и мышцы и все более скучнею. И вспоминаю то, что произошло год назад...

Он приближался к скамейке, на которой я отдыхала после сделанных мною двадцати шагов.

— О чем вы думаете? — спросил он.

— О том думаю, хватит ли у меня сил добраться обратно, дойти до своей палаты.

Так началась наша дружба в саду перед больницей имени Эрисмана, где мы оба тогда находились. Профессор Ундриц, помню, показывал на мне студентам, как вырывать гланды. Никто не ожидал, что кровь хлынет из горла так стремительно и обильно. Она залила халат знаменитого хирурга, забрызгала наклонившихся надо мною студентов. Я начала захлебываться.

Пока они приводили все в порядок, вторая миндалина разморозилась, и ее начали рвать без наркоза...

Одним словом, когда мне разрешили подышать воздухом в больничном садике, я напоминала тень. И все же...

Да, и все же именно ко мне подошел он и на ломаном русском языке справился о моем самочувствии. Это был Эдмунд,

юный поляк. Когда мне разрешили говорить, я стала учить его русским словам. Он не говорил на нашем языке, гостил у родных, заболел и попал в больницу.

Сейчас, в душной аудитории, я осторожно вынимаю засушенный цветок. Я и не подозревала, как много я значу для этого юноши. Он десять лет будет ждать моих ласковых слов, напишет мне еще много-много писем.

Господи, как же давно это было, подумать страшно! Сорок пять лет назад. А видится, будто наяву. Почему же не тронули мои сердце и душу столь сильные чувства сначала робкого юноши, затем молодого человека, а через... да, да, моей дочери было уже шестнадцать, когда пан, будучи уже инженером-путейцем, снова прибыл по известному ему адресу. И хотя все эти прошедшие годы я никогда не давала ему ни капельки надежды, он снова предложил мне руку и сердце, как и много лет назад.

Я ушла от мужа с трехмесячным ребенком, и будто угадал Эдмунд издалека тяжелое, беспросветное, что захватило меня полностью: одна с ребенком, без работы, без надежды... Он предстал передо мною, как принц из сказки, провожал меня из города в дом моих родителей, нес мою малютку, на прощание поцеловал мою руку и даже не посмел войти.

Помню, мама была поражена моим жестокосердием:

— Неужели ты не могла пригласить его в дом? Ведь он опаздывает на поезд, и ему придется...

Да, ему пришлось ночевать на грязном пригородном вокзале. Все дело, конечно же, в воспитании пана, он был европейцем, а потому не считал возможным войти в дом без приглашения.

— Хочешь, я буду твоим защитником, — сказал он мне при встрече. Его не останавливало ничто, он готов был воспитывать мою дочь.

И все же я сказала — нет.

## **ПОЧЕМУ?!**

Почему, спрашивала я себя тогда; почему, спрашиваю я себя сегодня. Казалось бы, счастье само плывет в руки, но я произношу — нет.

Третий час ночи, я напечатала эти строчки и подумала: «Сколько лет я ношу в себе этот сюжет, если, конечно, собственную жизнь можно назвать сюжетом, но ответ на вопрос, который я задала много лет назад, мне удалось найти только сейчас».

Ответ неожиданный, он и меня несколько удивил, признаюсь. Как ни странно, я не сама додумалась до него. Мне как-то в голову не приходило, что всю мою женскую жизнь я прожила без, может быть, главного: без «тепла телесного».

Один целитель рассуждал о монашестве, которое явно не одобрял. Мне разговор был малоинтересен, потому я думала совершенно о другом. И вдруг слышу:

— Когда в монашество идут в конце жизни, то понятно, ибо человек устал от тревог и разочарований. Но когда к затворничеству зовут молодых, не познавших «тепла телесного», я категорически против такого.

Почему только эти слова из довольно длинного разговора вдруг услышала я? Не догадываетесь? Их уловила моя подкорка, независимо от моего сознания, конечно же. Очевидно, где-то и когда-то, опять не без ведома разума, я задавала себе подобные вопросы. Конечно же, задавала. И прежде, и лет пять назад, когда болгарский врачеватель определил, что я — человек, не умеющий любить телом.

— Вы любите женоподобных мужчин? — спросил он меня.

— Да, если мужчину надо жалеть, вытирать слезы, а то и сопلي, гладить по головке, утешать...

Вполне допускаю, что именно в тот момент моя подкорка пыталась пробиться к сознанию, но оно молчало, и она, то есть подкорка, так и не получила вразумительного ответа на поставленный тогда вопрос: почему же?! Сейчас все стало понятно. Поскольку все человеческие взаимоотношения суть взаимоотношения тончайших структур — биополей, то и в моей жизни отсутствие «тепла телесного» было подменено моим «ледяным, холодным» биополем. И оно, мое очень сильное, доставшееся мне по наследству биополе влекло к себе, по закону противоположностей, людей с горячим сердцем.

И опять я хочу вернуться в страну моей молодости, я вспоминаю, было ли там это «тепло». Нет, и в юности я тоже не могу разыскать его. Да, его не было, выходит, никогда.

## ВОЗВРАЩАЕМСЯ В ПРОШЛОЕ

Я не любила бывать в обществе, не ходила на танцы, мне было скучно и неинтересно. Да что говорить, я уже в зрелом возрасте научилась танцевать...

Меня пригласили на студенческий вечер. Сестра моей сокурсницы и небезызвестный вам Эдмунд. Они, как оказалось, учились в одном институте. Чему был посвящен вечер, уже и не помню. Мы сидели на самой галерке в одной из аудиторий, а на импровизированной сцене (в том месте, как правило, стоит профессор во время лекции) шло представление.

Как лихо плясали студенты-югославы из горного института свой народный танец! Один, высокий и стройный как тополь, выделял такие коленца, под стать настоящему артисту. Он был невероятно красив. Этот орлиный гордый нос, эти жгучие глаза.

— Как отлично он пляшет, да? — сказала я Тонечке и просто не могла оторвать глаз от его быстрых как молния движений. Казалось, что все его товарищи пляшут, как в замедленной съемке, до того стремительны были его движения. А прыжки? Никогда позднее я не видела подобного. Он с такой легкостью поднимался над полом, словно невидимая пружина подкидывала его тело.

После концерта я хотела сразу же уйти, потому что начались танцы. Кто-то из группы югославских студентов уже играл танго на баяне, вот уже и пары вышли. Мой кавалер стал упрашивать меня остаться. И вот я стою в толпе девушек, которые ожидают приглашения (в те времена молодых людей было совсем мало), так что десятки студенточек, конечно же, мечтали о том, что именно им повезет. И я могу смело утверждать, что только я одна в этой толпе не хотела, чтобы кто-то ко мне подошел, тем более, что у меня был рядом свой ухажер, как говорили в ту пору. Он отправился купить в буфете лимонад.

Мы стояли с Тонечкой и смотрели на танцующие пары, теперь уже было видно, что делается в центре. Но вот стало шумно в другой стороне зала. Появилось сразу человек во-

семь парней, и вскоре мы поняли, что пришли «артисты». Их совсем нельзя было узнать в простеньких костюмах и без высоких сапог. Их тут же окружила стайка девочек, нарядных, завитых, одним словом, праздничных и прехорошеньких.

Вдруг один из них, что возвышался над всеми головами, отделился и пошел легким шагом через весь зал, направляясь в нашу сторону. Сразу же к нему присоединился другой, намного ниже. Я взглянула на Тонечку и обомлела. Ее чуть раскосые редкой голубизны глаза словно распахнулись и заблестели, на ее поистине мраморном лице засветился румянец.

Я так засмотрелась на нее, что и не заметила, как высокий и красивый югослав, тот самый солист, чей танец так мне понравился, взял мою руку в свою и произнес:

— Можно вас пригласить?

Я отдернула руку и довольно резко сказала:

— Я не умею танцевать!

Он снова взял мою руку и, глядя на меня как-то по-доброму и очень стеснительно, ободрил:

— Я научу вас, хорошо?

Наверное, никогда прежде и потом я не сожалела так о том, что не умею танцевать. У меня не было слуха, а потому было довольно трудно вести меня. Но он как-то сразу подчинил себе все мои движения, и вот уже через минуту-другую я словно плыла рядом с ним.

Сразу все будто исчезло. Только руки его остались, полные трепетной нежности, и огромные вблизи его глаза, которые не сверкали, как на сцене, а, казалось, мерцали за темными ресницами каким-то бархатным светом.

Мы танцевали все танцы подряд, словно один-единственный. Он сразу понял, что я не люблю ничего быстрого, яркого. Куда делся темпераментный, как молния, стремительный на сцене парень? Все было, как во сне. Он едва прикоснулся рукой к моей спине, не пытался приблизить меня к себе. Ничего этого нам было не надо, потому что близость была, как я понимаю сейчас, совсем иная.

И слов нам не надо было. Мы молчали весь вечер; в огромном зале, где было полным-полно народа, мы были одни, наедине друг с другом. Вот кончилась музыка, мы словно оч-



нулись от неожиданно долгой тишины. Зал почти опустел. Тонечка подошла и отдала мне номерок от пальто. Его передал ей молодой человек, с которым я пришла на вечер.

— Приходите к нам завтра на вечер в Горный институт, прошу вас, — сказал мне на прощание мой новый знакомый.

— Хорошо, я приду, — ответила я. Я не пошла...

## МОЕ ПЕРВОЕ ЗАМУЖЕСТВО

Деятнадцатилетний юноша, войдя в нашу квартиру с моим братом (они вместе учились в институте), увидел девушку с почти зеленым цветом лица и тусклыми от частых болей глазами. И на этом бледно-зеленом лице выделялся розового цвета нос, казавшийся намного крупнее от общей ее худобы (такой нос бывает обычно у язвенников).

Именно язва, да еще ракового типа, которую никто не брался вырезать, поскольку она сразу же появилась бы в другом месте, и была у меня в ту пору. Приступы бывали по два-три раза в день, я перестала есть, потому что именно еда порождала адские боли.

Волос на голове стало еще меньше, одежда меня совсем перестала интересовать, не до нес было. И вот очень красивый мальчуган, вопреки всякой логике, начал пропускать занятия, поскольку он все время сидел возле меня и пытался расшевелить особу, сгорбленную от приступов.

Кругом были милые очаровательные девушки, которые по первому его зову готовы были идти с ним, и не только в ЗАГС, а он не отходил от очень больной девушки:

— Я вас вылечу, вот увидите. Мы поедем в Тбилиси, там у нас есть женщина — знаток трав, которая все умеет, все может.

Мне надо было защищать диплом, а сил не было. Какой-то туман застилал все более густой пеленой светлые блики, которые порождала молодость. Молодость уходила вместе с жизнью. С каждым днем силы покидали меня. Больница, снова дом, в котором ничто не радует. Я перебираю страницы дипломной работы и засыпаю над ними.

А мальчик смотрит на меня своими большими карими глазами, такими нежными от поволоки, и нежно гладит мою руку.

— Я хочу вас поцеловать, но не сделаю этого, пока вы не согласитесь быть моей женой, — умоляет он.

Мне все безразлично, но его слова приводят меня в изумление. Так, наверное, объяснялись рыцари в любви, вяло думаю я и бездумно даю согласие на брак, который мне нужен был, в ту тяжкую пору так же, как рыбе зонтик.

Родня в полном потрясении: и чем она его околдовала. Тетя просто вне себя: просто ведьмочка, она еще в Устюжне вечно водила за собою гурьбу мальчишек в этом удивительном городе, гудящем по воскресеньям от звона колоколов церковных.

Я, конечно же, не задавала себе таких вопросов, поскольку так было всегда. И до вопросов ли было, если весь мир заслоняли от меня тягостные боли по ночам, днем и ранним утром, стоило мне взять кусочек съестного.

— Я тебя вылечу...

Эти слова слышала я все последующие дни, их оставалось все меньше до нашего отъезда в далекую страну Грузию.

Так все и было. Всего за три курса замечательная женщина, Ольга Валерьяновна Иванова, совершила чудо.

Наступила самая большая передышка в моих болезнях. Я защитила блестяще диплом в университете, куда я перешла из мединститута, сдала государственные экзамены и уехала с мужем на периферию преподавать русский язык и литературу в школе.

## НЕ ТАК УЖ И ДАВНО

Однако всего ближе к предыдущим событиям еще один случай (конечно, с большой натяжкой можно все это назвать случайностями, не кажется ли вам?), ибо в нем есть те же слова: я вас вылечу. И слова эти отстоят от тех, что были сказаны мне в 22 года, на тридцать лет, нет, более чем на тридцать, потому как они были произнесены тогда, когда я уже стала... пенсионеркой, то есть мне уже и 55 исполнилось! Да есть ли вообще на свете любовь?

Скажите на милость, откуда она может взяться к женщине в таком возрасте, когда, как вы понимаете, не становятся красивее, чем в юности, тем более, что за плечами побежденные болезни, а новые, пострашнее, спешат взять свое. В общем факт, как говорится, налицо.

Моя чудная Сонечка (дай ей Бог здоровья и удач в Бостоне, где она проживает уже немало лет) находит психотерапевта, который берется поставить меня на ноги, во всяком случае сделать все, чтобы я передвигалась на них самостоятельно.

По нашим сегодняшним понятиям, Борис Борисович Аппаков был, конечно же, целителем, ибо никакая психотерапия не смогла бы остановить процесс в мозге, когда в нем «заговорила» застарелая гематома.

А сейчас я перехожу к той ситуации, в которой прозвучали те слова, о коих я упоминала выше.

Итак, после пятого сеанса, когда я могла, держась за чью-то руку, самостоятельно двигаться, Сонечка решила поехать к своим слушателям, которые давно ее ждали в нынешнем Санкт-Петербурге, а меня оставляла в Кисловодске на попечение доктора и своих друзей. Решили отметить мое воскресение (так оно и было!) и отъезд Софьи Марковны в Питер. Накрыли стол для небольшой компании. Был мой дорогой и незабвенный Ханафий Унухович. Да, тот самый врач, который взялся за мой губительный позвоночник и немало преуспел, чем вызвал в моей душе преклонение — я просто обожала этого человека. Он меня, надо сказать, тоже полюбил. Именно в те трудные месяцы, когда я теряла сознание от боли, но молчала, потому что он не должен был меня жалеть, да, именно в те дни появились на свет мои первые в жизни стихи (я была уже пенсионеркой), которые были вызваны к жизни именно святостью моих мечтаний, моей признательностью этому человеку.

Клубника со сметаной, салат из свежих огромных помидоров, конфеты и фрукты, фрукты и коньяк. И рядом, совсем рядом, огромные зеленые глаза, в которых на всех языках мира можно было прочесть любовь, глаза моего доктора.

— Валечка, вам нельзя коньяк, вы еще так слабы, — строго говорит Сонечка, но ей возражает мой целитель:

— Софья Марковна, позвольте Валентине Михайловне выпить — это придаст ей силы.

Мы ждем еще одного гостя: управляющего аптекой, с которым познакомилась Сонечка за время моей болезни. Он часто бывает в этой уютной квартире, потому как влюблен в сестру хозяйки, роскошную женщину с глубокими карими глазами и толстой косой на спине. Она ждет своего возлюбленного и потому особенно хороша.

Конечно же, я выпью рюмочку, потому что мне так хорошо, что хочется умереть. Такое всегда бывает, когда человек вырвется из лап костлявой старушки, замечали? А я такой и была в те дни. Правда, кружилась голова и все время казалось, что я вот-вот упаду. Про мой вид говорить не стоит, да? В лице ни кровинки, а под глазами круги, словно у чахоточной...

И вот приходит он, то бишь возлюбленный сестры хозяйки квартиры. Конечно же, я не обращаю на него ни капли внимания, тем более, что слева от меня сидит на низеньком стуле Ханафий Унухович.

Он буквально не сводит с меня глаз, и я просто балдею от счастья, потому что кожей ощущаю, что он любит меня. Он любит меня совсем по-другому, как никогда в жизни, ибо ему ни разу не приходило в голову, что можно любить на «расстоянии» (есть у меня такие строчки: не нужно вовсе то иметь, за что готова умереть).

Я до сих пор преклоняюсь перед этим человеком. Это отдельная, полная поэзии страничка. Я и себе благодарна, что не позволила его включить в коллекцию обожателей, чтобы выбросить на следующий день (был такой период, каюсь).

Я надеюсь, вам понятна атмосфера, которая царила в те минуты в доме. Прибавьте сюда прекрасный августовский вечер, сумерки, что загадочно темнили окна, в открытую дверь балкона постоянно заглядывали какие-то пичуги и радостно щебетали, ожидая «ужина», какая-то из них стала не очень умело насвистывать что-то милое и нежное.

Почему я так много уделила внимания описанию места, действующих лиц и обстановки? Да только для того, чтобы еще раз вместе с вами удивиться, что же произошло несколько минут спустя, после того как появился еще один человек.

Вошел среднего роста очень спортивный молодой человек, по возрасту годящийся мне в сыновья, а Сонечке во внуки. Есть такие глаза, о которых говорят: темнее ночи. Такие глаза были у Юры, как нам его представили (Ханафию и мне, потому что все остальные его знали).

Возлюбленная бросилась к нему с поцелуями, Сонечка радостно замахала руками, потому что он вручил ей какое-то редкое лекарство для очередной ее подопечной. Хозяйка стала торопить за стол, потому что свежий картофель уже рассыпался в кастрюле.

Юра пошел мыть руки. Они о чем-то разговаривали с хозяйкой на переходе из кухни в комнату, и я вдруг услышала:

— Откуда эта женщина, которая сидит возле Софьи Марковны?

— Валечка недавно вышла из больницы, но ей уже полегче: она тяжело больна, — ответила за хозяйку Сонечка.

Все сели за стол. Все, кроме той красивой женщины, из-за которой пришел Юра. Она почему-то была на кухне, а в воздухе, как говорят, появилась какая-то неясная тревога.

— Аня, иди же к нам, что ты там пропала? — позвала сестра.

Однако Аня упорно не откликнулась. Ханафий разлил коньяк, под протесты Сонечки мне налил полную рюмку и заговорщески прошептал:

— Пейте, Валентина Михайловна, пока Софья Марковна не отняла.

Выпитое подействовало на меня как-то странно. Мне вдруг стало грустно и захотелось спать, уснуть и не проснуться. В какой-то момент я, видимо, отключилась, потому что Сонечка испуганно стала искать мой пульс, а Ханафий включил настольный вентилятор.

Я открыла глаза и увидела устремленный на меня взгляд Юры. Он о чем-то говорил, этот взгляд в упор, о чем-то меня спрашивал, но из-за вдруг подступившей дурноты я не в силах была ни в чем разобраться.

— Вот видите, Ханафий Унухович, как Валечка побледнела, не надо было ей пить эту рюмку.

Я видела встревоженные, полные участия и нежности глаза милого моего доктора и еще больше захотела умереть, теперь уже от счастья.

Все стало происходить, как в замедленной съемке. Окружающее меня казалось нереальным.

Юра, который сидел напротив, вдруг встал, попросил Сонечку отодвинуться от меня, и сел рядом. Он взял мою руку и стал покрывать ее поцелуями.

— Я вас вылечу, Валя, я вам помогу, доверьтесь мне.

У меня не было сил отнять руку, да я как-то плохо и понимала, что происходит. Потом Юра встал, снова перешел на другой конец стола и сказал:

— Давайте уйдем отсюда, Валя. Вместе.

Мне стало казаться, что все это сон, странный и непонятный, и только я его вижу. Вслед за этими словами из кухни послышались рыдания. Там плакала покинутая возлюбленная. Сонечка была в полной растерянности. Ханафий Унухович вышел на балкон и закурил. Он смотрел на Юру, и взгляд его не предвещал ничего хорошего.

У меня промелькнула мысль, что начались галлюцинации, в которых идет сцена из какого-то кинофильма.

— Юра, вам лучше уйти, — первой пришла в себя Сонечка. — Вы видите, в каком состоянии женщина?! Я даже не знаю, как ее довести до гостиницы. Может быть, вызвать «скорую»?

— Нет, не надо, я вам помогу, — сказал Юра. Ханафий пришел с балкона и, как потом рассказывала Сонечка (я была почти в обмороке), подошел к Юре. Едва сдерживая себя, он проговорил:

— Валентина Михайловна пришла с нами и уйдет тоже с нами!

«Я-то знаю о воздействии Валечки на мужчин», — позднее оценит ситуацию Софья Марковна, хотя вряд ли она что-то понимала в ней, в этой странной ситуации. Как, впрочем, и я сама.

Управляющий аптекой не раз заходил потом ко мне в гостиницу, пытаюсь вызвать малую толику ответного чувства, но, увы, безуспешно. Он познакомил меня со своей мамой (он был холостым), а затем с очень интересным человеком,

священником староверческой церкви, от которого я впервые узнала о молитвах и службе в церкви, о жизни этих людей, преданных самой древней русской вере.

Юра и представить себе не мог, чтобы на его чувства могли не ответить. И как-то, когда он провожал меня до гостиницы и мы шли по парку, он задал мне прямой вопрос. Ну, наверное, не стоит его приводить, ибо мужчины не утруждают себя в придумывании вариантов таких вопросов, но мой ответ, я думаю, удивил его. Меня он, признаться, тоже немало озадачил. Хотя это был один из первых диагнозов, которые я себе сама поставила.

— Юра, ты действительно очень симпатичный и очень славный, интересный человек, но пойми: у меня полное неприятие мужчин. Это с самой юности, понимаешь?

Он не понимал, я тоже мало что понимала в этом вопросе, хотя жизнь моя двигалась к закату. У меня это было всегда, поэтому я и не старалась разгадать эту престранную загадку, я считала, что так и должно быть, хотя, конечно же, видела, что у других, у тысяч других женщин все по-иному. Но если начистоту, то я же всегда стеснялась того, что я женщина, мне с юных лет было стыдно того, что я женщина. А если вспомнить, что родная мама довольно часто мне говорила: «И вечно ты все делаешь, не как все люди», то вполне понятно, что все это постоянно травмировало мою психику.

И среди родственников я слыла гадким утенком, что вызывало у многих из них прямую неприязнь, делало меня еще более замкнутой, отдаляло от сверстников. Конечно же, особенно всех раздражало то, что несмотря на свою неказистость и неприглядность, непохожесть вообще на девушку, мне, как они считали, всегда «везло» в любви.

Кто же тогда мог додуматься до такого простого решения этой загадки, а тем более я сама? Мне и в голову не приходило, что я и есть виновница, самая главная и непосредственная. Вернее, мое поле, которое влекло мужчин ко мне, как в сети, они не способны были вырваться из них.

Все было бы очень смешно, если бы не было очень грустно. Сколько гадких слов услышала я в свой адрес, какая молва шла за мною всю мою жизнь, родной брат называл меня

идиоткой, когда я отказывалась выйти замуж за «прекрасных» мужчин, сколько подруг вынуждена была я покинуть только потому, что их мужья хотели быть только со мною.

И никто как будто не замечал, что я никого в жизни не увела (а могла бы), не разлучила (а могла бы), что ни один из них, самых красивых, высоких, удивительных, богатых и т. п., ни один из них не смог разбудить во мне женщину, женскую страсть, о которой столько написано в книгах, из-за которой люди совершают геройские подвиги и злодеяния.

Я долгое время наивно думала, что мужчины нужны для деторождения, и не более того. И не странно ли, не удивительно ли, что не будучи женщиной в простом смысле данного понятия (в естественном), я вызывала такие чувства у мужчин?

Я любил тебя, я не мог забыть тебя, ты единственная женщина, которую я любил, — Господи, сколько раз я слышала такое, неужели все они не видели, кто я?! Неужели они все ошибались?

Если и есть любовь между мужчиной и женщиной, то у меня ее никогда не было. А было лишь воздействие моего биополя. И моя жизнь — доказательство тому. К тому же народная мудрость подтверждает мои слова, помните: не родись красивой, а родись счастливой. Или еще: с лица воды не пить.

## **ВЕРНЕМСЯ В ПРОШЛОЕ**

*(После окончания университета)*

Если бы не громкие разговоры, что слышны снизу, никто и ничто не смогло бы меня оторвать от моего отрешенного от всего мира. Я не люблю застолий, мне противна с малых лет обильная еда и, тем более, запах алкоголя, который заполнял последние два года наше жилище в Ивановской области, где мы работали с мужем.

И все-таки отсидеться не удастся, мама дважды звала на помощь, хотя среди гостей немало женщин. Не дожидаться же, чтобы ей пришлось подниматься по узенькой и крутой лесенке.



Однако все уже подано, родственники сидят за огромным, во всю комнату столом и, слава Богу, предельно заняты друг другом. Значит, можно примоститься на самой краешке и при первом же удобном случае смыться, то есть вернуться к каракулям в тетрадках моих учеников.

Не проходит и двух тостов, как за столом происходит перемещение, после которого «жених» одной из многочисленных моих родственниц усаживается рядом и начинает подавать и накладывать мне всяческое угощение. Он меня совсем не знает, и ему, конечно, невдомек, что все эти вкусы мне не по нраву.

Моя дурная привычка ходить и сидеть с опущенной головой и редко смотреть на людей сильно подводит меня. Я просто-напросто не замечаю кавалера, который так усердно ухаживает за мной, вместо того чтобы с обожанием смотреть на свою будущую жену.

— Валя, почему он рядом с тобой сидит?! — строго вопрошает мама, подозревая меня в самом страшном грехе — соблазнительстве.

— Спроси у него, — говорю я довольно храбро, ибо мне давно надоели подозрения на эту тему.

Но мама не может успокоиться, ей кажется, что нарушены все законы нравственности. И именно мною!

— Пойди сейчас же на кухню и нарежь пирогов к чаю. Конечно, до пирогов еще далеко, потому что и половина спиртного не выпита, что в хлебосольном нашем доме считается большим недостатком, но я рада покинуть веселое застолье. Главное — смыться, а пироги кто-нибудь нарежет и без меня.

Я пытаюсь найти наш самый острый нож, чтобы подготовить его для гостя, который возьмется за это нелегкое дело — резку еще теплых пирогов, и потому ненадолго задерживаюсь на кухне.

— Уйдем отсюда, — говорит мне стройный темноглазый «жених», который вышел почти сразу же за мною.

— В каком смысле? — спрашиваю я, стараясь сделать вид, что не понимаю его слов.

— Совсем уйдем, со мною, — смелее говорит «жених» и берет меня за руку, словно собираясь выйти из дома моих

родителей так вот прямо в рубашке, без галстука и пиджака (он висит на стуле, конечно), словно и не замечая, что я вообще на босу ногу в стареньких тапочках и одета совсем не по-праздничному (я писала, что не любила одеваться, и мама давно махнула рукой на эту мою привычку).

Взглянув на себя со стороны, я молниеносно оцениваю всю комичность положения и весело отвечаю:

— Зачем так скоро? Давай поедим сначала пирогов, они, видишь, какие пышные и вкусные, а потом решим вопрос, ага?

Он верит... Сегодня я многое понимаю. И его полное послушание, и его редкостную понятливость. Просто он вошел в мое поле и, как муха в паутине, поднял лапки, то бишь руки, вверх. Он женился на моей родственнице, но целых семь лет он не может отказаться от мысли — быть со мною. Я перестаю ездить в гости, так как там бывает и он, я не подхожу к телефону, когда он звонит на работу, и все-таки как-то он высчитал меня и подкараулил у дверей...

— Мы можем уехать далеко, — говорит он, — я тебе не буду мешать, я все умею, я вырос в детдоме, ты будешь ездить в командировки, как всегда...

Я судорожно ищу слова, которые бы сказали ему, чтобы он утратил надежду, и, конечно же, разыскиваю самые жестокие:

— А ты умеешь поднимать петли на капроновых чулках?!

Он не умеет, естественно. Бледнеет и поворачивает назад. Я радостно шагаю через мост, думая, что достигла желаемого, но увы...

Моя мама говорит мне: если ты уведешь его, не будет тебе счастья. Не станешь же объяснять ей, что мне это совершенно не нужно.

Через много лет, когда он давно разошелся с женой, мы случайно встречаемся с ним на остановке. Он зло бросает мне:

— Все ожидаешь принца?!

Чудак! И через десять лет мне скажут такие же слова. И тоже очень славные мужчины. Они, как и он, не понимают, что мне не надо ожидать никакого самого расчудесного принца. Я давно его придумала, он с юных лет со мною рядом — чистый, нежный, ничего не требующий от меня, всегда ласковый и

внимательный, мой сказочный придуманный возлюбленный. И никто кроме него мне не нужен.

## ЧТО ЖЕ БЫЛО ДАЛЬШЕ

Моей дочке было около двух лет, когда она впервые заболела воспалением легких. Ни кровинки не было в ее лице, когда я привезла ее из больницы, отчего темные глаза казались огромными. «Надо увезти девочку из Ленинграда», — сказали врачи. Я послушалась и повезла дочь в Тбилиси. Через год ей стало намного лучше, она стала пухленькой, и казалось, что ей не грозит никакое осложнение. И хотя она жила, приехав с юга, у моей мамы за городом, где была корова, козочка и другая живность (а также прекрасный сад и огород), с первых же недель ребенок начал таять на глазах.

Снова под глазами появились синяки, как и прежде стали бледными щечки. Дважды в течение года было воспаление легких, но удалось, казалось бы, снять опасность. И вот пришла беда.

Ночью я проснулась от свистящего хрипа, который в тиши ночи казался особенно громким. Я подошла к кроватке и увидела, что девочка моя задыхается, замутненные глазки подсказали мне, что она без памяти.

Помню, как мы с невесткой укутали ее в одеяло и побежали к станции. Было три часа ночи. На наше счастье, нашли такси и помчались из Всеволожской в город.

В больнице имени Раухфуса нам сказали: через час было бы поздно. И снова она лежит бледная и маленькая, как Дюймовочка, ее лечат новым способом: кровати выставляют на холодный балкон, но на ее носике капельки пота, поэтому я не беспокоюсь.

Через месяц меня вызывает к себе профессор. Милая добрая женщина, которая годится мне в бабушки, долго перебирает листы истории болезни, словно не может решиться на что-то. Мне становится не по себе, руки у меня холодеют, и я сжимаю пальцы.

— Не надо так волноваться, — говорит она мне и разнимает с трудом мои пальцы. — Мы подлечили девочку сняли воспаление, но...

Ох, это «но» и эта длинная пауза, они мне запомнились навсегда. Я тогда вовсе не умела плакать и, верно, потому сильно побледнела.

— Мамочка, будьте мужественной, ведь речь идет о жизни вашей девочки. Вы понимаете? Ее надо немедленно увезти из нашего сырого климата. Все бросить и уехать, потому что ваша девочка здесь жить не будет. Ей не поможет парное молоко, не помогут фрукты из вашего сада, ничего ей не поможет! Немедленно уезжайте. И чем скорее, тем лучше. Не дожидайтесь осени! Тогда уже будет поздно!

На прощание профессор обнадежила меня: вероятно, к годам пятнадцати-шестнадцати она и сможет жить здесь, но не ранее. И вот моя дочь поселилась в Грузии у своей родной бабушки, а я два раза в год приезжала к ней.

Да, она поправилась, стала просто красавицей, словно получила новую жизнь. Да, так оно и было, переезд сотворил чудо: с тех пор ни одного раза (а ей скоро сорок) не болела не только воспалением легких, но и вообще ничем серьезным.

Профессор оказалась провидицей: в шестнадцать дочка получила питерский паспорт, а в восемнадцать переехала жить в мой город, приехала на родину.

Да, с телом все получилось как нельзя лучше, а вот душу ее украли, как и любовь ко мне. Постепенно. Из дня в день воспитывали в ней неприязнь ко мне.

Не стану описывать эти страшные пятнадцать лет борьбы за обретение ее души. Да, зло победило...

Совсем недавно я поняла строки своего стихотворения «Кукушка». Почему плачут мужчины, даже когда я читаю ее со сцены? Потому, что это стихотворение обо мне самой, о моем горе, незримые вибрации чужих душ сливаются с моими переживаниями...

Эти страшные пятнадцать лет были заполнены работой, которую я очень любила. Я работала по 14 — 16 часов в день: писала очерки, делала репортажи, моталась и в холод-стужу, и в ведро по области с тяжеленным магнитофоном. И только по ночам меня охватывала странная жгучая тоска. Мне было

одинок, и никто мне не был нужен, кроме дочери и моей журналистики

Работа не давала мне больших заработков, потому что очень трудно собирать материал после рабочего дня, но зато она давала все, чем жив человек, — удовлетворение.

Часто, не пообедав, я бежала распутывать сложные клубки человеческих отношений, спешила к тем людям, которым было тяжело и трудно.

Часто я возвращалась со своих заданий домой в одиннадцать вечера, и моих сил не хватало даже на собственную тоску. Но не работать после работы я не могла не только потому, что не в силах была жить без любимого дела, но и потому, что боялась своего собственного черного человека. Он был совсем не есенинский этот мой черный человек: злой и угрюмый разносчик тоски. Он даже не входил в комнату, просто подбрасывал пригоршню тоски на пути к дому.

Правда, и я старалась обмануть его. У меня было заведено правило — иметь интересную книгу на ночь, такую, в которую сразу уйдешь и сразу оказываешься рядом с героями, у которых, конечно, особые и непохожие на мою судьбы.

Так и проходил мой длинный-предлинный день в чужих мирах и судьбах. Только ночь... Она предательница...

А по ночам я видела дочку. Словно она совсем рядом. Господи, как хорошо я все это помню. Шпенек у моего будильника испорчен (у меня нет времени отнести его в починку), и он звонит так ужасно долго, что не дает мне доглядеть этот замечательный сон, в котором все так просто и ясно, что вовсе не хочется просыпаться.

Я не открываю глаз и тут же начинаю сочинять, что это не будильник, это маленький барабанщик бьет кленовыми палочками в звонкий барабан, и что мне надо встать, потому что ведь я-то его увидела, этого барабанщика. И я открываю форточку и делаю ужасно трудную гимнастику, чтобы быстрее и лучше отойти от сна, в который мне так хочется снова погрузиться, потому что там я увижу свою рыбку, и снова мы будем вместе...

Что ж, конечно, друзей у меня хватало. Мужчины были, я к этому времени уже привыкла, до безобразия одинаковы. Все они, самые высокие, самые красивые, самые интересные, в

общем-то очень хорошие в большинстве своем, постоянно попадали, как считали многие, особенно лица женского пола, в «мои сети», хотя если бы я даже краешком уха тогда услышала о биополе (что в те времена было темой за семью замками), то все равно вряд ли поняла бы, почему именно мне предлагает их судьба. Мне, неказистой, хмурой, вечно погруженной в себя, в какие-то миражи, где вокруг придуманные хрустальные замки, а то и целые города...

Мне же все эти кружащие поблизости мужчины были вовсе не нужны, ибо те, кто обитал в изумрудных прозрачных небесных жилищах моих мечтаний, были несравненно лучше. Эти удивительные создания имели и некоторые земные черты, поскольку мои идеалы были, в основном, книжные. Чаще всего они напоминали Дон Кихота либо князя Мышкина. Иной раз черты их сливались и представлялись неким не то князем, не то рыцарем печального образа.

Может быть, потому мои глаза всегда были такими грустными, обращенными в себя и подчас не видящими ничего вокруг. Отчего с самой ранней юности в них было столько тоски?..

Конечно, сказывалось и состояние здоровья. Как помню себя, что-нибудь у меня да болело. Не стану перечислять, а то вам просто страшно станет от количества хронических болезней, что одолевали меня с детства, что, как вы понимаете, не давало никакой возможности юной гражданке хорошеть или ну хотя бы прилично выглядеть.

И все-таки мой жалкий, будем справедливы, вид никоим образом не отталкивал тех, кто попадал в мое поле.

## МОЙ ВТОРОЙ МУЖ

Нет, ничего не изменилось, просто он однажды пришел отремонтировать мне что-то вечно разваливающееся в моем одиноком хозяйстве. Конечно, он не был похож на принца, но он был несчастлив, глубоко, бесконечно, и ему нужна была помощь. Он пропал...

Казалось тогда, что счастье улыбнулось мне, и даже почудилось, что наконец-то я стала обычной женщиной со всеми ее страстями и желаниями. Так во второй раз я вышла замуж. И уже вдвоем мы понесли крест тягот нашей жизни.

Опять удивленные взгляды, да плечами пожимают: зачем он тебе такой, больной, никчемный, бедный... Что бы они знали, все эти доброхоты. Может, от них мы уехали из нашего города на Байкал.

Однажды мы с мужем отправились на Дзелинду — это горячие источники. Прямо из сопки текут три горячих ручья. Они образуют три маленьких бассейна — два под крышей, а один, самый горячий — прямо на улице. Правда, крыша примитивная. Это родоновые источники, и люди ездят туда вот уже лет десять. А кругом лес удивительный, прямо как в сказке. Мой муж как возлег под крышу в средний (по температуре) бассейн, так и торчал там до головокружения, пришлось его силой вытаскивать, я тоже погрела свои соли.

Этот день почему-то мне запомнился особенно ярко. Может, потому что мы были с ним там одни, может, потому что я там ощутила вдруг такое безмерное сильное необъяснимое счастье... Я знаю, знаю, этого нельзя забывать. Тогда-то я поняла: жизнь моя для того полна страданиями, чтобы хоть однажды я ощутила эту радость...

Остались позади мои печали, остались далеко мои невзгоды. Вокруг высокие сопки и горы, на вершинах лежат снега, и мне кажется, что никакой беде не достать меня из этого замкнутого круга. От такой мысли еще тише становится на душе, она отдыхает, она не способна воспринимать ничего худого, потому что устала...

Я не знаю, сколько мы здесь пробудем. Пусть вечно будет эта первозданная тишина вокруг... Я ложусь на теплый мох, утыкаюсь в него лицом и, вдыхая ни с чем не сравнимый аромат, закрываю глаза. Почему я совсем не слышу звуков, во все никаких? А ведь есть здесь птицы, которые иногда поют, чирикают в кустах, с шумом перелетают с ветки на ветку. Почему же они молчат? Они стерегут, должно быть, мой покой. Птицы, да и вообще все животные чувствуют столь тонко...

Они знают, наверное, что недавние предательства истерзали мое сердце, что наступил некий предел, и надобно мне уйти на время от того, что на земле. Поэтому мне и чудится, что я не на мху лежу, а где-то между бездонным далеким небом и землею.

Я отдаюсь во власть тишины и замираю всем своим существом. Я вошла в эти минуты в ритмы природы, космоса, я словно слилась с ними, со звонкой тишиной, что стоит над нами. И кажется мне, что я слышу очень тихие, далекие звуки, идущие из глубины земли. Что это? Постепенно до меня доходит, что слышу я, как медленно, могуче бьется сердце планеты. Мое сердцебиение входит в унисон с этими бесконечно отдаленными мощными ударами. Тело мое становится невесомым, я медленно поднимаюсь над землей, а потом долго-долго парю над тайгой. Я чувствую необыкновенный покой, необъяснимое глубокое счастье переполняет меня. Вдруг, как будто сквозь дымку, я различила маленькую заплаканную девочку, которая держит в своих ручках птицу...

И долго потом меня не покидало это чувство, чувство, которое мне довелось испытать второй раз в жизни: неповторимости жизни, надежды, счастья бытия и совершенства любви.

Это необыкновенное происшествие, уверена, помогло мне набраться сил, чтобы суметь сделать, несмотря на трагическое и жесткое в моей дальнейшей жизни, положенные мне на планете шаги...

Да, не прошло и нескольких лет, как мне пришлось уезжать, а мой муж остался там, на Байкале... Похоронили мы его на высокой сопке.

Опять чья-то злая воля, ненавистный рок снова понес меня, одинокую, по опостылевшей жизни моей.

Жизнь моя закончилась.



## ГЛАВА 4

# ЧТО ПРОИЗОШЛО?

**В**от дописала строки о самой себе, и будто откровение пришло. А не оттого ли и хвори меня мучали-преследовали долгие годы, не давали покоя, укладывали на больничную койку, с которой я и встать была не в силах месяцами, бывало?

Не по причине ли тоски, что приходила внезапно и не отпускала долго, развивались всяческие болячки в моем теле?

А мне ведь часто казалось, словно и не я хожу по улицам, а кто-то другой... А это неведомо откуда смолоду появившееся равнодушие ко всему на свете, и прежде всего к себе самой?

И неистребимое желание жить интересами, радостями и печальями книжных героев? За неимением своих, стало быть. Все реальное было мне чуждо, придуманное же давало возможность не совершать действий-поступков, дремать, жить в полусне...

Да, неудовлетворенность своим делом остужала душу, и тяжело хворало тело.

А то, что произошло всего десять лет назад, поражает меня, я сама не могу объяснить того, что случилось, почему в 57 лет начался некий жизненный пик. Выходит, всего лишь десять лет я живу на земле, как положено, по Богу, каждому: радостно, с весельем в сердце, восторженно, упиваясь, наслаждаясь белым светом, что заглядывает в окошко поутру, удивляясь малому, всему, что попадает на пути, влюбляясь в людей, в их познания и творчество, в их добрые помыслы...

Да, именно стихи дал мне Господь в утешение. Именно с них и начались мои главные открытия в жизни. Иногда мне кажется, что и не я их пишу, а кто-то прекрасный, сильный и мудрый водит моей рукой, оставляя на белом листе бумаги четверостишие за четверостишием.

Что же со мною произошло? Почему я изменилась, была ли какая-нибудь видимая причина? Трудно сказать. Но одно событие в моей тогдашней жизни хорошо помню.

Приехав с Байкала, я, можно сказать смело, бабушка-то уже пенсионного возраста, вдруг оказалась практически на улице, да еще и без гроша в кармане... Тут уж долго не заставили себя ждать обострения всех моих, дремавших во мне болячек да хворей. Будто опять то злое, что вело меня по жизни, решило: испейка ты, Травинка, эту чашу до дна... В общем, не думала я уже выкарабкаться. И вот однажды, в одной нашей известной питерской больнице, когда я (в который раз!) вернулась с того света, случилось со мной странное... Такого никогда, ни до, ни после, не бывало: несколько дней не помнила я ничего. Абсолютно ничегошеньки!!! Кто я, откуда... И вот после того как я очнулась, пришла в себя, я взглянула в зеркало. На меня глядело лицо, исстрадавшееся, исхудавшее и совершенно... незнакомое. И закричала я, нет, не вслух, а про себя, но так сильно, что, казалось, рухнула какая-то преграда, преграда, которая мешала-сковывала меня всю жизнь: «Я человек?! Меня кто-нибудь любит?! Господи!» Пришла ко мне память, но вот об этом, о моем странном переживании никто не знает, вы первые, кому я доверяю эту тайну. Никому я не рассказывала до сих пор об этом. Может, тогда я почувствовала, что могу что-то большее, чем делала до сих пор. Не знаю. Но тот случай и стал, по моему твердому убеждению, поворотом на моей тропинке жизни.

Но уж точно могу сказать, что, выйдя тогда из больницы, через очень короткое время я вдруг так расхрабрилась, что принялась вести беседы, лекции, издала свой первый сборник стихов. И дальше больше...

Началась моя новая жизнь.

## МОЕ БИОПОЛЕ

И хоть многое изменилось в моей жизни и во мне, но странно, мужчины этого не ощутили (может, оттого, что, действительно, они менее чувствительны, чем женщины).

Я назвала это посиделками у бабушки Травинки. Соперничества между моими гостями не было, потому как я поровну распределяла хозработы между желающими побывать на этих самых посиделках у бабушки и ради бабушки. Один прибывал

полочку, другой занимался захандрившим будильником, третий сколачивал очередной ящичек для выращивания на балконе овощей.

Всем находилось дело, и потому мне никто из них не мешал. Я в это время сидела за своей старенькой-престаренькой, как я сама, машинкой «Москва» и печатала-перепечатывала страницы своих книжечек. Да, постоянно ошивались мальчишки, многие из них годились мне в сыновья (как это говорят: любовь зла, полюбишь и козла; если учесть, что я стала довольно мягкой козой, то и смешным моим обожателям можно простить их пристрастие к пожилым женщинам).

И все же казалось мне, что наконец-то иссякает мое биополе, что то, что водило-крутило меня в жизни, отходит от меня.

Решилась я однажды на один очень рискованный эксперимент: выйти на улицу и попытаться осознанно включить свое биополе, так сказать, расставить сети. Хотя, когда задумала я его провести, мне казалось это скорее шуткой, невинным развлечением, поскольку во мне еще жило какое-то сомнение. Может, все-таки это одни разговоры про мое биополе, моя выдумка, чтобы хоть как-нибудь объяснить необъяснимое, что творилось вокруг меня много десятков лет.

Будто кто однажды дернул меня вдруг придется (вы ведь знаете, что я весьма равнодушна к своему виду) и выйти на улицу. На мне пальцецо сто лет не одеванное, стального цвета с бархатным воротничком, и даже три волосинки тоже как-то внезапно распушились, да так, что казалось их в два раза больше.

Иду, не зная куда и даже не совсем понимая зачем, по залитому солнцем проспекту. Ничего у меня не болит, что само по себе редкость, и оттого накатывает ощущение радости и счастья. И в это время на другой стороне нашей довольно широкой улицы замечаю высокого, красивого, интеллигентного...

И чувствую я, что если не прекращу в ту же минуту думать о нем, то он почувствует мое... биополе! Действительно, через несколько секунд мужчина этот начал переходить проезжую часть. Да как-то медленно, будто при замедленной съемке, я испугалась страшно, что он под машину попадет. Но машин нет, и он благополучно приближается ко мне, а вокруг него, словно нимб, разливается нежная теплота.

И откуда он здесь взялся, задаю я еще раз себе вопрос, и мы сталкиваемся нос к носу, ибо, видимо, ведомый моим полем, он идет ко мне, не отступая ни на шаг в сторону. Выходит я его позвала? Вот тебе на! Кому это надо? Мне — ничуть.

Однако поздно, мужчина смотрит мне в глаза и говорит удивительно мягким голосом:

— Пойдемте дальше со мною?

— В каком смысле (как вы помните, на поставленный уже не раз вопрос у меня имеется ответ-вопрос).

— В самом прямом смысле, — отвечает незнакомец. — И не только по бульвару, но и далее.

Так он и выразился: «далее». Я едва скрываю смех, который просто душит меня, и, ничего не говоря, быстро обхожу его и перебегаю через дорогу. Уже на другой стороне я оборачиваюсь: человек этот стоит как вкопанный и смотрит мне вслед.

Значит, только нескольких мыслей моих хватило, чтобы человек превратился в этакого послушного телятчика и побрел бы за мною.

Больше на такие эксперименты я не отваживалась, да и зачем они были нужны, если мне и так все стало ясно.

Биополе мое никуда не делось,

В какой бы этап жизни ни вернула меня память, отсчитывая время с сегодняшнего дня, в любом из них повторяется история, похожая на предыдущую как две капли воды.

Менялись имена и профессии, некоторые особенности физиономии и телосложения, биографические данные «героев», но сама ситуация — ничуть. Все повторялось с завидным постоянством, начиная с детства, продолжаясь в юности, в зрелые годы и (увы...) во вчерашних событиях.

Думаю, настал момент, когда лучше всего заняться итогами и выводами? И все-таки нелегко поставить точку. Поэтому закончить мне свое, может, странное повествование (хотя, думаю, мой читатель привык удивляться моим книжечкам) хочется на том, с чего и началась эта повесть: на деревенском моем бытии...

Моя бабушка... Мы с братьями (их в ту пору у меня было трое) были уже на свете, мой папа солидным отцом семейства значился, а его мама, то бишь моя бабушка (ей в ту пору было столько же, сколько мне сейчас, около 66 лет). Так вот, моя

распрекрасная бабуся «отбила» на виду у всей деревни у соседки молодого и красивого мужа (мама рассказывала, что это был высоченный рыжеволосый мужик с зелеными глазами и носом как у орла).

Стыд и срам на всю деревню и, конечно же, недоумение: такая невзрачная, волос пучочек, росточку с ребенка, сзади что-то вроде горба, а он «бегает», потерял всякую совесть!

Как рассказывала моя тетья Олимпиада, которая тогда была на выданье, в доме поднялась неопиcуемая суматоха, мой папа (ее брат, значит) схватил топор и ринулся с ним, чтобы расправиться с собственной матерью. Что тут началось!

Моя мама, которая в пятый раз была на сносях, повисла на руке своего мужа, чтобы не допустить кровопролития. Отец был непреклонен, он рвался к пологу, где кайфовали «молодые», он выбежал уже из избы в сени. Вот уж точно, нет худа без добра. Он увидел лужу крови возле моей мамы и изменил маршрут, подхватив молодую мать, которая лишалась ребенка.

Надо сказать, и о бабке Авдотье своей я говорю так откровенно и с подробностями впервые.

Сегодня мне понятно ее «странное» поведение. Значит, и у нее было такое же влекущее поле, оно досталось мне от моей шаловливой бабуся, которую честили худыми словами вся наша и другие близлежащие деревни.

Конечно, полного повторения не произошло: природа, как теперь стало всем известно, повторений не любит, ибо симметрия, по утверждению одного великого человека, — враг гармонии.

Ну а если проще выразиться, то я никого никогда не отбила и даже думать об этом не думала.

## **ЛИЛЯ БРИК И ПОЛИНА ВИАРДО**

А что, если нам поговорить не о моей прошедшей жизни, а поискать аналогичные ситуации в истории. Уверена, что мы разыщем нечто очень и очень похожее, что происходило ис-

покон веков и зафиксировано на бумаге при помощи печатного станка.

Тут я хочу вспомнить строчки из письма лучшего и образованнейшего человека России — Ивана Сергеевича Тургенева: «...я благословляю тот день, когда встретил Вас» и т. д. и т. п., как говорится, и прочие нижайшие заверения в любви женщине, к ногам которой он положил свое богатство, творчество, честь, свою жизнь, наконец.

И если продолжить перечисление: потерял свою родину, ее леса и ручьи, ее речушки и озера, свою охоту — одним словом, все, что любил, чем полна была его душа, чему радовалось его сердце.

Все, все, что составляет жизнь человеческую, подарил он Полине Виардо. Он, покинув навсегда отечество, поселился возле ее виллы и, тяжело болея, мечтал лишь об одном: изредка видеть ее.

Увы, она не жаловала его вниманием. Время от времени она посылала своего слугу, чтобы тот узнал, жив ли еще русский барин. Сколько презрения в этом вопросе... Господи, какое нежное сердце дал Ты милому деликатному Ивану Сергеевичу, но почему же не суждено ему самому было познать ее, нежность...

А вот, дорогие мои, еще один пример. Вы не обратили внимания на одну фотографию, что появилась на страницах журнала «Огонек» лет пять тому назад? Вы сейчас ее вспомните, ибо те, кто на снимке, прекрасно вам известны. Перечисляю: Осип Брик, Лиля, его жена, и Владимир Маяковский. Сидят этак рядком, и, хотя Лиля является законной супругой Осипа, рука другого мужчины обнимает ее за не совсем тонкую талию. Правильно, то рука известного всему миру красного трибуна Маяковского.

Лиля Брик, жена Осипа, была самой большой любовью поэта, любовью всей его жизни (не очень долгой, кстати сказать), если очень невнимательно смотреть на фотографию.

А вот если взять к тому же в руки гаечку-индикатор и поставить между тесно прижавшимся поэтом и Лилей, то просто оторопь возьмет, что вы увидите. Да, да, мертвой хваткой схватила цыганских кровей молдованка из Одессы и держала

до самой смерти этого высокого сильного человека. Не руками, конечно же, а своим полем. И делала с ним и с его жизнью все, что хотела. И если мы перечитаем страницы биографии того, кто писал железные строки о революции, то поймем, что на них, этих биографических листках, все расписано до деталей.

Я убрала подальше эту фотокарточку. Потому как всякий раз, как я смотрела в ее глаза, плохо мне становилось. Вы ведь знаете, на фотографии всегда присутствует поле человека.

Вот пишу эти строки, а голова просто разламывается, такая чернота идет от образа на фотографии.

Давайте вместе снимем ее поле со своего, освободимся от напасти, которая может принести нам болезнь. Вы знаете как? Правой рукой проводим по часовой стрелке круг перед лицом, а затем сбрасываем нечто под левый локоть и к тому же просим Светлого и Всемогущего: сделай так, чтобы ушла от меня чернота этой особы, выбрось ее из души моей и из подкорки! Три раза надо такое повторить, чтобы расстаться навсегда со злым полем.

## ГЛАВА 5

# МОЯ ЖИЗНЬ

**В**от и заканчиваю я писать эту странную повесть, ведь я решила: как только мы разберемся в причинах столь удивительного поведения мужчин по отношению ко мне, то и поставим на этом сразу же точку. Хотя я представляю сразу же иного дотошного читателя, который с этой книгой в руках воскликнет раздраженно: «Ну, и где же здесь поле доброе и поле злое? Нет, Валентина Михайловна, что-то вы упустили, не додумали!» Верно, правильно, мой дорогой дотошный читатель. Просто я рассчитывала-надеялась, что и объяснять ничего не придется, ведь и так все понятно. А раз — нет, значит, я и виновата: не смогла втолковать, в чем же все-таки дело.

Ну, что ж! В одной из своих книжечек я рассказала, как была я однажды в храме классической музыки — в филармонии. Не помню, что исполняли, но, безусловно, нечто высокое и чарующее.

И вот невыразимая тоска начала разрывать мое сердце чуть ли не в первую четверть часа, как полилась-хлынула в зал исполненная торжественности мелодия, которая, казалось, стремилась к небесам. Я и сейчас не могла бы объяснить того, что произошло позднее. Как рассказали мои спутники, я невероятно побледнела и стала медленно падать на соседку. Одним словом, домой я возвращалась на «скорой».

Не потому ли и отключается напрочь все во мне во время исполнения такой музыки, что душа моя остается чуждой этим ритмам, что еще у предков моих закрылся тот канал, который дан человеку, чтобы вливались в него вибрации наивысшей духовности...

Ведь и моей бабке Авдотье биополе досталось худое, недоброе «по наследству». Значит, и она, как и я, жила с нарушенными энергоканалами, значит, она, как и я, не могла прикоснуться к целительным силам космоса. Тем силам, которые поддерживают человека в трудную минуту, направляют его по верному пути, предопределенному свыше.



Многие-многие люди, частенько даже не подозревая этого, получают направляющую их энергию из космоса. Вспомните, как вы, дорогой читатель, стояли ранним утром на лесной поляне, вдыхая упоительный аромат пробуждающейся природы, и вдруг первый луч солнца засверкал волшебным огнем на не сошедшей еще росе. Вспомнили?! И в этот миг вы будто оторвались от земли, забыли все плохое, гнетущее вас прошлое, очистились и освободились. Сколько времени вы простояли так, не чувствуя себя, полностью слившись с природой? Кто его знает, может, секунду, может, минуту, час... Но главное, что в эти прекрасные мгновения ваши энергетические каналы напрямую были соединены с космосом, вы подпитывались энергией добра и любви. Той энергией, которая и дает нам возможность жить по Заповедям, страдать – но прощать, любить и быть любимыми.

А может, это произошло с вами, когда вы читали стихи Пушкина или Тютчева. Или смотрели в глаза любимого. Или прижимали к себе крепко-крепко родного, чудного своего ребенка...

Оторвитесь на секунду, дорогие мои, от этих строк, вспомните эти волшебные мгновения. Уверена, у каждого из вас они бывали, и сейчас, когда вы вспоминаете их, теплая волна БЛАГОДАРНОСТИ охватывает вас, глаза щиплют слезы, и вы опять переживаете ту же отрешенность, ведь вы общаетесь с космосом!

Однако вернемся к страничкам памяти, что я стала перелистывать. Да, можно понять, почему именно мне становится плохо от воздействия музыки. Теперь, наверно, можно сказать то, о чем я подозревала много лет, но поняла-уразумела совсем недавно. В раннем детстве мой семилетний брат молотком ударил меня, пятилетнюю, по темени и, скорее всего, окончательно нарушил мою способность подключаться к энергии космоса. Ни тогда, ни много позже мой брат не мог объяснить причины своего ужасного поступка. Он лишь говорил, что почувствовал такой страх, такую ослепляющую ненависть ко мне, что будто кто-то другой заставил его поднять руку на беззащитную маленькую сестричку. Скорее всего, в какой-то момент почувствовал он недоброе, злое мое поле и стал лишь

орудием провидения, которое и предопределило мою судьбу. Именно после этого окончательно закрепился доставшийся мне по наследству отрицательный полюс биополя, который принес мне столько физических и нравственных страданий. Недобрая сила, не имея возможности излиться в космос, подпитаться от него истиной Любви, притягивала, вместо этого, ко мне людей... Другими словами, космос должен был уравновесить, а затем и «сдвинуть» в нужную сторону мое сильнейшее биополе, в ту сторону, где оно могло бы творить добро.

Подобно слепому, который взамен зрения получает способность чувствовать и «видеть» окружающий мир по-иному, зачастую гораздо тоньше и сильнее, чем обычный человек, обрела я ненужную никому, а тем более мне, силу отрицательного биополя.

Поэтому-то для моей головы, в которой ударом было порушено очень многое (все, как сказала Федора Даниловна Коныхова, целитель от Бога), и не подходит сильная врачующая энергетика классической музыки. Видимо, слишком сильно она прочищает каналы, потому и становится мне так плохо.

Такому предположению есть и подтверждение, появившееся в недавние дни: вибрации удивительного врачевателя Сергея Сергеевича Коновалова делали то же самое, они вызвали четыре приступа. И сама музыка, и нездешний голос, что вводил в транс и излечивал многих, но не меня. Все повторилось, даже машина «скорой помощи», которая как-то после особо тяжелого приступа увезла меня в больницу.

Думаю и даже уверена, что, конечно, помогли мне сильно эти прекрасные люди избавиться от моей дурной наследственности, от заклятия той детской травмы, которую мне нанесли и физически и нравственно, но все же окончательно все изменилось в моей жизни, когда я в больнице обратилась с мольбой о любви. Именно в тот момент поменялся знак моего поля: было оно злое, то бишь, отрицательное, а стало добрым – положительным. После этого я и познала радость творчества, и осознала до конца, что обладаю необычайно сильным полем, и жизнь моя круто изменилась.

Делать людям добро, людям совершенно незнакомым, стало для меня потребностью.

Главным смыслом моей новой жизни. И я ощущаю, что когда я пишу эти строки, то неведомая сила заряжает их необыкновенной энергией, энергией, которую вы наверняка, дорогие мои, чувствуете. Действительно, в это время я почувствовала, что могу помочь многим страждущим людям. И когда благодарил меня какой-нибудь пациент, победивший свою хворь, говоря про мое биополе много хорошего и лестного, то я всегда отвечала, что благодарить надо не меня.

Ну, а к Кому я обратилась с мольбой и Кого благодарить надо, думаю, дорогое мои, вы и сами поняли!

# РАЗЫЩИ В СЕБЕ РАДОСТЬ

*Воскресительнице души моей поникшей,  
Софье марковне Любинской посвящая*



# ГЛАВА 1

## РАЗВЕСЕЛИМ ГРУСТНОЕ УТРО

**У**тром человеку чаще всего грустно... Почему? Потому что переход от сна к бодрствованию дается многим нелегко. Бывают дни, когда вам и вовсе не хочется вставать. Все вам кажется малоинтересным и скучным, хотя за окном ясное солнышко. И даже зарядку вы не в состоянии делать...

Коротенькое «зачем?» крутится в голове, подобно слову, что не может перешагнуть колдобинку на старой пластинке. Зачем? Зачем? ЗАЧЕМ?! И с каждым разом ответы все длиннее. Грустные мысли просто одолевают вас, они ведут вас к далеким и близким бедам и огорчениям, припоминаются самые ничтожные неприятности, которые словно взялись на пари с кем-то подавить любое светлое пятнышко, возникшее в вашем сердце. И вот вы уже уверены, что и вообще не было хороших дней во всей вашей жизни...

А тут вам приходит в голову и совсем тревожная мысль: «Что же я вчера намеревался сделать, как встану? Ой! Не могу вспомнить! Все, начался склероз... В таком возрасте? Но, говорят, бывает и очень ранний...»

Итак, одна проблема забежала в вашу голову, и вот будто кто-то вас научает поподробнее поразмышлять над случившимся: почему внезапно потерялась мысль, которая еще вчера вечером, перед самым сном, так ясно вам представлялась. .. И вы делаете первую ошибку в наступающем дне: начинаете думать о плохом. Перестаньте-ка горевать, а лучше покрепче потрите одну ладонку о другую. Да, да, вы сами себе можете помочь, своими теплыми ручками.

Из глубокой древности пришло к нам выражение: как рукой сняло. Сгоните сон!

Вот-вот! Поднесли их к сонным глазам — и костяшками больших пальцев начинайте протирать нежные подглазья. Не

надо сильно! Легонько, но настойчиво, чтобы они согрелись. Вот и захотелось вам взглянуть на мир...

А теперь расставьте большой и указательный пальцы по-дальше друг от друга и принимайтесь гладить растопыренными пальцами и ладонью шею. Так, все правильно делаете! От подбородка (с нажимом) и к яремной ямке, а заканчиваете движение на груди. И снова ведите руку, уже другую, к подбородку. Попеременно то одной, то другой как бы гладьте свою шею. Почувствовали тепло? Достаточно!

Переходите к щекам. Только снова руки потрите посильнее одну о другую, чтобы они стали горячими. Теперь поставьте большие пальцы под нижнюю челюсть, обопритесь ими о нее, а всеми другими и самой ладонью начинайте делать круговые движения сразу по двум мышцам лица — они как бы окаймляют с боков ваши щеки. Сильнее нажимайте, еще сильнее! И вот ваши щеки так порозовели, словно вы сидите возле огня.

А сейчас ребрами рук растираете лоб, от волосяной части и до самой переносицы. И бровки, бровки трите! Замечательно у вас получается. Туда и обратно! Внимание, милые дамы! Не надо волноваться, что появятся, мол, морщины. Отнюдь! Морщины — это затвердевшая часть мышцы, а всякое затвердение надо растирать. Так что старайтесь! Так, так, и лоб раскраснелся, будто температура поднялась до 38 градусов, а то и выше.

Следующая очередь по согреву за ушами. Их несколько не жалейте. На них такая уйма всяких биоточек, что надо каждый миллиметр охватить растиранием, чтобы всем досталось тепла! И спереди, и сзади, и внутри! Не бойтесь, не оторвете, тяните посильнее за мочки! Уф! Загорелись! Чувствуете, в голове будто светлеть начало?

А ее начинайте массировать осторожно, словно ощупывая от макушки до затылка подушечками пальцев. Стоп! Болезненная точка? Не кричите «Ой!», а тут же вернитесь к ней и остановите свое внимание и свои пальцы. Работаем! Все с большим нажимом. Прошло? Прекрасно! Значит, вы сумели соединить прерванную биоцепочку, ибо боль — разрыв ее по какой-то причине. Не будем утомлять себя размышлениями, почему появился небольшой беспорядок и исчезло звено из цепочки. Главное: она восстановлена!

Вы, конечно, уже сидите в постели, потому что пора добраться до затылочных бугров, а лежа их не достанешь. К ним отнеситесь с особым вниманием. Столько тут всяких важных зон! Но я не стану утруждать вас теорией. Перейдем сразу к практике. Трете? Молодцом. Слышите? Тук-тук... Тук-тук... – стучит кровь повсюду: и в ушах, и в голове, и на щеках...

Прибавим-ка еще жару! Ребрами обеих рук (одна над другою) словно отпиливаете голову. Что, потруднее задача? Конечно же! Шея-то затвердела от неподвижности, но просто необходимо сделать ее мягкой, эластичной, чтобы не перекрывали задубелые мышцы доступ крови к мозгу. Ну еще постарайтесь! Огнем пышет? Хватит для начала, а то так и кожу можно содрать...

Еще тверже, прямо-таки каменная, та мышца, что спускается сразу за плечом к лопатке. Есть у нее и название, да что вам в нем? А найти ее вы сразу же найдете. Больно, как только прикоснетесь к ней. И поначалу думается, что не сумеете никогда ее одолеть, сделать мягкой. Ничуть! Можете потрогать при случае мою мышцу, а ведь именно о ней говорил молодой массажист, который по-дружески пыхтел, растирая ее до седьмого пота: сначала бы трактор «Кировец-700» пустить, а потом бы мне приниматься...

Как ее получше достать? Очень просто. Правую руку закидывайте за левое плечо, а левой ладонькой подталкивайте ее все дальше по спине. Смелее, разминайте упрямыцу как тесто – ничего, она все выдержит, она даже и не почувствует в первый месяц, что вы иной раз орудуете и ногтями, до того крепкая. Устала рука? Отдохните. И еще раз возьмитесь за нее. Придется повозиться, но зато именно она, мягкая и послушная под вашими руками, станет избавлять вас от начавшегося было склероза.

Когда и в данной области появится наравне с другими, только что пройденными вами, заветное «тук-тук», можете похвалить себя: молодец же я! Бесспорно, вы молодчина.

Теперь подведем итоги. Я беру их на себя, поскольку занимаюсь таким массажем более шести лет.

Первое. Через два месяца мне стали делать комплименты. Представьте себе, женщины стали расхваливать мой цвет лица!

Похвалы перешли всякие границы, когда я, по совету Джона Армстронга, автора книги «Живая вода», стала, как гордые полячки, умываться уриной. Да, да, именно умываться. Ни капельки воды утром, ни грамма самого душистого мыла, только протирание теплой уриной того, что мы с вами только что от-массировали. В пышущую жаром кожу она впитывается мгновенно, приходится еще и еще раз обмакивать в урину руки.

— Каким кремом ты пользуешься для лица, скажи? — допытывались сотрудницы.

— Присылают друзья из Америки, — отшучивалась я.

Дорогие мои соплеменницы, знаете ли вы, что во все самые дорогие и отличные кремы входит мочеви́на, главная часть урины? Так что все на уровне современной науки, а не только народных средств.

Мужчины, если у вас потеют ноги, то именно урина спасет положение. Протирайте ею почаще промежутки между пальцами, и вы очень скоро с благодарностью вспомните мой совет. Урина — спирт, так что можно обойтись без всяких присыпок и сложных процедур по уничтожению неприятного запаха. Не бойтесь, сама урина его не оставит, она сразу же впитывается в кожу.

А вот следующее сообщение касается и женщин, и мужчин в равной степени. Речь идет все о том же народном средстве. Удивительная влага, что дал нам Господь, снабдил нас на весь наш век, с успехом используется для заживления ран, например.

Женщины на жнивье, поранив ногу или руку серпом, окропляя свежую рану именно ею, останавливали кровь. Что удивительно, на следующее утро и следа не оставалось от пореза.

Всемогущий наш Создатель все предусмотрел. Урина не только сильнейший антисептик, но и строительный материал, поэтому и восстанавливается кожа на местах ожога.

Так что, друзья мои, не пренебрегайте тем, что дано нам Природою для нашего блага и спасения от бед. Я рассказываю только о том, как сама лично (либо мои друзья или пациенты) успешно пользовалась уриной (мочой) и в чем она помогла.

А кто подробнее захочет познакомиться с лечением уриной (уринотерапией), тот может обратиться к книге Джона Армстронга «Живая вода», в которой автор, известный американ-



ский специалист по уринотерапии, подробно и доступно описывает, от каких самых тяжелых недугов ему удалось исцелить людей. Очень часто то были хворобы, которые не в силах была победить ортодоксальная (официальная) медицина.

...Нет, я не забыла, что стала подводить итоги. Второй итог упражнений, которые я вам посоветовала делать сразу, как проснетесь, вот какой. Перестала по утрам хмурить лоб и мучительно вспоминать, что же я надумала делать, встав с постели. Теперь я все помню. И, можете поверить, лучше, чем в молодости. Запоминаю десятки телефонов, адреса с первого произнесения, читаю сотни строф своих стихотворений наизусть. По первому же сигналу моя заметно помолодевшая подкорка, мой мозг, сосуды которого здорово очистились, выдает информацию любой давности.

Да, склероз отступил! Я не теряю мысль, которая только что мелькнула в голове, что, как вы знаете, характерно для заболевания. Но он не исчез. Таков закон жизни и конечно-го ее этапа, старости. Склероз притаился. Он с нетерпением ожидает, когда вы перестанете по утрам согревать шею, лицо, уши, питать свой мозг. Склероз прислушивается к вашему голосу, который как-то утром произнесет: ах, мне так некогда! Столько дел по дому! (Правда, потом целый час побеседуете с друзьями по телефону).

Через две-три недели такого простоя снова накопится в ваших сосудах немало «хлама», сузится в них просвет, задубеют мышцы выше лопатки... Тут и выбежит из укрытия склероз и завопит: пришло мое время!

И вот снова вы не сможете вспомнить, о чем вчера вечером так сладко мечтали. Испугаетесь и пойдете в поликлинику, выкроите время для поездки в лучшую из аптек города, наведете справки о новом кооперативе, начнете копить деньги для посещения одного, попутно достанете адрес кудесницы, которая знает волшебные травы по восстановлению угасающей с каждым днем (часом) памяти, будете говорить по телефону (теперь уже не один час!) только о склерозе; сжалившись над вами, путевку достанут друзья, снова начнете копить деньги, теперь на санаторий, в котором, конечно же, с такими, как вы, происходят чудеса, побежите за билетом...

Стоп! Не надо никуда бежать, ни по одному из перечисленных выше адресов. Посчитайте, сколько времени займет беготня, сколько денег потребуется... А забот сколько появится? Полон рот, как говорится.

А ведь надо всего-навсего договориться со своей собственной ленью...

Да, да! Скажите ей, толстой, неуклюжей и неряшливой мадам по имени Лень, категорическое НЕТ!

И как только отгоните ее, едва открыв глаза спросонок, пока еще деловая кутерьма не забежала в вашу голову, принимайтесь протирать нежные впадины под глазами! Может быть, вы думаете, что упражнения занимают у меня много времени? Ни в коем случае. Сделав самую большую утреннюю оздоровительную программу, я экономлю свое время. Каким образом? Очень просто! Успеваю после таких занятий сделать в пять раз больше намеченного, по сравнению с тем временем, когда я пошла на поводу у своей лени. А она буквально поджидает, как бы уложить меня обратно в постель, а то и подремать после завтрака, если на работу не надо идти, и в самый раз в обнимку с ленью завалиться на кушетку...

Ого! Пока я рассказывала о проделках тетки Лени, вы уже перешли к согреванию ушей. Молодцы! Всего вам доброго в путешествии ваших рук, а лучше их никто ничего не придумал на свете и придумать не сможет, ибо их вам дал Господь для вашего здоровья. И урину вам тоже подарил Он. Берите, не отказывайтесь. Все в вас самих есть для хорошего самочувствия, для избавления от недугов и болей.

Однако вы здорово разгорячили лицо, уши, шею, голову и плечи. Теперь — бегом в ванную комнату! Налейте в тазик холодной воды из-под крана и окатитесь с макушки (на нее хоть несколько капелек, если надо идти на работу) до кончиков пальцев на ногах. Доля секунды обжигающего холода, и вот тепло уже полилось по телу... Закутываемся в махровый халатик.

В быстром темпе убираем постель, приводим в порядок комнату. Вы ведь не вытирались, конечно? Но все уже на вас высохло, да? Между прочим, я обливаюсь таким образом два

раза в день: утром — для бодрости, а вечером — для расслабления и хороших сновидений.

Кто хочет еще кое-что узнать о пользе холодной воды по утрам (вместо окатывания, конечно), послушайте. Тибетские монахи, которые живут в суровых климатических условиях (в Лхасе, цитадели буддизма; там еще живет снежный человек-невидимка — йети), свое утро начинают так: делают 108 шагов по ручью (чтобы закалиться, конечно!).

У нас под боком такового не имеется, но, как говорит Михаил Жванецкий, «все себе можно навообразить»... Открываем кран, ожидаем, когда вода станет самой холодной, забираемся в ванну. И под освежающей, что называется, струей, шлепаем на месте 109 раз (сделаем корректировку на русскую мифологию: у нас издревле четное число считается не очень хорошим, а нечетное — счастливым... Помните, в сказках: 3, 7, 9, 33 богатыря?.. Сказки — чудо; доверимся им, они пришли к нам из глубины веков, прорвавшись через черное и горестное, чтобы принести нам добро).

Уф! Охолодали подошвы? Но вы же запаслись толстыми шерстяными носками? Суйте в них мокрые холодные ноги (вытирать не надо, вы уже знаете, да?), и легкий бег на месте, а если у вас не «хрущевка», то походите спортивным шагом по просторной прихожей.

Согрелись? Замечательно! Энергии, что лилась из доморощенного ручья, хватит с лихвой на весь самый трудный день. Женщины, не бойтесь заболеваний, свойственных только вам! Если вы проделаете все предыдущее на больших скоростях и выровняете температуру тела, никакая болезнь не сумеет вас догнать!

В одной из глав книги вы познакомитесь с замечательным врачом Себастьяном Кнейпом. В той главе подробно будет рассказано о великой целительной силе холодной воды.

Тем, кто боится холодной воды из тазика, как серого волка, можно попробовать расхлапывание (так называемую холодную парную баню). Кинули водички на руку из-под крана и тут же по сильнее побейте ладошкой, чтобы порозовела рука. Потом на другую брызгайте воду и так дальше пройдите все тело, до подошв.

Такое сочетание холодной влаги с общим массажем тела весьма благотворно влияет и на ваше все еще хмурое настроение, и на закаливание (а оно, как известно, является прочным щитом от болезней). Можно протереться соленой водой и тоже расхлопаться. Одним словом, выбирайте то, что вам по душе. Между прочим, протираясь утром и вечером соленой водой, вы убиваете сразу двух зайцев: делаете холодную процедуру и заодно снимаете с себя шлаки, что скопились за ночь.

Если вы наблюдательны, то давно заметили, что после сна ваши подмышки и промежутки между пальцами на ногах пахивают не особенно ароматно. И понятно: через поры должно выйти из организма всего отработанного в три с половиной раза больше, чем через задний проход (каково!), так что весьма полезно снять с себя ночной пот. К концу дня тоже немало всякого «добра» на вашей коже оказывается, так что неплохо «очиститься».

Правда, многие ошибочно считают, что помыться с мылом полезнее. Нисколько! Мылом вы стираете жизненно необходимый жир, который нас, между прочим, предохраняет от всяких вредных воздействий. А тряпочка, намоченная в соленой воде, как раз то, что надо.

Есть и еще одна процедура, которая, правда, не занимает ни единой вашей драгоценной минуты, но пользу приносит огромную. Японские медики вышли на международный симпозиум с утверждением: люди болеют потому, что постоянно укутаны, и намного чаще стали помирать, когда приоделись в синтетику, с которой не расстаются и по ночам.

И теперь люди в Японии следуют такому лозунгу: как можно дольше ходить голышом. И ходят. И здороваются, представьте себе! Здороваются, потому что поры их кожи теперь тоже «дышат», включились, как и положено им по природе своей, в жизнедеятельность организма.

Я понимаю, некоторые женщины (и немалое количество современных мужчин) стесняются своего обрюзгшего тела, даже находясь наедине с собою. Отвислый живот, заплывшие бока, шея не очень лебединая, скажем мягко, — все эти прелести не могут радовать и ласкать взгляд...

Но, ребята, занимаясь побольше собою, своим здоровьем, очень скоро вы понравитесь сами себе, заверяю вас! Ходите почаще обнаженными. Мне так очень нравится, например. И я теперь (всего через год, как узнала про мудрых японских эскулапов) с удовольствием сверяю, как говорится, свои усилия по оздоровлению с внешним видом всего тела.

...Мы немного отвлеклись. Как? Вы уже сели завтракать? А вода? Сначала стаканчик еще с вечера заваренного березового листа или какой-нибудь травки. Пьете медленно, глоточками, стоя, словно смакуя. Очень настоятельно советую только так и принимать любую жидкость, данную нам Господом для очищения.

Что-то у вас там трещит на сковородке?! Никуда не годится! Жареное с утра пораньше!!! Прошу вас, не утомляйте свой едва отошедший ото сна желудок.

А тому, кто не в состоянии выйти на улицу, не перекусив, вот что советую. С вечера заливаете теплой водичкой 1-3 столовые ложки геркулеса, и теперь на столе в пиалочке стоит самый полезный завтрак на свете! Между прочим, мужчине его вполне хватит до самого обеда, даже если он таскает вручную кирпичи на последний этаж без лифта. Вы, конечно, слышали, что лошадей, перевозящих грузы, битюгов, кормили именно овсом?..

Как сообщают ученые-медики в одном из последних номеров журнала «Огонек», в овсянке любого помола имеется колоссальное количество всяких полезных веществ. Можно крупу овсянки употреблять вместо семечек: намного полезнее, и мусора нет. Так что ешьте на здоровье!

А теперь чай или кофе — не с булочкой. Только с хлебом. Почему? Дело в том, что отечественная мукомольная промышленность настолько отбеливает и очищает от всяких (в том числе и полезных) примесей муку, что в ней не остается ничего хорошего, она напрочь лишается питательных качеств, а посему, кроме объемов, ничего не дает вашему желудку и организму, конечно! Вред, правда, приносит: немало энергии придется потратить, чтобы провести никчемное месиво по многометровым закоулкам кишечника.

Очень интересный бутерброд кто-то придумал. Намазываете кусок ржаного хлеба маслом, а сверху — мелко нарезанный, чуть даже помятый ножичком чеснок (два зубчика, не более), смажьте его в хлеб, а затем закройте первый кусок еще одним поплотнее. Чудесный бутерброд, от любой заразы оберегает. Чай с ним пьете свежезаваренный, можно и две чашечки. Если перед самым выходом вы выпьете глиняной воды (1 чайная ложка сухой глины на стакан), то не бойтесь запаха чеснока — его не будет!

...Оделись, открываете входную дверь? Милые мои читательницы, остановитесь на минутку. В полутемной прихожей не забудьте посмотреть на себя в зеркало. Оно должно быть чуть затуманенным временем (или полусветом лампочки). В нем вам всего тридцать с небольшим. Глаза блестят (они обязательно светятся, их загля изнутри энергия холодной воды из-под крана), щеки чуть розовые... «А я еще ничего», — говорите вы себе вполголоса...

Не забывайте сказать! Если бы вы знали, какие значительные те слова... От них поселятся в вашей душе уверенность в себе и радость. Они будут улаживать ваше сердце до самого вечера, потому что в течение всего дня вы будете вспоминать о том, как вы хорошо выглядели поутру, как молодо! Почаще вызывайте свой образ, мелькнувший в зеркале (вы только подумайте, и он тут же появится), он будет тоже, как все, что вы делали с утра по моему совету, разглаживать ваши морщины...

За то время, пока мы так мило беседовали о зеркале и отражении в нем, мужчины успели начистить до блеска свои ботинки (многие из них справедливо считают, что выходить из дому в пыльных ботинках неприлично).

Нет, нет, не скидывайте с места цепочку, и мужчины, и женщины. Вам предстоит встреча с десятками людей в автобусе, метро, на улице. И не у всех поля (биополя) подходят вам по модулю и знаку, некоторые вам даже противопоказаны. Присядьте на стул так, чтобы голова, шея и спина оказались на одной линии. Расслабьтесь, а затем отведите правую руку в сторону и вверх и начинайте в упор глядеть на свою ладонь, словно вы любуетесь ею.

Глаза — ворота в мозг, а в середине ладони — выход биополя. Смотрите, просто пожираете глазами свою руку. Так. Все верно. Чуть-чуть подвиньте ее навстречу своему взгляду, и через долю секунды она сама пойдет к вашему лицу. Вот она медленно-медленно достигла цели, положите ее на глаза, а затем проведите ею до подбородка и опустите на грудь. Все! Если вы почувствовали сонливость, некоторую слабость, значит, добились цели — замкнули поле (биополе) на себя.

Ради Бога, не думайте, что я говорю о чудесах. Все объяснимо. Когда вы ведете руку обратно, вы должны говорить: пусть ничего плохого ко мне не пристанет, хочу остаться наедине с собою и со своей работой. Все вышеописанное вы адресуете сами себе, своей подкорке, которая по вашей нижайшей просьбе и станет командовать вашими действиями и поступками. Она, например, не разрешит вам ответить на злое слово таким же. И еще подскажет много полезного для вас.

Идите спокойно в толпу, никакой взгляд вас не уколет и не одолеет ни в коем случае. Таким замыканием поля можно отбиться даже от феноменальных чар Кашпировского!

Пока вы добираетесь до работы, мы успеем поговорить о биополе. Написала слово «биополе» и подумала, а все ли знают, что это такое, с чем его «едят», на что оно нам сдалось и т. д., и т. п. Однако не берусь ответить ни на один из вопросов, ибо никто, наверное, не сумеет такого сделать, то есть определить с точностью до одной сотой, как выражаются математики.

Сначала экстрасенсы (знаете, «экстра» — высший, «сенсы» — люди с наиболее тонкой чувствительностью) объявили монополию на биополе, потом пошли слухи, что всякий его имеет, кто живет на Земле, так как «био» — жизнь; через какое-то время при помощи его (то бишь биополя того самого) все, у кого было свободное время, принялись лечить больных, позднее...

Сама слышала, как А. М. Кашпировский резко отмежевался от наличия биополя в своем лечебном арсенале и громогласно в огромном зале в городе Москве заявил: никакого биополя вообще нет. Правда, он заодно отрекся и от влияния слова на другого человека (как хорошего, так и плохого).

Одним словом, мнений предостаточно, но вопрос не решен и до сего дня. Вам хотелось бы услышать мое мнение? Пожалуйста. Я считаю, что биополе есть. И у каждого человека оно разное. И не только по силе, но и по характеристике: есть доброе, а есть и злое.

И, на мой взгляд, абсолютно все отношения между людьми являются взаимоотношениями биополей, неких энергетических оболочек, которыми окружена от рождения каждая особь, будь то человек или животное.

Примеров тому миллионы. Приведу несколько.

Старая, горбатая, лохматая, к тому же алкашка ведет под руку молодого, высокого, красивого, словом, Леля. То муж и жена. Присмотритесь к их походке, и вам станет ясно, как они оказались рядом. Она идет твердым размашистым шагом руководителя, он мелко-мелко семенит рядом, держит над нею зонтик: боится, что солнце напечет головку «королеве».

Могу сообщить некоторые известные мне подробности из их жизни, однажды прошедшей мимо меня. Он — «раб ее подневольный и пожизненный» (слова не мои, а того красивого мужчины); она сделала его ошметком, про мужские качества умолчим, ибо с них началось уничтожение бедняги.

Вам не показалась данная парочка чрезвычайно похожей на сытого питона и ягненка?

И другой пример. Я сижу возле постели больной подруги. Наступает время приема заочного сеанса целителя, силу воздействия которого на человека можно сравнить разве что с возможностями Христа...

Мы посещаем его сеансы и потому помним, как он выглядит. И этого вполне достаточно. Больная закрывает глаза, и я вижу, как преображается ее лицо, каким оно становится блаженным, спокойным и прекрасным.

Еще минута, и мои веки закрываются. И вот помчались к глазам «фонарики», они выплывают из волнующейся темноты и снова исчезают. Мне хочется поймать их, и я подставляю ладошку. И чувствую, что в самую середину ее полилось тепло.

Становится светло и радостно на душе, словно само счастье прикоснулось ко мне мягким крылышком... Целых полчаса (столько продолжается сеанс, который принимаем не только



мы в одной из больниц Санкт-Петербурга, но и люди в Австралии, Америке) мы будто нежимся в ласковом бархатном одеяле...

...Вы помните, конечно же, Филимона и Бавкиду, которые, несмотря на позднейшие прогнозы ЮНЕСКО (утверждавшие, что всего два года может продолжаться любовь мужчины и женщины), обожали друг друга до глубокой старости? Вероятно, кто-то из них имел сильное ласковое биополе, а другому было сладостно с ним рядом.

И когда некоторые ученые мужи заявляют, что никакого биополя нет, я не могу им поверить. И в подтверждение расскажу еще один случай. Он произошел в городе на Неве. Всего лет пять назад.

Как-то я хлопотала в доме юдоли и печали (так в народе называли отдел распределения жилой площади) о предоставлении квартиры одной достойной даме (как журналистка я довольно часто помогала людям бороться с бюрократами, и в застойные времена мне такое удавалось). И вот сидим мы с нею в длинной-предлинной очереди, тихо ведем беседу, а чаще молчим, ибо все сто раз переговорено.

Мимо проходит молодая женщина с мальчиком лет трех-четырёх. Народу скопилось человек тридцать, не менее. Однако, поравнявшись с нами, ребенок высвобождает свою ручку из маминой, поворачивается к нам, залезает между нами на стул, затем забирается ко мне на колени, обхватывает мою шею и так нежно и ласково меня целует, что от изумления я теряю дар речи.

Моя протезе тоже молчит, пораженная происшедшим, публика в шоке, мамаша, округлив до невозможности свои глаза, довольно громко шипит: «Колдунья!» — и буквально срывает с моих колен сыночка.

Никому и в голову не приходит, что я вижу ребенка впервые, не знаю, как зовут его и маму, и что еще минуту назад не только не думала о мальчике, но и не подозревала о его существовании на белом свете.

Не знаю, сумела ли я ответить вразумительно на вопрос, что такое биополе. Но ведь никто не знает этого, как и я. Порешим так: есть нечто, с чем нельзя не считаться! Вполне

возможно, в следующем веке что-то и прояснится в данной проблеме.

Я, право же, не уверена, надо ли это выяснять, ибо все, что есть в нас, все от Всевышнего. И вмешиваться в дела Господни, я думаю, великий грех...

А что касается наших взаимоотношений, порою полных загадок и не совсем понятных, то, если мы понастойчивее будем спрашивать совета у самих себя (неприменно у самих себя!), научимся слушать собственный внутренний голос, сдастся мне, меньше станем ошибаться при выборе друзей и спутников в Дороге.

И, конечно же, не только найдем милых и добрых попутчиков, с которыми нам будет легко общаться, с которыми мы сумеем вынуть из колеса, что мчит нас в Лету, все палки, и поступки, и любые дела станем совершать по-иному — как говаривали в старину, начнем жить по Богу...

Между прочим, в странах Балтии (в Риге сама наблюдала) лет десять назад загсы обзавелись некими чудесными «аппаратами». В них кладут руки юноши и девушки, и по «свечению аур» и совместимости их работники вышеназванных учреждений определяют с точностью «до одной сотой», будет ли пара, пожелавшая сочетаться браком, счастливой.

Как вы знаете, с 1917 года категорически запрещено сватовство (буду утверждать, что свахи и ханумы были настоящими экстрасенсами и умели просматривать события далеко вперед), а посему мужчины, за которыми осталось право выбора, стали подбирать спутниц для семейной жизни, пользуясь чисто внешними критериями. Внутренние качества обнаруживались через полгода-год и оказывались чаще всего противоположными, и... И количество разводов стало угрожающе расти, что и приводило к распаду семейных уз.

Не горюйте, однако, милые мои сограждане, сообщу вам по секрету, что вы сами (все, все вам под силу!) сможете легко определить, какая судьба ожидает вас либо детей ваших с понравившейся красоточкой (красавчиком).

Я, например, лет пять как определяю не хуже любой свахи дореволюционного периода, кого ждет согласие, а кого ссоры.

Уверена на все сто процентов, что и вы, если захотите, вполне сумеете овладеть таким искусством.

Очень скоро мы будем с вами учиться беседовать с некоей гаечкой, и, как только вы обучитесь манипуляции с нею, так сразу у вас дело пойдет на лад...

Бог знает, кто качает гаечку на веревочке, вы ли сами, ваше ли биополе. Но ведь качается же она и, мало того, угадывает!

И сбывается «да» или «нет», сказанное ею! Чего же мы будем докапываться до причин, ежели результаты наших поисков подтверждаются?

Зачем нам утруждать себя, правда?

Ну, все!

Теперь вы и ночь не будете спать, начнете перелистывать страницу за страницей, чтобы сразу же и встретиться с «волшебницей», которая сможет научить и вас творить чудеса. Угадала?!

Не буду вас понапрасну волновать. Для начала повнимательнее поглядите на рисунок. Да, да, вот она — немудреная штучка, которой вы должны обзавестись.



Возьмите свой «приборчик» на работу (и вообще, носите его с собой, храня в карманчике либо в косметичке). Читая дальше, вы поймете, что он пригодится повсюду. Между прочим, сможете выяснить, почему вам так не нравится сотрудник «Б» или «В» (будем считать себя сотрудником «А»).

Сейчас вы опаздываете на работу и, естественно, очень спешите. Придя домой, вы внимательно прочитаете главу «Что у нас на обед» и в ней поближе познакомитесь с удивительными гадательными возможностями вашей гаечки. И так как образы всех знакомых запечатлены в вашей подкорке, как вы прочи-

тали выше, то довольно несложным вам покажется определение ваших контактов или неконтактов с любым из них.

Дома спокойно, не торопясь, все разузнаете и намотаете себе на ус, хорошо? Для чего наматывать? Неужели непонятно? Да, да, чтобы предотвратить излишние ссоры, споры и тому подобные неприятности, которые, я надеюсь, никому из вас не нужны.

Кстати, вы слышали такое изречение: один из спорщиков — дурак, а другой — негодяй? Метко сказано, правда? И то ведь, один не знает вопроса, но спорит с пеной у рта, тот — глупый. А оппонент разбирается в ситуации, но тоже вступает в состояние раздора, так скажем. Последний, конечно же, нехороший человек, выражаясь мягко.

Как вы поняли, я стараюсь уберечь вас от неумных и вредных поступков. И тут гаечка, мои друзья, должна вам верно послужить: вы не станете попусту тратить нервы.

На работе, как правило, всегда имеется человек, который вам неприятен. Бывает такое? Да, очень часто, особенно если у вас большой коллектив. И вот что интересно: вы пришли, сели на свое место и не собираетесь о нем думать, более того, вовсе не хотите его видеть. Но он упорно засел в вашу подкорку, и вы невольно, чуть ли не с самого первого часа службы представляете себе его неприятную физиономию.

Отчего так происходит? Все объяснимо. Как только ваша подкорка (естественно, бессознательно) выдала его образ, он принимает ваш сигнал и спешит на «свидание». То к кому-то из отдела подойдет, то ему ваша начальница понадобится, а то он выйдет вам навстречу, когда вы направитесь, скажем, в машбюро.

— Господи, что за напасть, опять здесь человек с такими противными глазами, — забеспокоились вы и стремитесь уйти. Однако напрасно: его образ запечатлен от встречи еще ярче в вашем подсознании, будто фотография, и он идет рядом... Настроение вконец испорчено. И чем бы вы ни занимались, вас будет время от времени отвлекать его взгляд.

Не надо волноваться, я сейчас вас научу, как можно избавиться от назойливого поселенца, который забрался в вашу голову! Отойдите в сторону, найдите безлюдное местечко,

встаньте прямо, расслабьтесь как следует, а затем отставьте левую руку, согнутую в локте, в сторону от себя, а правой ладонью медленно проведите перед лицом (по часовой стрелке — часы словно перед вами — вправо, вниз, налево), как бы делая перед лицом круг, теперь быстрым резким движением сбросьте под левый локоть нечто, что будто бы есть в вашей руке! Так, еще раз. И третий!

Можете закрыть глаза, чтобы поярче представить образ человека, от которого вы хотели бы избавиться. Каждый раз, как только вы начали круг рукою, приговаривайте: не хочу его ни знать, ни видеть, пусть он уйдет от меня! А тон произнесения должен быть вовсе не злым, а просительным. Будто вы просите кого-то, кто обязательно хочет и может вам помочь. Ясно, да?

Таким простым движением вы сняли его поле со своего. Можете спокойно работать весь день.

А как безотказно помогает такое действие, если начальник отдела любит покомандовать, показать, что вы хуже, глупее, некрасивее. И все по одной только причине: вы в подчинении. Обидно до слез, верно? Вы уже готовы расплакаться... Мужчинам куда тяжелее: они редко плачут, а значит, не в состоянии снять стресс, когда руководитель начинает прилюдно кричать.

И вот вы не в силах возражать, вы, может быть, боитесь потерять место... и терпите хамское отношение. Ваша нервная система напряжена до предела, достается в такие минуты и всем вашим органам (недаром врачи утверждают, что все наши болезни на нервной почве). Да, ничто так не ранит, как дурное слово. В Сербии есть такая народная поговорка: злое слово не топор, а много ран нанести может...

Что же делать? Всемогущий Господь (почитайте Библию) не советует нам отвечать злом на зло, и наука тоже доказала: худое слово бумерангом возвращается к произнесшему его. Вот вы и молчите... Но тяжело молчать, когда обижают ни за что ни про что.

Почитайте внимательно начавшийся абзац, я же обещала вам помочь. Найдите тихое местечко, чтобы никто не мешал вам, и сделайте сразу два упражнения: замкните поле на себя

и скиньте под левую руку образ обидчика. Сделали? Смело идите в отдел. Вот вы даже похорошали и заметно приободрились от сделанного, идете твердой походкой на свое место. Руководитель поначалу воспринимает ваше преобразование как обиду и выговаривает вам за какие-то давно прошедшие промахи в работе. И что же? Его слова вас ничуть не волнуют, не трогают, как бывало, не задевают самолюбия, словно вовсе не к вам относятся. Стоите спокойно и неприступно, словно богиня или бог на Олимпе...

Вы плодотворно трудитесь, а в конце дня обнаруживаете, что ваше спокойствие благотворно подействовало на человека, который еще утром куражился над вами.

— Ура! — ликуете вы по дороге домой, весь мир кажется вам прекрасным. — Не такая уж она (он) и гадкая, как мне казалось прежде, можно вполне работать и не искать новое место, — умиротворенно рассуждаете вы. — И потом, ведь вполне может оказаться в другом учреждении еще почище жаб или жаба...

Тут я не могу не согласиться с вашим последним предположением насчет жаб...

Но главное, мы с вами сумели решить довольно серьезную проблему бескровно, без кулаков и слез, что называется, мирным путем.

Я уверена, что через несколько дней, когда вы освоите замыкание поля на себя и научитесь сбрасывать дурные поля, уладится все у вас на работе, вы не будете уставать как прежде, потому что спадет нервное напряжение.

Способом, о котором я вам рассказала, можно поладить и с родственниками, например с тещей или со свекровью, о занудном характере (выражаясь мягко) которых сложено у всех народов планеты немало легенд и былей. Вы, наверное, помните, как на одном из зарубежных стадионов ни один мужчина не смог выиграть машину новейшей марки только потому, что ни у кого из них не оказалось фотографии тещи в кармашке возле сердца?

Итак, с моей скромной помощью благополучно окончился ваш трудовой день. Но я хочу с вами побыть еще, посоветовать вам кое-что, чтобы ваше вечернее домашнее время было приятным, радостным и для вас, и для домочадцев.

Конечно же, вы забежали в магазин, постояли в очереди. В транспорте не надо смотреть по сторонам (держите глаза долу), не задерживайте свой взгляд на чужом, иной раз цепком и холодном, лучше почитайте или подремлите. Ваши спутники едут домой уставшие, злые, и все передастся вам. Поберегите свое поле, а тем самым и здоровье...

Как придете, примите сразу же теплый душ, а в конце процедуры ополосните лицо и руки очень холодной водой, брызните и на волосы. Почувствовали, как сразу же снялась усталость дня?

А сейчас, не выходя из ванной, наберите немного энергии для бодрости: вам ведь предстоит немало работы по дому. Откуда ее взять? Из космоса. На всех хватит!

Способов забора энергии десятки. Но вам же сейчас некогда, правда? Надо бежать на кухню подогревать, а то и готовить ужин, надо...

Стоп! Остановитесь на одну минуту.

Встаньте прямо или присядьте так, чтобы голова, шея, спина были на одной линии, а теперь расслабьтесь и легким движением выбросьте руки вперед ладонями вверх, полусогните их в локтях. Начинать искать свой пучок. У каждого из нас свои параметры, поэтому надо поймать, что называется, персональную долю. Так, так, все правильно, словно шарите ладоньками. Закройте глаза и сосредоточьтесь на поиске. Перестаньте думать!

Вот откуда-то заструилось-полилось тепло в самый центр ладони, у кого-то из вас закололо иголочками, а у некоторых мурашки по спине побежали... Раз пришло ощущение, значит, все в порядке, вы уже «питаетесь» космической энергией.

Что такое? Кто-то стал вас словно бы раскачивать?! Как славно... Не бойтесь, не упадете. Всего полминуты надо, чтобы все ваше тело наполнилось энергией, появились новые силы. Все. Медленно опускаем руки ладонями к телу.

Да, всего полминуты необходимо, чтобы вы потом смогли переделать всю домашнюю работу, поужинать и (внимание, женщины!) перемыть посуду. Почему так уж обязательно перебивать всю ее вечером, когда можно заняться ею утром? ЮНЕСКО подсчитала, что самый вредный запах для человека

— пищевой. Он проникает всюду и остается надолго. Даже белье, платье, пальто станут пахнуть едой, если вы будете оставлять с вечера посуду на столе невымытой.

Конечно, в «хрущевках» довольно сложно бороться с запахами из кухни, но ведь нам Господь для того и дал разум, чтобы мы принимали самое нужное решение в экстремальных условиях бытия. Спасение утопающих... Побережем сами себя!

Не включайте ТВ, как вошли в квартиру, от него не только вредная радиация идет, но не менее опасная для вашего здоровья страшная информация, вроде невзоровской.

Поставьте-ка лучше романсы Валерия Агафонова. Или Анну Герман с ее ангельским голосом послушайте. Оба дивных голоса не хуже хирурга зашьют раны на вашем поле, которые вы получили в течение дня...

Время подошло ко сну, а вам не спится? Возьмите страничку с моим советом по бессоннице. Я вам предлагаю только то, что сама испытала на себе или мои друзья испробовали, получив прекрасные результаты.

Неважно, что вы уже прочитали все мои странички, найдите еще раз нужную вам тему. А вдруг именно сегодня ваше поле войдет с моим в отличный контакт, мы удвоим усилия по преодолению бессонницы, и вы заснете сном младенца? Я не ошибусь, если буду утверждать, что некоторых из вас чуть ли не с девяти вечера начинает точить мысль: неужели я и сегодня не усну так долго? Что ж, в наш век постоянных стрессов такое неудивительно. Бессонницей мучается почти каждый девятый житель планеты. Тысячи людей часами «пережевывают» неприятности прожитого дня, а бывает, отправляются за ними (мысленно) за тридевять земель и на десятки лет назад. Какой уж там сон! Особенно у тех, кто пережил уйму невзгод к вечеру, незадолго до того, как отойти ко сну.

Причин такого недуга немало. Но, пожалуй, главная — ваши расстроенные за сегодняшней день или ранее нервы, ваши беды и неприятности, которые почему-то именно перед сном выстраиваются парадом перед мысленным взором, чтобы вы еще полюбовались ими. Почему же только невзгоды? Издавна, однако, известна поговорка: хорошее скоро забывается, плохое — никогда...



Запомним поговорку. В ней, на мой взгляд, и кроется корень зла. Не странно ли? Куда же исчезает все хорошее? В нашей подкорке, как известно, фотографируется, если так можно сказать, с одинаковым мастерством все, что с нами происходит в течение жизни, и никуда не девается, копится-хранится там вечно, пока мы живем (а ученые сейчас приходят к выводу, что даже и после жизни!).

Если вы еще не захотели соснуть, то приступим к делу! Берите свой махровый халатик и отправляйтесь в ванную. Снова, как утром, наполните легкий тазик холодной водой и мгновенно (не раздумывайте!) окатите себя с головы (обязательно с головы) до ног. Не успели вы еще сказать «Уф!» и добавить к нему «Ой!», как тепло побежало по вашему чуть охлажденному телу. Поплотнее заворачивайтесь в халат и идите к постели. Закрываетесь с головою. Минута, другая, третья — и вам становится жарко...

Раскройте до половины, сядьте прямо (помните, как?), отведите правую руку в сторону и чуть вверх и начинайте своим взглядом приближать ладонь к глазам: «Не хочу никого, как мне славно наедине с собою...» Закрываете ладошкой глаза и как бы смываете с лица горести дня и все события, что вас сегодня волновали. Можете помахать им вслед. Если вы все правильно сделали, они непременно вас покинут.

Снова укрываетесь и начинаете путешествие в прожитый давным-давно счастливый день...

Когда он был? В детстве? В юности? День свадьбы? Зимой или летом? Не имеет значения! Надо разыскать в памяти веселый, счастливый день. Только бы он вынырнул из прошлого и предстал перед вами! Пусть поначалу туманно, почти без очертаний, как ощущение давно ушедшей радости.

...Вот откуда-то взялась и подробность: вы тогда, печальная, бродили по бульвару на высоком берегу Мологи. Вечер тихий и теплый... Что же на моих плечах? А, помню, нежно-лиловая косыночка из крепдешина, вся в цветах. Листочки? Конечно же, были и листочки на ней: зеленые, яркие и прозрачные... Нет, босоножки не жали, беленькие лапоточки, они подчеркивали загар на ногах... Ох, попал крошечный камешек, надо его вытряхнуть...

— Вам помочь?

«Какой красивый молодой мужчина, элегантный, подтянутый», — мгновенно оцениваете вы.

Теперь вы идете по бульвару вдвоем. Нет, он еще не взял вас под руку, он боится к вам прикоснуться... Стало прохладно от реки. Он накидывает на ваши плечи пиджак. Как уютно в нем вам стало, как тепло, как легко...

— Что же было дальше? — спрашиваете вы поутру у самой себя.

Лучше вспомнить вечером, когда вы примете расслабляющий душ. Он и поможет возникнуть чудесам снова...

И такие подробности увидите своим мысленным взором, что сами удивитесь.

А на третьем, четвертом «сеансе» воспоминаний о прожитом много лет назад светлом дне вы в какой-то момент будто наяву ощутите (именно ощутите!), какие мягкие, теплые и нежные руки у того незнакомца, что подошел к вам на бульваре. Он ведь чуть задержал вашу руку в своих ладонях, когда прощался. И совсем неожиданно для себя вдруг услышите его голос. Да, да, тот голос, который тихо произнес тогда: вы завтра придете сюда? Приходите...

Вы уже, конечно же, вспомнили его имя и его фамилию, хотя с той встречи прошло, скажем, сорок с лишним лет.

Теперь вы станете ожидать вечера, чтобы вновь и вновь погрузиться в былое, в такое милое и радужное, в тот припомнившийся во всех мелочах день. И не надо гнать сладкие воспоминания, не рассказывайте о них никому (кое-кто из глупых вас не поймет и будет смеяться над вашими «причудами»), наслаждайтесь ими, берегите их.

Помню, что прошло уже года два-три, как я пристрастилась к сказкам-воспоминаниям, когда мне попался перепечатанный на машинке текст из серии Самиздата. Целый трактат экстрасенса В. И. Сафонова (сейчас, я слышала, он напечатан в журнале «Социальная защита»). Очень интересный материал, на последних страничках которого я нашла объяснение тому, что со мною происходило. Я ведь было забеспокоилась: что-то я в прошлое стала уходить? Не к добру такое...

А оказалось, к великому добру! Наверное, мне Вседержитель подсказал такой путь. Ведь к тому времени, когда пришли сны-воспоминания, нервы мои были на последнем пределе, как заявляли врачи (они только констатировали факт, как обычно, но не могли предложить мне абсолютно ничего, что могло бы отодвинуть предел).

Путь к выздоровлению подсказал мне Господь. Да, да, такие прогулки в прошедшие счастливые дни, оказывается, чудодейственно влияют на наш организм. Вы ведь знаете, что в памяти космоса хранятся все наши дни, все наши переживания в виде биосгустка, который всегда где-то рядом с нами, словно вечный наш спутник.

Но не будем вдаваться в теорию и научные подробности. Установлено умными людьми (не беспокойтесь, у них есть дипломы), что не только память, но и наше сегодняшнее порядком иссеченное темными силами и невзгодами биополе тоже имеет способность оказаться в том светлом отрезке нашей жизни.

Помните выражение: и сошла на меня Божья благодать? Да, да, именно Божьим деянием и можно назвать общение здорового биополя, того давнишнего, в котором нет ни одного прокола от бед, с нашим нынешним, поистраченным...

И Бог так все устроил для нас, что то молодое наше биополе как бы лечит, оздоравливает теперешнее, не совсем здоровое... А главное (внимание, женщины!), в момент такой «теплой» встречи происходит омоложение.

Так что не гоните чудесные воспоминания, зовите их под вечер, они — ваши врачеватели, они — ваши личные волшебники. Не надо искать экстрасенса дядю Федю или бабушку Машу, колдунью, которая якобы умеет и может все на свете.

Будьте сами феями, разыщите радость в своей прошедшей жизни, возьмите ее в сегодняшнюю! Ищите, ищите счастливый день! И найдете!

Я знаю, я верю: вы уже спите. Спите сладко, как ребенок... Спокойной ночи.

## ГЛАВА 2

# ЧТО У НАС НА ОБЕД?

Интересно, ЮНЕСКО подсчитывала, сколько на земле со времен древнего среднеазиатского врача Авиценны появилось теоретиков питания? Думаю, что тысячи, а может быть, и миллионы людей брались рассуждать на сию тему.

Правда, теории подчас противоречат друг другу, но творцов такое положение ничуть не смущает. А что же делать нам, подопытным кроликам исследований и глубокомысленных изысканий?

Кого слушать, к какой школе примкнуть (их великое множество, как известно)? Бедный наш сопланетник гомо сапиенс просто растерян, заблудился среди густого леса методик, установок, практических советов и рекомендаций.

Мне лично импонирует утверждение Галины Сергеевны Шаталовой: человек должен есть столько, чтобы не умереть с голоду.

Оказывается, чтобы не умереть с голоду, надо есть совсем чуть-чуть. К примеру, воины Александра Македонского получали в день всего два финика. И ничего, полмира завоевали, что называется, на голодный желудок.

А, скажем, рабы, что строили величественный Колизей в Риме, получали горстку крупы (сырой, представьте, в которой все в наличии, ничего не выварилось и не погибло тем самым) и чесночку. И все. И точка.

Тибетские монахи с незапамятных времен питаются одной цампой (она делается из ячневой крупы) и чаем с малюсеньким кусочком сливочного масла. А живут на немислимых высотах, буквально задыхаются от недостатка кислорода. Трудятся по 18 часов, и круглый год на столе лишь цампа! Может быть, кто-то из вас не знает, куда деть эту крупу в хозяйстве, а в Тибете считают, что в этом продукте заложено все необходимое для поддержания жизни сограждан. Потому и отдали предпочтение ей. Попробуйте! Может быть, именно она и спасет вас от катастрофического ожирения, излечит геморрой и избавит от запоров?

Ох, чувствует мое сердце, что попала не в бровь, а прямо в глаз! И крупы у многих полные пакеты, а уж про полноту и говорить не стану. Давайте я сразу вам и расскажу, как приготовить цампу для себя и других пухлых членов семейства. Хорошо?

Крупы калят на сковороде до тех пор, пока она не станет золотисто-коричневого цвета. Затем мелют на муку (я делаю это в кофемолке) и снова поджаривают. Ссыпают в чашку и заливают горячим чаем с растопленным маслом. Содержимое круто замешивают и добавляют по вкусу соль. Цампа готова. Закатывают и нарезают кусочками, подают в виде пончиков или печенья различной формы. Если нечего добавить (нет в доме масла, скажем), то не волнуйтесь: цампа сама по себе является достаточным средством пропитания в любых географических широтах.

Не сомневайтесь: перед тем как вынести на ваш суд кушанье, я не однажды попробовала его. И знаете, очень симпатичное оказалось. Сделала, правда, не галеты, не пончики, не печенье, а этакие небольшие котлетки-кнели. Сверху насыпала мелко нарезанной травки (петрушки, укропа, сныти) и очень славно позавтракала. Ведь все себе можно навоображать, как говорит М. Жванецкий. Я ела как «рыбные кнели», а вы представьте себе поярче, что перед вами — мясные (те, кто любит мясо).

Не скрою, иной раз и меня тянет на вкуснятинку, грешна. Но с появлением в моем питании цампы тяга заметно ослабла, а в желудке и далее по тракту пошла вскоре такая благодатная легкость, будто некто, хороший и чуткий, стал метелочкой чистить все внутри...

Так что советую: присоединяйтесь!

Посмотрели бы вы на тибетских монахов... Стройные, подтянутые, выносливость, что у роботов. По их вере (буддизму), они не стреляют по живой мишени, в том числе и по бегущему животному. Едят мясо редко, дни у них специальные на то имеются, вроде нашего мясоеда. Конечно, им намного легче: холодильников-то не надо вовсе, потому что сухость воздуха у них там на высоте такая, что все сохраняется годами (даже павшее животное). Но и у нас есть выход: раз мяса нет, не надо его есть. Кроме вреда от такого мяса, которое нам предлагают за сумасшедшие деньги, ничего нет.

Между прочим, один французский диетолог в прошлом веке придумал на нашу с вами радость «кашные» дни. Варите на воде без соли, сахара и, естественно, без масла, кашу. Любую, кроме манной и рисовой. Варите и едите. Варите и едите. Сколько? Да хоть десять раз в день, но только кашку, и баста!

Если, особенно поначалу, покажется сия пища безвкусной, то посыпьте ее зеленью. Летом — сырой, зимой — сушеною. И на здоровье.

Ну, вижу, заволновалась публика: как же так, безо всякой смазки и в рот не полезет на двадцатый раз. Не расстраивайтесь, мои милые! Подсолнечное, кукурузное и другое растительное масло — можно! Так что чуточку терпения, и кончится не совсем приятная неделя.

А когда настанет седьмой денек ее, то встаньте перед зеркалом (в голом виде, конечно). И что же вы увидите? Ручаюсь, невооруженным глазом рассмотрите, что ваш животик заметно отошал, да и во всей фигуре что-то изменилось...

Про самочувствие и говорить нечего: тип-топ, как говорят наши внуки нынче. У кого в глазах туман появлялся время от времени (что является предвестником катаракты, как известно), посветлеет все вокруг.

Что касается моего опыта, то я похудела на шесть килограммов за вышеуказанное время «кашевания». Больше пока не занимаюсь, ибо тот, кто был на моих беседах, видел, что мышцы еще у меня есть, а вот жира не осталось на них. И могу утверждать: именно с тех самых кашных страданий они словно вдребезги поссорились: жир и мышцы.

Только не думайте, что я получила правительственное задание агитировать вас поменьше есть в связи с создавшимся тяжелым положением с продуктами у нас в стране. Ни в коем случае!

Примечательно, даже в те времена, когда еды было навалом, и всякой, разумные люди всегда стремились ограничить себя в поглощении ее, ибо пеклись о своем здоровье. Человек понимал, какой неисправимый вред может принести организму переедание.

Итак, договорились о главном и вернемся к теоретикам питания, которые во все века старались остеречь людей от изли-

шесть. Немало дискуссий, и довольно жарких, разгорается на различных симпозиумах о том, что является полезным и когда сие полезительное употреблять.

У нас в стране народ приучен есть три раза в день. Причем завтрак советуют съесть самому, обед разделить с другом, а вот насчет ужина мнение довольно категорическое: его непременно надобно отдать врагу. Последнее заимствовано, ибо христианин, читаем мы в Библии, не должен обижать врага своего, а уж тем более наносить ему преднамеренный вред.

Поль Брэгт и Джон Армстронг уверены, что завтрак надо заслужить.

Я задолго до того, как познакомилась с трудами знаменитых врачей, стала, оказывается, их поклонницей. Ем всегда поздно, переделав немало дел по дому и здорово проголодавшись.

Не надо обрушиваться на меня со всякими нехорошими словами! Я никому не советую завтракать так поздно — не ранее 12 часов. Каждому — свое. Только такого постулата надо придерживаться во всем, тем более в еде.

Уважаю учение Авиценны. Правда, он предлагает принимать пищу только на ночь в самом большом количестве, ибо, как он уверяет, тогда организм спокойненько, без помех переработает все и разложит по полочкам.

Я же следую такому режиму всю свою жизнь: начинаю есть, если сосет под ложечкой и кажется, что не продержаться и минуты, не перекусив. Тогда ведь и сухая корочка с солью кажется очень вкусной! Ешь ее с таким аппетитом, будто ничего лучшего и не едала.

Уверена, что бы вы ни съели в такой момент оголодания, все вам пойдет на пользу, потому что заждавшийся работы желудочный сок готов немедленно переварить все, и на самом высоком уровне.

И что интересно, вы насыщаетесь самым малым. Вам вполне достаточно небольшого кусочка, чтобы утолить голод. И не надо больше. Остановитесь, лучше через два-три часа снова перекусите.

Так сложилось, что я всегда питалась весьма и весьма однообразно: два-три раза в неделю в командировках, поесть негде,

а дома не до разносолов: надо готовить материал для репортажа, а не обед.

— Ох, испортишь желудок, — беспокоилась мама. — Не приведет такое к добру...

Ан привело! Однообразие, малоедение, перекусы, когда голова кружится от долгого поста, — все и спасло от ожирения и еще от многих и многих хворей, которые и появляются как раз от обильной и приправленной соусами пищи.

Сейчас, когда мне знакомы многие теории питания, я поняла, что кто-то долгие годы оберегал меня. «Овкусная» подливками и приправами еду, мы просто-напросто сбиваем с толку свой желудок. Он в полном недоумении и растерянности, не знает, как переварить все, что мы ему предлагаем, чем «заправить» съеденное, чтобы оно пошло по тракту дальше усвоенным.

И часто у него в арсенале не имеется веществ, чтобы одолеть разнообразие, те замысловатые соусы, в которых намешаны продукты, что и рядом не должны лежать, а не только попасть в рот одновременно.

Вспомните-ка о тибетцах, их простую цампу! Нет, они не утомляют свой желудок обильною едою, не мучают кишечник непереваренными остатками, не портят кровь, они не поглощают чрезмерного количества жиров, сладостей, ибо твердо знают, что европейцы, употребляя пищи в 50 и 100 раз больше того, что необходимо для жизнедеятельности организма, убивают сами себя.

И доказательств такому утверждению немало. Наша печень рассчитана на 600 лет. Да, да, главный наш орган может работать более шести веков. Но мы, увы, разрушаем ее всего за сорок лет, а то и быстрее.

Такие же «долгожители» и наши почки, и селезенка, которая неустанно готовит новые эритроциты, когда старые покидают свой пост. Но обилие пищи укорачивает их век, наши органы не в силах с ним справиться, они стареют из-за нашей неразумности.

И что интересно, давно установлено наукой, как можно сократить свои аппетиты на всякое вкусное. Вот, скажем, еще в прошлом веке некий зарубежный профессор утверждал: тепло



— вид энергии, при помощи которой можно изменить организм и его энергетический баланс. Тепло в чистом виде есть та же самая энергия для организма.

О практике применения тепла разного вида для лечения мы еще поговорим в главе «Для вас, зяблики». А сейчас я для того привела это высказывание, чтобы научить вас разыскивать продукты, содержащие энергию.

Во всем мире еду всегда оценивали именно по содержанию в ней энергии, у нас же — по количеству калорий. Ведутся сложнейшие расчеты, сколько калорий, скажем, содержится в стограммовом куске мяса либо в картофеле, и так далее в том же ключе.

Время от времени в журналах (а то и в отдельных книгах) появляются научные данные, сколько вышеназванных единиц надо поглотить рабочему, интеллигенту (людям малоподвижного труда), ребенку, школьнику, женщине, беременной женщине, и далее все в том же духе. Не знаю, на каких весах взвешивают калории вышеназванные деятели от науки или какими приборами измеряют их количество в разных видах еды (вопрос, надо думать, очень специальный, так что не будем утомляться). Однако явные переборы налицо.

Видели вы семидесяти-восьмидесятилетних бабушек на пляже либо в бане? У них одна молочная железа не менее вымени высокодойной пеструхи, а о том месте, на котором они сидят, не стоит и рассказывать. А бока? Совершенно не верится, что под несметным количеством того, что висит, имеется якобы талия.

Однако только героические наши женщины и способны носить на себе столько лишнего. Уверена, что этакое сотворили те самые преступные калории, столь обезобразив к старости наших гражданок. Хорошо еще, что наступила перестройка с голодным пайком для неимущих, и я надеюсь, что в недалеком будущем большинство из нас избавится от всего того, что и обладательнице данных обильных телес, и никому из ее окружения вовсе не нужно.

Итак, с калориями давайте покончим, выбросьте те сочинения с длинными столбцами цифр, а возьмите в руки гаечку, привяжите к ней ниточку сантиметров 7-10 длиной, и в путь

за энергией! Да, да, я предупреждаю ваш вопрос, который вы мне с нетерпением желаете задать.

— А как узнать, сколько энергии содержится в том, что мы поглощаем, как самим узнать, без путеводителя, что можно, что нельзя?

Будет вам, мои милые, все. И способ узнавания, и спутник. Что касается последнего, так он у вас в руках, коль скоро вы нашли в ящике для инструментов гаечку: этакий железный кружок, а в нем дырочка (именно для нитки!).

Так что, дорогие мои читатели, сейчас по-быстрому вы всему научитесь, а завтра начнете все определять. Не унывайте, однако, не запасайтесь арифмометрами или счетами. Не будет ни единой цифры! Одни ощущения вам понадобятся, а они у всех есть, кто еще живой, разумеется...

Я с тех пор, как у одного из экстрасенсов научилась этой премудрости, без гаечки на ниточке и в магазин не пойду. Зачем нести домой три килограмма картофеля, а потом дома половину выбрасывать? Я на прилавке все и проверяю. То есть проверяю, идет ли мне по энергетике данный вид продукта. Чуть раньше тем же инструментом «смотрю», имеется ли в нем вообще энергия, не начинен ли он настолько нитратами, что и вовсе она исчезла. И на рынке мне не надо перебирать руками овощи, с такими манипуляциями вполне справляется мой персональный индикатор (так назовем для солидности гаечку на нитке).

Все, все! Не буду вас больше мучить! Приступаем к освоению прибора (вы видели его на рисунке, а второй экземпляр, я надеюсь, в ваших руках?). Подносим индикатор к чему-либо съедобному, коль скоро мы интересуемся в данный момент едою, и задаем себе вопрос (можно и вслух): есть ли в продукте энергия? И что же?! Ваша гаечка начинает двигаться.

Присмотритесь, куда ее «понесло», любезную. Она отвечает «да, да», если идет словно бы к вам и обратно к еде. Затем, как вы поняли, необходимо определить, полезен ли лично вам весьма наполненный энергией продукт.

И представьте себе, ни с того ни с сего гаечка примется «отрицать», пойдет над продуктом поперек или между вами и продуктом, как бы говоря: нет, не идет.

Если вы немного потренировались и кое-что у вас стало получаться, то послушайте дальше. То бишь почитайте. Часто на моих лекциях меня спрашивают: из какого металла сделана та гаечка, которую вы держите в руках, а ниточка простая или шерстяная? Да разве дело, дорогие мои, в металле или ниточке? Неужели вы и впрямь думаете, что кусочек металла, да еще с дырочкою, может «размышлять» или сумеет отличить хорошее от плохого?! (Слышали, небось, выражение: у него дырка в голове?).

Гаечка с ниткой или другой грузик вам нужен лишь для того, чтобы хотя бы на одну минуту вы сумели оторваться от событий, что рядом, и перестали бы размышлять, а только бы с полным вниманием смотрели на сей предмет, что раскачивается в ваших руках.

И как только вам удастся слегка забыться, улизнуть от окружающего и присутствующих лиц, так сразу вы и оказываетесь наедине с собою, со своей подкоркой, то есть с интуицией. Вот она-то и смотрит далеко вперед и даже в другие стороны, когда ей не досаждают ваши комплексы и мысли (и не только смотрит, но кое-что и видит). Она, интуиция, и подсказывает, что надо взять, а что лучше выкинуть. Так что ничего сверхъестественного во всем этом нет, чудо — вы сами, ваша интуиция, которой вас наградил Господь. Да, да, Всевышний подарил всем волшебный локатор, просто не все им умеют пользоваться.

Видели, как глубокомысленно цыганки раскладывают карты? Да что там цыганки, теперь некоторые дамы или господа с высшим образованием на кофе гадают, свечку перед вашим носом жгут, в воду пристально смотрят, якобы там ваша жизнь отражается в самых мелких подробностях. А некоторые ладошку вашу рассматривают и читают, какие-такие факты-события вас ожидают через день-другой, а то и через несколько лет. И чего они только не используют: и бобы, и соломку, и металлическую палочку...

Наш питерский экстрасенс, помню, бывший певец Мариинского театра, Валерий Малышев положил свою белую пухлую руку на пульс моего любимого доктора из Кисловодска и преспокойно описал, как выглядит его жена, чем больна и

другие подробности. Та, между прочим, в ту минуту находилась за две тысячи километров от гадателя, в селе Мирном.

И что потрясающе, и что просто представить себе невозможно — все угадывают! Как в воду глядят — есть выражение. Мне, скажем, такое по руке определили, что я теперь не дергаюсь, никуда не спешу, коль скоро то или другое все равно исполнится, ибо все предыдущее свершилось, как в аптеке (точно как в аптеке, как говорится).

Конечно, не все люди такое могут. Они особые, им Господь в какой-то период и при каких-то обстоятельствах (теперь науке известно, весьма тяжелых) открыл как бы дверку в подкорку, вот они и «ходят» туда-сюда и в любое время суток с нею общаются.

Не завидуйте им, не надо! Нам с вами тоже кое-что досталось! Вы все, я в том абсолютно уверена, сможете угадать, что полезно есть, а что именно вам вредно, а это, признайтесь, немаловажно.

И не думайте, что вы здорово обделены. Я вам сейчас расскажу, как один человек чуть не умер, потому что не знал, как пользоваться индикатором, который мы с вами, я надеюсь, претотлично освоили.

Однажды как-то мне звонит дочка: мама, пойди к моему свекру, он очень болен, лежит в военном госпитале, посети его, он так к тебе хорошо относится.

Меня уговаривать на такие дела не надо, побежала на следующий день. Оказывается, бывший его однополчанин где-то прочитал, что если пить полтора литра молока в день, то можно вылечить все. Конечно, человек старый, видит не особенно зорко, видимо, строчку перепутал либо запомнил (хотя переписал текст), но, согласитесь, доза преопасная!

Мой сват не обратил на то никакого внимания. Мало того, не стал покупать молоко в магазине, которое разбавляется, как мы знаем, по пути к покупателю не один раз, а поехал на рынок. Надо сказать, мой новый родственник принадлежит к высшему командному составу, и потому его понять можно: зачем ему молоко, которое потребляют низшие чины, то есть мы с вами?

Однако двинемся ближе к концу. Через три дня, в режиме каждого из которых присутствовали упомянутые выше полтора

литра довольно жирного молока, свата поместили в больницу, ибо его печень отдавала концы, и он, естественно, вместе с нею. Кое-как он выкарабкался.

К чему я все это рассказываю? Ведь если бы он, прослушав совет товарища по боям, взял в руки индикатор (как говорится, доверяй, но проверяй), то оказалось бы, что при имеющихся шестидесяти с лишним годах, при изрядно утомившейся печени цельное молоко ему противопоказано.

И к бабке не ходи, а простая гаечка сообщила бы ему: не надо пить вообще молока, голубчик! Сколько людей, используя такие вот «добрые» рецепты, сгинули из-за собственной глупости? Не сосчитать!

...И чего только не посоветует вам ваша гаечка (скрепочка, иголочка, янтарный камушек, кольцо и т. п.)! Вы сумеете определить свое меню за праздничным столом, выбрать себе украшения...

Как только вы наладите связи со своей подкоркой при помощи примитивного грузика на нитке, так сразу станете делать намного больше полезного для себя, чем вредного. Расскажите обо всем этом другим, подарите людям доброе. Впрочем, мы еще не раз на последующих страницах побеседуем об удивительных способностях гаечки, доказывая, сколь уникальными создал нас Творец.

Однако необходимо вернуться к разговору о нашей неразумности, то есть все к тому же пристрастию к вкуснятинке, к вопросу об излишествах в еде, все к тем же калориям. Только не надо думать, что сия неразумность — достояние нашего несовершенного устройства жизни. Отнюдь. Проблема куда сложнее, и началась она много тысячелетий тому назад. С тех самых пор, как пошли у Господа с Дьяволом распри за Добро и Зло в человеке.

Да, да! Трудно себе представить, какими близкими оказались два понятия: жирный кусок и злой поступок... Хотите, сделаем экскурс в те незапамятные времена, когда погибли миллионы землян, а спаслись только те, кто успел заскочить в ковчег Ноя?

Конечно, мы не будем ворошить все исторические аспекты, возьмем только один из них — еду. Годится? Согласны

пройтись? Конечно, кто не хочет узнать про историю пищи, пусть перелистает страницы и читает дальше, а со мною в пути останутся те, кому интересно пофилософствовать на данную тему.

Не исключено, что наше путешествие принесет кое-кому пользу, поможет посмотреть на себя со стороны. Между прочим, давно известно, что большую часть ошибок совершает человек именно по той причине, что не умеет смотреть на себя со стороны. Не очень многим дано такое свойство, к сожалению.

Может быть, потому и совершаются одни и те же ошибки из поколения в поколение. Так суждено, наверное.

И хотя говорят, что якобы на ошибках учатся, но увы... Такого не происходит.

Однако нам пора в путь. Он будет долгим и утомительным, предупреждаю. Конечно, я постараюсь его сделать для вас по возможности занимательным.

Из святой книги Библии мы знаем, что Вседержитель установил для Адама, Евы и их потомков растительный образ питания. И что же? Хватало на всех плодов, овощей, пряных ароматных трав. Однако после Всемирного потопа Он разрешил есть и мясо.

Конечно же, Господь наш и не мыслил, что Сатана ухватится за такое решение, чтобы утвердить свою злую идею — нацелить землян на плотское (скотское), животное и тем самым постепенно и незаметно лишить их высокой духовности, которую подарил Бог людям. И вот Дьявол' стал нашептывать мыслящим существам, которые мирно, как овечки, паслись в малом количестве (большинство же погибло во время Потопа) на планете, что убивать коров, буйволов, яков и других животных, которые гуляли рядом на лугах, и питаться ими — замечательно!

Однако даже сам Царь Зла не мог предугадать, какой козырь получил он от Ангела Света для свершения своих черных дел. Он и не думал, как понравится такая еда людям и что в самом скором времени они начнут с жадностью истреблять зверей, что попадались им в лесах, мирно паслись возле их хижин, не подозревая о смертельной опасности.

А люди стали поглощать животную пищу в таких несметных количествах, что ко времени первого пришествия Христа исчезли из-за чрезмерных appetитов землян сотни видов, а не только миллионы особей.

Надо отдать должное Черному Ангелу. Он был глубоко прав, схватив сей козырь в свои когтистые длани. Именно поедание в немыслимых размерах всякой животины начало развивать в двуногом обитателе одной из звезд вселенной низменные инстинкты, делало его все более злобным, готовым ради лишней доли пришибить своего ближнего.

С тех самых пор и началось убывание в гомо сапиенс возвышенного, Божьего. Как известно все из той же книги, человек создан по подобию Господа. И то, что исчезали черты духовности, было на руку Злому Духу, Сатане. Он ненавидел людей, считал их существами низшими.

Стремительно шел процесс накопления плотских потребностей, преобладание их над святостью помыслов. И представьте себе, именно лишний жирный кусок стал уводить наших предков от Чистоты и Добра, от Господа в конечном счете, приобщать к ухищрениям дьявольских сил. Делать зло стало привычным для многих.

Вы помните, вероятно, из истории религии, что поклонение языческому божеству Ваалу предполагало убийство животных. Даже пляски и хороводы полагались, когда резали ягненок, только что открывшего глаза, чтобы взглянуть на мир. Позднее жертвоприношение кровожадному владыке уже не ограничивалось овечкой. Он стал требовать на алтарь невинную девушку либо нецелованного юношу. И ведь недаром финикийская принцесса Иезавель, ставшая женою Ахава, что правил тогда Израилем, изничтожила всех пророков Иисуса Христа, который говорил: не убий!

Сия красotka просто обожала смотреть, как стекает с постамента дымящаяся кровь жертвы, и сама принимала участие в празднествах по поводу погубления еще одной души во славу Божества (вот до чего дошли наши предки!). Она бежала впереди толпы в длинных белых одеждах с распущенными волосами и с огромным факелом в руках...

Право же, такое мог внушить только вселенский злодей, которым и был, как известно, Сатана. Вот к чему привело отклонение от учения Господа, который через первородного сына своего Христа и его пророков звал нас к высоконравственной жизни...

Хорошо, что Илия, один из пророков, который бесстрашно боролся против жестокой царицы, выполнил свое обещание перед Иисусом и истребил весь род Ахава.

И какое-то время после тех событий (оно называется «золотым веком») многие стали выполнять Боговы заповеди, которые все направлены на совершенствование духа и плоти, на полное согласие между ними (не мясом единым...). Так последуем и мы, дорогие мои соплеменники, гласу Всевышнего. Вы давно прочитали в той книге, о которой я постоянно веду с вами беседу, что Бог — это любовь. Он был нетерпим к отступникам, но умел и прощать, потому что возлюбил нас с вами и во все века хотел для нас Добра. Прислушаемся к тому, что он нам советует, вернемся жизнью своею к тем временам, когда подаренных Вседержителем плодов, овощей и полезных растений было достаточно для всех. Их хватало для того, чтобы человек выполнял любую работу, даже самую тяжелую, ибо Господь снабдил их энергией великой силы и мощи. И давайте вместе с вами отведем руку сердобольной мамыши, которая запикивает силком в рот своего толстенького чада третий кусок мяса, которая до того его допотчевала сим продуктом, что мальчик уже стал походить на девочку, а десятилетняя девочка-сестричка сильно смахивает на юную женщину — такие у нее полненькие ляжечки... Удержите ее руку, прошу вас. Приведите ей цифры, известные нынче всему миру, которые рассказывают о том, сколько одиннадцати-двенадцатилетних рожают чуть ли не на уроке... Созрели!

Дьявол и тут не дремлет. Девочки-то ищут общения (теперь оно называется сексом) со взрослыми мужчинами, потому как их сверстники не в состоянии вытянуть из жира, обвинившего периною их тело, признаки мужества, которое вкладывает Бог при рождении всякому.

Остановите ее руку с куском мяса! Внушите ей, что пора, ой, как пора исправлять ошибки, если мы не хотим превра-



тить наших потомков в этикие бесполое пухленькие существа, которые уже сейчас (во всяком случае, таких среди них немало) не способны «ловить мышей»...

Оставим на время вопрос деторождения, которое заметно тормозится из-за обильной еды, а взглянем вокруг, на поля наши, на дороги, что ведут в лес... Почему мы не замечаем, как гибнут пашни и цветочные поляны от отходов цивилизации (нашей с вами, между прочим)?

Миллионы банок-склянок, целлофановых мешков, в которых мы везли мясопродукты, валяются повсюду кучами. И вот мчатся по шоссекам машины новейших марок, но не видят водитель и его пассажиры, как грациозно распустила над прудом свои кудри ивушка, как нежно зашелестели листочки березы, радуясь небесной синеве и солнышку, что посылает им из далекого космоса силу для роста.

С каждым днем становится больше тень от листвы, словно приглашая в знойный день отдохнуть в ее прохладе. Помните, как являлся Господь тому, кто верил ему, кто исполнял его заповеди? Появлялся вдруг огненный столб, и казалось, что все вокруг займется пламенем. Но неожиданно откуда-то повеяло спасительным холодком...

Настоялись листья, вода стала коричневой, как в лесном озерке, а ароматы пошли по квартире какие... Потом бросаете градусник. Так, 38 градусов по Цельсию. Раздеваетесь, и бултых в маленький свой водоем с ласковой водичкой. Да не лежите недвижимо в ней! Подвигайтесь, потрите ручки-ножки и другие части тела. Ох и здорово же! Полчаса кайфа, необыкновенного блаженства, а после этого ощущение такое же, будто вы вышли из парной попарившись.

Такая милая, такая неброская и скромная наша березка, а ведь за что не берется только, и что главное — одерживает победу! Так что не гонитесь за листочками, что распускаются на деревьях дальних стран. Лучше ей, стройной и тихой, поклонитесь в ножки... И берегите ее, берегите нашу целительницу...

Кстати, болгарская провидица Ванга, большая любительница трав, считает, что их еще лучше принимать через поры, нежели пить отвары и настои. А я думаю, если соединить то и другое, то польза для организма будет превеликая!

...Мы вот с вами тут спокойно беседуем, не торопясь, а дни все теплее и теплее, и если вы снова посетите знакомый перелесок и поляну возле него, то подумаете, что заблудились, попали совсем в другое место. Сколько всегоросло, распустилось, расцвело под солнышком!

А лужок и вовсе сменил окраску. Вместо зеленого стал ярко-желтым. Тысячи маленьких солнышек раскиданы на нем. А название у них какое нежное: одуванчики...

Сейчас, пока они такие свежие и яркие, и надо их нарвать. Не выдирайте с корнем! Берите всю наземную часть: листья и цветочки, и прозрачную ножку. Загрузите в мешки с дырочками, чтобы не задохнулись, не «загорелись» дорогою ваши сборы.

Дома чаю попили, поели и сразу за работу. Прокручиваете на мясорубке (ничего, что попадается другая травка, все травки полезные), затем через марлю отжимаете. Темно-коричневый сок сливаете в бутылочку из-под пепси-колы. И тотчас же — в холодильник.

Сок не теряет своих целебных свойств целую неделю. Принимаете по столовой ложке перед едой — два-три раза в день. Очень хорошо бы прибавить сок свежей крапивы, только одну ложку. Такое сочетание, поверьте, чудеса делает. Одуванчик омолаживает печень, а значит, и вас, а крапива очищает кровь.

Торопитесь, совсем недолго желтеют полянки с солнечным цветком. Замечено, и не только мною, всего двух-трех бутылочек хватает, чтобы неузнаваемо «похорошела» ваша печень и изменился цвет вашего лица.

Конечно, вы поначалу, как только пришли на полянку, проверили своим индикатором: идет ли мне сия травка, годится ли для моей именно печени желтенький цветок? Только получив утвердительный ответ, принимайтесь за сбор. Не забудьте!

А о ромашке вы, конечно, все знаете, да? Сколько о ней сказок, легенд сочинено, а песни какие поют об удивительном цветке! И гадают, обрывая крохотные белые лепестки, желая узнать у него правду о своем милome.

А я вот совсем недавно узнала, что ромашка — символ милосердия. Одним словом, цветок с богатой биографией. А что

касается лечебных свойств, так тут, что говорится, и к бабке не ходи.

Волосы начнешь постоянно в ее настое мыть, так они густеть начинают и цвет приобретают золотистый. Если регулярно пить заварку из нее, так весь желудочно-кишечный тракт можно вылечить. И язвы, и гастриты, — все берет красивый цветок, что покачивается на лохматеньком стебельке.

Так что, установив, что подходит и вам ромашка, соберите ее: и стебелек, и пушистые елочки-листья, и сам цветок посушите на зиму. Побольше посушите, потому что ванны из ромашки лучше всех кремов и всяческих теней повлияют на цвет вашего лица. Некоторые девушки раз в неделю, запарив сухую ромашку, прикладывают ее к лицу и сидят так, укутавшись, часок, пока не остынет она.

Вы заметили, что многие травы берутся за излечение довольно длинного перечня болезней? Все объясняется довольно просто. Главная их функция — вытягивать то нехорошее, грязное, что накапливается в нашем теле. Ведь мы болеем чаще всего потому, что до предела засоряем себя.

И растения нам даны Господом для того, чтобы очищаться. Запылилась ваша швейная машина — начинает уводить наших предков от Чистоты и Добра, от Господа в конечном счете, приобщать к ухищрениям дьявольских сил. Делать зло стало привычным для многих.

Вы помните, вероятно, из истории религии, что поклонение языческому божеству Ваалу предполагало убийство животных. Даже пляски и хороводы полагались, когда резали ягненок, только что открывшего глаза, чтобы взглянуть на мир. Позднее жертвоприношение кровожадному владыке уже не ограничивалось овечкой. Он стал требовать на алтарь невинную девушку либо нецелованного юношу. И ведь недаром финикийская принцесса Иезавель, ставшая женою Ахава, что правил тогда Израилем, изничтожила всех пророков Инсуса Христа, который говорил: не убий!

Сия красotka просто обожала смотреть, как стекает с постамента дымящаяся кровь жертвы, и сама принимала участие в празднествах по поводу погубления еще одной души во славу Божества (вот до чего дошли наши предки!). Она бежала впе-

реди толпы в длинных белых одеждах с распущенными волосами и с огромным факелом в руках...

Право же, такое мог внушить только вселенский злодей, которым и был, как известно, Сатана. Вот к чему привело отклонение от учения Господа, который через первородного сына своего Христа и его пророков звал нас к высоконравственной жизни...

Хорошо, что Илия, один из пророков, который бесстрашно боролся против жестокой царицы, выполнил свое обещание перед Иисусом и истребил весь род Ахава.

И какое-то время после тех событий (оно называется «золотым веком») многие стали выполнять Боговы заповеди, которые все направлены на совершенствование духа и плоти, на полное согласие между ними (не мясом единым...). Так последуем и мы, дорогие мои соплеменники, гласу Всевышнего. Вы давно прочитали в той книге, о которой я постоянно веду с вами беседу, что Бог — это любовь. Он был нетерпим к отступникам, но умел и прощать, потому что возлюбил нас с вами и во все века хотел для нас Добра. Прислушаемся к тому, что он нам советует, вернемся жизнью своею к тем временам, когда подаренных Вседержителем плодов, овощей и полезных растений было достаточно для всех. Их хватало для того, чтобы человек выполнял любую работу, даже самую тяжелую, ибо Господь снабдил их энергией великой силы и мощи. И давайте вместе с вами отведем руку сердобольной мамыши, которая запихивает силком в рот своего толстенького чада третий кусок мяса, которая до того его допотчевала сим продуктом, что мальчик уже стал походить на девочку, а десятилетняя девочка-сестричка сильно смахивает на юную женщину — такие у нее полненькие ляжечки... Удержите ее руку, прошу вас. Приведите ей цифры, известные нынче всему миру, которые рассказывают о том, сколько одиннад-цати-двснадцагилетних рожают чуть ли не на уроке... Созрели!

Дьявол и тут не дремлет. Девочки-то ищут общения (теперь оно называется сексом) со взрослыми мужчинами, потому как их сверстники не в состоянии вытянуть из жира, обвинившего периною их тело, признаки мужества, которое вкладывает Бог при рождении всякому.

Остановите ее руку с куском мяса! Внушите ей, что пора, ой, как пора исправлять ошибки, если мы не хотим превратить наших потомков в этакие бесполое пухленькие существа, которые уже сейчас (во всяком случае, таких среди них немало) не способны «ловить мышей»...

Оставим на время вопрос деторождения, которое заметно тормозится из-за обильной еды, а взглянем вокруг, на поля наши, на дороги, что ведут в лес... Почему мы не замечаем, как гибнут пашни и цветочные поляны от отходов цивилизации (нашей с вами, между прочим)?

Миллионы банок-склянок, целлофановых мешков, в которых мы везли мясопродукты, валяются повсюду кучами. И вот мчатся по шоссекам машины новейших марок, но не видят водитель и его пассажиры, как грациозно распустила над прудом свои кудри ивушка, как нежно зашелестели листочки березы, радуясь небесной синеве и солнышку, что посылает им из далекого космоса силу для роста.

С каждым днем становится больше тень от листвы, словно приглашая в знойный день отдохнуть в ее прохладе. Помните, как являлся Господь тому, кто верил ему, кто исполнял его заповеди? Появлялся вдруг огненный столб, и казалось, что все вокруг займется пламенем. Но неожиданно откуда-то повеяло спасительным холодком...

Нет, не остановится водитель, спешащий на большой скорости мимо Боговых урочищ, уготовленных повсюду для нашей благодати, не наберет молодой крапивы, которая колониями расположилась у ног, словно приглашая отведать первых витаминов. Нет, лучше в магазине станете перебирать пожухлую зелень с явными светлыми пятнами нитратов на ней, заплатите большие деньги за эту отраву

Правда, некоторые останавливаются. Для того, чтобы выбросить в канаву или прямо на обочину еще несколько пакетиков из-под масла и бутербродов, швырнуть в зеленую дубраву банку из-под тушенки, забросить в маленькое озерко прохуdivшуюся шину... И не подумают они о том, что Господь и поместил его сюда для вас же. Чтобы вы могли ополоснуть вспотевшее лицо и запыленные руки. Зачем же так жестоко захламляете вы Божий водоемчик?! Ведь он может пригодиться

следующему за вами путнику, а то и вам в другой раз. И никто из водителей и пассажиров не поднимет ни одного предмета из сотен мусорных куч и свалок, которые обрамляют пригородные дороги, не очистит их ни на метр.

Конечно же, Сатана шепчет вам: не убирай, не снимай с цветка замявшую его банку или бутылку, загрязняй все вокруг еще пуще! Обезобразивай дальше землю, на которой ты живешь, пусть хлам, помои дойдут до шеи тебе и согражданам, отравляй ядовитыми отходами, старайся жечь мосты, старайся!..

Да, мы сжигаем мосты. Очень скоро на планете нельзя будет жить оттого, что ее отравляют ежедневно, ежечасно, ежеминутно. Каждый из нас... И прав великий Ницше: у человечества только два пути: духовный и плотский. Третьего не дано. Оно пошло по второму, а значит, обречено. Так и будет, если мы не образумимся, если мы не последуем заповедям Христа, не начнем очищать свою изуродованную землю, холить ее и лелеять, сажать на ней плоды и вкушать их. И не надо кивать на Петра или Ивана. Оглянись на себя. Заступись за нас, Господь милостивый, направь нас, огради от дурных помыслов, помоги нам вернуться к самим себе, к своей заблудившейся в дьявольских тенетах душе...

...Когда я вижу, как человеческий детеныш связывает лапки голубю, его товарищ выбивает глаз кошке, а их дружок из первой парадной бьет насмерть щенка, мне страшно за наших внуков. Откуда такая жестокость, где причины утери милосердия к слабому, невинному?.. Они идут сквозь века с той злой вехи, когда люди по роковой ошибке, по подсказке Черного царя, сделали жирную еду из своих малых собратьев наслаждением. И разве удивительно, что тот, кто мог вонзать нож в сердце животного, что смотрело на него добрыми огромными влажными глазами, стал позднее наводить дуло на себе подобного, безоружного, ребенка и женщину?!

Исчезало духовное, а вместо него заполнялось все в человеке злобой, ненавистью. И можно понять то, что происходит нынче в Карабахе, в Молдове, в Приднестровье, на континенте Африка, в самых разных уголках планеты. Как же был прав тонкий русский философ Федор Михайлович Достоевский,

который мягко предостерегал нас: берегитесь первого шага в сторону от Истины, от Бога. Человек, один раз преступивший закон морали (заветы Библии), обречен быть преступником, ибо его психика смертельно ранена...

Да, да, повторюсь (что полезно), очень близко оказались такие, казалось бы, разные понятия: жирный кусок и бездуховность. Недавно я прочитала в газете, что в Таллинне молодой человек убил в парадной женщину, возвращавшуюся домой. Он схватил ее сумочку, в которой оказалось три рубля... Разве в нападающем была хоть толика духовности? Нет! Только жажда урвать кусок пожирнее.

...Впрочем, мы совершенно забыли о мамочке, которая под шумок, как говорится, невзирая на наш сигнал, запихивает все же в рот своего пухленького и без того ребятенка третий кусок вкусно приготовленного мяса. Не надо на меня сердиться, милая родительница. Если бы вы знали, сколько сотен и даже тысяч детишек маются в клиниках из-за такой сердобольности. Ожирение печени, сердца... Многие из них безнадежны. Полнота — вовсе не здоровье. Напротив. Вот послушайте, что я вам расскажу о его сверстниках из Индии. Они недавно посетили наш город и победили в спорте наших упитанных пацанов.

Корреспондент сокрушался: чем же мы кормить-поить их будем при наших неурядицах с продуктами? Руководитель индийских мальчишек спокойно ответил: с едой у нас проблем нет ни в одной стране мира, потому как наши пацаны — вегетарианцы. Так вот, десять ноль в их пользу, друзья мои. Почему именно десять? Да потому, что именно столько им лет от роду и такое же количество годков они не потребляют ничего скоромного, как выражались на Руси, а питаются, как все земляне до Потопа, овощами, фруктами, семечками, орехами и зеленью.

— Зато вон какие тощие, кости да кожа, — сокрушаетесь вы. Не будем жалеть юных гостей из солнечной страны, памятуя, что были бы кости, а мясо всегда нарастет. Обратите внимание, какие они все стройные и подтянутые. А ведь на вашего отпрыска взглянешь, мамочка, так какая первая мысль приходит в голову? Ой, к пяти или, скорее всего, к седьмому месяцу

беременность подходит. Фу, да ведь то мальчик, а не девочка. Сразу и не распознаешь... Итак, мы вернулись, как вы заметили, из далекого путешествия в прошлые века и даже заехали незаметно в сегодняшнее время. Мы обсудили вопросы, когда есть и сколько. Оптимальный вариант ответа получился такой: чем меньше ешь, тем лучше. А как он созвучен экономическому положению в стране! Обладеть просто!

А насчет того, когда есть, то тут по самочувствию, я думаю. Надо ли так уж сурово приучать свой организм к режиму питания в одни и те же часы? По-моему, не стоит. Мы такие разные! Во всем. Один работает продуктивно утречком, на зорьке, другой до часу дня не способен расстаться с сонливостью. То же и с едою. Кто-то из дому не в состоянии выйти, не перекусив и не выпив горячего чайку или кофе.

А вот автор данных бесед только в семь вечера иной раз сподобится сесть за стол: в рот ничего не лезет. Зато может проснуться часа в три ночи (между прочим, то час печени) оттого, что «сосет под ложечкой». Иду на кухню и... жарю яичницу, приговаривая: какая я нехорошая, просто нарушительница и т. д. Но представьте, поутру никаких неприятных ощущений во рту, выгляжу прекрасно, ибо после ночной трапезы сладко заснула. Выходит, зря себя ругаю. Все правильно: прислушалась к потребности организма, перекусила и ничего в нем не нарушила. Какой вывод можно сделать? Все тот же: не слушайте дядю или тетю, знаменитого диетолога. Верьте только своему внутреннему голосу. Он не ошибается, ибо он рупор нашей интуиции, от ее имени выступает.

То же самое можно сказать и о дремоте, которая ни с того ни с сего вдруг валит нас с ног. Разыщите укромное местечко, вытянитесь, расслабьтесь и отдайтесь во власть Морфея. Всего 10-15 минут хватает, чтобы прошла усталость. Не противьтесь желанию, особенно когда оно такое острое, настойчивое, ибо противостояние вам дорого обойдется. Знаменитый русский врач, профессор Александр Соломонович Залманов (1875-1965) считал, что именно искусственное преодоление усталости ведет ко многим болезням.

То ваш Ангел-хранитель подсказывает, как поступить в тот или иной момент жизни, чтобы не нарушить ваш собствен-



ный ритм в космосе. Живя в полном согласии с ним и послушании, вы можете надеяться на подарки от него — новые силы для преодоления препятствий, для нахождения тропинок с прохладой в кромешном лесу нашего с вами бытия...

Переговоры с самим собою можно вести по любому поводу. Мне не раз задавали вопрос мои слушатели, верю ли я в Бога. Отвечу так: я четко ощущаю, что есть некая вселенская мудрость, которая способна нам помочь. Кто-то там, наверху, не пользуясь компьютерами, просчитывает за доли секунды все «да» и «нет» и вразумляет нас на верное решение вопроса, который задала нам жизнь. Порою мне кажется, что я слышу даже голос внутри себя... Он будто подсказывает мне, как поступить завтра, сегодня, сейчас...

# ПОСЛЕДУЕМ АЛЬТЕРНАТИВЕ

## *ПРЕДИСЛОВИЕ К ПОСЛЕДУЮЩИМ ГЛАВАМ*

**Н**аверное, в предыдущей главе я слишком резко порицала вас за то, что часто в своей жизни вы чересчур объедались, ели невпроворот, сотворили из еды очередное удовольствие (хотя она – физиологическое отправление, как и выброс отработанной пищи), придумали несметное количество приправ и соусов, превратили в культ ее вкусность вместо полезности.

Не сердитесь, прошу вас. Однако крыть вам нечем. Да, да, основные ваши болезни возникли от вышеперечисленных факторов. Но, как говорил полненький и любивший поесть Павел Иванович Чичиков, «плачем горю не пособить». Впрочем, что руками махать после драки...

Не для того я писала свою книгу, чтобы разоблачить вашу вину перед самими собою, а потому решила ее издать, чтобы вы смогли понять, как можно оправдаться перед своим организмом, подправить его и подарить себе здоровье. Не ищите в моей книге более или менее «полного собрания сочинений» о лечебных методиках. Прежде чем выбрать что-нибудь полезное для себя, я испробовала множество советов. И немалое количество их отвергла. Призываю и вас относиться к ним избирательно.

Так, скажем, полтора года мы ходили с подружками в парную, бросались с пылу с жару по два-три раза в снег, а позднее ныряли с прибрежной льдины в озеро. Но подруги выходили из бани краснощекими, мое же лицо становилось белым, с синевой под глазами. Мне очень нравились наши походы, но жесткие контрасты оказались не под силу моим сосудам. Нет, ничего не случилось, но могло бы...

С удовольствием стала посещать занятия по йоге. Интересно! Но не наше, не родное средство, если так можно выразиться. Один мой сотрудник, помню, с ходу встал на голову. Один раз встал, другой, третий... Четвертого раза не было, как не стало и вновь испеченного последователя древней индийской медицины.

Я не удивляюсь моржам и моржихам, потому что не боюсь холодной воды, люблю ее. Но однажды, когда собралась испытать себя в купании в зимнее время в открытом водоеме, будто некто произнес: не надо! И не пустил меня к проруби.

Чудеса делает дыхание по методу Константина Павловича Бутейко, тысячи его последователей избавились от многих болезней.

А дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой, о которой она в свое время рассказала в журнале «Здоровье» (ею я тоже стала заниматься в Павловске под руководством врача)!..

Однако ни то ни другое не привилось как-то, вскоре забылось за ненужностью.

Прошло немало лет, прежде чем я поняла, что мне дано от природы правильное глубокое дыхание (поставлено, как голос). Безо всякой команды я сама держу его минуту и более на вдохе. Так что, кроме вреда, тренировки ничего бы мне не дали.

Сколько восторгов было по поводу истин, о которых писал Джон Армстронг!

Я тоже переписала из его мудрой книги длинный перечень заболеваний, которые поддаются уринотерапии. Попробовала полечиться, а через полгода расхотелось. Однако оставила из списка несколько пунктов. И не расстаюсь с ними по сей день. Умываюсь после сна тепленькой уриной, протираю ею промежутки между пальцами (за ночь там появляется не-

приятный запах), а старой (после 36 часов стояния) смазываю ожог, раны, уничтожаю шпоры.

Кто из нас не приступал к голоданию, о котором, называя его чудом, так живо рассказывает английский специалист по продлению жизни Поль Брэгг! Но я подумала: зачем морить себя голодом, утомлять свою печень, желудок и другие органы? Не лучше ли просто не объедаться, есть поменьше? Не скрою, мне довольно легко было принять именно такое решение: с детства я страдала отсутствием аппетита.

И снова какие-то внутренние голоса запретили мне голодать. Трижды моя печень выкидывала такие финты, что я едва не отдавала концы на 47-м часу голодания. Хорошо, что я услышала те голоса. И послушалась их. Бывает, человек и слышит предупреждение, но поступает по-своему, ибо, как сказала подруга Наташа (предположим, так ее звали), «надо перетерпеть».

А о диетах и говорить не приходится: столько их напридумали, что жизни не хватит перепробовать их все на себе. И тут хочу привести слова вполне реального человека: бросьте все диеты, одно запомните: не надо есть селедку от головы до хвоста, ограничьтесь кусочком-другим! Отличный совет, не правда ли? Не могу не назвать его фамилии, милого доктора Волкова из поликлиники. Он разрешил мне «баловаться» кусочком селедки, что привело только к улучшению моего здоровья. Несколько лет он поддерживал тяжелобольного ветерана войны (которому эскулапы давно прочили скорую смерть) маленькой стопочкой коньяка. Отменил напрочь таблетки и уколы и заменил их вышеупомянутой чарочкой.

...Конечно же, познакомившись с учением легендарного Порфирия Иванова, тотчас решила примкнуть, как говорится, то бишь «последовать».

И вот ранним утром, по совету приятеля, в двадцатиградусный мороз (то было в крещенские дни!) я пробежала семь остановок чуть ли не в купальнике и, конечно же, босиком! Хорошо, что на финише — в одной из ленинградских квартир — друзья довольно четко знали, как спасти человека от холодового стресса...

Но зато с каким удовольствием изучаю книжечку Себастьяна Кнейпа о лечении холодной водой. И с величайшим удовольствием и пользой выполняю его советы.

Внимательно и с интересом прочитала статью «всесоюзной знаменитости» (именно так ее называли в журнале) учащейся Шахтинского медучилища Н. А. Семеновой «Расстаньтесь с болезнью». Но одного слова «клизма» было достаточно, чтобы я не смогла взять ее советы на вооружение. Мой организм (как и организм некоторых из вас, может быть) тягостно переносит всякое грубое вмешательство. Я сторонница мягких, пастельных тонов, «золотой середины», меня утомляет все яркое, ударное.

Одним словом, только сам человек может и должен выбрать для себя свою панацею. А разыскивая ее, не забудьте свою помощницу, интуицию. Поменьше слушайте приятельниц, а повнимательнее – себя.

Как-то мудро сказала сова: «Все приходит на круги своя»... Давайте же вернемся! На тот самый круг, в котором мы были молоды, счастливы и здоровы! Попробуем сами перечеркнуть свои болезни!

Следующие главы, все до единой, до самой последней строки, посвящены способам, полезным советам по лечению тех или иных хворей, которые «пригрелись» в вашем теле и, как ржа, разрушают его. Многие я испытала сама с положительным результатом и потому осмеливаюсь предложить кое-что вам на выбор.

Не обязательно следовать всей методике, как говорится, от «А» до «Я», и к тому же неукоснительно. Можно взять частичку ее, которая показалась вам хорошей, полезной, родной, давно искомой и неожиданно и счастливо найденной.

И не забывайте сами себе задать вопрос, только себе, и терпеливо дождаться ответа: да или нет? Счастливой вам дороги, удачных поисков!

## ГЛАВА 3

# У КОГО ЧТО БОЛИТ...

Ханapiю Унуховичу Батчаеву

Нет на земле ничего лучше Дружбы.  
Как хорошо, что мы доверились ей,  
святой, как молитва...

**В**ы, конечно же, сразу вспомнили известную поговорку: «У кого что болит, тот о том и говорит»? Да, все мои личные заболевания начались именно с позвоночника. Но разве только у меня одной? Знали бы вы, какие последствия бывают от его неисправности! Просто с ума можно сойти! Да, да, в самом прямом смысле только что прочитанных вами слов. Я услышала историю, которую хочу рассказать вам, в тот момент, когда над моим почти погибшим деревянным позвоночником трудился замечательный доктор из Кисловодска Ханapiй Унухович Батчаев (дай Бог ему удачи и здоровья!).

Лежу я на кушетке, а он, в очередной раз разогрев спину массажем, вправляет сегменты (во всяком случае старается вправить) в моем напрочь прохудившемся остове. Боль, конечно, жуткая, но я мужественно терплю, потому что кричать нет никакого резона: врач начнет жалеть меня, а заодно и перестанет лечить. Чуть ли сознание не теряю, и мне кажется, вот-вот сломается что-то там в спине, а они так мирно с терапевтом беседуют на разные медицинские темы. В какую-то особенно тяжкую минуту подумала: отвлекают меня, наверное. И вдруг услышала такое, что и боль прошла.

— Вы утверждаете, что немало пациентов перебывало у вас с диагнозом «шизофрения», а после ваших манипуляций...

— Да, диагноз можно было тут же изменить, — ответил врач.  
— Обычное защемление нерва, что приводило к недостаточному снабжению мозга кровью, ухудшало иннервацию. Через какое-то время, после пяти-семи сеансов мануальной терапии, больные становились «нормальными», показания для предыдущего диагноза исчезали, — улыбался мой избавитель.

— Выходит, некоторых пациентов можно выпустить из психиатрических больниц, предварительно сделав несколько таких сеансов?

— Да, конечно. Добрую половину, — спокойно отвечал замечательный диагност, золотые руки которого оживили к тому времени не один десяток позвоночников.

Да, он понимал, что сделал открытие в своей практической работе. Но кто прислушается к мнению безвестного врача, не имеющего степеней, да к тому же еще и карачаевца (именно так он мне и сказал тогда)?!

Меня тем более никто не стал слушать, потому что я не врач, а всего-навсего член Союза журналистов. Теперь в нашей стране многое изменилось, и я надеюсь, что к тому времени, когда я издам книгу для вас, я смогу написать счастливый эпилог к истории, о которой вы только что узнали.

А сейчас, в связи с тем, что «своя рубашка ближе к телу», вернемся к моему и вашему, мои дорогие читатели, остову.

Нет, пожалуй, расскажу еще об одном интересном инциденте.

Молодой мужчина лежит на операционном столе с разрезанным желудком, а хирург и его ассистенты с готовыми инструментами в руках словно застыли. Среди них и мой знакомый врач Борис Борисович Аппаков, в ту пору совсем молоденький.

Диагноз: язва желудка, немедленная операция. И вот лежит больной, исстрадавшийся за две недели и давно согласный на все, только бы отступили боли в области желудка. А эскулапы со стерилизованными руками и инструментами все еще не двигаются, будто в гипнозе. Дело в том, что даже под микроскопом не удалось бы обнаружить ни единой самой незначительной язвочки. Такой чистенький желудок, хоть студентам его показывай как образец...

— И тут я замечаю, — рассказывает Борис Борисович, — что какого-то очень бледного цвета задняя стенка желудка у больного. Прямо-таки неестественно светлая и разительно отличается от всей слизистой. Как оказалось, совсем с другой стороны (со спины!) надо было делать операцию, и не скальпелем, и без крови...

Сделали бы мануальную терапию человеку, а проще, вправили бы ему позвонки, сошедшие по какой-то причине со своего места, те самые, которые придавили нерв, регулирующий работу желудка, и пошел бы он домой счастливый и здоровый...

И еще один случай, чтобы вы действительно поверили, какие прямо-таки коварные штучки может выдать нам наш олов. В конце пятого десятка у моей приятельницы стало повседневно болеть сердце, а ночью без «скорой» нельзя было обойтись. Не помогали никакие медикаменты из Америки (не шутка: у нее там родственники), приступы продолжались.

В лучшем медучреждении по сердечным делам – то бишь в нашем кардиологическом центре, были подтверждены все три диагноза (да, да, целых три заболевания, причем даже от одного можно было отдать концы, но моя приятельница стойко переносила все на свете: и стенокардию, и мерцательную аритмию, и выпадение пульса).

– Господи, – удивлялась я, – ну как в одном таком маленьком сердце могут помещаться три такие большие болезни?

Но центр (указанный выше) дал заключение, и моя милая подруга продолжала хворать, ожидая, естественно, исхода, на который недвусмысленно и не раз намекали эскулапы многих уровней, просто словно сговорились.

И вот в самый разгар «светлых» ожиданий, когда она в связи с таким положением заверила у нотариуса завещание на передачу ее кооперативной квартиры и всего другого сыну, я робко предложила ей по пути в Алма-Ату (был задуман и держался в тайне от всех прощальный визит) заехать в Кисловодск, к моему любимому доктору. Да, да, вы только что с ним познакомились (читайте выше). И в связи с тем, что терять ей было абсолютно нечего, вняв моим дружеским уговорам, она пришла в кабинет мануальной терапии.

И что же произошло, как вы думаете? Чудо? Никакого! Однако результат посещения вышеназванного кабинета оказался просто замечательным. Три сеанса, и все три диагноза полетели насмарку! Пульс тут же не стал выпадать (откуда-то), аритмия перестала мерцать, а стенокардия функционировать...

Дело в том, что ничего и не было в помине: ни одного, ни другого, ни третьего. Просто-напросто грудные позвонки, когда



при разезде с невесткой моя подруга таскала самолично тяжести более трех килограммов, сдвинулись с места, а дальше вы все знаете. Да, да, совершенно верно: защемился нерв, плохо стала снабжаться околосердечная зона и сам мотор, и пошли «игрушки», которые полностью имитировали грозные недуги.

Как вы теперь особенно отчетливо поняли (почитав выше-написанные страницы про всякие случаи, не делающие чести некоторым из эскулапов), от плохого состояния позвоночника у нас может заболеть абсолютно все: от кончика носа до мизинчика на ноге. Поэтому я вам предлагаю: давайте немного займемся теорией. Самую малость, ладно?

Откроем одну из страничек учебника «Анатомия». Правильно, именно на ней и расположился очень важный рисунок, который нас интересует в данный момент. Вот он, голубчик, весь из сегментов, а между ними прослоечки – хрящики. В них-то все и дело! Даю голову на отсечение, что на рисунке изображен вовсе не наш с вами позвоночник, и принадлежит он нашему очень далекому предку. Да, да, тому самому, который, добывая пищу, с утра до ночи, и так не один день, а несколько, носился за мамонтом. А потом, если охота была удачной, перетаскивал тушу вместе с однопещерцами, тоже изрядно оголодавшими за время поисков животного и ловли его, потом...

Одним словом, только тем и занимался пра-пра-предок, что бегал, иногда трусцой, чаще по первому разряду, чтобы перегнать ускользящую добычу. Сами понимаете, в ту пору мужчины не отсиживали часами на сессии или на съездах, скажем. Голод – не тетка, как известно.

А какая тут связь между хрящиками и часами сидящими на одном месте людьми? – спросите вы. И я отвечу: самая прямая. Одно буквально вытекает из другого, у каждого следствия имеется в наличии причина. Оказывается, наша малоподвижная жизнь мешает нормально развиваться перемычкам между позвонками, они начинают твердеть, уменьшаться в размере и вот уже защемяют те тяжи, что иннервируют органы. От нервов все и зависит.

Придавил закостеневший позвонок один из них в грудной части – у вас неважно работает сердце, заболели легкие, вы уже

близки к астме, желудок хандрит, плохо пищу переваривает. И что удивительно, доктор из поликлиники начинает вас лечить, скажем, от астмы, ингаляцию назначает, уколы... Если бы он догадался взглянуть на ваш позвоночник, как то делает сразу (как войдет в кабинет больной) вам уже знакомый доктор из Кисловодска Хананий Унухович Батчаев, сколько бы можно было времени сберечь, сколько денег — лекарства-то нынче дорогие...

К чему клонит любезный вам автор? Об этом вы думаете, да? Все к тому же, милые мои соплеменники. Замечательный врач далеко. Но вы сами можете себе помочь, если почувствовали тяжесть сзади, в позвонках.

Да, надо двигаться!

Спасение утопающих — дело рук самих утопающих... Я же спаслась! Хотя в моем остове имелись в наличии все известные медицине на сегодняшнее число заболевания опорно-двигательного аппарата.

Одним словом, приступаем к практике! Приобщимся к упражнениям знаменитого Н. М. Амосова, о помолодевшем на тридцать лет позвоночнике которого ходят легенды. Именно его упражнения и сдвинули дело оздоровления данной части моего тела с мертвой точки. Да, да, я знаю десятки комплексов, которые призваны противостоять окостенению, но увы! И только освоив гимнастику известного хирурга, я в один из счастливейших дней моей жизни услышала, наконец, невнятный, очень слабый «голос». То хрустнул мой позвоночник, совсем как живой! Мои голубенькие хрящики чуть-чуть подросли в первые полгода занятий... Начинаем?!

Встаете на коврик, а если в доме паркет, то прямо босыми ногами на пол. Поднимаем вверх руки. Поворот влево (с поднятыми вверх руками), затем вправо — раз! Поглубже поворачивайтесь то в одну сторону, то в другую! Хорошо! Еще влево-вправо — раз! Еще... Устали? Чуть отдохните. Продолжим...

Сколько движений вы сумели сделать в первый день? 15, 25, 35?! Прекрасно, если 35. Не надо утомляться, вам предстоит буквально влюбиться в упражнение, сделать его необходимым, как чистка зубов по утрам.

Конечно же, вас чрезвычайно интересует цифра, к которой надо стремиться. Лично я не стала придумывать для своей

паршивенькой спины сверхзадачу. Доктор Амосов остановился на сотне, и я ему с благоговением последовала, постепенно, преодолевая боли и... лень.

А сейчас раскрываем серединную часть. Руки в стороны и, как и в предыдущем упражнении, — повороты, вправо-влево на счет раз. Как можно глубже, и не надо размахивать руками, они у вас все время на одной линии. Так, вполне справляетесь с заданием. Полегче, чем предыдущее?

Зато под конец самое трудное — поясница. Она у вас так задубела, что очень хочется постучать по ней молотком для начала. Долго, ох как долго придется некоторым из вас ожидать от нее заветного хруста, первого привета, который можно перевести только так: жив, курилка, жив!

С нею занимаемся особенно упорно. Руки — снова в стороны, нагнулись (не сгибайте колени!), не надо особенно низко — начали! И не задерживайте, пожалуйста, дыхание, спокойнее. Если очень тягостно, то постарайтесь думать о чем-нибудь веселеньком (анекдот вспомните какой-то), включите музыку, наконец!..

Ой, какая же упрямица, ну ни с места долой, как иногда шутят... Может быть, я и вовсе без сегментов пущен на свет Божий, — с отчаянием думаете вы. Не расстраивайтесь! Даже самая твердокаменная в один прекрасный денек сдастся, «заговорит» (под такими пытками...).

Только не медлите, не откладываете мою книжечку со страницами о вашем деревянном позвоночнике, а тотчас и начинайте с ним работать. Промедление чревато ой какими последствиями, которые, кстати, прибавят еще не один эпитет к характеристике вашего остова. Пример? Пожалуйста! Про себя самое.

Все дела и дела, как поется в той песенке про деревеньку. Одного навешу, другой отвезу глины для аппликаций (а больше трех килограммов мне, как и многим из вас, поднимать нельзя, но в теории мы сильны, а вот...), то в поликлинику веду больную соседку, то спешу на лекции о здоровье, которые сама и читаю, то... Однако, ша! Именно на себя времени и не остается, где уж там регулярно следить за спиной. Конечно, поддаюсь и льстивым уговорам мадам Лени. Не без того.

Тем более, что весною хочется спать невероятно, и в любой час дня...

И вот еду за две тысячи километров к любимому доктору, перед которым готова встать на колени, ибо именно он первым взялся за мой почти отдающий концы хребет.

— Что же с поясницей? Ай-ай! Совсем заостенела! Ну, грудной отдел еще ничего (раскрутки-то все же частенько делала!), его смогу поправить, а что касается... Почему не делали мои упражнения?! Если забыли, спишите в коридоре на стенде...

— Одним словом, как только подготовите поясницу, так и приезжайте. Через полгода, не раньше — доктор смотрит в мои опечаленные глаза и продолжает: — Сейчас?! Разве что кувалдой... Так жаль ведь!

Вот во что обходится простой. Хотите, я вам расскажу об упражнениях Ханая Унуховича Батчаева? Как раз для поясницы. Они могут раскачать любую.

По моему недавнему опыту, их лучше выполнять в тот момент, когда по радио идет какой-нибудь захватывающий спектакль или читают повесть, события которой так вас увлекают, что вы невольно уносите в те края, о которых идет там речь, то есть максимально удаляетесь от сильных болей в пояснице. В общем, вы поняли меня?

Несколько упражнений делаем лежа на спине. Вытянулись на коврик, а теперь начинаете с напряжением тянуть правую ногу вниз, а левую руку вверх, затем то же делаете с другими конечностями. Хорошо! Только не надо заваливаться то вправо, то влево. В том-то и секрет, что спина прямо прикована к месту. Получается, что вы одну руку и одну ногу (противоположные) словно пытаетесь выдернуть со своего места.

Не пугайтесь: беды не произойдет. Если вам удастся всего на миллиметр ее сдвинуть, так и то славно будет. Попробуйте еще разок, а? Пять раз необходимо для начала сделать! А завтра еще два прибавьте.

Отдышались и снова принимаетесь за дело. Сейчас станете перекидывать левую ногу через правую, а затем положите ее возле правой. Невозможно? Да что вы, не с первого же раза! Однако не ленитесь! Тяните, тяните ее, хорошо, чуть приподнимите бок, но все-таки попытайтесь уложить ее возле другой ножки.

Как вы поняли, ноги затем поменяем. Теперь левая спокойно лежит, как барыня, а правая будет «пыхтеть» и стараться изо всех сил лечь рядышком. Во-во, почти как у спортсмена получается или как у внучка. Вон как ловко у него ножка возле другой оказалась!

Третье упражнение полегче. Поднимаете ногу и начинаете делать широкий-широкий круг. Не спешите, лучше тяните подальше ее от центра вашего круга. Хорошо. Пять кругов, и в обратную сторону пошли, а затем начинаем двигать другую ногу.

Ох, что-то и хрустнуло внизу! Вот видите: не все потеряно, сдвинулось с места!

Напоследок оставляем совсем нетрудное: сначала поднимаем прямую правую ногу и медленно возвращаем ее на место, потом левую, а когда закончили, то уже две ноги вместе медленно ведете вверх и еще медленнее опускаете вниз.

И совсем простенькое: оно из двух движений. Отставляем левую ногу, скажем, в сторону, а при возвращении сгибаем ее в колене и пытаемся стопой добраться до внутренней стороны бедра. Нелегко? Просто трудно без привычки, потому что уже через день-другой вы сумеете добиться результатов. Если вам удалось, то покачайте в таком положении (согнутою в колене) ногою вправо и влево, еще и еще раз... Молодцом!

Заныли мышцы? Хорошо! Значит, мы их здорово поутомили. Советую сделать небольшую передышку, по-йоговски. Расслабили все, что в вас есть, успокоили трясущиеся от упражнений ноги. И замерли... Закрыли глаза и покрыли мысленно себя пушистым шерстяным одеялком (кто не умеет еще вообразить такое, пусть накинёт реальное, что-либо теплое). Три-пять минут, и все в вашем теле отдохнуло, обновилось.

Переворачиваетесь на живот. Первое упражнение словно копия того, что вы делали, лежа на спине. Снова руку тянете вперед, а противоположную ногу вниз, как можно дальше, словно вы ее хотите выдернуть из сустава. Еще чуток, еще! Славненько! И то же самое условие: не надо переваливаться с боку на бок.

Уверяю вас, что через недельку-другую вам станет намного легче делать упражнение (все, как вы поняли, зависит от

того, насколько вы заостенели). Для воодушевления, что называется, сделайте отметки — неделю назад, скажем, ноги до такого-то места доходили, а вот через две недели... Ага, вы уже и улыбаться начали: сами довольны своими достижениями.

Теперь отставляйте ноги (то одну, то другую) в стороны, тоже подальше старайтесь отодвинуть ногу от тела. Выходит? Отдышались. Приподнимитесь на руках (они прямые!) и плавно опуститесь. Не менее пяти раз для первого раза!

А про «ласточку» вы, конечно, все слышали, да? Попробуем? Руки в стороны и поднимаем голову и грудной отдел и ногу с поясницей над полом. Досчитайте хотя бы до шестивосьми и опускайтесь. Осторожно, осторожно, не продавите пол. В том-то и секрет, что возвращаться в исходное положение надо не резко.

Я понимаю вас, к тому времени, как вы стали выделять ту самую «ласточку», вы на эту птичку меньше всего похожи с вашими малоподвижными конечностями, застывшей напрочь поясницей и животом не очень скромных размеров. Однако старайтесь, упражняйтесь поупорнее, терпеливо перенося боль.

Для того и трудимся, чтобы все вышеперечисленные негативные черты своей фигуры по возможности переиначить, во всяком случае, заметно улучшить.

Хорошо, больше не буду вас мучить. Думаю, что если вы станете только те упражнения делать, которые я описала выше, и почаще, то и они принесут вам немалую пользу для здоровья. Вы же поняли, что стараемся мы все-таки не столько для фигуры, сколько как раз для улучшения работы всех органов?!

И все-таки, надеясь на то, что вы удачно справились со всеми предыдущими заданиями, задам-ка я вам еще одно симпатичненькое, а? Ну, друзья мои, что вам стоит дом построить? Переворачиваемся снова на спину, отдыхаем, как те йоги, и с новыми, вполне восстановленными силами начинаем.

Поднимаем от пола сразу две ноги, задерживаем их на весу (посчитайте до пяти или семи), а затем начинаем разводять их в стороны, до упора, что называется (не задерживайте дыхания, ровненько дышите, по возможности). Снова сведите вместе ноги, медленно опустите их.

Уф! Ничего себе! Прямо фигура высшего пилотажа, не показалось вам? Я считаю, что за три-четыре таких усилия ваши домашние должны наградить вас, по крайней мере, мороженым. Молодцы! Мо-лод-цы!!!

А хотите проверить, все ли ваши позвонки на месте? Свернитесь калачиком, ухватив покрепче руками колени, и покатайтесь по полу: вперед-назад, вперед-назад... Если хрустнуло-шелкнуло сзади, это значит, вы сами вправили свой подвывихнутый по какой-то причине позвонок. Не забывайте делать «калачик» вечером, для контроля, договорились?

Тут непременно надо добавить... Нет, нет! Не волнуйтесь, упражнения кончились! А вот что тут нужно отметить: все вами проделываемое влияет и на кишечник. Уже через месяц разительно изменятся его отправления, ибо без всякого массажа вы укрепите мышцы живота.

...А сейчас вспомним сказку про своенравную царицу которая то и дело допрашивала свое зеркальце. Только она больше пеклась о красоте, а мы с вами будем, внимательно вглядываясь в свое отражение, еще и следить за своим здоровьем. Правда, никакого противоречия здесь не имеется, ибо здоровье и красота живут рядышком, они — добрые соседи.

Не думайте, пожалуйста, что я просто для красного словца упомянула героиню известной сказки Пушкина. Ничуть! Милые мои сестры по полу, вы ведь интересуетесь цветом лица? «Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?» Я слышу стройный хор: да, да, конечно!

Дорогие мужчины, неужели вам не хочется, чтобы ваш мозг работал все лучше, и вы бы стали намного умнее своего руководителя? Конечно, мечтаете о таком, особенно, кто еще не разучился.

Итак, очень полезные упражнения для одних и для других. Обратим свое внимание на шею. Ею мы совсем перестаем двигать годам к сорока, и вот не по дням, а по часам толстеет наш «загривок» — так в народе называют заднюю часть шеи. Заплывают жиром ее несчастные сегменты, вот их и сосчитать невозможно, а мышцы возле них просто-таки железные...

Ну что тут плакаться, раз все в наличии! Сначала потрите ребрами ладоней под буграми (помните, словно отпиливаете

голову?). Разогрели, чуть поразмяли? Еще немного! И принимайтесь за дело. Встаете спиной к стене, а перед тем заметьте на обоях цветочек либо фигурку. Отойдите на полшага и поверните голову в сторону, еще побольше, но не надо так круто, с напряжением. Постарайтесь на стене найти замеченный вами цветок. Еще не видите? Так, в другую сторону попробуйте обратить свой взор. Нашли рисунок на обоях?! Отлично. Вы ведь поняли, что отметинка должна стать серединным мериллом.

Если трудно, еще сделайте полшага от стены. Ничего, не волнуйтесь: через неделю-другую начнете делать обратные шажки. К шее относимся с редкой осторожностью! Слышали выражение: ой, чуть шею не свихнула! А бывает, и свихнется, если вам захочется достичь немедленного результата. Не надо торопиться!

Теперь делаем попытку достать виском плечо, там, где погончики бывают у военных. Хорошо, приподнимите слегка плечо навстречу клонящейся к нему голове, я вам разрешаю, чтобы вы не очень загрузили от неповоротливости шеи.

Недели через три можете подойти к зеркалу, посмотреть, как ловко стало у вас получаться, как здорово!

А сейчас, когда вы порядком освоили два предыдущих движения, приступим к третьему. Опускаете подбородок на грудины и начинаете круговое движение головой и шеей, конечно же. Постарайтесь не отрывать голову от грудины, а затем от воротниковой зоны спины. Правильно делаете, ведите голову по плечу. Уф, трудный круг, да? Зато какой полезный! Закружилась голова? Еще бы, застывшие мышцы изрядно потревожили.

Не забывайте о предельной осторожности, не делайте резких движений! Постепенно, очень постепенно работайте с шейными сегментами. Чего только нет там, каких ответственных жилочек, каких самых важных точек...

Но помните, что, настойчиво работая, вы очень скоро дадите зеленую улицу всему тому, что идет к вашему мозгу. Он станет работать все более отчетливо, будет запоминать все, что вам необходимо для нормальной жизнедеятельности... А как заметно изменится цвет лица! Поверьте на слово, до неузнаваемости. Вспомните и про пушкинскую своенравную царицу.



Конечно же, мечта — стать такой же моложавой, как Роза Фарон (в газетах писали, что в свои 94 года она по всем параметрам может сойти за женщину 30 лет и не более), но и вы, сударыни мои, можете значительно убавить себе возраст, если ваш позвоночник перестанет так катастрофически стареть!

Вот назвала я вас «сударыни мои» и забеспокоилась. Не обиделись бы на меня мои читательницы. Но вы же у меня умницы и притом знаете, что я желаю вам только хорошего и доброго, заметили?

Устали вы от упражнений с трудным своим позвоночником, да? Поговорим-ка о чем-либо для души, заодно и отдохнем малость...

О них и побеседуем, исчезнувших из нашего общения сударях и сударынях. Как только теперь нас с вами не величают, милые мои соплеменницы! То «гражданкой» окликнут, то «теткой», то «бабулей» либо «бабкой», конечно, желая нас обидеть, а иной муж супругу любовно так представляет своему другу — «моя баба». В магазине к нам чаще всего обратятся так: «Женщина, вы неправильно пробили чек». А когда прибавят к тому — женщина в кепочке, женщина в очках и тому подобное, еще более отталкивающее, то вы и покупать раздумаете. На волю сердце непременно захочет, вроде душно вам сделается... Однако вернемся к тому слову, которое так незаслуженно нами забыто. Сударыня — какое милое обращение, сколько уважения к женщине, я сказала бы, к ее достоинству.

Не надо меня обвинять, приводить примеры из цитат лингвистов-коммунистов, которые утверждали, что данные слова являются, мол, пережитком прошлого. Подумать только, сколько удивительного успели за 70 лет выбросить из души нашей, считая то «пережитком»!.. Остановитесь, товарищ (именно так и называли нас еще совсем недавно и до того много лет подряд: товарищ Иванова, вам надлежит...), лучше прислушайтесь, как ласково звучит великорусское слово «сударь», «сударыня»...

И нам, сдается мне, именно надлежит вернуть в свой лексикон это обращение друг к другу. Вспомним их, вернемея к ним; может быть, они и помогут нам обрести в сердце своем доброту и любовь к тем, кто рядом.

Вот поставила точку в своем лирическом (политическом?) отступлении и заволновалась. Возможно, кому-то вовсе и не импонируют мои раздумья о нежном обращении к женщине? Тогда простите-извините.

...А закончили мы рассказ на том, как можно помочь своему позвоночнику. Видели вы предлинную очередь возле кабинета хирурга? Есть там и люди в полусогнутом состоянии, с прострелом, не дождутся, когда к врачу позовут. Некоторых аж на носилках доставляют.

Представим, что приступ схватил вас дома. Хотели встать со стула, просмотрев программу по телевизору, и не смогли. Попросите домочадцев, если сами не в состоянии шага шагнуть, принести вам из кухни спичечку. Исползованную? Любую, не имеет значения. Берете ее и ею же разыскиваете в верхнем, втором, лабиринте ушной раковины точку. Ошибиться невозможно, потому что, как только вы ее коснетесь, так сразу и вскрикнете. Нашли. Легонько нажимаем на нее, потом начинаем массировать. Не кричите «Ой!», надо потерпеть немного. Все делаете правильно!

Нестерпимая боль? Передохните. Не отнимайте спичку, просто перестаньте нажимать.

Еще разок-другой покрутите. Еще очень больно? Значит, поздно спохватились. Вчера же начался приступ, помните? В следующий раз принимайтесь немедленно, как только кольнуло в области поясницы, по первому сигналу.

А если невыносимо больно, включите телевизор. Разыщите на экране что-нибудь захватывающее. Уже смотрите? Не оторваться? Снова нажимайте на противную точку в ухе, снимайте боль более интенсивно, а сами все внимание обратите на то, что происходит на экране. Орудуйте спичкой посильнее! Сейчас пройдет, закончится ваш прострел.

Что? Засунули спичку уже в другое ухо? Догадливые! Ну и как? Ни-ни? Прекрасно. Значит, всю боль через одно ухо сняли. Так и бывает с парными органами: ремонтируешь один, а в другом тоже проходит... Во всяком случае, если появится чувствительность в другом при массажировании, ее нельзя сравнить с предыдущей. Здесь вы словно остатки боли убираете.

Как? Сами пошли на кухню, чтобы выпить кофе? Замечательно! А у меня к вам просьба. Когда у вас получится операция по изничтожению прострела, расскажите о ваших действиях всем, кто вам пожалуется на поясницу и нестерпимые боли в ней. Хорошо?

Для того я вам все и рассказываю, чтобы вы непременно поделились своим опытом с другими страждущими. Добро не только вознаградится, но оно поможет самим вам поздороветь, и очень заметно. И, пожалуйста, не оставляйте свою многострадальную оконечность сразу без внимания. Человеку такое свойственно: прошла боль, и все, побежал дальше. А между тем остатки воспаления на каком-то очень тонком уровне будут ожидать, когда вы снова сядете на сквозняке или забудете утеплить часть туловища ниже пояса, когда начнутся холода (ведь женщины до самых морозов любят ходить в тончайшем белье, их значительно больше интересует и волнует талия, нежели здоровье).

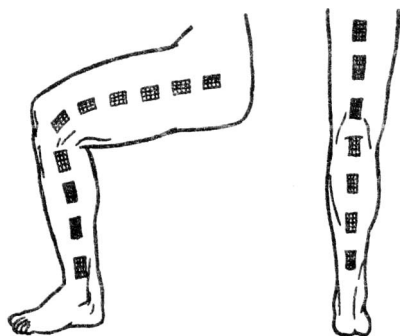
Давайте-ка с первого раза изничтожим причину заболевания, хорошо? Во всяком случае, попробуем справиться с такой задачей во благо собственного здоровья.

Берете ластик перцового пластыря, а заодно и ножницы. Нарезаете из него квадратики размером сантиметр на сантиметр и приклеиваете их пока что на пальцы и на саму руку сверху. Так, приготовили немного квадратиков, а теперь начинайте другой рукой искать радикулитные точки. Нет, они все не там, куда вы направили свою ладонь. Вернитесь к своей ноге, к той, где больше всего отдавал прострел. Указательным или средним пальцем прощупываете боковую линию на ноге, от наружной щиколотной косточки идете вверх. Правильно, там, где лампас в генеральских брюках или в вашем спортивном костюме.

Стоп! Встретилась по пути очень болезненная точка. Сюда и ставьте квадратик перцового пластыря. Что? Образовался прямо-таки беленький лампасик? Хорошо! Затем ищите вторую радикулитную линию. Она сзади, на самой середине ноги и начинается от ахиллова сухожилия.

Нажимаете дальше и постепенно доходите до кости, которая расположена под ягодичей, забираетесь на последнюю, а

дойдя прощупыванием почти до поясницы, отклонитесь в сторону, внимательно исследуйте верхнюю боковую четверть той мышцы, на которой вы сидите. Нашли? Да, да, всего в одной точке здесь и будет больно. Я надеюсь, вы не забывали ставить перцовые отточкн на болезненных точках. Таким образом вы обнаружили все воспаления на одной ноге. Теперь проверьте другую. Тоже нашли? И сюда поставьте. Если вы немного передохнете, перед тем как приняться за вторую конечность, то обязательно заметите, что на ней не будет столько же неприятных по ощущению точек, как на первой. С перцовыми квадратиками ходите несколько дней, они постепенно будут делать свое дело, вытаскивать простуду.



Я думаю, что вам понравился мой совет. Он ведь не только добрый, но и очень выгодный. Пластырь-то в последнее время сильно подорожал, а то и вовсе куда-то пропал из аптек. А сколько времени сэкономите?

И не надо бежать к невропатологу или хирургу. Они вам непременно назначат инъекции (так называемую блокаду), а вы совершенно не знаете, кого докторская милосердная сестра укалывала перед вами якобы одноразовым шприцем. Может, тот, впереди вас попавший в кабинет с прострелом, к тому же еще и гепатитом (в лучшем случае!) болеет...

Скорейшего вам выздоровления, милые мои люди. Можете сказать большое спасибо за совет непосредственно мне. Не будем беспокоить Господа нашего по таким пустякам, ладно?

Перевернули некоторые из вас предыдущую страничку и разочарованно стали претензии мне предъявлять:

— У меня, между прочим, Валентина Михайловна, самая настоящая стенокардия, справку о том имею. А вы все на плохой позвоночник сваливаете...

— Вот вы сейчас о неких точках упомянули, которые в ухе расположены. Мне известно, что их на человеке штук восемьсот (сам рисунок тот видел, там живого места из-за них не осталось, весь в татуировке будто). Всех не запомнишь. Может быть, вы нам сообщите еще о каких-то простеньких, недалеко расположенных (рукой подать!) и наиболее полезных?

Неприменно, милые мои люди, расскажу! Обязательно! Сразу и примемся за поиск их. Хотя, стоп! Уступим дорогу тому, кто в данный момент в большой тревоге. Правильно догадались. Тому, у кого справка имеется. Тем более, что в доме милосердия, в поликлинике то есть, он еще и напутствие этакое веселенькое (хоть стой, хоть падай, а лучше лежи) получил:

— Худое сердце у вас, мужчина. Беречь его надо. Покой нужен вашему сердцу! Полный покой!

А не припомните ли вы, дорогой читатель, что о вышеназванном органе пелось в дни нашей с вами молодости? «Сердце, тебе не хочется покоя...» А в хорошей песне, известно, всегда содержится немало мудрых истин!

Разберемся в самом понятии «покой» для данного конкретного случая, то бишь при наличии у вас стенокардии, а также страха, что вот-вот наступит предынфарктное состояние. Для чего снова обратимся... Нет, нет, не надо меня перебивать, мой милый перепуганный до безумия мужчина. Не будем обращаться вовсе к врачу и за таблетками не ринемся. О том и другом забудем!

Лучше вспомним марш летчиков: «...А вместо сердца пламенный мотор!» Да, да, в нашей груди таковой и бьется. И сравнение не для красного словца, уверяю вас, придумано. Сколько ученых мужей во всем мире пытались создать нечто подобное, работающее долгие годы, но, увы... А Господь создал-сотворил и нам подарил. На вечные времена, казалось бы...

Да, заведенный некогда космической силой, наш живой мотор мог бы работать и семь веков, если бы его помень-

ше берегли, если бы его поменьше жалели-охраняли и, кроме того, не оставляли бы его без помощников в трудную минуту (создавая по указанию врача полный покой).

Внжу, вижу, что вы готовы мне возразить, и не очень хорошими словами (господам мужчинам часто не хватает хороших слов, и они пользуются плохими). Однако же любая машина, как вы, мужчины, прекрасно понимаете, идет до тех пор, пока в ней работает мотор. Отсюда несложно сделать вывод: чтобы мы жили и, прежде всего, двигались, наше сердце должно трудиться во всю силу!

Впрочем, перейдем, наконец, к практике. И вот с чего, мой друг, обеспокоенный болями в своем двигателе, надо начать – перестать трусить! Как многие знают (из представительниц слабого пола), именно мужчины из-за любого насморка поднимают панику, в то время как наши женщины месяцами бегают по магазинам с инфарктом.

Ладно, побережем их, как советует в своей прекрасной песне М. Звездинский (помните: «Берегите, женщины, мужчин!»), и поговорим по-хорошему с ними. Допустим, что вас, читатели мой мужского вида, только что выписали из санатория, где вы в течение 20 дней, скажем, слушали дивную тихую музыку (на сеансах реабилитации), а дома, в кругу семьи...

В кругу семьи, где вроде бы появляются наилучшие условия для существования, у вас снова стало болеть сердце. Во всяком случае, вам показалось.

Мужчины, я призываю вас обратиться к логике, которую якобы вы имеете, а женщины ее начисто лишены (в каком-то философском труде прочитала о себе такое). Тогда начинайте рассуждать так: да, закрылся сосуд, снабжающий живительной кровью сердечную мышцу. Значит, надо помочь ей восстановиться.

Прекрасно мыслите, дорогие мои! И вот когда вы уняли дрожь в руках и ногах (логика победила страх), НЕМЕДЛЕННО прекратите думать о том, что происходит под грудиной!

Опишу обстановку, которую вы сами сочиняете-создаете. Кольнуло! Еще раз! Мысли забегали, как мышки, по закоулкам тела. Почему?! Что будет сейчас? С такого у друга Феди и началось перед... концом (тьфу-тьфу). Ой, ой, ой!

Такие «прогулки» небезопасны, они способны простейший спазм довести как раз до того, о чем вы сейчас подумали. Одним словом, горе от ума... Впрочем, худо только от глупого ума, извините.

А вот если вы возьмете «за руку» свою фантазию и отправитесь совсем в другую сторону, то никакого горя, всего скорее, с вами и не произойдет. Ладно, прилягте, коль скоро вы наконец расстроились. И послушайте, как надо лежать. Лежать надо как раз беспокойно. Я вас очень прошу, послушайте врача, не лежите спокойно! Если вы хотите приоткрыть тот сосуд, который закрылся.

Кликните-ка помощников! Да не надо снова звать людей в белых халатах. Господь снабдил вас собственными, они внутри вас, врачеватели вашего живого мотора. Просто целая толпа – 600 штук! Позовите! Они явятся по первому сигналу, готовые дать сердцу отдых от огромной нагрузки. Вся мышечная система – мышцы на руках, ногах, в животе, на спине – верная заступница его.

Лежите, лежите, только не пластом! Очень прошу! Поднимите ногу, потом вторую, затем руками подвигайте. Не надо резко, лучше подольше, сколько можете. Теперь порастирайте живот и грудь, не забудьте пройтись теплыми пальчиками по бокам, поставьте ногу на ногу. Неплохо!

Чувствуете, вроде стали теплеть ступни... И в руки побежали волны. Прекрасно! Отдохните 5-10 минут, и снова за дело. Да не бойтесь же! Не думайте о сосудике, который, как говорят врачи, спазмирован, не загоняйте туда дурные мысли, им там вовсе нечего делать. Они только мешают: вы же помните, что грустные мысли ранят не хуже острого ножа? Вам нужно такое именно сейчас? Логика (которой у вас сверх нормы) подсказывает только один ответ: не надо!

Лучше трудитесь и посылайте сердцу реальную помощь, а, упаси вас Бог, не жалостные предположения о скорой кончине. Кстати, зря вы будете стараться и тратить мозговое вещество на размышления о том, как скоро вы перестанете дышать. Один Господь решает такие вопросы (помните: человек предполагает, а Бог располагает). Как Всевышний постановит, так

и будет, так что, извините за грубость, не суйте нос не в свои дела! Договорились? Займитесь-ка своими.

Я вижу, вы что-то затихли, боитесь и рукой двинуть. Вам показалось, что от легкого массажа снова кольнуло в левом боку... Ну, если показалось, так положите знамение, перекреститесь, значит. Очень ко времени сейчас, когда вы так не уверены в своих силах, обратить свои мысли к Всевышнему со словами благодарности за то, что все обошлось. Снова вы заслушались меня и прекратили телодвижения, а значит, оставили свой уникальный двигатель наедине с самим собою. По-сильней растирайте ноги друг о дружку, пусть ваши мышцы не ленятся, помогают крови двигаться по сосудам к сердцу. Ему давно пора освежить следующую порцию живой влаги красного цвета! Замечательно, мужики! Молодцом! Вон и легкий румянец проглянул на посеревших щеках. А вы дрейфили!

Отвлекитесь полностью от того, что делается в данную минуту в левой половине груди! Попросите кого-то из домашних, пусть они почитают вам что-либо очень интересное, например о какой-то другой, цивилизованной, стране. Или, скажем, о городе, в котором находится дом отдыха, где вы когда-то отдыхали.

Представляете, вы идете по аллее, по краям яблони в цветении, а чуть подальше светятся алые фонарики шиповника. И голубой бассейн в парке... Вам не разрешат купаться (шепчет настырная логика). Какая чепуха! Вы же все время двигались в кровати, и ничего!

Повоображайте, отошлите логику куда-то в другое место (вы такое умеете — отсылать по адресу). Вы входите в воду, она чуть подогрета, и ложитесь на спину. Справа видны снежные вершины, с которых спускаются к дорожкам парка высокие стройные сосны...

Вот они словно поплыли. Это вы делаете первые движения руками и ногами. Не брассом, не надо дельфином! Солено-горькая вода прекрасно держит вас на своей глади, вы словно в огромной люльке, которую кто-то раскачивает вместе с вами...

Снова притихли! Не останавливайтесь, продолжайте работать всеми мышцами, какие можете заставить трудиться лежа.



Не давайте сердцу покоя! Не нужен он ему вовсе, даже вреден в данный момент.

Конечно, перегибать палку не стоит, но уверяю вас (не раз такое наблюдала), через неделю-другую регулярных занятий, о которых я только что рассказала, вам будет намного легче.

Вот уже и в кардиограмме нашли подтверждение полезности ваших трудов. Поздравляю! Ваш врач очень доволен своими способностями, пусть он гордится сам собою! Я надеюсь, вы не все таблетки проглотили, что он выписывал? Только половину? Неплохо. Правда, могли бы обойтись и одной третью, результаты были бы такие же. И все же иной раз у вас побаливает за грудиной? Давайте позовем на помощь второе наше сердце!

— Вот тебе, бабушка, и Юрьев день! — весело смеетесь вы. И напрасно. Я тоже, как и вы, целых полвека думала, что у нас одно-единственное, и была крайне удивлена, услышав новость.

Оказывается, Вседержитель досконально все просчитал. Он точно знал, что, пользуясь великим даром, разумом, человек непременно придумает что-либо, чтобы угробить даже такое уникальное творение, как сердце. И про запас дал второе.

Да, до недавнего времени и я считала, что наша диафрагма является простой мышцей-перегородкой между грудной частью туловища и под поясничной. Ничуть не бывало. Оказывается, она призвана помогать сердцу, работает с ним в одной упряжке.

Не стану рассказывать, когда и по какой причине мы с вами потеряли данную информацию, а доктора не напомнили нам про то. Лучше поведаю о том, как заставить ее пошустрее помогать вам.

Рано утром, как только первые лучи коснулись окошка, встаньте лицом к ним (то есть, к востоку). Расслабьтесь, вдохните (не надо излишне глубоко) и сразу же, приблизив подбородок к груди, как бы зажмите дыхание (не выдыхайте!), чуть согните ноги в коленях и наклонитесь вперед.

Теперь начинайте подтягивать живот к позвоночнику: раз-два-три... Медленно, не рывком, возвращайте живот обратно. Получается, вижу. Сколько раз так подтягивать? Сколько мо-

жете, затаив дыхание. Я поначалу делала двадцать одно такое движение, а теперь могу и тридцать одно.

Выпрямитесь, отдохните, подышите нормально (не надо хватать воздух ртом, это всегда вредно!). И снова продолжайте тянуть живот к позвоночнику. Не торопитесь! Упражнение придумали йоги, а они, известно, не любят спешить и суетиться. Последуйте их правилам.

Медленно, сосредоточенно, словно и нет ничего более важного в начавшемся дне, все ближе и ближе старайтесь прижать живот к спине. Совсем неплохо делаете и, самое главное, все правильно, так и надо. Единственное замечание: никаких мыслей, только ощущение, что вот-вот прикоснется живот к остову. Тех, кто сумел достичь цифры 30, могу обрадовать: врачи утверждают, если добиться задержки дыхания на целую минуту, то никогда-никогда не будет инфаркта!

Прекрасная перспектива, не так ли?! И ко времени получили вы данную информацию, потому как именно его, инфаркта то есть, вы и боитесь при установленной у вас стенокардии и, конечно же, активно не желаете его получить!

Надеюсь, что вам все понравилось в моем повествовании о вашем уставшем моторе, и вы попробуете выбросить (пока хотя бы не на помойку) нитроглицерины, валидолы и другую подобную продукцию фармацевтики, и сами сумеете починить свой забарахливший двигатель, который вы к шестидесяти сумели здорово износить.

Ох, и сердится мой второй оппонент, который о точках спрашивал. За то, что я теперь о сердце столько времени вам пишу-расписываю. Но, дорогие мои, мотор-то все-таки часть тела весьма важная, не правда ли? Без него просто не обойтись...

Совершенно прав мужчина, спросивший о точках. Их на нашем теле и действительно великое множество. Китайцы насчитывают их около восьмисот. А доктор С. С. Коновалов уверен, что их десятки тысяч, а то и более. Так что не будем и приниматься за подсчет — пустая трата времени, тем более, что у некоторых из нас (у лиц продвинутого возраста) его и вовсе в запасе немного, а чуть-чуть поздороветь всем хочется. Неприятно, если где-то свербит и постоянно ноет.

Я вам сообщу о тех, которые мне помогают снимать боли, улучшать самочувствие. Мне и многочисленным моим знакомым, которых я познакомила с точками.

Начнем?

Вот, скажем, легли вы спать, а тут ногу сводить стало, потом и вторая присоединилась, прямо-таки вся скрючилась. Какой уж там сон! Бывало? И нередко!



Видите, на рисунке чья-то изящная ножка, в колене согнутая, да? Рассмотрели, в каком месте точка находится? Вон на нее кто-то и пальцем указывает. Начинайте ее незамедлительно массировать. Посильнее! Против часовой стрелки. Распрямилась нога. И боль ушла, да?

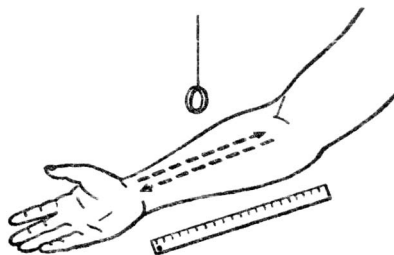
А ежели судорога схватила днем, то действуйте по часовой стрелке. Так всегда с точками будете поступать, хорошо? Объяснение довольно простое. Днем вам нужна энергия (вы же своим пальчиком себе и «кидаете» ее), а на ночь она излишняя, ибо успокаиваться надо после шестнадцати часов трудов, готовиться ко сну.

А сейчас примемся за давление. Научимся его регулировать. И в том нам помогут точки, а не адеффан или что-то ему подобное. Правда, прежде непременно надо научиться определять его, какое оно, высокое или низкое на данный конкретный час.

Очень важное дело, скажу вам. Иной раз признаки его как бы и вовсе неразличимы, и многие не могут сразу определить, что же именно с ними происходит. И тут можно вполне вред себе нанести (или тому, кому вы хотели бы помочь). Далеко ходить за фактами не надо. Одна моя соседка, тоже продвину-

того (кем-то и куда-то...) возраста, глотала-глотала таблетки, снижающие давление, а потом пошла (вернее сказать, поползла) в сторону поликлиники, естественно. Плетется потихонечку, за перила держится... И, слава Богу, повстречались мы с нею в пути. Измерила я ей давление гаечкой, которая у меня всегда при себе, и чуть самой плохо не стало: вижу, концы отдает бедолага, потому что без давления какая жизнь?! Пришлось меры принять. Срочные.

Не волнуйтесь, прочтите пока еще страничку-другую, научу и вас принимать срочные меры! Продолжим. Поняли, что прежде всего надо справиться у гаечки-индикатора, в какую, как говорится, степь направились-пошло ваше давление.



Взгляните на рисунок. Рука, а возле нее линейка лежит. Итак, берем нашу гаечку на нитке и начинаем ее вести от первой перемычки и наверх, над рукою, к локтю. Медленно ведете, раздумывая только над одной конкретной темой, задавая себе и гаечке такой вопрос: ну, моя милая, покажи, где находится сейчас верхняя цифра? И что же?! Ни с того ни с сего, как вам кажется, ниточка понесла гаечку поперек руки и не желает вернуть ее на путь, которым она только что шла.

Сверяете с линейкой, что рядом или прямо на руке у вас лежит. Так, так... Против цифры 12 маршрут вашего прибора круто изменился. Значит, у вас — 120 единиц, прямо как у космонавта (перед полетом, естественно).

Теперь поинтересуемся вторым показателем давления, для чего поведем над рукой индикатор в обратную сторону, от локтевой впадины вниз. Несем гаечку медленно-медленно. Стоп! Опять отклонился грузик от своей стези. Как раз против

цифры 8. Прекрасно, друзья мои. Лучше и не бывает! 120 на 80! О таком можно только мечтать и к такому давлению всемерно стремиться!

Научились на идеальном случае, теперь приступим к другим и узнаем, что делать с плохим, чтобы оно стало хорошим, нормальным, значит. Определили, как сказано выше. Установили, скажем, что давление на сию минуту у вас или дорогого вам человека, у вашей матери (которой с самого утра нездоровится) за 180.

Признаки налицо. Голова гудит, особенно затылок, в глазах блеск неестественный появился. Плохо! (Правда, когда оно обратно помчится, тоже хорошего мало: хоть ложись посреди улицы, ноги не держат).

Не думайте, что я зря время провожу, расписывая все так подробно, не перелистывайте страницу. Детали очень важны, они и помогут вам избежать многих ошибок, которые бывают опасны для здоровья (соседку-то чуть-чуть господин Харон за руку не схватил, чтобы перевезти туда...).

Ну, правильно, одну уже и совершаете. Пока я тут разглагольствую, некоторые и двери в квартиру закрыли. Последуем за ними, полюбуемся, что они там на улице поделявают. Может быть, пошли воздухом подышать? Душно им, естественно.

Однако же мы не угадали с вами. К врачу они направились. И откуда столько прыти... Всего скорее, статью прочитали: от инфаркта, мол, надо бегом бежать (да, да, лозунг такой кто-то придумал и обнародовал), и на больших скоростях. Значит, рассудили они по аналогии, от высокого давления — можно и по первому разряду...

Слава Богу, добежали! А лечащий врач, как оказалось, принимает завтра, а регистраторше, в общем-то, дела нет, что ваше давление сильно поднялось не в тот день, когда принимает ваш доктор...

— Девушка, мне очень плохо, дайте мне номерок вне очереди...

— Всем плохо, не мешайте работать!

Стоящие в очереди начинают так грубо и громко на вас кричать, что вы сомневаетесь, будто им всем так же дурно, как и вам.

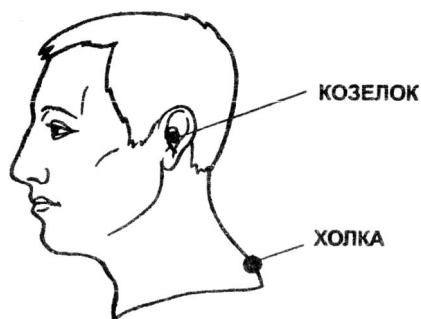
Сидите возле кабинета дежурного врача, а у него своих больных более тридцати, пришли за помощью, которая сегодня именно им полагается, а не вам.

Спускаетесь в смотровой кабинет, а там... Девушка не то ушла, не то еще не приходила, и никто не знает, будет ли она вообще... Конечно, ваше давление от таких унылых информации и хождений по этажам разгулялось не на шутку.

Слушайте, милая женщина! Не доводите свое давление до самых высоких цифр, ведь вы своей ручкой, даже пальчиком, можете его поправить ровно за одну десятую долю секунды.

Да, да! Отойдите в сторонку от нехороших людей, которые и не собираются вам помочь, положите средний палец на козелок в любом ухе и очень сильно нажмите. Слышите, как стучится в подушечку на среднем пальце пульс? Тук-тук! Тук-тук! Сосчитайте до пяти или до семи. Стука уже не можете уловить?

В голове прошел шум, в глазах посветлело, вон и щеки ваши порозовели, и руки перестали потеть и дрожать. Все, нормализовалось, значит, ваше давление. Идите домой, выбросьте талон к «чужому» доктору, выпейте свежего чаю с травкой. Кончились ваши тревоги.



...Если ноги становятся ватными (такое бывает при сильно понизившемся давлении), тот же палец или другой (какой удобнее) поставьте на седьмой позвонок (его в народе называют «холка», этакий горбик, служащий водоразделом между шейными и спинными позвонками). Нашли?

Потрите одну руку о другую, согрейте их. Начинайте крутить по горбик, еще и еще один круг, немного посильнее.

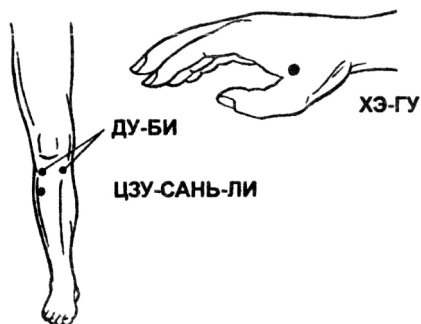
Всего полсекунды, а то и меньше. Стоп! Ноги обрели устойчивость и бодро пошагали дальше.

В течение дня иногда бывают перепады давления по два-три раза. Одни их переносят спокойно, другие начинают волноваться, чем только усугубляют положение. Теперь у вас есть «волшебная палочка», возьмите ее, и не надо никуда бежать. Вы сами, не заходя в поликлинику, сможете наладить свое давление в любую минуту, где бы вы ни оказались при перепадах в атмосфере.

Ну вот, и с давлением справились. В дальнейшем по ходу повествования вы познакомитесь и с другими точками. Вполне возможно, в чем-то я и повторюсь. Пожалуйста, не упрекайте меня в том. Не однажды показывала я подруге полезные точки, а она все равно за таблетки принимается, чуть где кольнуло.

— Ой, я и забыла! — И то ведь, столько таблеток принимать, на что-то и повлияет...

Очень хочу рассказать вам о двух самых главных, на мой взгляд, точках. Знакомство и общение с ними, как утверждают китайцы, ведет к счастью, долголетию и радости. Я вас на протяжении своего повествования буду звать именно к вышеперечисленному, потому обратим на них особое внимание.



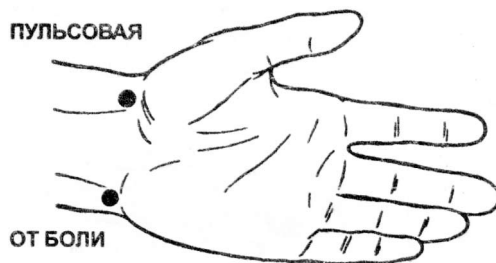
Вот они обе на рисунке. Одна на руке (имя ее — хэ-гу) между большим и указательным пальцем, в большой впадине. Ее можно массировать при любом недомогании. То на одной, то на другой руке.

Вторую разыскать тоже совсем несложно. Положите ладонь на колено, чуть растопырив пальцы, тогда под четвертым из них и окажется самая удивительная точка — цзу-сань-ли.

Массированием ее можно начинать каждый день, показавшийся вам несколько грустным или хмурым. Крутите и крутите в ямочке (пальцем) по часовой стрелке. Можно еще в постели приняться за нее. Просто уверена, что на первой же сотне что-то из памяти и вывернется до того веселенькое, что сразу же вам захочется встать, немедленно приняться за дела, а то и запеть.

Если в конце дня настроение испортилось, тоже поводи-те пальчиком по впадинке, которая находится чуть пониже подколенного бугорка. Теперь будете водить против часовой стрелки, да? Вспомнили, что после четырех часов дня вам не надо особенно взбадриваться.

Кстати, и у сердца есть свои точки. Все они на левой руке.



Если оно неровно застучало, сбилось с ритма, то понажи-майте на пульсовую точку, если сразу не наладился пульс, то посильнее жмите, а то и ноготочкой покрутите.

Такие же движения делаем, если появились боли, — теперь на другой стороне ладони (как показано на рисунке). Видите, сбоку кисти между двумя жилочками (пощупайте это место на руке и сразу же найдете их) имеется ямка, в ней и расположена точка, массируя которую, можно снять сердечную боль. Попробуйте! А вдруг и у вас получится? Тогда вы намного сократите количество таблеток, которые никому и ничему не помогают

Еще подскажу вам, что надо делать, если человек взял и упал на улице. Поначалу нажмите что есть силы на ямочку между носом и губами, затем, когда он открыл глаза, то есть



пришел в себя, засуньте свой ноготь под ноготь мизинца на левой руке того, кому все еще плохо. Измерьте давление индикатором (я надеюсь, вы последовали моему совету и имеете его при себе?), отрегулируйте его.

Примеров тому бесчисленное множество, когда таким вот примитивным, я сказала бы, способом можно просто спасти человека за одну-две минуты. Вот вчера встречаю на лестнице в магазине женщину. Стоит вся белая, глаза аж помутились, вцепилась в перила.

— Все, не могу идти больше, сейчас я умру, — буквально шепчет.

Мимо спешат люди, у всех свои проблемы, понятно. Как будто и не видят, что дурно человеку. Подошла, расслышав ее слова, и говорю:

— Чего это вы вздумали умирать вдруг?! Такая симпатичная! — Конечно, я не стала и гаечку вынимать из кармашка, ибо по глазам вижу погасшим, что незнакомка теряет напрочь давление. Согрела палец и принялась горбик тереть. Сначала, правда, точку между губами и носом пришлось надавить, ибо стала она падать на меня.

И что же?! Посветлели глаза. Говорю: вы тут постоитте, я мигом поднимусь и обратно. Выхожу, а пациентки и нет. Ничего себе!

Только что она мне сказала слабым голосом: «Доктор, спасибо вам!» А я ей ответила: «Не доктор я, просто умею».

Представьте, так быстро исчезла, что я не смогла ее найти, хотя хотела проводить до дому.

Такое вот воздействие оказывают точки на наше самочувствие! Помогите тому, кому стало плохо, прошу вас. Минута-другая, и человеку стало легче, а на душе у вас тоже станет так славно, просто не передать!

Причем в самом скором времени вам не понадобится и гаечка, как и мне, потому что «кто-то» вам будто подскажет, что надо именно делать, что забарахлило у человека.

Теперь, я думаю, пора и к следующей главе переходить, тем более, что всяких разных хвороб в человеке целый короб, и мы еще ими займемся с вами, чтобы успокоить каждого, кому надо помочь!

## ГЛАВА 4

# ГИМН СТОПЕ

**У** вас заболело плечо? А знаете ли вы, где находится ваша избавительница? Ни за что не угадаете: потому что она проживает вовсе не там. Ее адрес — стопа!

Видите на рисунке обведенные «жирным» кружочки, а в них — номера? Ищем необходимые нам: 1 и 2. Конечно, те самые, что указывают на зоны шейного и грудного отделов позвоночника на своде стопы. Их и помассируйте. Плавно, но настойчиво, мягче, чтобы почувствовать не боль, а прильнувшее тепло.

Теперь поднимите руку, в которой свербит. На плече образовалась этакая узенькая выемка, да? В ней и притаилась точечка-помощница. Конечно, у нее есть и свое имя: дзяпьюй.

Не надо его запоминать! Главное — найти и теплым пальцем (каким вам удобнее) покрутить как штопором в ямочке. Поглубже, еще чуточку посильнее. Отлично! Что, вовсе и не болезненно? Чудно! Значит, получили уже и результат.

А сейчас легко погладьте свое болевшее плечико. В следующий раз, как только занует оно, сразу же принимайтесь за дело! Идет? Вы же знаете, что ни в коем разе нельзя «копить» боль, ее непременно надо сразу же снять.

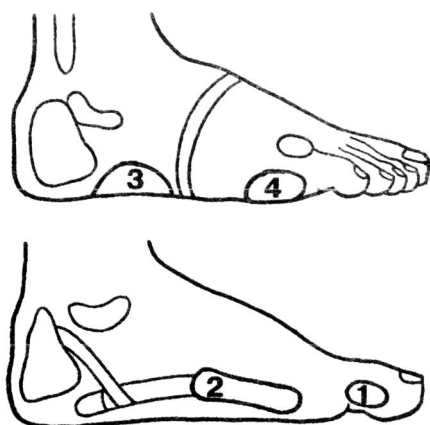
...У вас часто стали болеть колени? Особенно левое? Как назло, по ночам?

Заснуть не можете? Ничего страшного.

Снова спустимся к стопе. Положите ладонь под наружную лодыжку (вам не придется ее долго искать, ведь она просто выпирает по бокам, одна справа, другая — слева), потом чуть-чуть продвиньте ладошку вперед, в сторону мизинца.

Стоп! Не так далеко (номер 3 видите на рисунке?). Ну-ка нажмите посильнее. Чувствуется? Вот тут-то она и есть, ваша коленочка. Работаете сразу на одной и другой ноге, да?

Поначалу можно сделать вибрационный массаж бедра больной конечности. Слегка, словно встряхиваете мышцу, будите ее пальцами, ладонь полностью расслаблена



- 1 – шейный отдел позвоночника;*  
*2 – грудной отдел позвоночника;*  
*3 – коленный сустав;*  
*4 – лопатка.*

Можно согреть и всю голень. Неплохо испросить помощи у чудодейственной точки цзу-сань-ли, покрутив пальцем в ямочке (вы, конечно, помните, где она?). Чувствую, застарелая боль, давайте примемся за другие впадинки.

Есть под самыми коленками две, они обозначены на рисунке, который на 137 странице изображен. У них очень смешное название – дуби, что в переводе означает «нос телянка» (китайцы вообще обожают давать такие вот нежные и веселые названия). А что? Если посмотреть на коленки в зеркало, предварительно нарисовав точки фломастером, то они совместно с коленной дугой очень напоминают именно телячью носопырку. Нашли? Их и потрите, потому что штопор туда никакой не пролезет.

Впрочем, я вижу, вам полегчало. Вот и чудно! Вы не забыли: любой массаж непременно надо заканчивать легким поглаживанием болезненных мест. И, конечно же, разговором с собою (вслух): вот и все, и ушла боль, я ее сняла своими собственными ручками. Молодец я! И Господь помог мне...

И снова — вы! Только вы сами. Своими теплыми, ласковыми ладонями, которые дал вам Господь. С добрыми уговорами — не болеть, перестать ныть.

...Если бы вы сидели на моей лекции и я попросила тех из вас, у кого болен желудок, поднять руку, то над головами возник бы лес их, довольно-таки густой. Так не раз было в огромном зале, в котором я беседую со слушателями о здоровье.

И вот что самое интересное: и его лечение идет, можно сказать, через окончание ног.

Помните, в каком-то романе о нашей русской жизни барин просит Дуняшку почесать ему пятки? Конечно же, он хотел, чтобы она ему помассировала их, правда? Если бы она стала их чесать, то могла бы, особенно усердствуя, отправить его и к праотцам. Недаром в Китае одной из самых страшных пыток считается щекотание стоп.

Но вернемся к желудку, который давно не дает вам покоя.

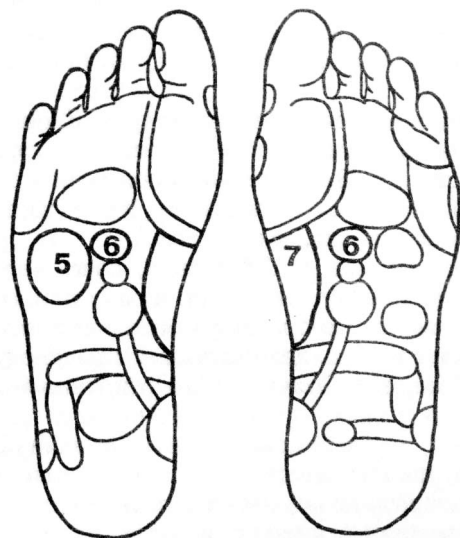
Совсем неважно, какая у вас кислотность, вы прекрасно сможете снять боли в животе, повысить немного тонус вашего атонического кишечника, который изрядно устал бороться с вами (вы же объедаетесь всякой всячиной, что ему вовсе не нравится).

Ладно, не стану вас ругать, и так вы приуныли от хвори. Находим на рисунке цифру 7. На одной ноге (левой) семерка соответствует желудку, а на другой (правой) — двенадцатиперстной кишке.

Помассируйте на той и на другой, ибо неразлучны эти два органа, жить друг без друга не могут. Затем разыщите шестерку. Очень полезная зона, распоряжается солнечным сплетением, отвечает за ваши нервы и, кроме того, — за секрецию желудка. Вот ведь какая она важная. Уже работаете, да?

Необходимо уделить особое внимание своду стопы, грудному отделу на нем. Он значится под номером 2. Понажимайте на зону как следует большим пальцем. Так, гак! Пожалуй, хватит.

Побудите и точку долголетия и радости. Не туда смотрите, поднимите взгляд от стопы! Конечно же, — цзу-сань-ли. Вообще, чем чаще вы к ней апеллируете (просите помощи), тем лучше будет для вас же. Вон японцы, например, по триста раз каждое утро ее крутят... Да где уж нам угнаться за ними!



5 – печень;  
6 – солнечное сплетение;  
7 – двенадцатиперстная кишка.

А сейчас вы, читая сии строчки, нежно так поглаживаете свой успокоившийся желудок, да? И добрые слова сказали о себе, и Всевышнего поблагодарили за то, что помог добиться успеха (да не надо никаких молитв произносить, выражайте чувства своими словами).

Чтобы снять печеночный приступ, тоже надо с поклоном к стопе явиться. Помоги, мол, матушка...

Найти печень не составляет труда. Она на правой стопе, номер дома – 5. Зона обеспечивает также сохранность желчного пузыря.

Пред тем как возьметесь за массаж, поразминайте спину – под правой лопаткой, там тоже печеночное местечко имеется. Захватываете часть мышцы, словно пытаетесь раздавить ее между пальцами. Осторожно, осторожно, не до синяков же!

А далее все знакомо, просто с закрытыми глазами можно выполнить. После 5 принимаетесь за 6, причем сразу на обеих ногах, следующая на очереди к вашим горячим пальцам зона

7 — берете ее только на правой ноге, потому что в данный момент «ублажаете» двенадцатиперстную кишку, поняли?

Подправив нервы и секрецию желудка (зона 6), а затем желудок (7 на левой ноге), беретесь за грудной отдел (зона 2 на своде). Непременно запомните все номера на своде, они относятся к позвоночнику, а от него, нашего диспетчера, многое зависит, если не все...

Сразу стало приятно, да? Конечно, я вас слегка утомила, но прошу еще минуту внимания. Возле самого мизинца, сбоку, спускаясь от него к полу (если вы стоите), имеется крохотная зона 4. Она, как оказывается, «заведует» нашей лопаткой. Потерли? Больно? Потерпите немного... Вот и перестало!

Все нашли, справились. Только не волнуйтесь, если пока что не удалось достичь желаемой цели. Тут уж не методика виновата, не испытанная веками схема массажа, а вы сами. Замучили вконец желудок и печень всякими лакомствами, которые вам лично очень нравились, но были вовсе не по вкусу данным органам, вот и нелегко сразу, с ходу, оказать им первую помощь.

Не отчаивайтесь! И завтра снова принимайтесь за дело, Скажите строго-настрого: сумею сама помочь себе. И все! И никаких гвоздей! И слов ласковых заготовьте накануне побольше. Помогай вам Бог!

А когда все у вас наладится, то станете принимать, что называется, профилактические меры, очень важные, я вам скажу.

Как-то лектор, она же экстрасенс из Новосибирска, безапелляционно объявила с трибуны: если вы хотя бы через день станете полностью массировать стопы (то есть невзирая зоны), то больше ничего не надо делать, чтобы укрепить здоровье и даже заметно его поправить!

Ох, как же широко расплылся ваш рот в улыбке! Аж до самых ушей! Еще бы, просто голубая мечта: как можно меньше чего-то делать!

Если бы вздумали слагать песни о болезнях, мне кажется, самая грустная получилась бы об остеохондрозе. Между тем, если вы станете изо дня в день (мой совет) массировать всю стопу на ночь, то от него останутся рожки да ножки! Всего-навсего 10 минут. Но ежедневно!

А что касается лектора, то я могу лишь добавить: ступни всегда должны быть чистыми, мягкими, теплыми (лучше горячими), без натоптышей, мозолей, косточек в разных местах и прочих благоприобретений. Так что, милые мои читатели, работать надо, частенько и как следует ухаживать за ними. Одним словом, чтобы человеку, который вас любит, хотелось бы не только иногда их погладить, но и... поцеловать. Да, да! В какой-то небольшой стране на Тихом океане возлюбленный именно так выражал преданность, верность и другие чувства своей избраннице...

И дело вовсе не в сказочном поклоннике, тем более, что около нас с вами их днем с огнем не сыщешь, суть — в величайшей пользе от общего массажа стоп. От него напрямую зависит наше с вами здоровье, самочувствие, настроение. И ваш цвет лица, представьте.

Именно на ней, на стопе, со всеми подробностями «нарисовано» наше состояние на данном этапе. Беремся!

Хорошо, если есть в семье некто, кто сможет сделать вам массаж стоп. А если некому? Можно вполне обойтись без личного мастера. Тем более, что именно своими руками вы сможете очень чутко воспринять, где, в каком именно месте что-то у вас не в порядке.

Да, да, я призываю вас к самомассажу стоп. Что? Не можете достать их из-за разросшегося не в меру живота? Сейчас я научу вас, как можно выйти из положения.

Подойдите к стулу и станьте возле него, а руки положите на спинку. Так, стоим, ухватились за спинку. Ноги у вас, конечно же, босые. И вот начинаете пяткой одной ноги растирать вторую. Как следует потрите затем пальцы, стараясь словно выпрямить их, а то они у вас просто сгорбились. Очень славно получается! Идете теперь выше — поразмнняйте, не жалейте подъем. Он железобетонный у вас, не разберешь, где какая косточка. Больновато? Ничего, потерпите немного! Ого, как здорово покраснел он! И прямыми движениями, и поперек попилите, и кругами, если сможете. Чудно!

Голеностопный сустав тоже не очень-то подвижный... Ничего! Попробуйте его разработать ребром стопы (наружным), чтобы раскатать как следует. Впрочем, неважно, что пока не

очень-то получается, и нога-массажер устала. Привыкнете через неделю-другую!

Ну вот, трудный сустав, кажется, «задышал», да? Теперь неплохо бы подняться повыше, достаем икру, чтобы и к вашим пяткам побыстрее пошла кровь. Икроножную мышцу обрабатываем подъемом стопы. Если она (то есть ваша икра) не особенно объемистая, то прямо-таки вся и ложится в подъем.

Обхватили ее так нежненько и, начиная от ахиллова сухожилия, идете вверх, а потом обратно. А вот то, что с другой стороны, — переднеберцовые мышцы, снова пяткой потрите. Вот так, все выходит как нельзя лучше!

По-моему, вам понравилась процедура. Приятно же?! Кстати, если пятка устала, то можно позвать на помощь и ахиллово сухожилие работающей стопы и икроножную мышцу. Одним словом, делаете так, как вам всего удобнее. Важен результат: как загорится нога, так и переходите к другой. А на отмассированную натяните рейтузы и носочки: пусть она еще побудет в тепле.

Между прочим, хорошо получается этот массаж в горячей ванне. Помните, я как-то упоминала: не лежите в цветочной или энергетической ванне бревном. Пожалуйста, занимайтесь стопою, хоть все 25-30 минут. Кроме пользы, ничего не будет.

Уже слышу ваши нетерпеливые вопросы: а как же, мол, подошва, где столько важных зон, когда и чем ее приводить в порядок? Правильно. Для этого существуют невысокие ящички (их возле каждого магазина обычно жгут). Выберите самый чистый из них, набейте на дно поперечины и отправляйтесь за щебнем. Что это такое? Мелкие камешки, которые насыпают перед тем, как асфальтировать дороги. Обычно они лежат в кучах, такая разноцветная мелочь.

Врачи, правда, советуют для этого пользоваться фасолью, горохом или отшлифованными камешками. Первое и второе нынче отпадает: слишком дорогое удовольствие, а отшлифованные... Где же их взять? И потом, щебень с остренькими краями намного быстрее разогревает кровь наших порядком задубевших подошв, разбивает все ненужные нам наросты, натоптыши, мозоли. Я не раз пробовала.



Отлично! Итак, наполнили ящик (не надо много, пусть как следует закроется дно), встаете босыми ногами... Уф! Не особенно приятно. Включите музыку, чтобы домашние не слышали, как вы стонете. Освоились немного? Сначала медленно начинайте переступать с ноги на ногу, шагаете на месте. Еще разок, еще!

Постойте, переведите дыхание и снова к ящичку! Ну вот, не так и больно, верно ведь? На пятый раз, я вас уверяю, спокойно поставите ноги и будете быстро перебирать ими. Хорошо такую процедуру начинать, когда идет что-либо интересное по телевизору. Все ваше внимание направлено на голубой экран, и вы не заметите, как станете чуть ли не бегать по камешкам.

Все! Боль уже притупилась, не надо морщиться! К слову сказать, древние китайцы, пока не придумали всяких там золотых, серебряных и из другого металла игл, использовали именно камешки с острыми углами, воздействуя на активные зоны. Ну, а на стопе, сами знаете, их навалом...

Теперь засекайте время, ибо надо «топать» целых десять минут. Конечно, все зависит от кожи на ваших подошвах. Если она у вас нежная, мягкая (некий идеальный случай), то уже минут через пять не только подошва покраснеет, но и лицо ваше порозовеет.

А о таком можно только мечтать. И, конечно, всемерно к этому стремиться! Выражаясь суконным языком бюрократов, то — конечный результат ваших усилий.

Что еще добавить к вышесказанному? У многих из вас в наличии, кроме всяких других «бляк», еще и плоскостопие. А стельки нашего производства совершенно невозможно носить. Можно обойтись и без них.

Найдите деревянный ребристый брусок (попросите приятеля его сделать). Конечно, он должен быть круглым! Садитесь на диванчик, смотрите телевизор, вяжите, одним словом, занимайтесь любой сидячей работой. И перекатывайте кругляшок по полу.

Туда-сюда, туда-сюда, вперед — к себе и так далее. Согрелись ноги, стали горячими, даже заболели? Значит, вы хорошо поработали. Ну как же тут не болеть, если вы помяли так здорово все то, что лишнее для ваших стоп. Зато пригнали крови побольше, а она быстро расправится с излишествами, что успели нарасти на ваших подошвах.

Работайте, работайте, работайте. Не отвлекайтесь, пожалуйста. И, главное, с каждым днем все приятнее и приятнее будет становиться мероприятие. Хотя и не очень симпатичное слово – мероприятие, но мне сдается, что оно тут к месту: вы именно принимаете меры, чтобы сделать стопы по-настоящему дамскими, такими, о которых еще незабвенный наш Александр Сергеевич слагал стихи.

Не забыли надеть носочки потеплее? Прекрасно! Пока ноги там продолжают согреваться, я расскажу еще об одном способе улучшить их состояние.

Конечно, все массажисты советуют смазывать подошвы кремом, детским, как правило. Но, увы, его и для наших малышек достанешь нынче с трудом. Давайте смазывать их естественным, а? Уриной, конечно же! Догадались? Пойдите в туалет сразу как побегае (вы уже бегае на месте в ящике, да?). Да, да, тепленькою и протрите. Прямо под вашими руками «крем» будет сохнуть, ибо сразу же всасывается в кожу. Еще разок протрите, и еще. И снова ноги в носочки.

В том случае, если ваша стопа здорово изменила форму к тому времени, как мы стали петь ей дифирамбы, можно раза два-три в неделю, попарив ее, обложить сенною трухою (или запарить свои травы, какие имеются дома). Труха еще горячая оттого, что вы ее ошпарили крутым кипятком, поэтому осторожно суйте в нее ногу.

Еще больше распарилась стопа, берите пемзу и посильнее протирайте неровности. Вот так! Хорошо! Месяц-другой поухаживаете так вот за нею, а там можно приступить и к массажу при помощи щетня, начнется, что называется, следующий этап оздоровления и облагораживания.

Причем после пемзы тоже непременно протрите стопы уриной. Уже сделали? Прекрасно! А как приятно было, правда? То ли еще будет! – как поет наша Аллочка. Именно! Через полгода сами не узнаете свою ножку, до того она станет симпатичной. И вроде бы уменьшится заметно в размере. А пальцы, пальцы-то! Удлинились! Выпрямляться начали! Каково?! Аж не верится...

Вот чего вы сами без всякой дорогостоящей массажистки сумеете добиться, своими руками! Только не ленитесь, пожа-

луйста, прошу вас... Вы не слышали, как один лектор сказал: все начинается отсюда, с наших стоп, все болезни. Я думаю, вы очень скоро сможете оппонировать данному теоретику: не только болезни, но и здоровье!

Наверное, вас, мои терпеливые читатели, несколько смутила, а может быть, и шокировала часть повествования, в которой я упомянула о стопах, заставивших влюбиться в них неких аборигенов на затерянном в Тихом океане кусочке суши... А между тем, если вы сможете уделить мне еще немного внимания, читая эту главу, то я расскажу вам одну быль, которая «имела место быть», выражаясь суконным языком, не на каких-то там островах, а на континенте. И именно на том, на котором мы с вами проживаем.

Однажды я делала массаж стоп мужчине (по велению души, ибо я не массажистка). И в первые же пять минут со мною стало происходить нечто невероятное. Как рассказывала моя приятельница, присутствовавшая при сем, мои щеки сначала порозовели, а затем запылали, я словно помолодела!

Мой пациент, лежавший поначалу на животе (так удобнее было массировать), перевернулся на спину и, взглянув на меня, аж присвистнул: что с вами, вас не узнать?!

В ванной комнате, куда я пошла вымыть руки (холодной водой, чтобы набраться энергии для массажа кистей), зеркало подтвердило их мнение. Да, всего за каких-то пятнадцать минут мое лицо преобразилось!

Однако конечный результат манипуляций со стопой был впереди. О нем мы узнали на следующий день, когда явился мой приятель, как раз его лично и касался главный козырь, если так можно сказать.

— Знали бы, что вы со мною сделали вчера... — сказал мужчина.

• ?!...

— Впервые за несколько лет я по-настоящему был с женщиной! У вас просто волшебные руки, — торжественно заключил он.

...А некоторые женщины не знают, как вернуть любовь. Страдают-переживают, горячие слезы льют. Примите-ка на вооружение, голубушки мои, сей немудреный рецептик.

Как-то, желая помочь уставшей молодой особе (работа у нее, скажу прямо, адская – весь день у плиты), у которой до полуночи «стонут» ноги, я стала делать то же, что и мужчине. И что же?! На третий день она мне сообщила:

– Знаете, что сказал мне утром мой муж?

– ?..

– Что стало с моей скромной горянкой?!

Я уверена на все сто процентов, если бы некто «А» попросил у некоей «Б» сначала не руку, а ножку, сделал бы ей массаж, от которого бы оба они в мгновение ока преобразились (смотри выше, как именно преобразились), то любовь и согласие сопутствовали бы всю жизнь сочетавшимся в браке «А» и «Б».

А ведь на Востоке возлюбленный брал руки милой в свои горячие ладони и замирал в восторге, ибо через секунду-две блаженство, как вода в сообщающихся сосудах, заполняло обоих по самое сердце... Ощущение запоминалось. И вот вдвали, в разлуке, стоило кому-либо из двоих подумать о той встрече, как возвращалось чудо...

Если бы я сама не пережила такое, то не стала бы, конечно, сочинять сказки на данную тему. Помните, я предупреждала вас, что стану рассказывать быль? Потому, наверное, и родились как-то сами такие вот строки:

В секунды пробегая километры,  
Пройдя бушующие ветры,  
Мое тепло к тебе стремится  
Чтобы с одним твоим соединиться.  
Мне часто снится сон тревожный,  
И кажется, такое невозможно...  
Твое тепло по жилочкам бежит,  
В твоей руке моя рука лежит...

...Не думайте, что я слегка перепутала конечности. Ничуть! Мы редко открываем ноги, они у нас более нежные, чем руки, и потому значительно быстрее отзываются (помните, я сказала «в мгновение ока»?).

Вот такие они, наши стопы! Берегите их, хольте и лелейте себе на радость...

## ГЛАВА 5

# ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ МЕДНЫЕ МОНЕТКИ

**Х**очу я рассказать вам, дорогие мои, о народном враче без диплома Нине Михайловне Сафоновой, оружием которой в борьбе с многочисленными болезнями стали обыкновенные медяки.

Те самые монетки, которыми более сорока лет лечила Нина Михайловна. Она и до сих пор живет (дай Бог ей здоровья!) в Москве. Но сначала о самой целительнице. Замечательная женщина стоит того, чтобы рассказать о ней более подробно.

Не надо, не перелистывайте страничку, еще успеете познакомиться с ее методикой, ведь главное в ней — забота о вас, мои дорогие, о вашем здоровье. Узнав ее биографию, вы поймете, как важно делать добро, дарить его людям.

Нине Сафоновой было 25 лет, когда она упала с велосипеда буквально накануне того дня, когда надо было сесть в поезд и отправиться в райский край, на берег Черного моря, которое она видела только в кино. Профсоюзная путевка была подарком богов для простой учительницы, не имевшей накоплений.

Вы знаете, что делается с синяками через три дня? Но приехать на море и сидеть на его берегу одетой, не используя своей путевки на полную катушку, было сверх ее сил. И она вышла в своем ситцевом подвыгоревшем купальнике на морской берег.

Публика была в шоке. И не столько от ее старенького купальника, сколько от зрелища желто-лиловых разводов, которые разливались по всей передней части тела. Дамы, что лежали рядом, отодвинулись насколько можно (она, правда, не сильно сокрушалась по этому поводу), а потом стали строить прогнозы, касавшиеся, в основном, ее нравственного облика, который, на их взгляд, был не на высоте.

На великое счастье, невдалеке от Нины постелила свою циновку и улеглась отдыхающая без претензий на то, чтобы вы-

глядеть модно и богато. Но и она не спускала глаз со своей удрученной соседки. Подвинув свою подстилочку к Нининой, она сказала тихо:

– И кто вас так разукрасил? И как вы решились в таком виде выйти на пляж? Ай-ай!

– Никто не разукрашивал, некому! Просто я упала с велосипеда, – ответила Нина. – Еду, а на меня машина едет на всем ходу, вот я и решила повернуть, а там глубокий кювет оказался, а в нем бревно... Не пропадать же путевке рублевой...

С пляжа они пошли вместе, по дороге Нина узнала, как самые кратчайшие сроки можно снять страшные синяки, что расползались все шире по груди.

– И следов от них не останется назавтра, вот увидите.

В тот солнечный день она и подружилась с маленькими избавительницами от многих хворей, с той минуты и зашагало в ногу с ее профессией призвание – врачевание...

Однако вернемся на ту аллею, по которой спешили женщины. А путь они держали на базар. Там они разменяли несколько рублей на медяки, выпущенные до 1961 года. Они и могли помочь беде.

И вот после вечернего кефира молодая москвичка лежала, вся усыпанная трояками, двушками, копейками. Были и пятаки. Со стороны она напоминала рыцаря в кольчуге, чем привела в восторг хозяйку койки, на которой Нина проводила свой отпуск.

И – о чудо! Через день почти ничего не осталось от синих и желтых пятен, что украшали ее грудь. Теперь она могла выйти на берег спокойно. Тогда это было для нее самым важным. Через десятилетия она поняла, от какой неминуемой напасти спасла ее незнакомка.

Подумайте сами. Молодая женщина с сильнейшим ушибом нежной молочной железы с утра и до ночи жарится под лучами южного солнца, заходя изредка в море, чтобы освежиться.

Именно при таких условиях и созревает рак. И, представьте, ничего подобного не развилось, ни тогда, ни после. Вот какое чудо сотворили медяки!

...Издавна знали в селах и деревнях лечение медью, но, увы, старушек, что спасали больных именно таким способом, за-

гнали в Сибирь, объявив их знахарками и колдуньями, где они в большинстве своем и сгинули. Ну а трудов у них письменных не имелось... И затерялся секрет.

И Нине Михайловне, которую буквально потрясла простота исцеления медяками, пришлось начинать с нуля. Часами просиживала она в библиотеках, искала какие-либо следы о металлотерапии. Но, увы! Ничего не находила. Узнала, правда, переводя с французского, что во времена страшного мора в Париже от холеры вымерла половина населения, столько же в его окрестностях. Но, как ни странно, в районе медеплавильных мастерских не заболел ни один человек. Историки дивились тому факту, но объяснить его не брались.

Иногда она набредала на стариков, но то были только отрывочные сведения. Никакой системы, анализа, про статистику и говорить не приходилось.

Когда я повстречала Нину Михайловну в Москве шесть лет назад, цифры уже имелись. И довольно внушительные. Из трех командировочных дней в столице два я слушала милую славную женщину, отрываясь только для того, чтобы перекусить и выпить чашечку чая.

Я прочитала более 300 писем (еще не разобранных!) из разных регионов страны. Писем, полных восторгов по поводу удивительных свойств медяков, которые сражались со множеством болячек и побеждали их!

Да, очень многое к тому дню, как мы познакомились, удалось починить Нине Михайловне. Появилось немало друзей, особенно инженеров, которые готовы были нести медь целыми листами в благодарность за лечение.

Но Нина Михайловна знала: именно монетки, в которые по ошибке чья-то глупая руководящая голова закинула МВ-1 – медь вакуумную один (так называется ее марка), и имеют наибольшую целительную силу. Так что те, кто покупает всякие медные браслеты и навешивает на свое запястье, глубоко ошибаются, если думают, что сии украшения им якобы помогут. Найдите такой, который подойдет именно вам, тогда и покупайте! Как? Ну, милые мои, а индикатор на что? Да, да! Та гаечка на нитке, при помощи которой вы всегда можете побеседовать сами с собой.

От браслета к вам спешит гаечка? Берите! Стоит как вкопанная? Не принесет он вам ни пользы, ни вреда. Поперек заходила? Не надо такой браслет носить на руке, ни в коем случае. Он вам вреден.

Можно, я сделаю небольшое лирическое отступление на данную тему? Вот смотрите вы фильм, а на экране папуасы бегают в юбочках из перьев. В носу у них кольцо, за ухом тоже что-то торчит, на поясе зуб (ой, никак крокодилиий?!). На груди столько кореньев висит... Ну, дикари, — смеетесь вы.

А напрасно! Дикари — мы с вами, а они очень даже понимают, что к чему. Заметили, босиком по джунглям ходят, а там на каждом шагу разные змеи ползают, пумы желтыми глазами нацеливаются на путника, а за соседним кустом, к которому направился представитель племени, нечто невысокое и в полосочку.

Вам страшно? Бойтесь за того, кто, напевая, пробирается сквозь высокие лианы? Не переживайте, не зря столько такого-этакого он нацепил на себя. Каждая штучка-дрючка имеет свое назначение: одна уберегает от ползучего ядовитого гада, другую не переносит царь зверей, а крупный зуб отпугивает брата того, у которого он вынут.

Вернемся ко всяческим украшениям, которые любят дамы. Носите на здоровье. Да, да, именно — для здоровья. Надо лишь выбрать: полезные — цепляйте куда душевнее угодно, вредные — подарите тем, кому они по полю. Да, да. Слушайте повнимательнее, что «скажет» гаечка! Сколько сережек, клипсов, брошек, перстеньков, гребешков, заколок сняли с себя мои благодарные слушатели и пациенты, не сосчитать!

— Ой, как вы правы были, Валентина Михайловна, что посоветовали мне расстаться с моими бусами, — говорит мне одна из них. — Прямо будто груз с сердца сняли. Не кольнет с тех пор!

Между прочим, один известный профессор рассказывал мне, что тот корешок, который висит на его шее, очень помогает «мотору» работать ритмично.

— И еще один имеется корешок, — лукаво улыбается он. — Когда по утрам бегаю, не забываю надевать его вместо того, что сейчас у меня. Силища несусветная! Хоть до Москвы трус-



цей добегу. Хоть бы хны! И ритм прежний, и пульс, как у космонавта.

А вы говорите, что папуасы – глупые. Отнюдь.

Однако мы несколько отвлеклись от медячков. Собирайте их, копите, берегите как зеницу ока. Они вам придут на помощь в любую трудную минуту, снимут множество хворей. Не верите? Вот почитайте, что пишет в своем сообщении на одном из представительных совещаний, посвященных здоровью, учительница Нина Михайловна Сафонова, которой, к сожалению, до сих пор не присвоили звание целительницы.

«Позвонила мне женщина 40 лет и сказала, что шесть месяцев ей лечили ногу, диагноз – ангиоспазм (заболевание тяжелое). Нога вся багровая, врачи не знают, в чем дело, откуда что пошло. Ничего не помогло: ни иглы, ни токи УВЧ и др.

Спрашиваю: ушибы были? Оказывается, лет 15 назад, прыгая с трамплина на лыжах, упала на пояснично-крестцовую область. Установив первопричину, стала лечить. Семь трехкопеечных монет приложила на нервные окончания по обе стороны позвоночника в области поясницы и одну – на крестец.

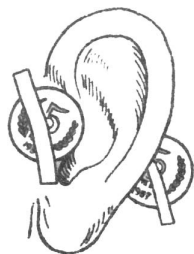
У больной давно появилось уплотнение посередине между коленом и голеностопным суставом. Туда я положила еще одну монетку. На саму же отечную ногу – ни одного диска. И что же? Через четыре дня слышу по телефону: «Нина Михайловна, я уже танцевала». Через семь дней диски сами отпали, и кончилось лечение».

А как вам нравятся сроки? С ума сойти, да?! Но вы, конечно, обратили внимание, что диски сами отпали? (Они всегда отпадают, как свое дело сделают). Металл ставят на первичный очаг либо на болезненный участок, и если он сцепляется с кожей (происходит полная адгезия), то там пусть и останется монетка. Пусть она стоит, не отрывайте ее сами!

И всякий раз, принимаясь за лечение, надо придерживаться правила: есть сцепление, значит, будет действовать металл, будет нести выздоровление.

А теперь самое главное. Что именно можно лечить? Ответ прост: все, что хотите, все, что принимает медь как избавительницу, ибо лишь больное место удерживает медяшки на вашем теле.

Заболело ухо? Пожалуйста. Один диск на козелок, второй — на заушную кость, чтобы они смотрели как бы друг на друга. Взгляните на рисунок. На нем нарисовано чье-то симпатичное ухо и кость сзади. Видите, как расположены диски?



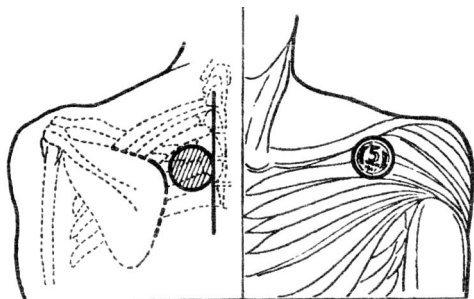
Что-то глаза стали неважно видеть? Глаукома, катаракта? Десятки их удалось вылечить Нине Михайловне. Вот и вы принимайтесь. Снова смотрим рисунок. Правильно! Не в височную ямку помещаем монетку, а на бороздку, что направляется на висок. Закрепите лейкопластырем, а то снова место не очень удобное. Поняли, как делается крепление, да? Вот и отлично! И пусть ваши дорогие глазки прозревают!



Когда снимать? Когда станет отлипать монетка. Если под нею появился черный кружок, радуйтесь: хорошо трудилась она. Спасибо ей, матушке, спасительнице. Почитайте-ка мелкий шрифт вечером — сразу заметите, что он вам теперь по глазам.

А если сердце заболело? И его урезонить можно. Помните две сердечные точки? Хотя Нина Михайловна и не настаивает на том, чтобы ставить монетки на энергетические выходы, но мой опыт подсказывает: помогает!

Одну ставим под середину левой ключицы. Нажмите пальчиком посильнее по ходу ключицы. Стоп! Появилась боль в ямочке, туда и помещаем маленькую помощницу, а другую — на спину. Местечко для нее уже уготовано на рисунке. Увидели, да? Точно: между тупым углом лопатки и позвоночником. Когда Володя Высоцкий пел свои песни, то там появлялся пузырь. Да, да! Вот какая точка. Держите на ней монетку почаще, если вам не нравится поведение вашего сердца.



И что я заметила: находясь здесь, монетка стабилизирует, подправляет давление. Так что сразу двух зайцев убиваете одной медной трешечкой!

Распухли вены, узлы завязались на них? Поставьте возле них (на них нельзя!) металлических «солдатики», и они уберегут ваши сосуды от худа. Снимут воспаление, и уберутся вены на свои места, где им и положено быть.

Голова часто тревожит? То в одной части, то в другой? И очень противная, нудная боль? Вшейте при помощи бинта на подкладку медяки и носите шапочку на тот бок, в котором у вас свербит, а то надвиньте ее чуть-чуть на лоб (так француженки носят свои шляпки; между прочим, они не оголяют свой лоб, как наши россиянки), если темечко прихватило.

Нина Михайловна считает, что ставить надо по болевому признаку. Давайте прислушаемся к ее совету. А напоследок, чтобы не утомлять вас длинным перечнем болячек, которые изничтожает медь, расскажу, со слов Нины Михайловны, о случае двадцатилетней давности.

Пришла к ней молодая красивая женщина, дочке пять лет. Одной груди уже нет. Успели эскулапы отсечь (такое они умеют делать!). Жалуется на боли в подреберье, что под той грудью, которой нет.

— Не могла же я ей сказать, что ничего нельзя поправить, метастазы пошли, понимаю... — рассказывает Нина Михайловна. — Жаль ее, душа болит, а особенно девчушку, которая вот-вот сиротою станет.

И посоветовала ей: поставьте вдоль шва монетки, а другие (их надо много!) — на область подреберья, типа кольчуги (вспомнила тогда Нина Михайловна свою спасительницу, словно она ей и подсказала, как поступить). Носите подольше металлический панцирь. Отлипнут на нем звенья, отдохните день-другой. И снова наклейте. И так до тех пор, пока перестанут прилипать.

Так и сделала женщина, уверовавшая в талант Нины Михайловны — спасти. Три месяца боролась она со смертельным недугом. И победила! Не осталась девочка сиротою!

Как-то месяца два назад я прочитала об опытах не то английского, не то американского доктора. Кладут человека на медный лист, и здоровеет он, тот самый, у которого рак распустил свои щупальца во все стороны. Чудеса в решетке, да и только!

Правду говорят, нет пророка в своем отечестве! Если бы кто-либо из ученых обратил серьезное внимание на скромную учительницу, которая половину своей жизни отдала медецине, выхватила из лап костлявой старушки с косою не одну сотню страждущих, то давно бы расцвела на нашей многострадальной родине пышным цветом металлотерапия, поскольку меди у нас хватает...

Опять вопросы читаю на ваших лицах. Конечно же, про кишечник, ибо у каждого второго он в постоянной хандре. Да, безусловно, а как же! Ставьте! Моя сестра прикрепила на живот штук семь, сразу пристали, она и пластырь не стала тратить. И что вы думаете? Поутру хватилась, а их на том месте, где они стояли, нет. И на кровати не видно. Где же они оказались, как вы думаете?

Да, да, правильно мыслите, на первоисточнике, рядом с поджелудочной железой. Сами, можете себе представить, сами,

своим ходом, как говорится, туда перебрались и вцепились в кожу — не оторвать. Да она и не стала их тревожить, раз им другое местечко пришлось по душе.

Вот какие они умные-разумные, денежки! Между прочим, у кого глаза стали чесаться, как будто затуманились, то первоисточник как раз внутри живота и находится. Великий Мечников говаривал: нет болезней глаз, есть неисправный кишечник. Так что принимайтесь за его чистку и призывайте на помощь монетки.

Всего вам доброго, друзья, на пути к выздоровлению. И пусть Господь даст здоровья и долголетия милой, мягкой и добрейшей Нине Михайловне Сафоновой. Поклонимся ей низко в ножки за то, что она нам рассказала о меди и научила пользоваться ею.

И несколько слов о том, как обращаться с лечебными дисками. Не надо скрести-калить, чистите их зубным порошком (как бляхи на ремне), а после пользования ополосните водой и высушите. Положите в коробочку и храните. Нельзя ставить их на жирное (от крема) тело, на мокрое или потное — это может привести к раздражению кожи. Любая сторона может быть рабочей (которая прикрепляется к телу), но лучше, чтобы она была всегда одинаковой, потому что лейкопластырь очень трудно отмывается от монеты. Снимайте их после лечения осторожно, чтобы не повредить покров.

Что-то я о мужчинах забыла. А есть у них частое и грозное заболевание: аденома предстательной железы. Нина Михайловна с ним справлялась запросто. Первую монеточку крепите к анусу (между ягодицами), другую немного выше. Один пациент 4 месяца их носил и добился успеха, хотя дело его было «табак», как утверждали врачи, выписывая умирать домой, в своей постели, как говорится.

Чего только не излечила удивительная женщина! Сколько женских грудей спасла, не допустила до ножа, скольким тугоухим вернула слух, а носоглоток починила невероятное количество. Оказывается, очень важно держать носоглотку в порядке. Американцы считают, что от соплей бывает что угодно у человека, вплоть до рака.

Одним словом, героическая женщина Нина Михайловна Сафонова, как и ее предок — доблестный и легендарный Иван

Квашня, который, как вы помните из истории, собрал на свои деньги дружину и пришел защищать Москву от чужеземного врага.

Если бы вы знали, сколько обид и гонений пришлось вынести Нине Михайловне от внутренних врагов, что засели на наш престол в 1917 году, тогда бы и поняли, что гены сыграли немалую роль в том, что дожидка до нашего времени славная целительница. Пожелаем же еще раз ей богатырского здоровья!

Казалось бы, утомительно отвечать на сотни писем (они заполнили все полки стеллажа, лежат, любовно перевязанные «по болезням», на шкафу), высылать рекомендации по лечению того или другого органа. Правда, пришлось пойти на телефонную станцию, чтобы поставить какой-то заслон звонкам. Телефон трезвонил с утра и до ночи. А ей заботы в радость.

— Я такая счастливая, когда мне удастся кому-то помочь, просто танцевать хочется! — весело щебечет милая женщина и подает мне пачку за пачкой: — Вот почитайте, что они мне сообщают из Днепропетровска. И как только обо мне узнали там?

А в письмах диагнозы один серьезнее другого... Давайте вместе с вами почитаем некоторые из них. Там немало строчек о недугах, что мучают и вас...

Инфекционный артрит коленного сустава излечила медь! Оказывается, она еще и бактерицидна, улучшает защитные силы организма.

Самые тяжелые почечные заболевания поддаются металло-терапии. С какой легкостью она исправляет ошибки эскулапов! Что-то они там оставили при операции? Зовите на помощь монетки. Слишком усердно вас «поджаривали» радиацией? Тоже ищите диски, они спасут!

Да что говорить, если злосчастный геморрой, который трудно было вылечить много лет, и тот сдался. Руки вверх, и все тут! Монетку следует приложить ребром к анусу, а другую (так, чтобы она не касалась первой) между ягодицами. Не бойтесь, не упадут, спите с ними спокойно, потому что сама боль, само воспаление ухватятся, как за спасательный круг, за монетки.

При астме и трахеобронхите они, любезные, тоже помогут. Положите побольше их в проекции к вышеуказанным систе-

мам и органам. И воспаление легких снимается, в хроническое не перейдет, если вы вовремя прибегли к помощи металла.

Про травмы, ушибы, переломы и говорить не надо — все поправить может металл: снимет отек, заставит кости побыстрее страстаться, причем и некрасивые швы уберет, расправит.

И что удивительно, из любой глубины вынет медь воспаление. Все ваши женские заболевания утихомирят она играючи и очень быстро. Только не ленитесь, ставьте на ночь металлические кружки на низ живота.

Такая вот она чудесная целительница, наша медь МВ-1. Эта марка имеет из всех видов самую большую силу, как подсказал сорокалетний опыт Нине Михайловне. И не ищите «николаевские» монетки, они не в состоянии вам помочь, ибо в них — бронза.

Так что ищите, находите и копите для своего здоровья и лечения близких медяшки до 1961 года. И недаром иностранцы в наши дни гонятся за ними, увозят их якобы как сувениры в свои дальние края. Они-то знают толк! А что же мы с вами, хуже их?!

## ГЛАВА 6

# НЕ ПОЗДНО ЛИ МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ?

**С**разу успокою: лучше поздно, чем никогда! Вижу, что некоторые из вас просто-таки изнемогают под бременем печальных диагнозов. Вот уже и вовсе ни во что не верят, только в силу болячек, которые их буквально одолели.

Сначала расскажу сказку-быль. Всего один-два абзаца. Наберитесь терпения. Хотя человек, о котором я сейчас вам расскажу, стоит не одной книги. Столько он добра сделал...

Жил-был в прошлом столетии в стране Баварии (часть Германии) священник, Себастьян Кнейп. Читал молитвы и учил молиться других. А кроме того, занимался врачеванием. О своем опыте рассказал в книге, которую переиздавали более 60 раз.

Российские эскулапы, когда перепечатали труды, стали применять его практические советы, но потом новые власти запретили лечить народ столь доступным и, по их мнению, примитивным способом. Однако оставим политику, ибо она не имеет никакого отношения к здоровью человека, так как всегда его лишь портила.

Мне посчастливилось купить книжечку Себастьяна Кнейпа «Мое водолечение». Мало того, я тут же, безоглядно поверив в доброту и опыт удивительного священнослужителя, испробовала его метод и добилась результатов. Таких же скорых, между прочим, каких достигал он сам. Потому и решила вам рассказать про волшебницу-воду.

– Рецепт! Давайте его поскорее, – слышу я ваши нетерпеливые возгласы. – С чем вода? Какая такая вода? Где ее взять? Куда поехать за нею?

Никуда. Она у вас дома. В кране с голубой эмблемочкой. Что-то вытянулись ваши физиономии. А ведь кто-то из древних сказал: все гениальное – просто. И книжечка Кнейпа в одном из изданий именно так и названа: «Чудесное и замечательно простое водолечение холодной и горячею обыкновенен-



ного водою». Совсем вы приуныли, правда? А тем не менее, если вы откроете Библию, то прочитаете на одной из страниц изречение, приписываемое Иисусу Христу, величайшему из целителей. Он справлялся даже с проказою.

Так что же он сказал прокаженному, желая его вылечить от страшного недуга? «Пойди омойся семь раз в Иордане, и обновится тело твое у тебя, и будешь чист...»

Так вот, друзья мои. Откройте-ка кран и под журчание воды проникните уважением к ней. Преклонитесь перед даром Господним. Она дана нам для исцеления.

Конечно, во времена Иисуса вода была иной, и источники тоже. Но и сейчас можно кое-где найти ручейки, не загаженные человеком. Прильните к ним, берегите их, принесите воду в дом — хотя бы для питья.

На худой конец, годится и водопроводная, как я сама убедилась. Кстати сказать, глиной можно самим очистить воду: она над глиной — очень чистая, ибо глина через день-другой «выберет» из нее всю грязь.

Я вижу, вы потеряли всякое терпение и уже спешите перевернуть страничку, чтобы разыскать абзац, с которого начинается рассказ о лечении.

Что же можно одолеть из хворей? Очень многое. Сначала давайте немного привыкнем к холоду. Идет? Забирайтесь-ка в ванну. Берите пластмассовый тазик либо ведро и начинайте обливаться свой позвоночник, шею. Еще разок киньте прохладной (чем холоднее, тем полезнее) водички.

Ах, как славно покраснела кожа на плечах! А теперь живот окатите. Повторите раза два, а то и три: с него, круглого как шар и довольно внушительных размеров, как-то очень быстро скатилась влага. Уф и кайф!

Примемся-ка за руки. Обливайте их от кистей к плечам. Важный момент, запомните его! Немного продрогли? Побыстрее все проделывать надо, в темпе, дорогие!

Теперь внимание! Не перекидывайте полотенце через плечо, а если вы сделали такое, то снимите его оттуда. Протрите только ладошки и кисти.

А сами, торопясь как на пожар, быстро-быстро надеваете сухую одежду, выбегаете из ванной комнаты, врубаете музыку

и маршируете на месте, можно спортивным шагом ходить по комнате. А если музыка подходящая, то начинаете с упоением плясать. На цыпочках, конечно! Только на них, не бросайте ваш вес на пятки, это вредно и небезопасно, если вам за пятьдесят. Чтобы согреть пятки, «порастируйте ими папиросу», словно вы танцуете чарльстон.

Сколько времени? Ну совсем несерьезный вопрос. Как согрелись, как загорелись руки-ноги, спина и живот, так и остановитесь. Понравилось? Обязательно понравится, я точно знаю.

Принимайтесь за обычные свои дела. Их переделаете после такой процедуры множество, потому что энергии у вас — от холодной водицы — хоть отбавляй. Конечно, я начала с самой простой части комплекса.

Казалось бы, каких чудес можно ожидать от холщовой тряпочки (называемой в деревнях рядно), если ее намочить в обыкновенной холодной воде, отжать, а затем приложить к больной части тела? Представьте себе, самых разных!

Заболел живот, что-то неладное с кишечником и газы не дают покоя? Сверните мешковину в 4-6 рядов, промочите как следует, круто отожмите и положите на область желудка и на живот. Накройте ее старой шерстяной кофтой или свитером, потом еще чем-нибудь теплым ряда в два, а если есть возможность, киньте легкую подушку — и под одеяло со всем сооружением залезайте.

Укутайтесь так, чтобы воздух не проник в ваш компресс, что лежит на животе и чуть выше. Вот и тепло стало, верно? А через полчаса и вовсе жара займется под тряпицею. Замечательно? Аж вспотели? Так и положено.

Сколько так лежать? А пока комфортно вам. Кто-то будто вам через некоторое время (у каждого из вас оно иное, конечно, потому что вы все разные, правда?) скажет изнутри: хватит, сниму-ка я сейчас с себя все, что нагромоздила. Вот и правильно поступите. Только не торопитесь вставать. Отложите мокрое в сторону, а сами сухим чем-то накройтесь и сверху снова одеялом, минут двадцать так надо полежать — расслабиться, чтобы температура тела стала везде одинаковой.

Уже в первый день вы почувствуете некую легкость в животе, словно снял кто-то с него «плиту». Ощущение весьма

ценное. Оно доказывает, что вам очень полезны целительные обертывания удивительного целителя Себастьяна Кнейпа.

Можно обернуть таким же образом и ногу, если в ней заныл ревматизм; локоток, который перестал вас слушаться, тоже поддастся простейшему компрессу, на который и бумаги специальной не требуется. И на почки... Одним словом, куда хотите, где ноет, что называется.

Или, скажем, у вас заметно испортилось зрение. И тут можно поправить дело. Есть глазные ванны. Да, да, и видеть станете намного лучше. И так просто! Приготовьте тазик с очень холодной водой. Наклонитесь и опустите в него лицо — всего на четверть минуты! Не более. Отдохните полминуты и снова погрузите лоб и глаза в воду. Чуть привыкли? Теперь ненадолго откройте в воде глаза. И так несколько раз.

Повторяете процедуру до 10 раз. В дальнейшем можно чередовать комнатную воду (26 градусов) и очень холодную, но сеанс заканчивать всегда только холодной. В ванночку с комнатной водой можно положить немного растертого укропа, всего половину чайной ложки.

Холодная ванна укрепляет и освежает весь зрительный аппарат как внутри, так и снаружи. Теплая же растворит и удалит из глаз вредную гнойную жидкость.

А не податься ли нам на другой конец тела, не заняться ли нам геморроем? Вижу ваши молящие и просящие глаза: давайте, мол, займемся, и немедленно! И вполне понятно: у каждого пятого интеллигента болезнь под таким названием в наличии. И не только у них, а у всех, кто мало двигается. А кто, скажите, сейчас двигается много? Считанные единицы! Если у вас его еще не определили, то очень полезно делать то, о чем я сейчас вам расскажу, для профилактики, чтобы он и не появлялся.

Начнем с зуда. Кстати, именно он и предупреждает нас: вот он я, геморрой, уже на пороге, прибыл! Зуд появляется потому, что в вашей прямой кишке, поселились этикие вредные червячки, «пиявки заднего прохода», как их называет Кнейп. И такие они упорные, словно присосались, трудно их выдворить.

А вот холодная вода прекрасно с такой задачей справляется. Делаете две-три клизмы с холодной водой, и все — отцепля-

ются они от стенок слизистой и уносятся водяной струей, вымываются, что называется. Если вы погоняете их раза два-три в неделю, так их там и вовсе не останется.

Можно справиться и с геморроидальными шишками, которые, как многие страдающие знают, трудно поддаются рассасыванию и имеют обыкновение вновь вырастать. Намочите холодной водою простыню; отожмите и ложитесь на нее так, чтобы поместилась вся спина и задний проход. Лежите 45 минут. Когда простыня согреется, ее надо еще раз намочить, отжать и снова лечь на прохладное ложе. Ежедневно проделываете так 3-4 раза.

Полезно для тех, кто приобрел вышеуказанные шишки, принимать холодную сидячую ванну. Вода доходит вам до пупка, учтите. Всего 1-2 минуты надо в ней находиться, нельзя больше! А после нее немедленно надеть все сухое и — в постель или, если не пришло время спать, быстро походить, чтобы как следует согреться.

Время от времени для профилактики надо повторять лежание на мокрой холодной простыне и сидячие ванны.

И вот что настоятельно советует нам с вами господин Кнейп из своего прошлого века: ешьте настоящий хлеб из муки с отрубями, а не поддельный и смешанный. Конечно, у нас такой хлеб не всегда найдешь, особенно теперь, в наши дни.

Подобное положение с хлебом пастор будто предвидел и поместил в своей книге рецепт домашнего приготовления его. Такой хлеб — не только дополнительное лекарство для разгулявшегося недуга, но и полезен для каждого, кто хочет содержать свой кишечник в хорошем и бодром состоянии. Я думаю, что таких, которые не хотят, не найдется среди моих читателей, поэтому и привожу рецепт.

Надо взять пшеничное неочищенное зерно (с отрубями) и смолоть самому, поскольку частных мельниц у нас нет. Сыпаете 2 фунта (800 граммов) муки в кастрюлю, разводите горячей водой и ставите в довольно теплое место на ночь. Ни закваски, ни соли, ни пряностей нельзя примешивать к тесту.

На другое утро из теста делаете маленькие продолговатые булочки и сажаете их в печь (в духовку) на час с четвертью или на полтора часа. Когда хлеб готов, вынимаете его и сразу

же опускаете на 3-4 минуты в горячую воду, а затем снова в печь — для просушки.

Готовое изделие необходимо держать в прохладном месте. Если корка очень тверда, можно обернуть его мокрой тряпочкой. И помните: кто ест такой хлеб, у того пропадает тяжесть в желудке, налаживается пищеварение, не повторяется геморрой.

А сейчас я поведаю об одной волшебной одежке. У вас же всегда не хватает времени, и вам непременно хочется узнать о чем-либо таком, что приводит немедленно к излечению. Причем желательно от всех болезней сразу!

Угадала я ваши потаенные помыслы, да? И представьте, кое-что у Себастьяна Кнейпа есть из области почти магической. Конечно, он не с такой скоростью, как Иисус Христос, справлялся с некоторыми трудными болезнями, но все же...

Хорошо, хорошо! Не буду вас мучить понапрасну. Давайте вернемся к тряпочкам. Да, да, к холщовым, к мешковине, которая в народе называется «рядно».

Мешков для одеяния, с которым я хочу вас познакомить, надо достать много. Хотя оно напоминает обыкновенный русский халат, только с узкими рукавами, но Себастьян Кнейп назвал его испанским плащом (из-за формы рукавов, должно быть). Так и мы будем его величать, и есть за что: при помощи такого халатика можно вылечить весьма многое, что завелось в организме.

Где найти мешки? Очень часто их оставляют на поле, когда убирают картофель. Встречаются они и в мусорных контейнерах или возле них (около магазинов). Неважно, что они прохудившиеся и старые. Просто надо их привести в порядок. Будем считать, что вы их нашли, выстирали и сшили свой собственный персональный испанский плащ. Он длиннее вас сантиметров на тридцать, полы достаточно широкие, чтобы можно было запахнуться и завязать мягким кушачком.

Все так и сделали? Молодцы! Незадолго до отхода ко сну замачиваем его в воде, чтобы он весь пропитался холодом. Подготовим два-три одеяла, а также старый махровый халат. Под простыню положите детскую клеенку (только не целлофан!). Отжимаем что есть силы плащик. Буквально с космической

скоростью натягиваем его на себя, уже лежа подгибаем его на ножки. Поверх надеваем толстый халат либо укутываемся в отдельное шерстяное одеяло. Теперь попросите домочадцев закрыть вас еще одним одеялом, набросить перину, если таковая имеется, либо все подушки, которые есть.

Так, полностью загерметизировались в вашей испанской одежде, чтобы ни капельки воздуха не попадало на нее, что очень важно. Хорошо, нос-то высуньте, а то еще и задохнетесь там.

Лежите и, что называется, балдеете. Не надо ни о чем думать. Да вам и не хочется вовсе, я ведь вижу... Наслаждайтесь поначалу легкой прохладой, которая волнами разливается по всему телу. Но вот вам все теплее и теплее, словно вы поднимаетесь на полку в парной бане.

Как славно, что вам все по душе. А пока вы «паритесь» без веника, я сообщу, что с вами происходит.

Вы лежите словно в дырочках, потому что изрядно увеличились от жара ваши поры, а через них выходят шлаки, все, что накопилось в вашем организме и в отдельных органах худого, пока вы так небрежно с ними обращались.

Однако не будем себя упрекать, а лучше почитаем, что надо делать дальше, чтобы все, чем вы себя загрязнили, сейчас изъять, коль мы принялись за генеральную уборку.

Холщовая тряпочка всегда считалась лечебной. И компрессы делают из суровья, правда? А почему? Да потому, что всякому растению дано свойство — вытягивать (а мешки-то льняные). Впрочем, главная волшебница — вода. Она растворяет все, что насобирали.

И вот не пройдет и двух часов, и ваши отходы (давайте так назовем шлаки), во всяком случае, значительная часть их, окажутся на изнанке холщового одеяния. Может быть, это произойдет и раньше. Тут все зависит от способности вашей кожи и от количества «добра».

Вам станет как-то некомфортно, будто что-то вам мешает. Данное ощущение и будем считать концом процедуры, а вернее — началом следующего ее этапа.

Встаете и в темпе (как можно быстрее!) снимаете плащ. Залезаете во что-нибудь тепленькое и непременно сухое. И ло-

житесь спать. Легкость и невесомость настигают вас сразу, как только вы укрылись одеялом, и вы не успеваете сказать ни одного словечка, потому что сон закрывает вам уста. Просыпаетесь в дивном расположении духа, словно побывали ночью в любимой сказке. Так оно и было. Много-много вам ясных дней, в которых есть такое утро! Вот видите, как легко можно разыскать радость!

Вернемся еще на минутку к нашему полезному халатику. Вы, конечно, сразу положили его в воду, да? Теперь возьмите в руки свой индикатор и поставьте его над тазиком, в котором лежит халат. И что же? Уф! Сколько всего гадкого вышло с первого раза из ваших пор! Вон какой «минус»! Если вы просто его отождествите, то и без всякого индикатора увидите, какой грязной стала вода. Несколько раз прополощите вашу одежду. Пусть она еще часок-другой помокнет, и опять проверьте, не осталось ли там чего-либо. Ладно?

Лечите себя плащом два-три раза в неделю, а для профилактики каждому чрезвычайно полезно переночевать в нем хотя бы разок в неделю. А те, кто лечился, вскоре ощутят весьма зримые результаты: наладится пищеварение, исчезнут боли в желудке и кишечнике, не будут беспокоить газы, а печень, так та просто куда-то денется из-под правого ребра, там словно образуется пустота, что, как известно, является признаком выздоровления (человек не должен чувствовать своих органов, вы знаете, да?).

И все-таки я слышу ваш вопрос: сколько времени надо лечиться? Ответ зависит от вас. Вы же сами наживаете себе болячки и болезни. Юрий Нагибин, известный наш писатель, сказал: до 40 лет человек делает все, чтобы испортить свое здоровье, а после сорока старается сделать все, чтобы его поправить.

Что тут можно добавить? Разве что: такое редко кому удается...

Но не будем печалиться, а лучше с завтрашнего дня и примемся за освоение манипуляций с испанским плащиком. Удачи вам, друзья! Единственное напутствие: не страшитесь холодной воды. Тибетцы в высокогорных районах купают новорожденных в ледяных ручьях. Там есть ритуал. Бабушка, мама и другие до-

мочадцы прибывают к источнику, вынимают младенца из одежды, раздевают догола (как правило, святое дело по омовению поручается бабушке) и погружают тельце в поток по самую шею. Холод насквозь пронизывает ребенка, он моментально краснеет, а затем синееет... Малыш уже не плачет, но бабушку его молчание не смущает. Она берет его на руки, насухо вытирает и очень тепло закутывает в шерсть яка. Не уверена, что в жизни маленького тибетца такое бывает однажды...

Те, кто всерьез уверовал в силу водолечения по методике С. Кнейпа, кто готов серьезно взяться за одно из хронических заболеваний и победить его, пусть почитает то, что написано ниже.

Речь пойдет об астме. Она настигает и старого, и малого, а отбиться от нее просто невозможно. Я знаю людей, которые не могут ее побороть более десяти лет, хотя и неукоснительно соблюдают все назначения врачей и докторов медицинских наук. У таких больных и лицо часто становится синюшным от вечного кашля. Видели?

Что? У вашей мамы такое же? И у малыша приятельницы тоже хрипящее дыхание и даже свист?

Все! Обратимся к Кнейпу. Он обязательно выручит. Сам автор рассказывает о пациенте, который страдал астмой более 20 лет и потерял всякую надежду, И представьте, пользуясь методикой баварского священника, вылечился бедолага всего за одну неделю!

Чудеса? Ничуть! Хотя результат и смахивает на настоящее волшебство. Правда, во-первых, пациент показал огромный кукиш мадам Лени. Во-вторых, он ухватился за совет целителя, как утопающий за соломинку, то есть мертвой хваткой. В-третьих, он не пропустил ни одного предписания, что очень важно в методике Кнейпа.

Заболевание, как известно, тяжелое, распространенное, поэтому остановлюсь на нем очень подробно. Возражений нет? Ну и прекрасно!

Распишу всю неделю, каждый час которой пациент посвятил своему здоровью, трудной борьбе с недугом. Напомню, что врачи давным-давно отказались его лечить, сказав: болезнь неизлечима.



**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ** лечения начался с верхнего обливания. От шеи до пяток. Возьмите пластмассовое ведро с холодной водой и окатите ею поначалу все тело. А следующим ведром обливаете себя так, чтобы вода попала на позвоночник, по обе его стороны. Заносите ведро сначала справа и медленно льете через плечо воду, потом с левой стороны проделяваете то же самое так, чтобы ваши нервные узлы по обе стороны позвоночника получили достаточно холодка; не пропустите затылок, ибо оттуда и начинаются вышеуказанные узлы.

Теперь охлаждаете живот. Не надо спешить, если он у вас обширных размеров и заметно выпирает, пусть помедленнее стекает с него вода. Вам стало зябко? Слегка протрите обливаемые участки тела, они должны обязательно порозоветь. Прямо под струей и растирайте бледные участки кожи.

Побыстрее натягивайте на себя что-либо теплое. Нет, ни в коем случае не надо вытираться. И голову вы не мочили, да? Все делаете пока что правильно. Ну, что-то застряли в ванной, выбегайте из нее и согревайтесь в свитере и рейтузах как можно быстрее. Попляшите под веселую музыку (на цыпочках!). Вон как славно, аж румянец выступил на щеках. И все тело загорелось? И кайф чувствуете? Тогда переоденьтесь во что-нибудь другое и продолжайте свои дела.

**ВТОРОЙ ДЕНЬ** начинается с обливания спины и бедер. Со спиной все ясно. А вот бедра... Из ведерка, лейки (если она есть в доме), из чайника, наконец, струя сначала попадает на пальцы ног (да, да, идем от пальцев), и ведете ее все выше и выше — до уровня живота. Еще раз наполните чайник, потому что прохлада не дошла до ваших ног: вон какие они бледные... Вода стекает по бедру и голени равномерно, что очень важно, одинаковое количество холода должно достаться каждой части тела.

А сейчас больше не мешкайте и... Ваши рейтузы висят на теплой батарее, да? Быстро равняйте температуру, бегая или шагая по комнате спортивным шагом. На сегодня все.

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ** вас встречает знакомой процедурой — сидячей ванной. Садитесь в глубокий таз, так чтобы только половина живота (до почек!) и часть бедер были в воде. Да, да, в очень холодной (жгучий кратковременный холод — непре-

менное условие всех процедур!). И следите за временем. Всего полминуты. Да не торчите в тазу дольше! Чем короче ванна — тем полезнее, эффективнее лечение. Немедленно вылезайте, если прошло полминуты!

Натягивайте рейтузы либо спортивные штаны с начесом, потолще носки и бегите. Остальное — знаете, да? Шевелите, шевелите бедрами, животом, очень полезны такие движения особенно для тех, у кого бурдюк (простите меня, но иначе не скажешь) непомерно вырос и талия затерялась в жирных складках, что висят по бокам.

Прекрасно! Немного вспотели даже? Только на пользу!

В середине дня приступайте к следующей манипуляции с холодом. Верхнее обливание. Делаем? Все знаете. Согреваемся после него. Ближе к ночи действие третье: полуванны. Нет, то не сидячие ванны. Можно их делать тройким образом, выбирайте способ, наиболее вам подходящий:

— стать в ванну с холодной водой, чтобы она была чуть выше икр или даже колен;

— сесть в воду, но так, чтобы вода достигала середины живота, до пупа;

— опуститься в ванне на колени так, чтобы бедра целиком находились в воде.

Если вы выбрали свой способ, то последите за часами. Никаких подвигов! Всего-навсего две минуты в холоде! Правда, если жиру накопили много, то можно постоять и три минуты, но ничуть не дольше!

Вот мы уже дошли до четвертого дня. И слава нашему Господу и господину Кнейпу, вам полегче! Если все делаете, как я описываю, если разогреваетесь как следует после каждой манипуляции с холодной водой, то результаты непременно имеютя!

Итак, ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ. С утренней процедурой никаких проблем, она вам уже досконально знакома: обливание верхней части тела и спины.

А перед самым сном пойдите в ванную комнату, откройте кран и дождитесь, когда вода станет жгуче холодной. Ножки у вас перед тем были в теплых носках, горячие. Влезайте в ванну и под открытым краном начинайте шлепать (шаг на месте).

Бодрее, почаще шаг, еще почаще! Две минуты шлепаете? Достаточно! Снова в сухие теплые носки (они лежали у вас на батарее, пока вы месили воду). Не вытирая, впихивайте свои охолодавшие ступни.

Включили музыку? А может быть, перед сном без нее обойдемся? Лучше помаршируйте по паласу. Ну, славно как! Теперь в постель, поменяв носки или закутав ноги дополнительно еще в одно одеялко.

А какие сны снятся в такую ночь... Чудо! Очень часто попадаете в детство, когда на улице теплые лужи после грозового дождя, и вы, конечно же, топаете по ним, вот и сарафан у вас мокрый от ласковых воздушных брызг...

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ** не буду даже описывать, потому что в нем вам все понятно: полу ванна, верхнее обливание, сидячая ванна. Не забудьте распределить процедуры так, чтобы вы успели полностью отойти от одной, как следует согреться, поесть, а потом приниматься за следующую.

Предпоследний, **ШЕСТОЙ ДЕНЬ** в лечении очень важен. Может начаться обострение болезни, если оно не произошло в предыдущие. Во всяком случае, именно сегодня его можно больше всего ожидать.

Не надо пугаться. Замечательно, если вам станет плохо. Не бегите к доктору, терпите. Всякое выздоровление обязательно сопровождается обострением. Вы, наверное, не раз читали в художественной литературе о кризисе? Таким образом, если вы его дождались, то надо радоваться и мужественно, без всякой паники перенести ухудшение состояния. Если его нет, то все наши усилия, что мертвому припарка, как говорится.

Задыхаетесь? Пойдите в ванну, облейте грудь, шею. Конечно, холодной водой! Укройте одеялом, согрейтесь. Скоро все наладится с дыханием! Если на дворе, на ваше счастье, снег, то отправьтесь туда и голыми ногами походите побыстрее, а затем носки теплые натяните и по комнате побегайте, хотя бы на месте.

Кстати сказать, не забывайте, что на шестой день вам надо выполнить полную ванну и верхнее обливание.

— Да как же я полезу голышом в холодную ванну, когда мне так худо?! — хныкаете вы.

Не дрейфьте, не раздумывайте, бегом в воду! Всего-то 30 секунд! Сосчитайте медленно до тридцати и выскакивайте! Укутывайтесь в махровый халат, толстые носки на ноги и ложитесь на полчаса в постель. Согрейтесь как следует, а затем можно и на работу собираться. Надеюсь, никакого озноба? А вы боялись...

После работы очень приятно сделать верхнее обливание с последующим согреванием, как положено, выпить горячего чайку с мятой и посидеть возле телевизора. Вам уже совсем хорошо. Прошел кризисный день.

Утро СЕДЬМОГО ДНЯ кажется вам безоблачным. Конечно, вам просто не верится, что только вчера было очень худо, мучительный затяжной приступ поверг вас в полное уныние. И вот все позади. И главное — никогда не вернется! Вы уверены: то, что было несколько лет подряд и что напомнило о себе вчера, никогда не произойдет!

Вы еще накануне, когда отошел приступ, закинули в голову именно такую мысль и утром просыпаетесь с нею. Вам предстоит выполнить последние две процедуры: они давно одолены вами. Становитесь в ванну, берете в руки чайник и льете холодную воду из него сначала на пальцы ног, а потом все выше и выше, обливаете бедра и спокойно наблюдаете (вы уже привыкли к холодной воде, и она не приводит вас в смятение), как равномерно стекает струя по голени вниз...

А вечером вы приглашаете домашних полюбоваться на то, как вы лихо станете обдавать все верхние части тела жгуче холодной водой из ведерка. Сынишка (или дочка) непременно захочет тоже стать под струю, но вы запретите, надо сначала научиться!

Все ли мы делали так, как человек, поборовший такой недуг? Оказывается, не совсем. Он по два часа в день ходил босиком по траве. Ну, я думаю, если появилась возле вашей дачи трава, то, наверное, и вы не откажетесь побродить по ней часок-другой, скинув ботинки, а?

Между прочим, у кого дома в городской квартире паркет, зимою можно вполне обойтись хождением по полу. Конечно, если бы вы каждый раз прибавляли ко всем процедурам топание «по ручью», худа бы не было, а пользы предостаточно.

Помните? Тибетские монахи разуваются возле студеной речки и шлепают босыми ногами по воде. Такое действие и называется «108 шагов по ручью». Почему столько шагов? 108 считается священным числом. Вы можете выбрать другое. Пожалуйста! Только бы не слишком озябли ноги.

Выздоровления вам. Полного! Чтобы ни на один день не возвращалась к вам незваная грозная гостья по имени Астма!

## ГЛАВА 7

# ДЛЯ ВАС, ЗЯБЛИКИ

**Ч**его только не говорят о людях, которые боятся холода... «Значит, кровь не греет, увы...», «Паршивый поросенок и в Петров день мерзнет...» Однако некоторые люди рождаются с пониженным давлением, или оно у них становится очень низким. Так что все зависит от природы и состояния человека, а не от его боязни холода. Да, не переносят иные ни проруби, ни холодных обливаний, и не будем упрекать их, хорошо? Тем более, что есть совершенно обратная метода – очень горячие ванны, да еще и скипидарные! Представляете?!

Так что те, кто не принимает холод как лекарство и метод излечения многих болезней, будьте внимательны.

Как оказалось, огромное преимущество скипидарных ванн в том, что они воздействуют на капиллярную сеть в целом, усиливают ее деятельность и, следовательно, увеличивают жизненный потенциал каждой клетки.

Что же, прекрасные перспективы, не правда ли? Вы, конечно, знаете, что наши органы состоят именно из клеток? Вывод: раз клетка получает огромный потенциал, то весь организм человека тем более!

Впрочем, хватит науки! Приступим к практике! Вперед, мерзляки и мерзлячки, погружаемся в горяченькую водичку и балдеем. Господи, уже побежали, уже и кран открывают на радостях. Ведь я иносказательно выразилась. Сначала все подготовим, а в памятке напишем крупно и разборчиво, что за чем идет, сколько минут будет длиться процедура, и другие практические очень важные моменты. Осваиваем?

Предлагаю самую простую ванну, для которой можно пока что все достать. Приобретаем 0,5 л скипидара, 30 г детского мыла, 3 г салициловой кислоты и 20 г камфорного спирта.

Достали? Берете фломастер, мелок – что-либо, чем можно на ватмане записать «Руководство к действию». Пишем таблицу-схему. Пишите, пишите! Не надейтесь на свою блестящую память, тем более когда вы лежите в скипидарной ванне, не до того будет!

Слева — номер ванны, а затем количество эмульсии на каждую из них. Ее надо прибавлять по 5 граммов. Первая — 20 граммов, вторая — 25 и так далее.

Распишите все по дням, все 21-24 ванны, которые вы будете принимать. Неплохо начать процедуру с первого числа, тогда номер ванны и число месяца будут совпадать.

Итак, график приготовили, прикрепили лейкопластырем к кафелю, и он перед вашими глазами. Как я понимаю, все компоненты для эмульсии вы имеете. Приступим к ее изготовлению. Наливаете в эмалированную кастрюлю ровно 550 граммов воды и, как только она закипит, всыпаете измельченное до порошка детское мыло. Вы помните, что его надо 30 граммов, треть кусочка. 15 минут вполне достаточно, чтобы оно полностью растворилось (можно помешивать).

Пусть немного остынет варево, а вы берете бутылку с широким горлышком и выливаете в нее 500 граммов живичного скипидара (лучше прозрачного) — ГОСТ 1571.

Наливаете туда же еще теплую смесь из кастрюли и хорошенечко взбалтываете. Теперь добавьте 20 граммов камфорного спирта и снова все тщательно перемешайте. Все. Белая скипидарная эмульсия готова к употреблению. Иногда она похожа на простоквашу, появляются слои, поэтому при использовании всегда надо как следует взболтать ее.

Хранится она в ванной комнате до года, только не забываете каждый раз ее покрепче закупоривать. Содержимого хватит на 21 ванну, если вы будете строго придерживаться составленного вами графика. Не переусердствуйте, не наливайте более того, что указано.

Конечно, вам хочется приняться за дело, и вы наполнили ванну горячей водой. И напрасно! Начинаем всего-навсего с 36 градусов. Да, да. Чуть пониже температуры тела.

Итак, ваша первая ванна ожидает вас. Размешайте получше эмульсию. Стоп! Не забыли смазать промежность вазелином? Непременно сделайте это!

Легли, и сразу же открывайте кран с горячей водой. Градусник (водяной) плавает возле вас, он постоянно рядом. Тонкая струйка постепенно согревает воду и ваше тело, конечно же. Все идет прекрасно. Поглядываете на шкалу, вот красная ни-

точка доползла до 38 градусов по Цельсию. Чуть запотел ваш носик?

Очень приятно и хочется спать? Не надо! Откройте глаза и повнимательнее следите за термометром. И не только за ним. Во время процедуры у вас будет немало забот, так что перестаньте дремать. Как ваше сердце? Не следует доводить его до состояния «овечьего хвоста», который начинает крутиться слишком быстро. Договорились?

А что там наша красная ниточка показывает? Она возле цифры 39?! Если вам еще комфортно, то полежите, но не более 4-5 минут при такой температуре!

Закружилась голова? Начало поташнивать? Засеките время, на какой минуте появились эти ощущения, и вылезайте. Медленно, без рывков, не суетитесь. Индикатор всегда с вами, им и воспользуйтесь, чтобы измерить давление. Снимите его. Нажмите средним пальцем на козелок в ушной раковине, сосчитайте до пяти.

В глазах посветлело? Теперь в постель. Те, которые покрепче, еще в ванне могут выпить (если есть кому подать) чашечку-другую чая с малиной, медом или с липовым цветом.

А после процедуры чаепитие обязательно. Вообще-то послеванновый период очень важен. Все надо соблюсти, как предписывает профессор Залманов.

Еще в воде началось жжение (у кого-то): то ягодички загорятся, то бедра и икры или живот. Не пугайтесь. И в кровати жжение либо покальвание может продолжиться, но через 15, а самое большее через 45 минут все пройдет. Идет привыкание кожи к скипидару.

Вытираться не надо! Под простыней, конечно, лежит клееночка (не целлофан!). Укрываетесь другой простыней, затем двумя-тремя одеялами, на голове у вас простой платок, а сверху еще и шерстяной неплохо бы. Руки положили вдоль тела и замираете этак на 45 минут.

Пот струится по ногам и рукам, омывает горячей волной ваш живот, а спина словно еще не вылезла из ванны. Балдеете? Нравится? Еще бы! Испейте еще стаканчик душистого чая. Прекрасно!



Вспотели до ниточки? Простыню хоть выжимай? Хорошо, выньте руку, сотрите пот с лица. И снова ее спрячьте, если не прошло 45 минут. У профессора все выверено, не будем вносить коррективы.

Сейчас все делаете в темпе. Сбрасываете с себя белье, простыни, протираетесь и залезаете во все сухое. Так, натянули легкую пижаму и накрываетесь сухой простыней и одеялом. Можно одним. И до утра. Спокойной вам ночи, светлых сновидений!

Какие же хворобы можно вылечить при помощи белой скипидарной эмульсии? Очень, очень многие. Доверимся опыту профессора. Его ванны известны во всем мире (в России они тоже использовались, до 1917 года естественно). Итак: остеохондроз, отложение солей (у кого их нет нынче?!), варикозное расширение вен, болезни печени, астма, вялые параличи, постынфарктные состояния, гипотония, полиомиелит, артериит (в том числе и облитерирующий эндартериит), деформирующий полиартрит, импотенция...

Остановимся, ибо весьма длинный перечень. Ничего себе списочек, а?! Есть о чем подумать! Впрочем, кто еще не проникся чудесами исцеления при помощи горячей воды, пусть почитает страничку-другую дальше. Как я уже упоминала, во всем мире почитают метод профессора Залманова.

В Токио в 1923 году было 800 ваннных заведений, где ежедневно всего за 1 сен (японскую мелкую монетку) процедуру принимали 400 000 человек. Так вот!

А теперь ушки на макушке! Такое вам скажу, удивитесь! Оказывается, кто принимает такие ванны, тот намного меньше может есть... Да, да!

Зарубежные ученые еще в прошлом веке писали: «Роль тепла идентична питанию: питание может быть частично заменено теплом».

Стоп, дорогие! По-моему, в данную минуту, когда я все расписываю подробно так, я на пороге «открытия»... Может быть, оно и вам понадобится? Дело вот в чем. В последние годы я часто принимаю горячие ванны разного типа: то энергетические, то с глиняной водой, то цветочные.

Особенно люблю последние. Забрасываю в марлевом мешке в ванну сбор трав (все травы, какие были в доме, проверила

индикатором на наличие в них энергии и на совместимость с ними и затолкала в мешок, получилось этакое душистое цветочное ассорти), наливаю горячей-прегорячей воды, жду, когда она остынет градусов до 38, и погружаюсь минут на 20-25. Чудо как хорошо полежать в таком аромате, никаких шампуней не надо.

Однако вернемся к «открытию». Стала замечать, что худею безо всяких диет и, что самое примечательное, пропал начисто аппетит. Друзья шутят: вовремя он у тебя исчез, продукты-то дорогие очень... Бывают дни, когда и вовсе один раз перекушу что-либо, а то перед сном не могу вспомнить, что же я ела за день. И иной раз, кроме диетических любимых сухариков с чаем, ничего не могу сосчитать в калориях.

Все! Никаких беспокойств о потере аппетита у меня с сегодняшнего дня не будет! И объяснение тому несложное: раз я дважды в неделю принимаю горячую ванну, то именно она и заменяет мне еду, скажем грубо. Ведь мы едим для того, чтобы начинить организм энергией.

Выходит, я сама, интуитивно, вышла на правильный (а может быть, праведный?) путь?! Все! Начинаю оздоравливаться горячей водой! Со скипидарчиком. Себя уговорила. А вас?

Самые горячие пожелания — здоровья при помощи горячих ванн по Залманову! Интересно, есть ли какие-либо упоминания о том в Библии?.. Ба! А пар над источниками, что бьют из земли? Их для нас с вами Господь повсюду разместил. Он-то знает, что кое-кто очень любит погреться... Возблагодарим Всевышнего за милосердие!

Пост-скрипtum. Добавление, значит. И вот почему. Рукопись моя находилась в перепечатке, когда появился и у меня собственный опыт в принятии гипертермических процедур. Им и хочу с вами поделиться. Не исключено, что кое-что вам пригодится, и вы примете на вооружение, как говорится.

Стала лечить свою любимую подругу. Диагноз у нее страшный: тот самый облитерирующий эндартериит, от которого погибло немало людей (помните артиста Павла Луспекаева?), а сколько стало калеками! Как известно, начинается гангрена, когда кровь не может пробиться к пальцам на ногах, и следуют хирургические операции: удаление пораженных участков, одного за другим.

Терять нам было нечего, ибо пульс под щиколотками совершенно не улавливался. И мы приступили. Анюта остановилась на 38 градусах. Словно кто-то внутри приказал: хватит! Она умеет себя слушать и слушаться, что помогало делу.

После восьмой ванны появился под левой косточкой словно живой родничок. Тепленький, чуть-чуть тикающий. Во время лежания (потела она мало) словно мурашки бродили то тут, то там в ногах.

На десятый день все стало болеть как-то особенно ярко и настырно, все, что когда-либо хандрило. Было такое впечатление, что капилляры, наполненные теперь кровью, пытаются проникнуть в усохшие и почти умершие ткани. Потому и было больно, очевидно.

У меня состояние всеобщей боли наступило чуть ли не на третий день, аж уснуть не могла, до того все ныло. Как вы понимаете, я сама вошла в эксперимент (для сравнения и для поправки, естественно; с целью омоложения тоже).

На 12-й день у моей любимой подруги и пациентки забилась жилочка под щиколоткой на правой ноге. За такой успех можно было бы и «принять», как теперь выражаются, но во время лечения ни в коем случае нельзя ни одной капельки!

Однако радости было столько, что и воодушевлять себя искусственно не стоило. Да, появился пульс! А болезнь ой какая застарелая, хроническая, она тянулась с трудных военных лет, когда ходила по болотам со своей рацией связистка Анюта.

После того что я сейчас написала, не стану делать выводов. Вы сами их сделаете. Каждый для себя, во имя своего здоровья, которое находится, как я не устаю вам повторять, в ваших собственных руках!

И то ведь сказать: где угодно можно найти радость, а? Вот и в горячей воде со скипидарчиком улыбается она нам во весь свой широкий рот, словно неслышно говорит: вот она я! Идите ко мне, не бойтесь! Окунайтесь и день за днем терпеливо ожидайте, как с каждой капелькой пота начнет очищаться ваш организм от шлаков, а вместе со всяким хламом и болезни уйдут. Восстанут вновь из мертвых старые капилляры, разгонится кровь в ставших просторными сосудах, забежит в самые

тоненькие из них и принесет питание всему, что поникло, по-  
жухло в вас, погасло будто бы.

Пусть же откроются тысячи тропинок в вас для животворя-  
щей влаги по имени кровь, пусть все самое давнее, уснувшее,  
воскреснет, дорогие мои люди! Я верю, так и будет, как все, о  
чем я вам говорю, как пишу вам в своей книжке.

Аллилуйя! Последнее слово в главе звучит как заклинание.  
Так и переводится оно: аллилуйя — это значит «хвалите Го-  
спода!».

Верьте мне, а больше всего верьте себе, в свои силы!

## ГЛАВА 8

# РАЗБУДИМ СПЯЩУЮ КРАСАВИЦУ

*Федоре Даниловне Конюховой*  
Я верю Вам, как Богу,  
Всему, что говорите.  
Помочь желая многим,  
Душою Вы горите...  
(строфа из стихотворения)

**З**наю, знаю, вы в затруднении: к кому идти, в какой медцентр податься, если все они «лечат» абсолютно все. От насморка и почти до СПИДа. Каждое утро на горизонте Санкт-Петербурга всходят гурьбою, а не то чтобы поочередно (не оставляя времени для раздумий), звезды аж-таки космического свечения.

То белая колдунья, запросто летающая на загадочную планету, как в Киев, скажем, во времена бытности СССР, то маг и чародей, способный в одно мгновение вернуть вам любовь супруга (без ведома его, конечно же!), то врач по интиму, который тоже довольно быстро превращает вас, скромную и тихую, в секс-бомбу, то..

Одним словом, невозможно перечислить все чудесные превращения, которые сулят вам все эти многие лица и учреждения (растущие, как грибы после теплого летнего дождя, отчего, правда, оплата магических услуг не снижается, а, скорее, наоборот).

Не расстраивайтесь, друзья мои, а лучше послушайте, как можно в несметном количестве херувимообразных созданий безошибочно разыскать своего, неповторимого, для вас уготованного вашим Ангелом-хранителем.

Положите возле телевизора ваш индикатор и поглядывайте. Что, зазевались? Он уже и пассы какие-то делает? Не волнуйтесь, берите гаечку с ниткой и подходите к экрану. Держите ее перед изображением и собою и скажите себе (можно и вслух):

проверю, подходит ли мне данный колдун? Если гаечка не двигается с места, то идти к нему не следует. Если она стала вдруг раскачиваться из стороны в сторону и все норовит мимо вашего носа проскочить, тут выключайте телевизор из сети. Вредный для вашего поля господин. Пользы никакой не принесет, а худо может сделать.

Если ж нитка несет гаечку от целителя к вам, а затем обратно к нему, то радуйтесь: он вполне сможет кое-что починить в вашем организме. Пусть, пусть покачается гаечка. Заметили, как славно стало вам без всякой причины, да? Причина есть. Если довольно долго задержался врачеватель со своими манипуляциями, а гаечка просто ударяет вас в грудь, то вы получаете (бесплатно, причем) в описываемой ситуации некую долю его доброго поля. Потому оно к вам и тянется, что очень близко вашему.

Карандашик, конечно, рядом? Обязательно запишите данные: где, когда начинаются его оздоровительные сеансы. Записали? Ну и прекрасно! Счастливой вам встречи! Однако надо еще многое узнать, чтобы свидание прошло с наибольшей пользой для вас, мои милые.

...Народу в зале — не протолкнешься. Так хочется устроиться поближе, лучше всего возле его ног... Ни к чему такое. Его биоэнергетика найдет вас повсюду, на самом последнем ряду галерки. Она понесется к вам по невидимым проводам, потому что близка вам по знаку, модулю и другим параметрам.

Вот все словно застыли в зале. И все-таки есть такие, которые и глаза не хотят закрыть, как советует маг. Еще и переговариваются: а я ничего и не чувствую, а на меня не действует. Почти все уже плачут или громко хохочут (одним словом, делают все, что прикажет волшебник, экстрасенс, значит). А у этих вовсе ничего не возникает, ни в одном глазу, как говорится. Этакие упорные!

Отчего так происходит? Наверное, вышеназванные единицы не проверили гаечкой еще дома поле человека, который стоит на сцене. Конечно же, он им просто «не по крови», как говаривали наши бабушки-старушки в деревнях.

...Сколько банок, бутылок, канистр стоит возле сцены и на ней! Я надеюсь, вашего сосуда там нет? Сами подумайте,

сколько воды вы можете принести, если у вас нет мужа, а у того личной машины, а оба вы довольно пожилые, значит, вам не положено носить вещи весом более трех килограммов...

Вот тут-то я вам и подскажу выход из положения. Не я его придумала, но я его лично опробовала и добилась прекрасных результатов. Итак, берете на сеанс с собою... соль. Да, да, пищевую поваренную соль крупного помола (лучше не «Экстру»). Пачку-другую.

Ставите пакетики возле себя и спокойно сидите. Пришедшая со сцены энергия достанется и вам, и пакетику. Соль зарядится. Дома вы сможете проверить. Навели гаечку с ниточкой на соль и идите от нее, а в руке индикатор работает: чем дальше вы отходите, тем веселее двигается гаечка на ниточке, вон как закручиваться стала перед самым носом!

Времени до следующего сеанса у вас немало, но его не теряйте даром. Насыпьте соли в спичечный коробок и обойдите знакомых, друзей, родственников, проверьте их на совместимость с полюбившимся вам доктором.

И какое доброе дело сделаете, дорогие мои! С вами пойдут только те, кто «совмещался», а другие не станут деньги и время тратить понапрасну, а разыщут своего целителя (вы ведь им обязательно объясните, как это делается?).

Возможно, некоторые, кого вы проверяли и получили положительные результаты, очень больны, а пойти не смогут. Вот для них и сходите еще разок, прихватив с собою еще несколько пакетиков, принесите им домой целительной силы.

Молодцы вы у меня! Все так и сделали, как я тут пишу. Добро возвращается сторицей. Так делайте его! Несите его людям, помогайте им!

И вот что вы расскажете людям, которым принесли лечебную соль. Будем называть ее энергетической, а для краткости обозначим Э. с.

О методике лечения дома я узнала от простой белорусской женщины, одаренной Господом нашим искусством врачевания. Если бы она мне не встретилась, то я не дожидая бы до встречи с вами, любезные мои читатели. Биография ее сама по себе примечательна, и я думаю, что вам будет интересно с нею познакомиться.

Ей было всего 35 лет, когда страшное заболевание обрушилось на нее как снег на голову. Цирроз печени. Эскулапы дали ей всего два-три месяца на прощание с земными делами. А делу матери двоих малолетних ребят было полным-полно.

Как их оставить? На кого? Пропадут дети... С такой мыслью она ложилась, с нею и просыпалась. Только она одна могла их уберечь. А ей осталось недолго гладить их по головке, стирать для них, готовить... Много слез пролила она в те дни. Не могла их иной раз и от малышей скрыть.

Загрустили и они, жались к ней все чаще и чаще, словно пытаясь удержать ее рядышком... От их тревожных глаз пуще щемило и сжимало сердце. Казалось, не было никакого выхода...

И однажды какой-то едва слышный голос сказал: вспомни, вспомни, как приходили к твоей бабушке люди, когда тебе было столько, сколько твоим нынче. Вспомни хорошенько!

И она стала вспоминать. Скорбевшая душа словно осветилась надеждой, она-то и стала высвечивать в памяти те далекие дни, когда толпились в доме женщины, мужчины и много-много детей. Они приходили за помощью.

И все предстало перед ее глазами, словно сейчас совершалось, со всеми подробностями. Она поднесла свои руки к правому подреберью, и будто кто-то подсказал, что же именно надо делать.

Именно ей передалось бабкино умение врачевать... И она сумела одолеть смертельный недуг, руками убрала скверну из печени (помните, «как рукой сняло»). Потрясение было столь сильным, что раскрыло сразу ее сенсорные (как бы мы сегодня сказали) свойства.

С каждым днем увереннее становились ее действия, а что касается пациентов, то их становилось все больше. Однако не те были времена, чтобы можно было безопасно помогать людям. Такое, как известно, запрещалось, считалось знахарством, не соответствующим науке, медицине. Больше всего доставалось от родственничков, которые преследовали еще ее бабушку.

Она уехала из села, но не переставала помогать страждущим, она понимала, что не зря спас ее Господь, и не только



для ее деток, а для многих и многих недомогающих. Так она стала народным врачом без диплома. Нет, она нигде не училась, ее наставником был только Он, Господь-Спаситель. Да и разве возможно такому научиться? То дар Господень, и дается он не всякому и не всегда, а в особые минуты бытия, как вознаграждение за стойко перенесенное, тяжкое, непомерное для души и тела.

Сейчас пооткрывали десятки, сотни школ, только проку в том ничуть, — считает Федора Даниловна. И я с нею вполне согласна. Разве можно объяснить деяние Богово? Тщетны поуту профессоров. Надо принимать дары Господа, а не обсуждать их. Принимать и возблагодарить Всевышнего. И использовать их во имя Добра.

Суров и требователен учитель Федоры Даниловны. Но нельзя роптать. Никто как Бог. Он даст и отнимет. Он накажет. Он и помилует... Только прислушайся к Нему, не отходи от Него ни на шаг...

Да, еще раз «устроено» было испытание на крепость духа, скажем так. А иначе и трудно объяснить.

...В то утро ей не хотелось выезжать из дому. Какая-то сила удерживала, запрещала. Но заботы наши отвлекают нас от предчувствий, не прислушиваемся мы к ним в суетной нашей жизни. И она двинулась в путь.

На первой станции в поезд принесли телеграмму. Для нее. Думалось, остановится сердце, когда прочитала она те строчки: «Разбились дочь, зять, внучка в автокатастрофе».

Ей и сегодня кажется, что она собрала девчушку из кусочков: все было разрушено в маленьком тельце, из которого уходило тепло... До дочки и зятя руки не дошли, а внучка жива-здоровая и по сей день.

С той поры удесятерились ее силы. Вот она через свинцовую дверь снимает приступ эпилепсии.

Академики исследуют ее и поражаются. Да и сама она не перестает дивиться чуду, что ниспослал ей Всевышний. И отдает плоды его людям. Для того Он и одарил ее, чтобы оказывала помощь всем, кто придет просить у нее.

Нелегко было делать такое. Помогло удержаться на плаву и не затеряться в магаданских степях лечение совместно с мо-

сковским академиком мамочек-старушек кремлевских боссов. Потом пошли высокопоставленные алкаши. Но тут не выдержала Федора Даниловна и решила оторваться от тех лиц, которые ей были попросту омерзительны.

В Алма-Ате, куда переселилась на жительство из своей белорусской деревни, она принялась повышать урожаи на полях. Проценты оказались внушительные. В отдельных случаях — в два раза. И как всегда, бесконечная вереница пациентов, что молили о спасении.

...Здесь я должна прервать описание биографии целительницы, ибо мы встретились с нею, и началась наша общая история, которая и до сих пор продолжается, хотя Федора Даниловна и далеко.

О том, что она есть, я узнала за год до встречи с нею. Она приезжала в дом моей подруги, с сыном которой работала при университете в Алма-Ате. Как оказалось в дальнейшем, Федора Даниловна, узнав о моем тяжелом заболевании, предложила передать мне свою фотографию, с тем чтобы я ее почаще клала на голову, которая была давным-давно поражена ударом (о чем позднее). Но моя подруга не обратила никакого внимания на слова о фотокарточке.

В то время я прощалась с жизнью в городе Кисловодске, ибо после двух процедур (сероводородные ванны) начался сильнейший из приступов, что мучали меня не один год. После тех злосчастных ванн (тогда я не умела себя слушать, потому и пошла на поводу у медицины) приступы участились.

Однако вернемся в больницу города Кисловодска, в которую меня перевезли из палаты санатория. Лежу я вся недвижимая, ни рукой, ни ногой шелохнуть, естественно, не могу. Спокойно так лежу, ибо такое со мною не раз было. Месяцами и прежде валялась в больницах, ожидая вместе с докторами, когда «отойдет».

Ничего не могу сказать, всегда была окружена вниманием медперсонала, таблеток одних по 21 штуке в день выписывали специалисты (я, как вы понимаете, их выбрасывала, потому как от таких доз и лошадь могла пасть). Сколько рентген-единиц приняла, чтобы мой организм при помощи их ответил на вопрос: что же со мною?

Вот в кисловодской больнице лучший невропатолог края задал мне тот же вопрос, благо только мой язык «фурычил», и довольно бодро.

— Что с вами? Что будем делать? — спросил он меня. — Понимаете, ваша нервная система разложилась на части...

— Доктор, раз уж вы не знаете, то я тем более не в курсе, что со мною, — ответила я, приведя специалиста в сильное раздражение.

— Вы еще шутите! Да понимаете ли вы, как вы серьезно больны! (Как этично с его стороны было мне такое докладывать, не правда ли? Но я ему прощаю, он был уверен на 100 процентов, что видит меня в последний раз, а что тут чикаться со смертником).

Желая успокоить его, я снова пошутила:

— Доктор, вам легче было бы, если бы я рыдала? Представляете, входите вы в палату, а Петрова ревет. Больные ей подвывают.

Еще пуще осерчал эскулап-специалист и стал выписывать... Нет, не таблетки, а меня стал выписывать из учреждения, ибо тогда тоже не любили, чтобы в отчетах был лишний летальный исход.

Он сказал моей подруге (она врач-психотерапевт): «Мы вам даем медсестру, покупайте билет на самолет, только вы ее не довезете».

Но Господь распорядился по-другому. Дорогой мой человек, Софья Марковна Любинская, повела меня (с помощью других лиц и водителя такси) к Борису Борисовичу Аппакову, коллеге по профессии, и тот, пусть Бог даст ему долгих лет жизни, поставил меня на ноги, и, таким образом, я сама добралась до нынешнего Санкт-Петербурга.

Тогда я и понятия не имела, что именно он и повлиял своим полем на гематому, которая более полувека давила на мозг. Ничегошеньки не знала я ни о биополях, ни об одаренных свыше людях, которым под силу многое.

В Ленинграде, преодолевая слабость, я отправилась... Нет, не в поликлинику. В юридическую консультацию. Сделала завещание на все, что у меня имелось-накопилось к тому моменту.

Вы подумали, стала ожидать конца? Ни в коем случае! Я всегда была уверена, что нашей жизнью и нашей смертью «заведует» Некто, и в его дела не следует вмешиваться. Так что, други мои, и вам в который раз не советую думать о последнем дне, ибо никто из живущих о том не осведомлен.

Да, да, стала работать, снова пошла в бассейн, играла в настольный теннис, бегала. Одним словом, жила по когда-то услышанному незамысловатому, но запавшему в голову четверостишию. Почему-то именно в те месяцы стала даже напевать его. Вот почитайте, какое оно славное! И примите на вооружение.

Бери от жизни все, что можешь,  
Бери хоть крохи, все равно.  
Ведь жизнь на жизнь ты не умножишь,  
А дважды жить не суждено...

Прошел год, в течение которого меня не раз увозили в больницу, однажды прямо с волейбольной площадки, всю скрюченную судорогой.

И все же ни в какой период жизни я столько не смеялась и не плясала! Одним словом, жила по тому четверостишию.

Однако мой остов костенел и костенел, а с ним, параллельно, как говорится, и ткани, то бишь суставы.

Не буду более донимать вас грустными подробностями из моего анамнеза (истории болезни). Тем паче, что приближалась дата вовсе не печальная, а радостная, лучшая в моей жизни.

И вот Федора Даниловна сидит на диванчике в одной частной квартире (она приехала из Алма-Аты ставить опыты с профессором Инюшиным в нашем университете и остановилась у его брата), а я рядом с нею как журналистка, чтобы подготовиться к уникальной записи: о влиянии биополя на судьбу будущего урожая и на судьбу тысяч наших сограждан, которые попали в цепкие лапы зеленого змия.

Да, да, диапазон влияния энергетики замечательной целительницы был уже тогда достаточно велик. Итак, сидим мы, значит, рядком и беседуем ладком. Друзья ушли из комнаты, чтобы не мешать нам общаться.

Увлеченная небывалой темой, я не сразу заметила ухудшение своего состояния. А оно с каждой минутой становилось все хуже и хуже.

Сначала стал сдавать голос, исчезла краска, потом губы перестали слушаться, немели все больше и больше. Но, главное, голова вдруг наполнилась таким гулом, словно открыли все окна на Невский проспект. Видимо, лицо мое разительно менялось, ибо Федора Даниловна, не окончив фразы, спросила:

— У вас сильно болит голова?

— Да. Очень.

— Вот здесь, в области темени?

— Да...

— У вас травма, давнишняя, с детства, — сказала она утвердительно. И мне оставалось только согласиться:

— Да.

— Был удар чем-то тяжелым?

— Да, — сказала я отчего-то уверенно, хотя и понятия до сей минуты не имела о том.

Федора Даниловна резко встала, подошла ко мне и приказала:

— Сядьте-ка покрепче на стул. А потом поднесла руку к моему темени.

Что произошло позднее, я узнала от свидетелей событий того дня. Как только целительница поднесла свою чудо-руку к моей голове, необычной силы судорога свела руки и ноги, и я стала валиться со стула.

Подбежавшие друзья положили меня на диван. Полтора часа, как выяснилось, Федора Даниловна делала некие пассы над моим телом, и оно постепенно распрямилось. Время от времени я приходила в себя, и тогда мне казалось, что я раскачиваюсь на высочайшей карусели в такт с движением чьих-то рук. Снова забытье, и опять ощущение полета с огромной амплитудой... Только к вечеру я смогла встать и с помощью подруги добраться до дому.

На следующий день мы снова встретились. Федора Даниловна принимала наших друзей как врач, а я была при ней вроде ассистентки. Шаткость походки, которую констатиро-

вали не один раз врачи, была теперь постоянной, я вынуждена была держаться за стенки.

Наша целительница поглядывала на меня и с упреком говорила пациентам: «Ну что вы хныкаете! Вот Валентина Михайловна — тяжелобольной человек, а какая веселая!» Да, Федора Даниловна хотя и не имела диплома, но прекрасно понимала, что именно жизнерадостность спасает меня от самого худого.

Вечерами мы пили с нею чай и разговаривали. Сколько я узнала тогда! И больше всего о себе самой.

— Просто счастье, что мы встретились, — сказала она. — Вы ведь знали, что вас ожидал последний приступ?

— Да, еще год назад, потому и сделала завещание.

— Почему вы вернули мою фотографию? Ведь я для вас ее оставила, я поняла из рассказа вашей подруги, чем вы больны.

— Знаете, я не могла держать ее у себя. У меня начинала болеть голова, когда я смотрела на фотографию. Даже когда я унесла ее из комнаты в кухню, все равно наступали боли, как только я входила в квартиру. Я чутьем поняла, что именно она несет мне их.

Дорогие мои, только не перелистывайте страницу, потерпите, почитайте дальше. Все, о чем я сейчас рассказываю, имеет для вас большое значение.

— Ведь если бы вы понимали, что значит моя фотография и идущая якобы от нее к вашей голове боль, то еще год назад стали бы себя лечить...

— ??

— Да, как раз с той самой минуты, как попала она в ваш дом, началось бы лечение гематомы от тяжелейшей травмы, полученной в детстве. Он, ваш малолетний брат, стукнул вас по голове молотком изо всей силы...

— Да, да, — вдруг (через 50 лет!) ясно припомнила я. — Мы были одни в деревенском доме, а я все время пищала, ему, верно, надоели мои капризы.

— Правильно, — сказала удовлетворенная моими воспоминаниями (которые становились все более подробными и четкими) моя собеседница. — Он вас убил, понимаете? Вы живете с тех пор только благодаря своему сильнейшему полю.

Признаться, далеко не все мне было понятно в словах Федоры Даниловны, но они словно врезались в память.

В последний день Федора Даниловна попросила меня купить пакет-другой крупной соли.

— Будешь сама лечиться дальше, Валентина. Может быть, долго. Но надежды не теряй. Мое поле тебя должно поправить, хоть удар тот и был смертельным, все в тебе порушил. Даже удивительно, что ты дожила до сих пор...

Я смотрела, как колдовала целительница над солью, и изумлялась все более. Она стояла над пакетиками, водила руками и зорко всматривалась, казалось, в каждый кристаллик.

— Вот, бери и храни как зеницу ока. В ней моя энергия и твоя жизнь. Не отдавай ее никому, без нее тебе опасно оставаться. Как только почувствуешь снова шум в голове, как станешь шататься как пьяная, сразу принимайся за дело.

Еще два раза (в Москве) виделась я с Федорой Даниловной и зарядила соль. Много соли, потому что хотела помочь не только себе, но и другим. Сейчас, когда я пишу эти странички, в моем доме более 20 пакетов соли, заряженной самыми разными экстраенсами. Своим слушателям и пациентам (с легкой руки Федоры Даниловны я вернулась к профессии, которую начала было осваивать в мединституте, но прервала занятия, влюбившись в журналистику) я рассказываю, что с нею надо делать, как лечиться ею по методике Федоры Даниловны.

Я следовала ей неукоснительно и, как вы поняли, сумела помочь себе. Уверена, что и вам удастся. Во всяком случае, вот уже восемь лет радуюсь солнышку. Я надеюсь, соль вы имеете, и ваш экстраенс объявился. Так что берите в руки ручку и бумагу и запишите.

В трехлитровую банку с кипяченою холодной водой (если, конечно, у вас нет родниковой, которую можно не кипятить), насыпаете чайную ложку Э. с. (энергетической соли). И будете пить по стаканчику три раза в день — через равные промежутки времени.

В однолитровой банке приготовите раствор для примочек, для чего понадобится тоже одна чайная ложка Э. с.

Утром натощак макните корочку хлеба в соль и съешьте, вечером на сон грядущий сделайте то же самое.

Кроме того, вы будете принимать ванны. Через день. Для одной водной процедуры нужна столовая ложка Э. с. Температура обычная – 38-40 градусов (помимо всего прочего, Э. с. спасет вас от сердцебиения), лежите примерно 20-25 минут. Затем, не вытираясь, конечно, лишь волосы слегка посушите полотенцем, ложитесь и ставите примочки. Одну на область надпочечников, другую на тот орган, который у вас болит. С ними и засыпаете.

Лечитесь 12 дней (шесть ванн), отдыхаете столько же, а потом приступаете ко второму курсу.

Трех курсов вполне достаточно, чтобы подправить в себе все, что хандрило. Некоторым хватает и одного. Мне пришлось проделать два курса, хотя диагноз был летальный, как вы помните. Да, всего два курса по 12 дней каждый, чтобы выйти из тяжелой болезни и дожить до нашей с вами встречи, переделать перед тем кучу дел, издать книжечку стихов и сочинить вот эту, которую я для вас сейчас готовлю к печати.

Собственно, сочинять и не приходится, потому что все, что я печатаю на машинке, само собою пишется, словно под чью-то диктовку.

...Я знаю, о чем вы сейчас размышляете! Как же так, говорила автор нам, что мы сами феи и волшебники, а оказалось, что только колдуны и могут... Нет, друзья мои, никакого противоречия нет.

Так наш Господь преопределил, одарив некоторых из людей необычными свойствами, чтобы вовремя приходили они нам на помощь, спасали нас. Но не без нашего участия такое приходит спасение. Отнюдь.

Раскрою вам внутренние пружины. У всех нас есть энергетика, но в какой-то момент мы ее раним, прокалываем, ушибаем... Господу просто уследить трудно, когда Сатана направит руку обидчика на кого-то из нас.

Но, повторяю, мы тоже не лыком шиты, а все до единого созданы по Божьему образу и подобию. Вот такой постулат и возьмем за отправную точку. Идет?

Как же совершается чудо исцеления при помощи кристалликов? Сначала 12 дней, а потом снова столько же вы постоянно находитесь в сильной энергетике. К тому же она близка



вашей, и вам комфортно в ней. Две-три недели вы ощущаете рядом с собой, а вернее, в себе, нечто ласковое, теплое, почти сладостное.

Кстати сказать, через день-другой вы станете мечтать о корочке хлеба с солью поутру и на ночь, а примочки приведут вас в состояние полного кайфа! Про ванны и говорить нечего! Блаженство наступает с первой минуты погружения...

И вот в какой-то момент ваша захандрившая энергетика, которую вы сумели «уделать» напрочь, словно очнется от летаргического сна, сладко потянется, как та спящая царевна, и произнесет примерно такое: где тут Ляпкин-Тяпкин, давайте его сюда немедленно! Сама хочу работать, и на совесть, как повелел мне Господь.

И начнет трудиться. На ваше здоровье. И начнет чинить в вас то, что вышло из строя. Так что считайте, друзья мои, встречу с целителем перстом Божьим. Именно Господь указал на вас сильному человеку: поправь его, он падает, видишь!

И не надо ходить к десяткам экстрасенсов, испытывать судьбу у каждого приезжего колдуна. Ищите своего, единственного, и надейтесь на свои силы.

Я вот нашла и живу. Проснулась моя «спящая красавица» от магических рук целительницы, и заработало самостоятельно мое поисеченное болезнями биополе, неся мне выздоровление.

Недавно я послала письмо Федоре Даниловне Конюховой. Она теперь проживает в Ближнем зарубежье, в республике Беларусь, спасает детей от последствий Чернобыльской катастрофы. Она рассказывала мне, что как-то ей приснился сон, в котором высокий мужчина в белых одеждах подошел к ней и сказал: «Брось ты, Федора, алкашей и урожаи, иди лечить несчастных ребятки».

Приведу первые строки письма:

«Я вовремя схватилась за круг, что Вы кинули мне, дорогая моя спасительница, но я теперь плыву сама, у меня словно выросли лопасти по бокам, которые несут меня по океану жизни. Осталась чуточка Вашей соли, но я теперь научилась без проводов принимать Вашу энергетiku: только вспомню Ваш облик, как мчитса она на помощь. Спасибо, что Вы есть

на Земле, с которой чуть-чуть не сбросила меня одна костлявая старушка с косой. Вы вовремя подоспели, Вы мой Ангел-хранитель, наверное...»

...Между прочим, всего скорее Ангел-хранитель, о котором только что шла речь, подсказал мне совсем недавно кое-что по общению с энергетикой. Принесла недавно с сеанса очень сильный ее заряд в пачечке соли. И в один из тяжелых дней (о них предупреждают нас заранее люди, которые, должно быть, и понятия не имеют, сколь опасны такие сообщения для миллионов мнительных), а точнее накануне суток, неблагоприятных по космосу, я развела той заряженной соли (чайную ложечку на один литр) и побрызгала постель (как белье вы набрызгиваете обычно).

Окропили? Теперь голышом прыгайте под одеяло. Секунда прохлады, а затем — кайф.

И что же? Да то, что ночью просыпалась раза три от неодолимого желания... летать, что, как известно, бывает только в такие моменты, когда все у человека тип-топ, на душе и в теле.

Так что попробуйте! Правда, второй раз ощущение было иным. Всю ночь меня «ломало», болело все, что когда-либо было неисправным в организме, абсолютно все как бы обострилось.

Однако ничего удивительного в том не было. Всегда рядом с приятным имеется не очень приятное (выражаясь мягко). И такое вполне объяснимо, друзья: если бы было только хорошее, то мы не могли бы просто-напросто его оценить, не ведая худого.

Не волнуйтесь, но обратите внимание на то, что прочтаете дальше. Вот что произошло, когда я стала после отъезда Федоры Даниловны лечиться самостоятельно. После первой ванны, когда я лежала (как то положено по методике) с примочками на голове и надпочечниках и почитывала что-то интересное, началось такое, от чего я стала как бы отчаливать от нашего берега к тому...

Сильнейшие судороги понесли мои ноги к подбородку, а по голове кто-то стал бить чем-то звонким и тяжелым. Так продолжалось часа два-три. Но о том, что может начаться обо-

стрение болезни, меня предупредила Федора Даниловна, и я терпела. До поры до времени...

Вскоре меня стало трясти с ног до головы, и в какой-то момент показалось, что диванчик вместе со мною вот-вот вознесется к потолку и выше... Одним словом, в пять утра я решила попрощаться с подругой. Однако неудобно было беспокоить ее так рано. А в шесть часов все прошло, и с тех самых пор (восемь с лишним лет!) не возвращалось.

В связи с тем что и вы благополучно перенесли ухудшение состояния в начале лечения, в награду за стойкость, которую вы проявили при том, дам вам один симпатичненький совет. Конечно же, о той самой Э. с, энергетической соли, о которой мы с вами так славно беседуем.

Помните, на какой-то страничке мы с вами упоминали о папуасах, которые любят носить на себе всякие коренья, зубы, перья и другие предметы, и все вышеперечисленное помогает им сохранить не только здоровье, но и саму жизнь в джунглях?

От нас с вами, конечно, те страшно опасные места довольно далеко, но если повести разговор о том зле, что несет один цивилизованный господин другому на вполне прогрессивном континенте, то подсчитать его не представляется возможным.

Конечно, на дурное нельзя отвечать тем же, как учит Библия, однако, как сказано в той же книге, «береженого Бог бережет». И я думаю, что не совершу большого греха, если подскажу вам, как уберечься от плохого (скажем мягко) поля, которое вас тяжело ранит. Как вы понимаете, я хочу вас убедить.

— Неужели можно одолеть злое поле, если оно намного сильнее кого-то из нас, — слышу я ваш недоуменный вопрос. Можно! Именно Э. с. — энергетическая соль — вашего персонального, что говорится, экстрасенса поможет вам решить такую задачу. Насыпьте немного ее (две-три чайные ложечки) в носовой платок или в мешочек, завяжите его и положите в сумочку или портфель. А еще лучше поместите его в лифчик либо в карманчик на груди. И вы вооружены!

В дороге, в метро, автобусе, на улице в толпе теперь вы в полной безопасности. И все, и никому, и никаких! Идите

в джунгли современного города, подняв гордо голову, твердо уверенные в том, что ничто злое не коснется вас!

Не более как через три-четыре недели вы ощутите полезность моего совета. Будете приходить с работы менее уставшими, способными управиться со всеми домашними делами, вам не понадобится кофе – допинг, которым вы обычно старались привести себя в порядок. Да и на службе все станет вам казаться вполне сносным, а позднее и вовсе понравится. Если раньше выйти из дому вечером было вам в тягость, то теперь появится желание пройтись перед сном.

И главное, на все хватит времени, будто его прибавится в сутках. Ощущение верное: вы намного больше успеваете за день, чем месяц назад. Вот такой подарок преподнесет вам сбереженная от злых сил своя собственная энергетика.

Не забывайте же, друзья, выходя из дома, взять свой щит – мешочек с энергетической солью!

Уф, устали, да? И то ведь, длинная-предлинная получилась глава. Однако не упрекайте меня в многословии, ибо все мои слова до единого – добрые, а фразы начинены теплом, мои милые. Посему не спешите, читайте медленно, словно вы бродите в солнечный день в тихом осеннем лесу и совсем не думаете о том, много ли в нем грибов...

И вдруг на какой-то страничке, то бишь на опушке возле березки, повстречается вам то красненький, то беленький грибочек...

Походите вокруг дерева туда и обратно, полистайте предыдущие странички, вернитесь к прочитанному абзацу, и снова, я надеюсь, попадется вам еще один грибочек – совет, который покажется вам со второго раза весьма полезным..

## ГЛАВА 9

# К БЕРЕЗКЕ БЕЛОСТВОЛЬНОЙ НАПРАВИМ МЫ СТОПЫ...

**С**колько трактатов написано о травах, особенно с тех пор, как их наконец-то признали в нашей стране помощницами в лечении. Конечно, тысячи секретов утеряны, ушли в могилу с нашими бабушками, которые знали травы, умели их собирать и готовить из них целебные настои и отвары. И все-таки немало интересного донесли до нас правнучки и правнуки тех, кто сгинул в Сибири, потому как быть знахарем или травницей считалось по советским диким законам преступлением.

Итак, литературы по данному поводу — пруд пруди. Соревноваться с нею нет смысла, в любом киоске теперь завались рецептов о полезных травах. Но так как я сама занимаюсь сбором трав, получила ощутимые результаты от использования их при лечении, то решила рискнуть и предложить вам кое-что из своих познаний.

Попробуйте воспользоваться моими советами. А что, если именно мои и придутся вам по душе, помогут? Конечно же, я не буду рассказывать о всяких заморских травах, которые, скажем, растут лишь в Китае.

Я хочу обратить ваше внимание на самое простое, что растет возле вашего порога, на лесной полянке, через которую вы идете на речку искупаться, либо в лесочке, на тропинке, по которой вы идете с поезда на дачу...

А впрочем, зеленые волшебницы стоят того, чтобы поехать к ним просто-напросто в гости. Я приглашаю вас в лес. Садимся на пригородную электричку, смотрим в окошко и как заметим, что кончились трубы и большие здания, что промелькнули за окном первые поляночки, так и сходим с поезда.

Прогулку начинаем сразу, как только солнышко помогло набухнуть почкам. А дерево выбираем самое красивое на земле. Во всяком случае, на мой взгляд, нет ничего прекраснее нашей белоствольной красавицы.

К ней мы и поспешим ранней весной. Осторожно нагибайте ветки, и не надо их ломать! Понаблюдайте за пчелкою: от одного цветка к другому летает и от каждого берет по чуточку. И ей хорошо, и цветку совсем не вредно.

Набрали свежих почек. Не надо килограммами. Соберите 200-300 граммов. А дома готовите мазь феноменальной лечебной силы. Для нее надо приобрести 700 граммов сливочного несоленого масла. Тут не грех и потратиться. И вот что делаете. Слой масла в полтора сантиметра положили в горшочек, а на него такой же слой почек свеженьких, душистых. Снова слой масла и слой почек. Не надо уминать!

Закрываем посудину крышкой, а потом еще и обмазываем тестом ее, герметизируем наглухо. Конечно, неплохо бы поставить горшок в русскую хорошо протопленную печь, да где ее найдешь у русских нынче? Не расстраивайтесь, в хорошей духовке тоже можно достичь неплохих результатов, только надо внимательнее следить за температурой: масса должна томиться. Сколько времени? Довольно долго. 24 часа положено простоять горшочку в ровном жару. Не жалейте на такое дело времени!

Так, приготовили, вынимаете из духовки, даете остыть, а затем отжимаете как следует. Осталось положить в полученную массу всего чайную ложечку камфоры, истолченной в порошок, — и мазь готова. Она способна унять любые боли в пояснице, легко справляется с ревматизмом и подагрическими утолщениями на суставах. Втираете на сон в больные места и завязываете шерстяным платком или стареньким свитером.

Остатки почек не бросайте. Можно сделать настой на воде (любой пропорции). Если есть в доме немного водки, то приготовьте себе лекарство на более долгий срок. 50 г почек настаивают 10 дней на водке (500 граммов). И по половине чайной ложечки, разбавив сию микстуру водой, принимаете перед едой — за 15-20 минут! Кто при росте выше 165 см, надо налить целую ложечку.

И не чудо ли? Заживают язвы: и в желудке, и в двенадцатиперстной кишке. Вот она, матушка наша, раскрасавица русская, какой силою обладает... Если будете на ночь втирать мазь, да еще и настойку примете, то выздоровление пойдет гораздо быстрее.

Пройдет всего несколько теплых солнечных дней, и вам захочется снова встретиться с березкой. Приезжаете и не узнаете ее. Конечно, она преобразилась, потому что вместо почек на ней уйма листочков! И их надо беречь, а не оголять все ветки, которые вам удастся достать. К одной березке подойдите, к другой. Возле высоких, взрослых иногда увидите совсем молодую поросль, ею тоже можно воспользоваться. Вон они какие мягкие, нежные и довольно крупные листья на молоденьких деревцах.

Собирайте, не ленитесь! Свежие листья снимут ваш радикулит, а заваренные как чай почистят печень. Дома можете сразу же соорудить березовые штаны либо приготовить отвар. Кипятить не надо. Залить горячим кипятком, и уже через часок можно испробовать заварку.

Не надо много листьев бросать в кружку, они очень большой силы, когда свежие. Особенно если они еще и липкие. На пол-литра вполне хватит неполной жмени (горсти).

Я вижу, что вас просто заинтриговали штаны из березовых листьев. Берете старенькие рейтузы или тренировочные штаны, наполняете их постепенно листьями, а ноги уже всунули.

Ну, конечно же, зашейте их снизу! Постепенно заполняете пространство между ногою и изнанкой брюк. Поплотнее! Так, набили как матрас, прямо до самой поясницы, сколько брюк хватает. Заметно потолстели ваши ноги и то, что выше их. Теперь валитесь на кровать и закрывайтесь одеялом.

Не пройдет и двух часов, как станет вам жарко, будто в печке. Вот и ручейки потекли по ногам. Пора вылезать! Если у вас листьев много набрано, то можно повторить процедуру.

Моя приятельница от нескольких таких сеансов навсегда рассталась с хроническим радикулитом, который чуть-чуть не привел ее к инвалидности.

Конечно, на березовую постель надо много листьев, но разок-другой за лето можно покайфовать. Кладете листья, как сено, ложитесь и потеплее накрываетесь. Чудо, я вам скажу, необыкновенное!

Так что не мешкайте и, если на дворе весна, спешите в березовую рощу. Не забывайте и про запасы на зиму. Да, листочки и сухими вам очень пригодятся. Я, например, со своим холециститом справилась только с их помощью.

А сколько раз до короткого знакомства с березкой в больнице лежала, сколько толстых зондов вынесла, какие строгие диеты соблюдала... Страшно даже вспомнить! Не говорю уж о том, какой приговор постоянно выносили мне эскулапы всех мастей и званий: ваше заболевание неизлечимо!

И вот по совету старенького фельдшера принялась пить березовую заварку. Всякий раз как начинаются боли в правом подреберье, бросаю с вечера в эмалированный чайник листики (жменю на пол-литра кипятка), а назавтра пью. Вместо воды. По глоточку, словно смакую.

Проходит неделя, и в области печени наступает некая легкость, словно из нее камни повытаскивали. К слову, о камнях. Один мой приятель пил по 4 чашки березового настоя в день (в горячем виде), так у него камней не стало в печени. Может быть, и вам повезет?! А что касается моей печени, так я ее вылечила. Лет двадцать как не лежала в клиниках по поводу холецистита. И теперь даже очень известные экстрасенсы не могут в ней ничего рассмотреть плохого. А они, как известно, что хотите могут разглядеть без всяких приборов и анализов...

Ну что тут можно сказать? Разве что: спасение утопающих... Правильно: дело рук самих утопающих! Между прочим, наши прабабушки и их мужья березовым веничком от многого избавлялись.

— Да ведь он нынче какой дорогой, — возразите вы.

Точно, весьма подорожал. Но пока не приватизировали ближайший лесок за вашей дачей, пока не вырубил кооператоры рощицу в пригороде, что недалеко от вашей городской квартиры, назначайте поскорее свидание с белоствольной и кудрявою! Вон как зашелестела-зашумела она на легком ветерочке. Слово шепчет вам: жду вас, жду не дождусь...

Соберите листьев побольше, посушите их под столом, на шкафу, загрузите в полотняные мешки, и пусть лежат.

А зимою кладете две большие горсти в марлю, завязываете ее концы и кидаете в ванну. Открываете кран с горячей водой. А сами часок-другой по хозяйству займитесь.

Настоялись листья, вода стала коричневой, как в лесном озерке, а ароматы пошли по квартире какие... Потом бросаете градусник. Так, 38 градусов по Цельсию. Раздеваетесь, и бул-



тых в маленький свой водоем с ласковой водичкой. Да не лежите недвижимо в ней! Подвигайтесь, потрите ручки-ножки и другие части тела. Ох и здорово же! Полчаса кайфа, необыкновенного блаженства, а после этого ощущение такое же, будто вы вышли из парной попарившись.

Такая милая, такая неброская и скромная наша березка, а ведь за что не берется только, и что главное — одерживает победу! Так что не гонитесь за листочками, что распускаются на деревьях дальних стран. Лучше ей, стройной и тихой, поклонитесь в ножки... И берегите ее, берегите нашу целительницу...

Кстати, болгарская провидица Ванга, большая любительница трав, считает, что их еще лучше принимать через поры, нежели пить отвары и настои. А я думаю, если соединить то и другое, то польза для организма будет превеликая!

...Мы вот с вами тут спокойно беседуем, не торопясь, а дни все теплее и теплее, и если вы снова посетите знакомый перелесок и поляну возле него, то подумаете, что заблудились, попали совсем в другое место. Сколько всегоросло, распустилось, расцвело под солнышком!

А лужок и вовсе сменил окраску. Вместо зеленого стал ярко-желтым. Тысячи маленьких солнышек раскиданы на нем. А название у них какое нежное: одуванчики...

Сейчас, пока они такие свежие и яркие, и надо их нарвать. Не выдирайте с корнем! Берите всю наземную часть: листья и цветочки, и прозрачную ножку. Загрузите в мешки с дырочками, чтобы не задохнулись, не «загорелись» дорогою ваши сборы.

Дома чаю попили, поели и сразу за работу. Прокручиваете на мясорубке (ничего, что попадается другая травка, все травки полезные), затем через марлю отжимаете. Темно-коричневый сок сливаете в бутылочку из-под пепси-колы. И тотчас же — в холодильник.

Сок не теряет своих целебных свойств целую неделю. Принимаете по столовой ложке перед едой — два-три раза в день. Очень хорошо бы прибавить сок свежей крапивы, только одну ложку. Такое сочетание, поверьте, чудеса делает. Одуванчик омолаживает печень, а значит, и вас, а крапива очищает кровь.

Торопитесь, совсем недолго желтеют полянки с солнечным цветком. Замечено, и не только мною, всего двух-трех бутылочек хватает, чтобы неузнаваемо «похорошела» ваша печень и изменился цвет вашего лица.

Конечно, вы поначалу, как только пришли на полянку, проверили своим индикатором: идет ли мне сия травка, годится ли для моей именно печени желтенький цветок? Только получив утвердительный ответ, принимайтесь за сбор. Не забудьте!

А о ромашке вы, конечно, все знаете, да? Сколько о ней сказок, легенд сочинено, а песни какие поют об удивительном цветке! И гадают, обрывая крохотные белые лепестки, желая узнать у него правду о своем милome.

А я вот совсем недавно узнала, что ромашка – символ милосердия. Одним словом, цветок с богатой биографией. А что касается лечебных свойств, так тут, что говорится, и к бабке не ходи.

Волосы начнешь постоянно в ее настое мыть, так они густеть начинают и цвет приобретают золотистый. Если регулярно пить заварку из нее, так весь желудочно-кишечный тракт можно вылечить. И язвы, и гастриты, – все берет красивый цветок, что покачивается на лохматеньком стебельке.

Так что, установив, что подходит и вам ромашка, соберите ее: и стебелек, и пушистые елочки-листья, и сам цветок посушите на зиму. Побольше посушите, потому что ванны из ромашки лучше всех кремов и всяческих теней повлияют на цвет вашего лица. Некоторые девушки раз в неделю, запарив сухую ромашку, прикладывают ее к лицу и сидят так, укутавшись, часок, пока не остынет она.

Вы заметили, что многие травы берутся за излечение довольно длинного перечня болезней? Все объясняется довольно просто. Главная их функция – вытягивать то нехорошее, грязное, что накапливается в нашем теле. Ведь мы бодем чаще всего потому, что до предела засоряем себя.

И растения нам даны Господом для того, чтобы очищаться. Запылилась ваша швейная машина – начинает плохо работать. Так и здесь. Потому и становится так легко, когда вы примете цветочную ванну. Только не надо после нее ополаскиваться. Пусть ваша кожа еще несколько часов дышит ароматом растений.

Пока подрастают другие травки на нашей поляне, и не пришло время их сбора, поговорим о всяких разных советах-рецептах, которые я сама использовала или мои друзья. Может быть, и для вас что-то найдется подходящее? Как, скажем, можно избавиться от нарывов и опухолей на деснах? Не ломайте себе голову, не додумаетесь все равно. Оказывается, если у вас даже развился подзубный флюс, надо найти старый ржавый гвоздь (и гвоздя самого не видно из-за ржавчины).

Дальше так действуете. Наливаете на дно кастрюльки чуть-чуть жидкого липового меда, подогреваете его на медленном огне. На другой конфорке, захватив щипцами (плоскогубцами и т. д.) этот самый гвоздь со всею ржавчиною на нем, накаляете его докрасна, кладете в подогретый мед, так чтобы он был весь закрыт, конечно. И тут на ваших глазах вокруг гвоздя начинает возникать некая густая черная масса, прямо ни дать ни взять, деготь. Только чуть поостыло варево, вынимаете гвоздь, счищаете с него черноту и ею смазываете десну перед сном.

Вкус, как вам понятно, сладенький, ржавчина дезинфицирована, так что наутро ожидайте результатов. Опухоль спадет, а нарыв прорвется. Желаю вам удачи!

Сколько людей мучается с геморроем, просто не сосчитать! А сколько врачей с ним борется? Сколько ученых страниц написали о нем, а он хоть бы что, есть и есть, как утверждает Михаил Жванецкий.

Испробуйте вот такой способ. Он проще пареной репы, что говорится. Не помню точно, какой национальности знахарь его предложил, но у нас с вами пока что все для его способа имеется в наличии.

Наливаем в ночной горшок два литра молока и опускаем четыре головки репчатого лука. Закрываем, ставим в духовку, прикручиваем кран, и вот парится и парится лук в молоке. Пока он там готовится, просверлите в дощечке дырку (дощечка размером с крышку вашего горшка).

Ну все. Снадобье готово, дырка в крышке имеется. Садимся и начинаем прогревать свой задний проход, в котором поселились противные шишки. Посидели до тех пор, пока остыло то, что вы приготовили. Теперь непременно смажьте то, что согрели, вазелином, кремом, сливочным маслом...

Хорошо, хорошо! Я принимаю ваши протесты. Сама знаю, что со всем, что я только что перечислила, у нас туго теперь. Но можно обойтись и без того, чего нет. Господь прямо как в воду глядел, что может настать такая трудная пора в жизни человека на одной шестой части планеты.

Смажьте своей старой мочой, и никакого ожога, даже покраснения не будет. Только сразу, не медля. И еще советует лечитель: примите перед процедурой слабительное.

Луково-молочный пар просто чудеса творит. Поделаете по одному разу в неделю эту процедуру, и очень скоро сами почувствуете, что кончились неполадки в заднем отверстии.

Этот же целитель и еще кое-что совсем простое предложил по тому же поводу: летом соберите свежих листьев осины и засуньте их поближе к шишкам.

Несколько слов об осине, коль скоро ее упомянули. Незрелое деревцо со словно железными листьями полно загадок. Вот сводит у вас ноги, просто сгасу нет, уснуть не можете. Принесите из лесу осиновое поленце и положите себе в ноги. Ну, помойте его немного, чтобы постель не испачкать, если вы его в грязь уронили перед тем. А если сами срубили, то сразу и кидайте под кровать или даже на нее. Не знаю, как вы, а я так и забыла с тех пор, что такое «сводит ноги»...

Хотите еще одно средство? От подагры? Паршивая хворь просто уродует пальцы до неузнаваемости. А как начнут ныть, так не знаешь куда деться. У меня вон на одном пальчике завелась, и то не дотронуться до него было... И вот каким способом от боли и от самих наростов избавилась. Растопила немного сливочного несоленого свежего масла, и как только оно начало закипать, сняла пену, добавила столько же винного спирта (любого можно). Подожгла смесь, и когда выгорел спирт, то оставшаяся масса и стала спасительной мазью.

Втирать надо в пораженные места, стоя возле газовой плиты, печки, у кого она имеется, в общем, возле сильного тепла. Ну, а далее, как обычно — закутывать чем-то шерстяным.

Немало средств придумано, чтобы растворить камни в печени, а до сих пор сотни операций делают, чтобы вынуть их маленькими и невредимыми. Обычно больному на память дают их в коробочке, а то и в мешочке, если их за полста. Не стану

говорить про страдания, которые они приносят человеку. А самое вредное во всей эпопее — операция.

Давайте испробуем еще одно средство? Может быть, вы о нем не слышали? Соберите по осени полевой хвощ, засушите его. И заваривайте его как чай. Пейте и пейте, по полстаканчика.

Можно и свеклу употребить, но ведь она дорогая сейчас! Впрочем, если у кого есть огород и она уродилась нынче, воспользуйтесь ее удивительными качествами. Между прочим, есть даже интереснейшая методика, довольно обширная — свеклолечение. Но мы ею не будем заниматься, поскольку вопрос — специальный, а вот что она прекрасно справляется с камешками любой величины, то это было замечено еще нашими предками. Итак, читают те, у кого своей свеклы навалом.

Очистить несколько свеклин, вымыть и варить. Варить-варить-варить до тех пор, пока не загустеет вода, станет наподобие сиропа. Пить надо несколько раз в день — наливаете три четверти стакана и медленно, глоточками, словно ананасовый сок, который вы обожаете, пьете.

Продолжайте обязательно, потому что свекла чрезвычайно полезный овощ, все равно пользу принесет!

Можно выгнать камешки и из почек. Тоже простой способ. Заливаете стаканом кипятка всего одну чайную ложечку льняного семени. Вскипятите. И начинаете лечение: каждые два часа пьете по полстакана, вместе с семенем. Два дня подряд. Знахарь не говорит, надо ли продолжать лечение и ночью, но я думаю, что все-таки поспать необходимо. Если кому покажется смесь не очень приятной, то можно разбавить немного водой. Варенья тоже кинуть ложечку неплохо.

Думаю, что таким советом вполне можно воспользоваться и для профилактики, узнать: а нет ли у меня камней в почках. Песок-то у каждого там скапливается, а вот не у каждого выходит, а все норовит в камни превратиться...

Попили и успокоились: все в порядке! Я вам говорила, что от состояния наших почек очень многое зависит. Вот стало у вас давление прыгать то вверх, то вниз, возьмитесь за льняное семя, хорошо?

К слову, хочу о профилактической методике совет дать. Йод всем нужен, йод необходим! Из йода всем-всем надо делать

сеточку, особенно весной! Такое можно услышать на любых оздоровительных курсах.

А вы сами (да, да, именно сами!) можете решить такой вопрос. И насчет йода, и насчет сеточки из него. Сначала сделайте сеточку на шее. Если через два часа она исчезнет, значит, ваша щитовидка нуждается в помощи. Постимулируйте-ка ее денечка три-четыре, пока она откажется от вашей дозировки, то есть всю вашу сеточку до утра сохранит неприкосновенной.

Как-то мы слышали на занятиях, что весной необходимо сделать сетку на внешней стороне рук и ног, а также на животе. Накупили массу бутылочек (еще до подорожания), и принялась лично я намазывать своих стареньких приятельниц (в старости всегда чего-то не хватает организму, как известно).

Результаты такие. У одной к вечеру сеточка исчезла бесследно, у другой – к концу следующего дня, но у меня... Одним словом, три дня ходила как зебра.

Почему я так подробно пишу? Да потому, что поголовно, услышав по радио, принимают люди пить йод с молоком – полезно, мол, необходимо, мол, кому за пятьдесят. Есть такая поговорка: доверяй, но проверяй. Давайте будем следовать мудрой пословице.

Еще один рецептик, и поедем на поляну, хорошо? Он просто примитивен донельзя. Бывают такие экземы, с которыми люди годами не могут справиться. А один человек рассказывает, как он с ходу избавился от нее.

Сварил яйцо, вынул желток, нацепил на вилку и стал держать над горящей свечой. И вот стало из подогреваемого желтка капать нечто черное. Собрал он капельки, снова желток подставил под свечку, и потекли следующие черные капли.

Этим «маслом» нужно густо смазать марлю или тряпочку и наложить на пораженные места. Каждый день такой компресс следует менять. Правда ведь, проще едва ли можно что-либо придумать для такого тягостного заболевания?

...А теперь снова садимся в электричку и поспешим на луга. Травка, за которую мы поехали, станет попадаться нам сразу у самой дороги.

Как только не называют ее! И спорыш, и птичий горец, и травушка-муравушка, и придорожник! И не только имен у нее много, но и целительных свойств.

Я считаю ее одной из главных трав, которую подарил нам на радость и здоровье Господь. Чего только она не умеет, удивительная целительница! Появляется в самом начале лета и до самой поздней осени все вьется и вьется возле ног, как только вы вступите на тропинку или лесную дорогу. Не бегите мимо! Разве вы не слышите? Она зовет вас: вот я, рвите меня побольше, я все могу...

Есть она повсюду, и в городе, и в деревне. Но возле леса она особенно сочная и, конечно, более чистая. Берите ее много, собирайте ее охапками, словно сено. Но, стоп! Не вырывайте с корнями! Захватите ножницы или острый нож с собою! Она всем пригодится: и вашим детям, и старикам, и птичкам (они очень любят ее клевать, а гуси просто объедаются ею до потери пульса).

Быстрехонько высыхают ее маленькие листочки, а про соцветия, что между ними, и говорить не стоит: до чего же крошечные. Но если в лупу посмотреть, какой красоты и нежности!...

Ну, я вас уговорила, и вы набрали ее на всю зиму. И не только для себя, но и для друзей и родных, которые рот разевали и только и знали, что валяться полуголыми возле водоемов по несколько часов на самом солнцепеке.

Начал хандрить кишечник, никакие слабительные не помогают. А вот несколько жменек травки, о которой идет речь, – и уже на третий раз все начинает работать как часы. После обеда и минут за двадцать перед ним, и днем, когда хочется попить, наливайте отвара (2 горсти на поллитра воды и покипятить 5-7 минут), который вы приготовили еще с вечера, и... на здоровье!

Все встанет на место. Печень начнет отпускать желчи сколько положено, в кишечнике станет не так тесно, потому что уже за два дня он изрядно очистится. А желудок потребует новую еду. Хороший признак, между прочим!

Камешкам, где бы они ни затаились, тоже покоя не даст травка-муравка (так назвал ее один мальчик лет семи), превратит их в самом скором времени в песок...

А как она благотворно действует на соли, которые занопашили ваши сосуды, которые гнездятся в ваших суставах,

которые уселись как ни в чем не бывало внутри кровеносных артерий и не дают крови свободно продвигаться по ним... Просто берет за шиворот и выбрасывает.

Даю слово, не пройдет и двух-трех недель, как у вас появится ощущение, будто чего-то вам не хватает. Не горюйте: не хватает вам того, чего не надобно и вовсе иметь. И не будем заводить более таких залежей. Хорошо? Для того и травки надо иметь всегда большие запасы. Для профилактики.

Я вижу, прямо картофельные мешки набрали замечательной травки. Вот и славно! Вот и молодцом! Значит, сможете атаковать всякий хлам, что скопился повсюду, с двух сторон. Каким образом? Не догадываетесь?

Я вам говорила, что советует знаменитая провидица Ванга. Правильно. Вспомнили! Наполните спорышем марлевый мешочек. Можно и покипятить его минут пять-десять, побольше киньте травки, а потом вылейте отвар в ванну.

Я сама просто завариваю ее сразу в ванне с очень горячей водой. А завтра те же веточки в марле снова бросаю в ванну и снова на час. И представьте, вода такая же целебная. Знаете, оттого, что совместила я ванны с питьем (упорным, скажу я вам), так и колит мой в скором времени дал деру!

Вы заметили, что я держу свое слово: рассказываю только о том, что просто, что легко достать, что недорого стоит или за что и вовсе ничего не надо платить.

Пока не занесли в красную книгу милую травку с нежным и ласковым именем «травушка-муравушка», запасайтесь ею впрок, пользуйтесь ею во многих случаях жизни. Господь наш Вседержитель насадил ее во всех регионах, кроме тех, где постоянно льды и холода, тем самым он всех нас благословил на сборы.

Хочу поставить точку, и не получается. Кажется, что еще чего-то очень интересного вам не рассказала, а вам бы понадобилось для здоровья...

Сообщу свою точку зрения о чае. Ну вот, скажем, для чего нам с вами, северянам, всякие южные чаи? Китайский, индийский и другой национальности? На Руси издревле заваривали ароматную зелень. Лист смородины, лепестки дикой розы, веточки земляники, мяту, чабрец, душицу... Вы только



вслушайтесь в слово: ду-ши-ца... Если на пригорке, где она произрастает, в солнечный день лечь да полежать, так голова пойдет кругом от чудного запаха ее...

Скажите мне, какой-токой заморский чай столь пахуч? Да не найдете вовсе такого, даже похожего чуть-чуть... Не знаю, как вы, а я отреклась от напитка, в котором так много ядовитого танина (и за который теперь надо платить ой-ой сколько!), и перешла на сборы из наших родных трав.

Сама их и подбираю. По вкусу и аромату. Протираю руками высушенные цветочки и листочки, пропускаю через дуршлаг и кладу в баночку из-под чая. Не знаю, понравится ли вам эта смесь, но мои друзья выпивают аж по 5-7 стаканов, так что приходится ставить самовар...

И для еды придумала сбор: петрушка, сельдерей, лист малины, одуванчик, крапива, немного спорыша и побольше сныти (в ней, как известно, много кремния, а он, оказывается, чрезвычайно нужен организму). Может быть, кто-то из вас и не знает, что такое сныть? Я, признаться, тоже не так давно уразумела, что тот сорняк, который заполняет наши огороды, и есть сныть.

Одним словом, просто на ять получилась приправа. Да, да, именно приправа. Я бросаю по шепотке не только в супы и борщи (за пять минут до готовности их), но и во всякую пищу, посыпаю салат, винегрет, рыбу (можете посыпать и мясо, я его не ем)... И, представьте себе, добавляю в кашу, перед тем как поставить ее под подушку. Вкус отменный, а о пользе и говорить нечего! Не помню, советовал ли мне кто, что надо так делать. Пожалуй, я сама такое придумала. По-моему, очень удачно!

Только, дорогие читатели, если вы тоже надумаете так же крепко подружиться со всяческой зеленью для обедов и чаев, не забудьте проверить каждую травинку (и, конечно, в сборе!) индикатором-гаечкой: а идет ли вам, полезно ли будет?

А коль понравится вам сбор либо приправа для обеда, непременно воздайте хвалу Тому, кто насеял на земле несметное количество растений. Я, бывает, так и говорю: «Господи, сколько же ты трудился! Верно, Добра нам хочешь большого, ежели каждому лепесточку дал свой неповторимый аромат. Спасибо Тебе, спасибо...»

Вы, наверное, слышали, что раньше люди всегда благодарили Бога перед тем, как сесть за стол, а затем, насытившись, тоже не забывали...

...И снова про удивительное, что помогает нам сохранять здоровье или выздороветь. Хотите?

Вот вы мне ответьте: разве трудно собрать шишки на ольхе? Дерево низенькое, возле любой канавки вы его встретите, правда ведь? А плоды его прекрасно лечат наш гайморит. Подожгите их сухенькие (на балконе, скажем) и вдыхайте запах, но только через нос.

У кого недалеко каштан растет, тот может попробовать прочистить свои носовые пазухи его плодами. Все довольно просто делается. Вымачиваете каштан двое суток, чтобы он помягче стал. Очищаете от кожуры и вырезаете из мякоти этакий кляп, что ли, персонально для вашего носа (для одной его половины, между прочим). Втыкаете в кляпик английскую булавку довольно глубоко (ее роль – вынимать кляп из носа и подталкивать его туда).

Начинаем. Засунув кляп в нос, засекаем время. Дышим свободной ноздрей и ртом. И вот, у каждого по-разному, естественно, в течение часа (сидеть чуть склонив голову и постелив перед собою газетку, а то и тарелку, смотря по развернувшимся в дальнейшем событиям под названием «чистка») начинает течь из свободной ноздри такое...

Фу, сколько гадости накопили мы с вами. И ведь держим в себе все нечистоты, которые льются и льются, не знаешь, когда и конец будет.

Только через день полагается приступить к чистке второй половины носа.

Просто необходимо такую процедуру проделать после ОРЗ, тогда вы оградите себя от осложнений и от очень многих заболеваний. Неплохо и профилактически после зимы проделать то же самое. Как вы считаете? Так что попросите прислать вам с десяток каштанов, если возле вас нет такого дерева.

А про репчатый лук, который довольно успешно борется со шпорами много десятилетий, вы слышали? Берете пол-луковицы и мочите ее сутки в уксусе. На здорово распаренную ногу к пятке привязываете вымоченную половину луковицы и ложитесь

спать, а на другой день другая половинка отмокла. Все негодное высосет луковка. Попробуйте-ка! Говорят, если не дошла до каменного состояния ваша шпора, то обязательно исчезнет!

А чего только не придумали от радикулита! Хотите один секрет? Причем он и от отложения солей годится... Берете бутылку из-под шампанского. Собираете много-много мухоморов (только не снимайте красную пленку с гриба!), ярко-красных с белыми пятнышками, словно снежинками. Мелко-мелко нарежете их и запихиваете в бутылку. Очень плотно, чем-то все время уминая.

Затем закрываете пробкой и для большей герметизации изоляционной лентой обвязываете пробку. Находите довольно мягкий участок земли, вырываете ямку глубиной метр, а то и поглубже, опускаете туда бутылку и забываете о ней на сорок дней, а может быть, и на пятьдесят (еще лучше).

Вынимаете, открываете пробку, а в бутылке полно жидкости. Процеживаете полученное зелье через марлю, сливаете снова в посуду и чуть присаливаете его — сыплете туда одну столовую ложку соли.

Пользоваться очень просто. Натираете все больные места досуха, заматываете чем-либо тепленьким и ложитесь спать. Два-три раза повторите — и спрячется радикулит надолго, а у некоторых и навсегда. Очень советую.

Господи, а какие чудеса рассказывают про обыкновенную луковую шелуху. Ну, конечно, ту, которой мы красим яйца к Пасхе. Накапливают ее целую литровую банку, просто набивают. Вскипятить воду, забросить туда собранную шелуху и сразу снять (как бы обварив ее только). Процеживаете и ставите в холодильник.

Пьете по четверть стакана (50 граммов) три-четыре раза в день. А если принимать по одному разу в день, то никогда не разовьется жуткая болезнь, которой все боятся хуже чумы. Вы поняли, если вы имеете в наличии рак, то боретесь с ним, принимая 3-4 раза в день данного настоя по 50-граммовой стопочке. А если вы хотите, чтобы он у вас не появлялся вообще, то при возможности попиваете разочек в день.

И еще в один рецепт входит луковая шелуха. Занимается данная смесь, о которой я хочу вам поведать, не больше не меньше

как очищением аж клеток! И ничего сложного, все рядом, прогуляйтесь на полянку и все найдете. Итак, нагибаем веточку сосны и снимаем иголки на 10 сантиметров от основания. Набираем шиповника, а у многих он лежит-полеживает в банке дома. И снова шелуха! Шиповника нужна всего 1 столовая ложка (так что займите для такого дела у кого-нибудь!), столько же и шелухи от лука. А иголок надо 5 столовых ложек.

Все приготовленное бросаете в один литр воды и доводите до кипения. Кипит наша смесь всего 5 минут. Теперь заверните кастрюлю на ночь во что-нибудь теплое. А утром процеживаете, и к тому, что получится, добавляете столько воды, чтобы стало полтора литра.

Пить будете по 1 стакану три раза в день. Конечно же, не торопясь, а глоточками, да? Очень полезная заварка, так что не пройдите мимо такой рекомендации.

Все хочу поставить точку на секретах, и не получается. Сами подумайте: сколько людей страдает от зоба, какие он гадости творит в организме, уму непостижимо! Все в нем постепенно разрушает. Вот установили вы при помощи йодной сетки, что необходима мадам Шитовидке некая доза йода. Теперь попробуйте с ним побороться при помощи такого совета (с зобом, значит).

Йодную сетку делаете два раза в день. После этого обтираете всю шею, и особенно зоб, свежей дубовой корою (она довольно сочная, когда прямо с дерева), а если лес далеко, то хотя бы сухой, но размоченной корою. Испробуйте. Мне кажется, что это легче операции, ее вы всегда успеете сделать!

Я уверена, что и вы теперь влюбились в травы, поверили в их поистине волшебные силы. А раз такое произошло, то вы сами разыщете для себя полезные и целительные... Да поможет Вам в поисках Господь!

Сколько удивительных примет сохранили в памяти своей люди! Что надо делать весной, что зимой, когда и какие заготавливать веники и из какой именно березки (что немало важно).

Или, скажем, невзрачная осинка звенит-звенит листочками, а мало кто обращает на нее внимание, бродя по лесу. Тем не менее издревле известно, что тонкий ее ствол собирает недуги

и уносит от человека. В деревенских избах ее веточками обрамляли вход, вешали пучочки и в хлеву — от сглаза скотины.

Разве трудно найти ее у придорожной канавы, неказистую и незаметную? Подойдите, повесьте на сучок холщовую тряпицу, которую до того держали несколько дней на больном месте, да и оставьте там, попросив деревце: возьми мою хворь, спрячь подальше!

Сказывают, что иглодок и всего острого боится черная сила, и потому молодухи и девицы прикалывали к подолу булавку, если путь лежал за околицу, на гулянье в другую деревню, где могли повстречаться разные люди...

Доверьтесь народной мудрости. Одну булавочку вколите над яремной ямкой, вторую — в одежду в низу живота. Известно, что сглаз делают именно на эти зоны...

А вот еще один способ уберечься от дурного, более современный, мною испытанный не однажды. О нем рассказала мне Федора Даниловна Конюхова (помните, которая меня вылечила?):

— Как пойдешь в чужой дом к незнакомым людям, положи в карманчик моей сольки в тряпочке. Она защитит тебя, потому что сильная по энергетике.

И правда. Знала я одну нехорошую женщину, немало зла она делала людям, досталось и мне худого. Надо было пойти к ней по делу. Зашила в мешочек соли и пошла...

— Что с вами такое сегодня, совсем другая, чужая как буд-то?! — встретила она меня на пороге.

— Все течет, все изменяется, — отшутилась я, но, признаться, мурашки пошли по спине.

С тех пор входила в тот дом спокойно, не застревала там, как бывало раньше, а уходила тогда, когда мне самой того хотелось, а не хозяйке...

Выходит, милые мои читатели, чудеса рядом с нами... Так устроен мир, чтобы рядом были добро и зло, веселье и горести. Для чего? Для того, наверное, чтобы, перенеся страдания, мы смогли почувствовать радость и оценить ее.

Однако же не будем долго говорить о плохом, тем более о дурных людях, вернемся к нашим повседневным заботам, а их, как известно, у всех нынче немало.

Что приготовить на обед, как растянуть тоненький бюджет на целый месяц и т. д. и т. п. А ведь в деревнях наши бабушки, бывало, готовили кое-что почти из воздуха! Получалось полезно для организма любого возраста...

Хочу вас немного порадовать. Из чего, например, сегодня можно приготовить семье обед? Первое, скажем. Только договоримся: мясо, кроме вреда, ничегошеньки не приносит. Сельчане ели его лишь по праздникам, да еще в месяц мяседа. За рубежом просто руками разводят: как русские могут по три раза в день есть мясо?! (Мне кажется, нас просто по недомотру не занесли пока что в книгу рекордов Гиннеса).

Но кончим теоретизировать. Семья ждет обеда. Предложите-ка домочадцам... тюрю. Что еще за тюря?! – заворчали вы. Обыкновенная, под названием «хозяйюшка». Как уважительно звучит, не правда ли?

Примемся за дело. Если имеется молодая сыворотка (да, да, та самая, которую вы обычно выливали в раковину, либо, на худой конец, мыли ею голову), то берете ее три стакана, 150 граммов ржаного черствого хлеба, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла и соль – по вкусу. Вот и все компоненты для очень вкусного супа. Наливаете сыворотку в тарелку, бросаете туда мелко нарезанный репчатый лук, кусочками (типа гренок) хлеб, добавляете растительное масло и ставите блюдо на стол.

Если дома не оказалось сыворотки, замените ее квасом (его, кстати, тоже можно сделать самим, а не бежать в ларек за прокисшим и неизвестно из чего сделанным) либо холодной кипяченой водой (а можно и энергетической водой, помните, для питья: 1 чайная ложка соли на 3 литра).

Может быть, вы посушили летом листья смородины? Разотрите их и посыпьте вашу похлебку. Неплохо добавить и листиков малины, зеленого лука, если вы имеете обыкновение выращивать его на окне (именно хозяйюшке присуще такое!). Великую пользу и аромат придаст такому первому мелко крошеный, чуть даже помятый чеснок, всего одна долька на тарелку...

Не надо скептически ухмыляться. Полноте, блюдо получится легкое и полезное. Отдохните от мясopодуктов, пожалейте свой желудок, а то он аж скрипит от ваших подношений...

А про сбитень, который в кувшинах стоял на каждом столе в былые времена, вы слышали? Нет?! Милые вы мои, когда вы освоите приготовление его, то забудете и про то, что в бочке на вашем углу иногда появляется квас! Зачем он вам, ежели вы сами в силах и в состоянии приготовить всего за полчаса душистый напиток?

Ну, вижу, уговорила я вас на сбитень! Сдается мне, что в любой семье, за любой чертой бедности (как модно теперь выражаться) имеется полная возможность изготовить его. Начинаем?!

-----

Вы небось думаете, что у меня слов не хватило вдруг, потому я такие черточки тут и поставила? Ничуть! Просто сбегала на кухню, чтобы точно выяснить, все ли у меня есть для чудесного сбитня, а обнаружив, не сумела остановиться и тут же его приготовила.

Приятнейший напиток, я вам скажу. Давно ничего подобного не пивала... Спасибо самой себе сказала за то, что летом не поленилась и запасла немало сухих трав.

Что же надо делать, чтобы получить его в домашних условиях для семейного потребления?

Половину чайной ложечки сухой мяты и столько же листьев малины или смородины (думаю, что можно того и другого, я, например, так и сделала) заливаем крутым кипятком (два стакана). И пусть постоит минут 25-30.

Процеживаете, добавляете три чайных ложки меда (можно и поменьше, чтобы ваше питье получилось не слишком сладким). Теперь как следует его перемешайте (до пены), и можно подавать на стол. Конечно, неплохо бы добавить сок лимона, но это стоит таких денег... Из положения можно выйти: замените лимон душицей, чабрецом, любой нашей северной травкой — для аромата.

Кому понравится напиток тепленьким, пусть настаивает его под подушкой, что и для листочков очень хорошо, они полностью восстановят живой запах, словно вы их только что сорвали...

Ну вот, испили мы с вами горячего сладкого сбитня, и, я надеюсь, он снимет горечь расставания. Покидать друзей (я

беру на себя смелость предположить, что мы, листая вместе странички книги, подружались) всегда грустно...

А может быть, и не надо забывать друг о друге? Мое повествование построено так, что всякий раз, как вы к нему обратитесь, оно снова предложит вам что-либо на выбор.

Заглядывайте почаще в книжечку. Сегодня что-то в ней показалось вам неподходящим, а назавтра вы непременно обнаружите, что один из советов словно для вас и написан...

Это вполне объяснимо: наше состояние весьма изменчиво, и от полумесяца до новой луны может произойти немало перемен!

Есть и еще одна просьба (с нею я обращалась к вам не однажды): не забывайте о тех, кто устал от тревог и хворей, кто редко улыбается. Поделитесь тем, что вы узнали, найдите и для других кое-что против их недуга.

Люби ближнего — одна из первых заповедей Библии. Как самого себя! Нет, больше, чем самого себя — сказано в святой книге. Тогда и не останется в сердце места для зависти и алчности, для худых и позорных дел.

Задача для человека нелегкая, но тот, кто стремится ее выполнить, отмечен Всевышним: доброта, которую дарит человек, не ожидая награды, она и есть целительница души нашей, а значит, и тела...

Делайте Добро! Я буду счастлива, если мои скромные познания, изложенные здесь, пригодятся вашим родным, близким и знакомым. Я знаю, что тепло, которым они ответят вам на вашу доброту, дойдет и до меня, даст мне новые силы трудиться для вас, дорогие мои.



## ГЛАВА 10

# ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЕШЬ...

**В**се думала, как же начать нашу заключительную беседу, и решила, что очень подходят слова Поля Брэгга: «Болезнь — это преступление, не будьте преступниками». И еще, если позволите, его же утверждение, которое как нельзя лучше перекликается с лейтмотивом наших с вами разговоров: чтобы стать миллионером здоровья, наслаждаться бесконечным здоровьем — надо работать. Выходит, умная у нас есть российская поговорка: что посеешь, то и пожнешь...

Помните, что я вам рассказывала о неряшливой и толстой мадам Лени, которая постоянно своим жирным боком нахально теснит нас к диванчику? Особенно она старается, когда у вас брюшко стало расти аж не по дням, а по часам. И так радуется, если до полного ожирения остается рукой подать, как говорится.

Так что и в данной главе будем тоже работать. Присоединяются, естественно, те, кто хочет быть здоровым. Начнем с самого тяжелого, на мой взгляд. Научимся отгонять безобразную тетку, о которой только что упоминали. Никаких просьб, уговоров, примемся гнать ее в три шеи, как говорили на Руси.

Утром, как только услышали звон будильника, пока вы расслаблены сном, строго-настрого скажите ей: вали отсюда, шагай-шагай, у меня дел невпроворот, а ты тут под ногами путаешься, противная!

Конечно, матюгаться не евши не пивши, глаза не перекрестивши, негоже, но в данном особом случае я вам такое разрешаю, коль скоро у вас имеется в наличии некоторый запас резких и грубых слов. Она их заслуживает! Вполне! Вон до какого состояния довела ваши бока (про то место, на котором вы сидите, я уж и не упоминаю), взгляните-ка на себя в зеркало! Стыдно, да? А ведь вот тут, кажется, была некогда талия... Тоненькая такая...

Макните корочку в энергетическую соль, а затем, почистив зубы, выпейте стакан заряженной водички. Энергетика в вас

сразу заиграет, и вы с легкостью небывалою оттолкнете дамочку, что прямо-таки тянет вас обратно в постель понежиться минуток десять-пятнадцать.

Если вы проделаете месяц-другой такие маневры, уверена, что отвяжется та, которая вам изрядно мешает жить и быть здоровыми.

...Глава предпоследняя, книжка кончается (уже чуть ли не дюжина глав набралось, потому и пора закругляться), а так много хочется вам посоветовать! И все-таки давайте сделаем ее немного праздничной, с облегченной программой, что ли...

Не радуйтесь, работать все равно придется. Но вы уже и привыкли, а? Многие освоили из того, о чем я пишу в книге, кое-что вам и понравилось, я надеюсь. А некоторые из моих советов, как меня информируют мои слушатели, стали просто необходимыми, так вписались естественно в их жизнь. Кое-что, быть может, и видимую пользу принесло. Дай Бог!

Ну а раз объявлен праздник в каком-то смысле, то как же без стола? Нет, гостей не будет. Для вас стараюсь.

Пришли с работы. Приняли душ. Приготовьте себе ужин. Накройте красиво стол. Положите салфетки, поставьте фужеры для сока или чайного гриба (как он красиво светится в гранях бокала!)...

— Что такое?! — перебиваете вы. — Вот еще! Стану я для себя одной или для своего родного мужа (каким тоном вы произносите «родного» — словно он третьего сорта!)...

Минуточку! А почему бы и нет? Именно для себя, для мужа, для ребенка, наконец. Откуда у нас появилась привычка не уважать себя и своих близких? Почему многое мы делаем как бы напоказ. Вот гости придут, тогда и...

Правильно, тогда и скатерть вынете белоснежную, рюмки хрустальные, ложки-вилки серебряные достанете, тарелки прабабушкины времен Людовика XIV, скажем... Знай наших!

Полноте! Почему для других людей, а вы кто? Разве вы не знаете, как красивы тарелочки, вазы, бокалы на тоненьких высоких ножках из розового стекла, чистые рюмочки, в которых играют зайчики, как все перечисленное усладит вашу душу, как поможет это убранство переваривать пищу, сделать ее более полезной?!

Идите побыстрее к серванту! И пока муж не вернулся с работы, сотрите с экспонатов пыль, сделайте для себя и своего мужа праздник. Он придет усталый, неразговорчивый, пройдет в ванную помыть руки, а когда войдет на кухню...

Взгляните на его лицо. Сначала он ласково вам улыбнется, заметив, как накрыт сегодня стол. Потом лоб наморщит, ему покажется, что он запамятовал о какой-то семейной дате. Подойдите и скажите: теперь всегда так будет. Только так!

Даю голову на отсечение, что он поцелует ваши ручки, как в молодости, чего не делал последние лет пятнадцать-двадцать. В следующий раз, придя домой раньше вас, он обязательно постарается повторить праздник, для вас и для себя, и разве вам не станет легко и радостно, словно в дни его ухаживания?

Поистине: что посеешь, то и пожнешь... Мы нынче много говорим о культуре. Она, мол, куда-то подевалась, на нее, мол, правительство денег ничтожно мало отпускает. Перестаньте обвинять «дядю»! Мы сами ее теряем. Всечасно! Отучаем от нее детей, лишаем их ощущения прекрасного в собственном доме, с самого того момента, как они открывают свои глазки после сна.

...Как-то я оказалась в одном доме, когда хозяина не было, только его жена и двое детей. После длительной прогулки по осенним аллеям парка, когда от ветра с озера не спасала ни одна из одежек, хотелось горячего чаю. Пора было и обедать.

И помню, я была просто потрясена, когда хозяйка поставила на стол давно нечищенную алюминиевую сковородку с засохшей пережаренной рыбой. Вскоре стол был весь заляпан, потому как было предложено есть без отдельных тарелок.

Бедный хозяин дома, — подумала тогда. Я знала, как он воспитан, как он умел красиво есть. Когда он бывал по делам у меня на работе, то мои коллеги буквально не сводили с него глаз: столь исполненными грации были его движения, будто он завтракает с самим королем.

Да, ему приходилось бывать в апартаментах видных деятелей нашей науки, участвовать в трапезах и застольях на высшем уровне. На высшем уровне культуры, сказала бы. Как же неуютно ему в своем доме, — огорчалась я.

Но обиднее всего было за славных его ребяташек. Детство никогда не расстается с нами. И то, как говорили в семье, как

поступали, как сидели за столом, какой была посуда, как... Да, все-все пойдет с малышом дальше, во взрослые годы. И нелегко, а иной раз и невозможно переиначить. Вот они, невозполнимые потери культуры быта.

Не знаю, как вы, а я с той поры, как прочитала результаты исследования ЮНЕСКО (о них вы прочитаете дальше), просто есть не сяду даже на кухне, если там все не убрано, а на столе лежит что попало.

И мужа у меня нет теперь, и дочь взрослая, живет отдельно, но и для себя я накрываю стол очень красиво. Друзья иной раз протестуют: ну зачем ты для меня такую посуду ставишь, я и со сковородки поем...

– Ни в коем случае, – возражаю я.

И вот замечаю, что и они у себя стараются красиво все обставить. Повлияло!

Когда на наших улицах повсюду груды мусора и тухлые объедки на многочисленных вонючих помойках подбирают бездомные собаки (от одного вида бедных животных сердце щемит), очень важно дать отдохновение себе хотя бы в своей квартире, ибо захламленность, грязь, вид нечистот разъедают нашу с вами психику, как доказано экспертами ЮНЕСКО.

Однако в квартире, где вы спасаетесь, многое можно улучшить опять же во имя своего здоровья. Очень часто мы заставляем туалет бутылками с олифой, красками, ненужными вещами, считая отхожее место, как его раньше называли, самым грязным. Отнюдь не таким оно должно быть.

Впрочем, не станем перечислять, что вы запикиваете во все уголки «маленького домика». А что, если мы возьмем да и приберем немного здесь, а? Наведем порядок. Глава-то у нас с праздничным уклоном, можно сказать, так что уборка к месту.

Так, так... Что там у вас в красивых легких баночках? Аэрозоль, снова аэрозоль. С приятельницами небось в разговоре не однажды сокрушались: ох, у всех нынче эта аллергия, у грудных детей и то она есть!

Я уверена, если вы тотчас все до единой баночки с таким названием отнесете на помойку, то сами лично, скажем так, намного уменьшите количество тех, о здоровье которых вы только что сокрушались.

Да, да, и тот составчик прихватите, который против запахов. Лучше положите в жестяную баночку комок газеты, подожгите и, как только загорится как следует бумага, закройте наглухо, только чуточную дырочку оставьте. И все, и никакого запаха не останется, который вам неприятен. Дымок и воздух освежит, напомнит вам о костре, у которого вы сидели летом.

И подмышками, милые мои красавицы, не надо убирать запах при помощи специального состава с таким же названием. Кожа там нежная, лимфатические узлы – система тончайшая, не вмешивайтесь в нее так грубо и неосмотрительно. И ноги (между пальцами) мойте только холодной водой с простым мылом. А еще лучше без мыла, ибо...

Из чего только его не делают! Не стану перечислять, из чего именно, а то вы и вовсе перестанете поддерживать современные достижения мыловаренного производства.

Не надо, не упрекайте меня в том, что я зову вас в обратную сторону от прогресса. Я думаю, что кое-что было все-таки весьма и весьма полезное для души и тела и до прогресса. Просто второпях выбросили, как того ребенка из ванночки вместе с водою...

Хочу напомнить вам о том, как неплохо справлялись без мыла в давние времена (и не совсем давние – во время войны, скажем). Выгребала из печки моя хозяйка золу и засыпала ее в чугунок с кипящей водой, закрывала его ватником и через час-другой приступала к стирке. Разделявалась зола с различными пятнами не хуже «Ариэля», а уж белью получалось поистине безукоризненно чистым!

Щелоком и сами мы мылись. До сих пор помню ощущение мягкой ласковой водички. А сколько в золе всякого полезного!

Вам не кажется, друзья мои, что и в экономическом аспекте данный совет ничего себе? Слышу, слышу, заворчали, где она, мол, печка, а в ней зола?! Но, милые мои хозяйки, неужели зола только в печках и бывает или в плите?

Я вон летом с кострищ в лесу насобирала. И когда уголь активированный готовила (его теперь пьющие для очистки политуры используют, так что пропал в аптеках, а для работы кишечника ничего лучше не придумаешь), тоже золы немало

получалось. Теперь вот даже посуду мою щелоком. На удивление чистая получается, и еще блестит.

...Про мыло, вернее сказать, антимыло, заговорились мы с вами, и уборка остановилась... Господи помилуй, никак бензин стоит на второй полочке! Только его и не хватает в наших малюсеньких «домиках»!

Разве вы не помните о том случае, что произошел в Тбилиси? Жена чистила пальто от какого-то пятна — бензином. Муж через короткое время после этого пошел покурить в то же помещение. И ровно через 15 минут его не стало, так как от зажженной спички загорелась не сигарета, а летучие пары того, чем чистила жена свое пальто.

Поставьте в подвал вашу бутылочку с опасной жидкостью. Я думаю, что их обитательницы, то есть кошки, вас за то не осудят.

Зато керосин держать в ванной комнате просто рекомендую. Помню, в юности подолгу простаивала в керосиновой лавке, очень нравилось. Позднее узнала: полезный запах.

...А что там за высокая и большая банка? Лак? Для пола? Запаслись? Ремонт надумали делать? Красиво, что и говорить. Но главное, не надо натирать. Вот благодать-то наступит — так думаете? Представляю, как довольно ухмыляется тетка Лень в данную минуту, когда вы так рассуждаете.

Правильно, именно с тех пор, как перестали женщины и мужчины натирать полы, заметно усугубилось окостенение поясницы у населения в возрасте от тридцати и более. Да и позвоночник по всей длине явно задубел.

Были у людей малоподвижной жизни (у нас с вами, горожан, значит) естественные упражнения — при натирке полов. Ан нет, отказались в угоду толстой и неряшливой гражданке. Ей бы только уложить вас с книжечкой на диванчик...

Зато теперь в оздоровительных группах исходите потом, а некоторым и они не помогают, посещают кабинеты мануальной терапии, массажистов разыскивают с сильными руками, деньги немалые за то платят. Однако не все еще минусы, которые преподносит банка с лаком. Есть и посерьезнее.

— Не пользуйтесь никогда лаком для пола, — категорически посоветовала мне приятельница. — Химический состав его тем

опасен, что годы продолжается реакция. Оттого и умирают животные, болеют люди.

Светлая память Фане Борисовне Клупт, уберегшей меня от беды. Я в то время как раз поселилась в двух огромных комнатах с прекрасными паркетными полами и, естественно, захотела сделать их еще лучше. И банку купила с лаком.

Ф. Б. Клупт, героиня нескольких моих очерков, была химиком-технологом и, как вы понимаете, знала толк в бытовой химии. Между прочим, в ее огромной трехкомнатной квартире всегда в прихожей стояли войлочные тапочки, и каждый желающий мог помочь хозяйке.

Желающих было всегда много, ибо студенты, друзья, знакомые заполняли дом с первой же минуты, как она входила в него, потому как просто поговорить с этой замечательной женщиной было великое удовольствие.

Именно она, зная о моем неподвижном позвоночнике, сказала мне тогда об огромной пользе натирки полов для «раскачивания» поясницы. Так что воспользуемся и мы советом добрейшего этого человека.

Как видите, добро идет по цепной реакции. Сотням людей я рассказала об опасности. Можете себе представить, сколько хорошего принес этот совет. Немало еще и принесет, если и вы поделитесь им со многими. Несите добро дальше, берегите тех, кто рядом, здоровье взрослых и детей.

Не корите меня за то, что надолго я отвлеклась от повествования. Но ведь я сделала это ради вашего благополучия, а на такое дело можно и побольше времени потратить. Так ведь?

...Остановились мы вот на чем: мы превратили еду на свою беду (а иной раз и погибель), как я писала выше, в удовольствие, а вот в будочке, где, бывает, едва-едва помещаемся от набитого в ней хлама, стараемся сделать все по-быстрому, кое-как, потому как в ней находиться неприятно.

И поступаем крайне неправильно. Ибо процесс, который там совершается, не менее важен для вашего состояния. Не буду утомлять вас теорией, а хочу дать добрый совет.

Очень вредно торопиться, когда ешь. Не менее вредно спешить при обратном. Сто раз предлагают некоторые ученые пережевывать положенное в рот, прежде чем проглотить. Имен-

но от нашей спешки в туалете начинаются многие болезни кишечника.

В упомянутой маленькой комнате должно быть предельно чисто и, по возможности, красиво. Неужели не найдется лишней вазочки, нитяного кашпо, цветных вырезок из журналов? Они могли бы сделать довольно приятным ваше пребывание наедине с собою. А как бы положительно все это повлияло на сам процесс! Друзья мои, украсьте свой быт в отсеке, о котором идет речь, и очень скоро вы сами почувствуете, как пойдут ваши дела на лад.

А теперь о привычках, которые вы себе и детям своим должны обязательно привить, ибо тем самым сэкономите здоровье. Свое и ребенка. Бросьте гоняться за туалетной бумагой. Должна быть мягкая, всегда чистая тряпочка для омовения ануса. Причем смачиваете ее только очень холодной водой, очищенной глиной, которая у вас всегда наготове. Если вы ее перед тем подержите в морозилке, то без всяких других препаратов и очень скоро избавитесь от самого злейшего геморроя, а у кого нет его, то и не появится, если такие омовения войдут у вас в привычку. Очень полезно, между прочим.

Прежде чем перейти к следующему совету, хочу попросить вас запомнить: действие, которое вы совершаете в вышеописанном помещении, должно быть не менее приятным и радостным, чем поглощение за два-три часа до этого вкусного обеда. Давайте обратимся к неразумным меньшим братьям своим (счастливые, им разум не мешает быть здоровыми). Вспомнили, каким игривым становится ваш пес, когда он делает большие дела? То-то!

Знаю, вам всегда некогда, вы провалялись полчаса в постели и теперь опаздываете, так что вам не до кайфа в кабинете задумчивости. Вот что может помочь делу, ускорить, что называется, процесс, сократить время пребывания в упомянутой комнате.

О том, что полезно для этого пить глиняную воду и принимать ванну с нею же, вы знаете. Так вот, когда вы данную процедуру принимаете, возьмите в привычку ухаживать за своим животиком. К тому же он вскоре начнет уменьшаться в размерах. Кто же против такого будет возражать?



И ваш кишечник не станет возражать и вскорости ответит на вашу заботу отличной работой. Именно того вы и добиваетесь, не так ли? Вы лежите в ванной, чуть разомлели, да? Достаньте жесткое вафельное либо махровое полотенце и пополощите его слегка. Теперь немного скрутите его и начинайте массажное обтирание. Ведете полотенцем от бедра по животу и до противоположного колена. Посильнее нажимайте, в воде не больно, еще сильнее! Потом с другого бедра ведете свой «массажер», и снова до колена. Крестообразно, как вы поняли.

Здорово у вас получается! Неужели не понравилось? Потерпите немного, через неделю поймете, как благотворно такой массаж действует на ваше длительное пребывание в «кабинетике». Между прочим, и читать не придется в ожидании, что, кстати сказать, очень вредно делать как за столом, так и в том месте, в которое я сейчас вас переместила.

Не удивляйтесь, всего после нескольких массажей вам с нетерпением захочется именно сюда! Так что благополучных вам отправлений!

Хочу вам сказать, что описанные выше действия многое в организме приведут в отличное состояние. А если они восстановят функции пищеварения, то скольких забот вы лишитесь! Верно? У кого данный тракт не в порядке, приступайте к водолечению с массажем. Три раза в день по 10-45 минут, и гладкой как стеклышко станет дорога длиною в 30 футов (около 9 метров), по которой иногда уже с большим трудом пробирается кусочек пищи. Делу помогут и миллионы пор, через которые глина вытянет шлаки, что застряли там в течение долгих лет без генеральной уборки.

Чувствую, не очень вам нравится тема, некоторые вот и нос отворачивают: фу-фу! Но вы же прекрасно знаете, что очень многие из наших хворей начинаются как раз здесь, в этом тракте, так что не корите меня особенно, хорошо?

Только поначалу все вам покажется трудным, занимающим много времени, вы станете отговариваться неимением необходимых условий, тетка Леня начнет вас агитировать, конечно же, против всего того, о чем я только что рассказала...

И все-таки примитесь, прошу вас, пусть пока что с неохотой, через силу, как говорится, за все то, что я вам советую.

Уверяю вас, потом не пожалеете! Все ваши действия станут привычкой, полезной и приятной, в конце концов! И вы еще раз согласитесь со мной: что посеешь, то и пожнешь...

Кстати, есть привычки хорошие, а есть и дурные, даже вредные. Очень хотела бы отвадить вас от некоторых, к тому же и опасных... Для вашего здоровья.

У меня иной раз язык устанет за день, пока всем скажу: не надо так сидеть, снимите сейчас же колено с колена!

Бывает, человек упрямится, тогда я обычно говорю такому неверующему, который считает, что ни к чему ему слушать чужую бабушку в трамвае или метро:

— Дорогой, может, вы хотите получить инфаркт, быть может, вы о нем давно мечтаете?! Тогда, пожалуйста, сидите себе. Еще и руками обхватите колено, что сверху. Покрепче, чтобы пальцы побелели аж! Вот-вот! В такой позе он вам обеспечен в самом скором времени. И не только он, ибо, надавливая перепонки между пальцами, вы наносите, себе непоправимый урон: могут начаться необратимые процессы!

Конечно, до такого разговора дело редко доходит. Как правило, люди понимают, что я хочу им добра и здоровья. Потому и пекусь о каждом встречном, если вижу, что человек ошибается или не знает, к чему это ведет.

Так вот, снова сообщу данные всеведущей ЮНЕСКО, которая подсчитала, что 65% инфарктов задней стенки (ее-то и не видит наша аппаратура зачастую) возникают именно в такие моменты, когда человек сидит, как ему кажется, в очень удобной позе: колено на колено, обхватив ноги переплетенными пальцами.

Человеку нравится, а вот его организму ничуть, потому что он верхним коленом, прижимая его к нижнему, пережимает главную жилу. А далее все понятно: нарушается кровообращение, сбивается ритм сердца... А вы все сидите-посиживаете и в ус не дуετε, хотя ваш мотор подает сигналы бедствия: довольно гулко бьет в грудь...

Поняли наконец? Не будете так сидеть? Очень вас прошу, остерегитесь. И вот что интересно, врачи о том знают, но не говорят пациентам... Молчат. А, казалось бы, не их ли то долг — предостеречь человека от неминуемой беды?! Всего несколько слов, минута внимания к тому, кто вошел в кабинет...

Я узнала об этом случайно, от хорошего, милого доктора. Причем он не кардиолог, а я не сердечница...

Так что очень вас прошу: сообщайте всем-всем об опасной позе. Подумайте, сколько добра принесет такая информация, сколько сбережет сердец!

Наверное, ЮНЕСКО пока что не принималась за подсчет погибших сердец еще от одной вредной привычки, но, я думаю, если бы взялась, то цифры оказались бы внушительными, особенно по нашему региону: все мы суетимся и спешим как на пожар, такая у нас жизнь... Конечно, теперь, в период демократии, у нас не сажают за то, что человек явился на работу не вовремя, но опаздывать мало кто любит. По закону же подлости, когда вы стоите на своей стороне улицы, ваш автобус подходит к остановке на другой. Конечно же, вы ринулись бежать, чтобы догнать транспорт, который вот-вот на ваших глазах двинется с места... Стойте! И послушайте.

Вопрос в том, как бежать. Как вы поступаете обычно? Зарядив себя стрессом («Ой, не успею!»), берете старт с места, что называется, скорость, как у разрядника, рот, естественно, открыт (вам кажется, что без кислорода труднее), и до закрытия двери влезаете-таки в автобус.

Вы очень рады, но руки-ноги трясутся, колотится не только сердце, но такое чувство, что и по голове кто-то бьет в том же ритме. Ищете, где бы приземлиться. И плюхаетесь. Вот тут-то вы и совершаете страшную ошибку.

Однако начнем, как говорится, с самого начала. Увидев транспорт, не напрягайтесь, а наоборот, расслабьтесь, зажмите дыхание и, постепенно увеличивая скорость, бегите. Не надо вам никакого кислорода в такой момент, закройте рот поплотнее.

Если, на ваше счастье (именно на ваше счастье!), не оказалось свободного места, походите по салону туда и обратно побыстрее, а затем сбавьте скорость. Прошла боль за грудиной и сердце перестало выскакивать из груди? Значит, все правильно сделали. Вот и пульс 72 удара... Норма!

Правда, чаще всего в нашем транспорте яблоку негде упасть. Тогда начинайте бодренько так переминаться с ноги на ногу, а то и маршировать на месте. Очень хорошо у вас получается! Да

не стесняйтесь вы публики, оставьте ваши глупые комплексы (ах, неудобно, ой, что скажут люди), а людям, между тем, просто трын-трава, что вот-вот вас хватит удар, у них свои проблемы, они и не видят вас, уверяю.

Ручками тоже подвигайте поживее! Вы же знаете, что у нашего пламенного мотора 600 помощников? Их и используйте, позовите на аврал. И только тогда, когда все они на страже вашего здоровья и отлично охраняют ваше сбившееся с ритма сердце (у вас не более 72 ударов), можете садиться, если вам предложат место.

Я надеюсь, что избавила вас от опасной привычки: нервничая, хватая открытым ртом, как рыба, воздух, догонять транспорт, а потом валиться на сиденье, которое побледневшей даме продвинутого возраста предложит воспитанный человек.

И еще в одной ситуации вы рискуете получить тот же самый инфаркт, о котором мы ведем речь. В своей собственной парадной.

- ?!

...Вам на 11-й этаж, но лифт снова вышел из строя. А в квартире оставлен внук (у них там в детсадишке карантин). Или поставили варить кашу? Телевизор не выключили?! А может быть, одно, другое и третье вместе?! Ой-ой-ой!

Для начала перестаньте волноваться и мысленно рисовать катастрофу, которая совершается на предпоследней вашей площадке. Конечно же, вы и запах дыма почуяли... Перестанем суетиться! Говорите себе уверенно: я успею, приду вовремя! Три раза, как команду.

Теперь зажимаете дыхание, конечно, закрываете рот и начинаете подъем. Расслабьтесь как следует, идете вразвалочку, словно на шарнирах, почти не чувствуя рук и ног (такое именно ощущение дает расслабление). Сразу добрались до третьей площадки? Молодцом! Однако не надо торопиться! Как в одной русской пословице говорится, поспешишь – людей на-smешишь. И еще одна имеется, про нашу суету: тише едешь, дальше будешь. Думаю, что к ходьбе она тоже имеет прямое отношение. Свободно, через нос подышали, и снова идем наверх. Конечно же, выкинули напрочь из головы всякие страхи по поводу -«трагедии» в вашей квартире. Думаете о чем-либо

веселом (между прочим, как вы знаете, чем меньше мы думаем о плохом, тем лучше для нашего здоровья).

...На каком вы этаже уже отдыхаете, поправляя свое дыхание? Седьмой прошли! Замечательно! Можете и песенку промурлыкать, когда отдыхаете.

Ну, вот и на своей площадке! Добрались благополучно, с чем я вас и поздравляю. Прислушались? Никто не зовет на помощь? Не пахнет горелым? Не валит дым из двери? Прекрасно. Однако раз все в порядке, не спешите вставлять ключ в скважину.

Приведите себя в порядок. Ровненько подышите, наладьте пульс. Помассируйте точку, которая отвечает за него. Забыли, где она? Напоминаю. Как спуститесь с бугра большого пальца руки, так в нее и заедете, в ямочку, где та точка проживает. Да знаете вы ее прекрасно! Всегда свой пульс проверяете по ней. Ну вот, пока разыскивали точку, вполне успокоились, сняли стресс, входите спокойно в квартиру.

И отдыхать не надо, правда? Значит, правильно шли по лестнице. Да не так и долго! В следующий раз, когда увидите охающих возле замершего лифта, расскажите им, а лучше покажите, как надо преодолевать марши. Ох какую пользу окажете бабушкам, особенно полным.

И прибавьте при рассказе: что посеешь, то и пожнешь. Шли, правильно дыша и отдыхая, избежали, по меньшей мере, сердечного приступа.

Все-таки «винегретная» глава у нас получается. Прекрасная еда, между прочим. Каждый компонент придает новый аромат и вкус блюду, правда? Так что пусть тематика ее будет самой разнообразной!

Однако же, некий стержень вырисовывается. Привычки. Наши с вами привычки, которые нахально и настырно внедряются в нашу подкорку, и шабаш! Трудно их оттуда выдворить, я вам скажу.

Целый час приятельница докладывает, как именно проходил приступ. Со всеми мельчайшими подробностями, причем... В течение ее монолога я делала попытки вставить слово, но, увы, безуспешно...

Где там! Мои потуги сказать что-либо лишь раздражали ее. Самыми главными ей казались детали ощущений. Как вы поняли, это был не единственный случай в нашем общении, такое происходило не раз и, очевидно (не дай Бог!), повторится не однажды.

А вывод вы и сами сделали, не правда ли? Конечно, привычка. Дурная, обременительная для друзей и весьма вредная для обладательницы ее.

Страхи возникли после случившегося однажды приступа. И началось знакомое вам «ковыряние» в известных ей органах (она же не медик, не знает точно, сколько их и где точно они находятся, что, на ее счастье, заметно сокращает маршруты мысленных прогулок внутри себя самой).

Не напрасно я вам в данной книжечке не устаю повторять: отвлекайтесь как можно скорее от болей, немедленно переключитесь на что-либо иное, включите телевизор, займитесь сюжетом на экране, только непременно перестаньте думать о том, что заболело.

После одного разговора с приятельницей как-то сам по себе пришел в голову диагноз теперешнего ее заболевания. Ипохондрия. Ее приобрела она сама многолетними раздумьями о своих хворях.

Вот уж точно: что посеешь, то и пожнешь.

Пожалуй, можно поставить точку на данной истории. Уверена, что вы вполне осознали тот факт, что никогда не надо подключать свой ум, свои познания в медицине к вашим личным недомоганиям. Вы непременно будете субъективны (горе от ума!).

Другая довольно вредная привычка связана непосредственно с первой, и обладателей ее, увы, хоть пруд пруди.

Единственная радость, что управа на нее нашлась радикальная, в масштабах всей России, по крайней мере. Не кляните меня за нижеследующие слова: не надо принимать ни одной таблетки, ни единой и никогда больше!

Я вам докажу, и незамедлительно, что права на все сто процентов в своем утверждении.

Слава Господу нашему, исчезли многие лекарства из аптек. И понапрасну многие из вас ломают ноги в поисках якобы

столь необходимых для здоровья препаратов. Их еще долго не будет. Они появляются, но за какие цены?! За бешеные, за такие, которые вам не под силу, за такие деньги, которых у вас нет.

...Когда мы сидим с приятельницей в кино, например, то в течение сеанса она насыпает раза два полную ладонку разных таблеток и заглатывает все сразу, оптом, что называется. Да, да, без воды. Сказывается многолетняя привычка, наверное.

Представляете, каким подкреплением является сотня таблеток в неделю для упорных каждодневных путешествий по сердечной зоне, печени (особенно ей, конечно же, необходимы килограммы снадобий из аптеки!), поджелудочной железе и другим якобы больным органам в теле?!

Между прочим, она считает меня идеально здоровым человеком (спасибо ей, если она так думает, и довольно часто, что, естественно, положительно отражается на моем состоянии, как вы понимаете), именно потому, что я вовсе не употребляю таблеток. Ни по какому поводу. Даже в том случае, если не спится. Когда мне не заснуть, то я встаю и начинаю работать (по дому всегда найдется что-то недоделанное).

Мои слушатели считают, что я ничего себе, выгляжу даже гораздо моложе своих лет, и просто диву даются, когда я им заявляю, что вот уже 40 лет не принимаю ни одной таблетки или шарика, даже гомеопатических форм, так назовем их, не употребляю.

Как бы мне хотелось, чтобы вы начисто избавились от дурной привычки бежать по каждому поводу, а иной раз и без повода к домашней аптечке, заглатывать нечто из упаковочки либо из бутылочки и ожидать, что вот-вот все и пройдет, кончится боль, а от некоторых таблеток, как говорит одна моя умная подруга, досконально разбирающаяся в медицине, пройдет и болезнь, если таким вот образом лечиться и лечиться...

Не буду настаивать на том, что боль не пройдет. Она и точно проходит. Только не от таблетки, уверяю вас. Просто, принимая ее, вы бросаете в подкорку команду: сейчас, сейчас пройдет! Вам же так того хочется! Срабатывает вторая сигнальная система, которая убирает недомогание в данном ме-

сте. Именно туда вы посылаете вашу мысль, так что по такому адресу направляет старания ваша подкорка.

А таблетка? Она остается, раз вы ее заглотнули и водой запили, чтобы она не вернулась (у одной моей приятельницы дело дошло вот до чего: только она примет выписанную таблетку, а они все, и эта и предыдущие, — их было немало, надо полагать, — обратно «рвут» изо рта).

Поселилась навечно в вашем организме розовая, например, плюшечка. И что же ей там делать, как вы думаете, если с болью справляется некто другой, а вовсе не она? Правильно догадались: ей остается одно — захламлять ваши кости, связки, кровеносные сосуды, ибо то, что организму не нужно, он не превратит в то, что надо, никакие ферменты и витамины тут не помогут. Так что лежат в виде песка проникшие в систему кровообращения ваши таблеточки и строят баррикады, чтобы не пропустить кровь, еще больше сузить каналы, по которым она бежит.

Мне кажется, что картина проживания фармацевтических средств разной формы и всех цветов радуга в вашем теле получилась довольно красочная, а? Так что крикнем вместе: ура! Ура нехватке медикаментозных средств в стране, ура повышению изо дня в день ценам на них! Ура! Гип-гип ура!

И если кричать противоположное слово «караул», так вот какому явлению: гуманитарной (ой ли?) помощи, которая идет из зарубежья, как дальнего, так и ближнего, в виде упаковок с медикаментами. Господи, хоть бы затонул один-другой из кораблей, которые везут тот страшный груз. Господи, сделай так, чтобы команда спаслась, а корабль пошел ко дну. Все в целлофан упаковано в три ряда, так что окружающая среда от того не пострадает лет двести...

Вот вы ворчите: вы писали об этом на страницах таких-то и таких-то. Не отрицаю, писала. Но мне больше по душе животворящие «настрои» Георгия Николаевича Сытина.

Десять, двадцать раз повторяет он одну и ту же фразу, делает из вас некоего писаного красавца с могучими мускулами (их, правда, у вас лично и в помине нет), в которых бурным потоком несется кровь, а сердце работает, как у космонавта, повторяет в надежде на то, что в какой-то, тридцать пятый,



скажем, раз слова те залетят в вашу подкорку, и вы сами скажете веское слово: я самый сильный, самый здоровый, ничего у меня не болит и болеть не может!

Так что наберитесь терпения и дочитайте мою книгу до конца. Помните, в сказках все такие распрекрасные, кроме злых, конечно, такие краснощечие и белолицые, а мужчины в них с многоголовыми драконами с легкостью справляются, отрубая одну за другой страшные головы?

И в каждой сказке все о том же, о силе и красоте человеческой. Читайте детям почаще о сильных и добрых героях. И вам самим, особенно если в детстве было не до сказок, тоже кое-что достанется. Да еще какое кое-что!

Вера появится. Вера в свои силы – вот единственное лекарство, которое во все века отбирали сильные у слабых. И чего тут корить наших руководителей, когда испокон веков так заведено было. Читали вы о том, что римские патриции считали, будто рабы не имеют права даже массаж себе делать, он, видите ли, привилегия богатых. А рабами-то подчас были цари и принцессы из завоеванных империей стран... Где тут логика? Нет ее!

Недавно на одном из оздоровительных сеансов услышала песню, слова которой просто изумили меня, до того они оказались близки моему сердцу. Я ведь с первой страницы вам твержу о том, что надо верить в себя, а тут в песне поется, что нет ничего страшнее неверия... Надо непременно ее переписать. И слушать, слушать...

Не отдавайте никому, берегите веру. В самих себя!

Храните ее как зеницу ока.

Она поможет вам разыскать в себе силу и радость!

## ГЛАВА 11

# РАДОСТНЫЙ ДЕНЬ

**П**остараемся, милые мои, соткать-сотворить такой день вместе! Чтобы все в нем было светло и комфортно, чтобы все ладилось и сбывалось. Да чтобы, понятно, нет-нет, и чудеса совершались...

В нем, конечно, будут болячки и неурядицы, как и в жизни бывает. Я хочу, чтобы вы прожили вместе со мною реальный день и не обвинили меня в том, что я якобы увожу вас от действительности в заоблачные дали (как известно, чем выше заберешься, тем больше падать).

Если вам станет неважно или что-то покажется слишком огорчительным или недостижимым, я постараюсь всякий раз постелить соломки, как говорят, то есть помогу справиться с неприятностями, болями и всем другим, что мешает вам, дам советы, которые пригодятся вам, будут полезными. Идет?

Да что тут обсуждать и расписывать. Кто хочет попробовать сочинить симпатичный понедельник, вперед!

Почему именно понедельник? А разве не ясно? «Понедельник — день тяжелый», — хныкаете вы, как правило, обижая ни в чем не повинное начало недели. Даже в песне поется про невезучесть такого дня. А мы с вами сделаем его одним из лучших, веселым, будем в нем, по возможности, более здоровыми! Возьмемся?

Ведь если мы этакий невеселый день улучшим, то другие тем более сумеем переделать в свою пользу!

Приступаем! Наше утро, как вы помните, наполнено разными «приятностями» (читайте первую главу). И вот вы отправились в наш понедельник на работу. А там не только, как оказывается, есть крикливый руководитель (-ница), но еще кое-что пострашнее, я вам скажу.

Впрочем, та же самая беда подстерегает вас и дома. Но коль мы справимся с нею на службе, то тем более одолеем в домашних условиях.

Итак, берем в руки наш индикатор, то бишь гаечку на ниточке (о ней довольно подробно я вам рассказала давным-

давно). Пока вы к нему привыкаете, ознакомьтесь с теорией. Самую малость надо постичь.

Ученые обнаружили, что на нашей с вами планете весьма четко проходят некие линии, которые к тому же и пересекаются. И вот в местах их пересечения, сравнительно недалеко друг от друга (в иной комнате их набирается два-три, а то и четыре!) находятся так называемые провальные зоны. Сами понимаете, попасть в них не особенно приятно...

Не пугайтесь! Я обещала, что стану стелить солому, правда? И в нашем прекрасном дне, который, как я понимаю, начался у нас с вами, мы научимся, во-первых, устраняться от них, а, во-вторых, находить их в других (не менее ответственных) местах, чтобы и наши ближние туда не попали.

Однако вернемся к «нехорошим» точкам пересечения, которые грозят нашему здоровью. Ниточку вы сделали подлиннее. Так. Берете в руки свой поисковый инструмент, и попробуем их найти.

Чуть-чуть расслабьтесь и останьтесь наедине с собою. Даете себе задание: я хочу проверить, нет ли опасной зоны на стуле, на котором по условиям работы я сижу часами. Отойдите на метр-другой от стула и, выставив перед собой гаечку на ниточке, медленно ведите ее в сторону сиденья, а затем и над ним.

Ниточка словно тянется грузиком книзу? Никуда не сворачивает со своего пути? Ведите, ведите и повторяйте понастойчивее: проверяю, проверяю... Прошли два метра, и ничего? Значит, вы не уединились со своей подкоркой, разум мешает вам. Снова поиск.

Медленно, сосредоточенно несем искатель... И вот... Слово натолкнулся грузик на что-то. Вернитесь! Так, опять именно здесь, на этом месте стало происходить нечто непонятное с вашей гаечкой. Она как бы вздрогнула и пошла... по кругу, причем против часовой стрелки. Иногда она начнет раскачиваться как маятник, иной раз станет дрожать, будто внезапно замерзла, — у каждого из вас, как вы помните, своя реакция на все.

Пока мы с вами разбирались в характере движения приборчика, последний стал выделять такую амплитуду, что никаких сомнений у вас не остается: да, есть провальная (так я ее

назвала) зона, вот она! Можете чуть переместить ваш инструмент и тогда обнаружите эпицентр.

Уф! Нашли-таки! Как здорово! Сами! Молодцы вы у меня, да и только! Безусловно, молодцы, потому что всего важнее, как вы знаете, найти причину болезни, тогда легче и вылечить.

День сегодня у нас, помните, какой? Я думаю, что можно назвать то, что вы сумели сделать, маленьким чудом. Страницей позже вы со мною согласитесь и поймете, что никакого преувеличения в том нет.

Теперь, если позволите, лирическое отступление на данную тему. Даже два, одно радостное, другое грустное (так и бывает в жизни, которую недаром сравнивают с зеброй).

Молодая интересная женщина (мы встретились с нею в Москве) семь лет замужем, но не может выносить ребенка, на шестом месяце он умирает в утробе. Лежала в разных клиниках, в которых, однако, так и не удалось сохранить плод.

Она с юга, из горного села, в котором все знают друг друга. Свекровь беспокоится и часто плачет, родственники решили, что молодайка порченная, муж женщины в тоске...

Все в доме есть, возле него стоит новенькая, последней марки машина, прекрасный сад и огород, одним словом — полная чаша. Но не раздастся детский звонкий голосок, не произнесено заветное слово: мама!..

...По плану помещения, где они проживают, в присутствии ее мужа я кольцом на ниточке отыскала зону опасности (так ее назовем). Она, как оказалось, проходила в постели как раз по пояснице беременной (да, в тот момент, когда мы с нею увиделись, она снова ожидала ребенка). Вот кто убивал в чреве ребенка, с волнением ожидаемого в молодой семье! Я научила их, как «убирать» с ложа вышеописанную зону.

Они последовали моему совету. И вот баюкает счастливая родительница первенца! Что тут говорить об отце! Появился в доме джигит!

Отступление с печальным концом. Как-то пришла ко мне женщина лет сорока. Хороша собой, весела.

— У меня рак груди, — просто сказала она. — Я слышала, что вы умеете лечить и такое заболевание глинами. Я внимательно взглянула на нее и, сама не знаю почему, сказала:

— Надо проверить место, где вы спите.

За нею приехал муж, и мы на машине отправились к ней домой (ибо в тот же вечер я уезжала в Москву). Они съехались с мужем четыре года назад. Стала проверять широкую тахту.

И мгновенно закрутилось кольцо (тогда я проверяла зоны обручальным кольцом) против часовой стрелки, амплитуда поразила меня. Значит, все эти годы ее грудь (как оказалось, именно женщина спала с этой стороны ложа) во время сна находилась как раз на провальной зоне.

— Знаете, на этом месте, возле окна, спал раньше муж той женщины, с которой мы поменялись, он умер от какой-то грудной болезни.

Грудной болезни? Значит, моя догадка верна!

Четыре года ее лечат: днем врачи борются с болезнью, а ночью та снова набирает силу, потому что пациентка находится восемь часов отдыха в гибельной, так скажем, зоне...

Господи, думаю я, три года, как рассказал нам по телевизору Иван Йотов о геопатогенных зонах, издал в Америке книгу о том, что умирают сотни людей, попавших в такие зоны, а наши эскулапы как ни в чем не бывало посылают больного снова «отдыхать» на губительном ложе...

Десяткам своих знакомых врачей я рассказывала о болгарском врачевателе, который исследовал тысячи тяжелобольных и установил, что все до единого они спали на смертельной зоне (отчего и померли), но, увы, воз и ныне там. Мои слова не доходят до их души, их интересуют деньги. Не странно ли, раньше многие врачи берегли собственный авторитет, а теперь... И что удивительно, суда они несколько не боятся. Конечно, данного рода деятели от медицины прекрасно осведомлены, что в нашем суде такая категория, как совесть, во внимание не берется и юридической подосновы не имеет. Ну а в Божий суд они просто-напросто не верят...

...Мои глины не помогли бы женщине, слишком много времени было упущено, потраченного, между прочим, на посещение очень известного в городе специалиста по мануальной терапии. Она умерла через три месяца после нашей беседы.

А сколько людей и поныне «отдыхают» в таких зонах! И что, конечно же, преступно: никого из вершителей наших с вами судеб такая обстановка ничуть не трогает...

Из мировой истории известно: никогда и ни в какие века правительство и не думало беспокоиться о населении, которым руководило. И потому советую вам: перестаньте вынашивать в сердце глупые и пустые надежды на неких замечательных вождей, которые якобы ночи не спят, а только и ратуют о вашем благе, начинайте-ка сами себя спасать, как тот утопающий, поступки которого мы с вами не однажды оценили как самые верные и отличные.

Итак, успокаиваемся, полностью выбрасываем из памяти руководителей разных мастей и званий, а для того чтобы по данному поводу у вас не возникало более никаких сомнений, чтобы намного легче вам было отречься от всяких политмечтаний, послушайте анекдот.

Армянское радио как-то спросили: что такое начальник? Оно, как и полагается ему, три дня думало, а на четвертый ответило: начальник такой же человек, как и все, но он этого не понимает...

Однако же пусть их всех и каждого в отдельности осудит и накажет по своему усмотрению Господь. А мы с вами засучим рукава и примемся нейтрализовать опасные зоны. Будем искать их и устранять, искать-находить и устранять.

Я благословляю вас, дорогие мои!

Начнем с собственного дома и жилищ своих родных и близких, а в дальнейшем, натренировавшись, примем сеять добро повсюду, дарить его каждому.

...Как пришли с работы, не перекусывайте, а сразу принимайтесь за дело (кстати, оно всего вернее удастся на голодный желудок, поверьте моему опыту).

Сначала определим, правильно ли мы спим, на север ли головой? В крайнем случае, на восток. Подвергаем осмотру все спальные места, а у кого сидячая домашняя работа, то и стул либо кресло необходимо проверить.

Если разыскали провальную зону там, где ваши ноги находятся, когда вы спите, то вам обеспечены (если не появились до сего дня) болезни нижних конечностей; если там, где

голова, то давление и иные неприятности, связанные с головой. Особенно бессонница будет вас одолевать. А тот, кто найдет вышеуказанную зону посередине постели, то есть в области солнечного сплетения, то... Не буду заканчивать фразу... Очень она тяжелою будет.

Не волнуйтесь, однако, друзья мои: в конце ваших изысканий вас ожидает соломка, которую я обещала в самом начале нашего «розового» дня. Она состоит в данном конкретном случае вот в чем. Вы узнаете, как можно самим нейтрализовать зону.

Слышу ваше беспокойство (да, да, его можно услышать!): как их изъять, коль такие провалы всюду, куда передвинуть диваны и кровати? Не горюйте, друзья. Понимаю и сочувствую: в наших клетушках-хрущовках не развернешься, ясно.

Оказывается, не надо мебель двигать. Меня научил целитель из Болгарии, и я передаю вам его многолетний опыт. На то место, над которым крутится против часовой стрелки ваш искатель, надо положить (под матрац или приклеить на дно дивана) фольгу. Можно использовать зеркало, канифоль, чеснок, одним словом, нейтрализующих материалов имеется много.

Но мне сдается, что кусочек фольги, которая всегда бывает в пачке чая, вы сможете достать. Подойдет и пищевая фольга, в которую в застойные времена вы заворачивали рыбу, курицу, мясо перед тем, как поставить в духовку или положить в костер, если вы в походе.

Ею вы и уберете, как бы погасите зону, опасную для здоровья. Да, да, все гениальное просто, как говорят умные люди. Что уж, проще пареной репы. Вы правильно мыслите: блестящей стороной к земле.

Вполне понятно, что зона в том же самом месте, что на вашей кровати, продолжится до самого последнего этажа.

Не сгоняйте кошку с ваших ног, она охраняет вас: нейтрализует плохую зону. Не запрещайте собаке спать там, где ей нравится. Она никогда не ляжет на провал. Да, животные прекрасно чувствуют их, а вот человек...

Он тоже чувствует. На старой квартире был здоровым, а здесь, где просторно... Правильно, лег на новый диван, усту-

пив место новой красивой стенке. Чувствует себя дискомфортно, но не понимает, в чем дело.

— Когда я работала в гостиной, все было прекрасно, а перешла после ремонта в свой кабинет (три на два метра!), — говорит приятельница-японистка, которая часами переводами занимается, — голова стала болеть, уснуть не могу...

Сын ее, будущий академик, в свои 28 лет защитил диссертацию, в Германию приглашен тамошней профессурой, а дома чахнет, и все тут. И йогу освоил, и диету соблюдает, и холодной водой обливается, и гимнастикой занимается, и бегаёт... Конечно же, не пьет и не курит... А как взглянешь на него, прозрачный какой-то.

Однажды я была приглашена к ним в гости (до того часто встречались в другом доме), решила проверить «кабинеты» хозяев. И выяснилось: и мать, и будущий академик (он тоже проводит много времени на одном месте — занимается математическими изысканиями на высшем уровне) сидят на стульях, которые попали в опасную зону.

Так что, друзья мои, очень вас прошу, поднимитесь этажом выше, спуститесь к соседям, помогите им!

Однако же — внимание! — зоны имеют обыкновение несколько смещаться, поэтому время от времени необходимо проверить, не «пошли» ли они туда, где им не положено быть. Так что соседям и всем, кого вы научите их находить, посоветуйте держать их под контролем.

...Конечно, денек получается не очень-то легким, что уж говорить. Но зато какой он полезный! Для вас и для многих других. И, как поет Владимир Высоцкий, есть повод веселиться. Давайте попляшем! Какая же радость без танцев, скажите мне, пожалуйста?!

Но прежде я должна вам доложить, исходя из многолетнего опыта: именно танцами я лечу свой очень нездоровый (скажем мягко) позвоночник. И не только его, но и многие другие задубевшие части тела. И успехов достигла. Не только в лечении, но и в самих танцах. Да!

Как-то в пригороде принимала участие в поэтическом конкурсе, там мы плясали у костров, в общем, отдохали. Хотя



танцующих была уйма, именно ко мне подошла девушка из ансамбля и сказала:

– Как красиво вы танцуете, как легко! Вы, наверное, где-то учились раньше?

Я, помню, тогда пошутила: давно тому учусь, почти каждый день по часу. Не могла же я ей рассказывать, что моя пляска помогает мне бороться с окостенением остова

Но главное в том, что она и не заметила: в каждом танце были налицо, что говорится, элементы упражнения из комплекса для позвоночника, для грудного отдела его, для поясницы, для шеи, для коленок и ступней, для деревенеющих кистей и так далее...

И вы однажды, танцуя перед зеркалом, заметите, что не видны части комплекса, хотя они и в наличии, и увидите свой собственный рисунок танца, мои милые женщины...

Посмотрю я на вас через месяц-другой. Уверена, что вы успешно заменили танцами ваши часовые и довольно-таки пустые (а иногда и просто бессмысленные) телефонные разговоры.

И вот, танцуя, вы вдруг ощутите, что вовсе не сами ведете рисунок, а некий принц помогает вам в том. Такого принца может иметь каждая из вас, поверьте мне пока на слово, а потом поблагодарите за добрый совет. Как это сделать? Довольно просто. Вы давно научились вызывать образ (помните мои советы от бессонницы?). Вот и теперь, как только ваши ноги стали делать красивые па, чуть расслабьтесь и закройте глаза. Чувствую, что вам это удастся. Если сейчас не сумели, то завтра-послезавтра он обязательно явится на свидание. Кто он?

Припомните-ка, милые сударыни. Добрый, стеснительный, скромный, он обожал вас, боялся коснуться руки вашей, но, увы! Вижу на глазах ваших слезы, значит, вспомнили...

Тогда вы принимали ухаживания сильного, грубого, властного, который с ходу стал вам говорить, что только о вас он и мечтал все предыдущие дни жизни.

И вы даете отставку несмелому, бежите с настырным и якобы очень влюбленным (по его словам) в ЗАГС. Теперь, когда прожиты лучшие и вообще почти все годы, вы во всем разобрались и многое переоценили в пользу того, кто не посмел пожать вашу руку.

Отгоним плохой образ, а лучше подробнее вспомним черты того, кто не добился успеха и о ком вы не раз думали в трудные минуты за время долгой разлуки.

Позовите его на свидание (лучше поздно, чем никогда!). Он и теперь будет трогательно нежным и не потребует, конечно же, как и тогда, немедленного доказательств ваших ответных чувств.

Поплачьте немного, пусть прольются слезы очищения. Почувствовали в груди тихую радость? Значит, он явился, чтобы встретиться с вами. Он рядом. Протяните к нему руки, исправьте свою ошибку сейчас, через сорок лет, скажем...

Вы знаете, что поле никуда не девается, и именно он кладет на ваши плечи свои ладони, чуть прикасается к вашей талии.

Вот и музыка обрела иной смысл, верно? Вы завели старую пластинку, которую слушали в молодые годы...

Какое ласковое у него поле... Оно окутывает вас теплым шелком. Танцуйте, танцуйте, двигайтесь в такт чудной мелодии, прислушайтесь к простым, но таким проникновенным словам песни. Пусть не состоялось в вашей личной жизни то, о чем говорится в ней. Не будем печалиться о том, что прошло (какой в том смысл?).

Зато в сегодняшнем дне с воспоминанием о нем, милом и нежном, пришла радость. Та, не изведанная некогда по вашей вине. Теперь она в вашем сердце.

Танцуйте, дорогие мои, танцуйте. Заверяю вас, именно сейчас он своим теплом залечивает раны на вашем поле, одну за другой... И разве только тело поправляется в такие минуты?

И в душе вашей, озябшей от холода невзгод и неурядиц, давно поникшей от усталости, и в ней забьется прозрачный родничок...

Какой хороший, добрый понедельник придумали мы с вами! И он еще далеко не кончился, наш денек, который мы решили соткать из радостей. И я с вами с удовольствием в нем побуду еще часок-другой.

Потанцевали, всплакнули, успокоились... А теперь продолжим работу над поправкой своего здоровья, тем более что за время ночного «отдыха» в нехорошей зоне (выражаясь мягко) кое-что, надо думать, поиспортилось. Причем постараемся,

конечно, в предстоящих маневрах по борьбе с хворью не использовать таблетки, уколы и другие гадости, которые, как известно, только мешают выздоровлению.

Сейчас мы освоим замечательные упражнения, которые способны залечивать не только телесные, но и душевные раны. Сначала об артисте Мосэстрады, который познакомил меня с некоторыми из них. Валерий Авдеев — экстрасенс, на сцене он ложится на битые стекла (их тут же и били на глазах изумленной публики), взмахом руки дает почувствовать каждому в зале аромат любимых духов (причем дома после сеанса вы их тоже чувствуете), находит спрятанные в карманах зрителей вещи. Одним словом, умеет делать фокусы. И это понятно: у него семь поколений колдунов, а сам он еще в детстве запросто ходил по горячим угольям. Понравился вам волшебник? Еще больше он придется вам по душе, когда вы освоите его упражнения, помогающие заметно улучшить свое самочувствие. Сядьте в кресло либо ложитесь на кровать и расслабьтесь. Еще больше, «в тряпку»! Вот вы уже с трудом определяете, где находятся ваши руки, ноги, и, вообще, имеются ли они у вас в данный момент... Только в голове стучат мысли, проносятся, в спешке покидая ее, Вы даете им вполне посильное задание: найти самую холодную точку в своем теле. Задание поняли?

И вот из вашего мозга помчался лучик на поиски. Но разве его дело — чувствовать тепло или холод? И невольно переходите к ощущениям. Еще больше расслабьтесь, хорошо? Отдайтесь полностью чувствованию, отрекитесь от раздумий: ни одна мысль не заботит вас, вы словно «пробуете», где же холодно.

Для живого человека характерно тепло, так? И вот, ощущая его в ногах, пояснице, в животе, в грудной клетке, вы заметите в каком-то месте, что его будто стало меньше, словно тепловая волна на что-то наткнулась и не идет дальше. Значит, где-то совсем недалеко сам источник холода...

Еще глубже расслабились, снова полилось тепло, а потом словно мурашки побежали по телу — вот она, холодная зона. От нее вам стало зябко... Конечно, не сразу удастся, но обязательно выйдет, если вы хоть немного потренируетесь. Итак, наконец, разыскали ее, самую прохладную.

Теперь начинаете снова поиск – самой горячей зоны. Задание посложнее. Ведь теплое и горячее не так далеко друг от друга, нет контрастности, которая вам помогала в предыдущих поисках. А найти надо самую горячую! И все же ищем! Все, как в прежнем задании: полное, самое глубокое расслабление... Ощущаем тепло намного быстрее, потому что оно заполняет почти весь наш организм. Тепло, тепло, тепло... И вдруг словно горячий ключик в области печени, из нее как будто начал струиться жар. Нашли? Непременно найдете!

Третье упражнение. Надо явственно ощутить (да, да, только ощущение, никаких домыслов, мысль должна исчезнуть из вашей головы, она будет вам путать дороги, по которым вы ведете поиск), найти границу тепла и холода: одна треть холода, одна десятая? А начинать надо с тепла, ведь вы ощутили горячий участок в области печени? Ваше ощущение при третьем упражнении вернется только сюда. Расслабляемся сильнее...

Как это происходило у меня? Тепло стало ощущаться справа налево и вдруг остановилось по границе-диагонали таким образом, что левая нога, бедро и часть живота оказались в непонятной прохладе. Вот тебе и раз!

Валерий Авдеев, который учил нас всему и наблюдал за сеансом (так назовем эти несколько упражнений), сказал:

– Валентина Михайловна, вы уже разыскали тепло и холод и установили границу между ними! Сколько же процентов занимает тепло, по вашему ощущению?

– По-моему, приблизительно семьдесят пять, а граница... она идет как бы по диагонали, тепло не попадает на левую ногу, бедро и живот слева...

– Совершенно верно. Но вы-то знаете, что у вас больна именно левая половина!

Да, я знала об этом давно. И была просто поражена пронизательностью нашего учителя. В ту пору я еще не представляла, что один человек так ясно может видеть все в другом...

Однако вернемся к упражнению, которое, как я понимаю, вам понравилось, и многие из вас с ходу ощутили довольно ярко границу, разделившую их тело на две неравные части.

Оказывается, само лечение начинается с первой же минуты поисков холода, когда вы ощутите тепло, а потом границу между теплом и холодом.

В следующий раз найденное вами тепло все больше и настойчивее станет переходить границу, словно бы борясь за теплую территорию, защищая ее. Сантиметр за сантиметром тепло станет как бы забирать, съедать прохладные места, согревать их. Тепло — это жизнь, а холод — болезнь...

Счастливого вам пути, пусть все меньше и меньше холода остается в ваших органах, пусть повсюду поселится тепло. Обоснуется там надолго, навсегда!

...Я вижу, вам показался довольно легким данный метод лечения, и вы готовы принять на вооружение что-либо подобное. Угадала? Одним словом, кто хочет узнать еще кое о чем «бестаблеточном», читайте дальше. Договорились?

Как вы давно усвоили, разум мешает выздоровлению, так что снова начнем с отключения его, ибо он норовит разложить все по полочкам, понять нечто, причем настойчиво, я сказала бы, настырно.

Итак, пусть наши мысли отдохнут, пусть они поспят-подремлют, небось устали размышлять о наших изрядно прохудившихся органах. Засыпайте-ка покрепче, — говорим мы им, — без вашей помощи справимся. Причем сразу с несколькими болячками, которые созрели не только на теле, но и душу нашу порядком замучили...

Года два-три назад я встретила с «дедом», Юрием Дмитриевичем Малышевым. Надо сказать, чудо-человек! Собирает мальчишек с улицы и приглашает на свои занятия. Называются они духовным цигунем. Да Бог с ним, с названием, главное суть.

В зале еще первая группа, а в окна заглядывают ребята из другой:

— Дед, нам можно войти? — кричат они.

Юрий Дмитриевич учит их защищаться от обидчиков, но самое важное — от душевной беды... Учит их духовным упражнениям, так можно сказать.

— Забудьте все, что вокруг, отвлекитесь, — говорит им «дед». И снова призывает их перестать думать.

Как трудно им выполнить задание...

Дома пьяница-отец или оба родителя, вечером драки. Приходится убегать с маленькой сестренкой на лестницу, и голова к тому же болит от курева...

Но учитель, а лучше и правильнее сказать наставник, словно ничего не замечает. И снова, как ни в чем не бывало, просит:

— Вернитесь в зал, смотрите на меня, ребятаки! Поглядите, наша гостья (та гостья — я) уже несет тазик, и как ловко у нее получается! А я вас сколько дней не могу оторвать от плохого... Неужели у нее не было худого в жизни за столько лет?!

Чудак-человек, думаю я о «деде». Сердце и душа маленьких беспризорников столь тяжело и недавно поранены, и потому им нелегко оторваться от вчерашних невзгод, они с ними рядом, они ожидают их в сегодняшней вечер...

Однако не проходит и полгода (когда я снова с ними встречаюсь), а грубых, неряшливых, познавших крепкие напитки и гашиш, умеющих лихо ругаться и дымить, одним словом заброшенных обитателей подворотен и подвалов не узнать...

Я не могу без слез читать письма «сынков», которые приходят из разных концов страны. Да, все они приобщились к достойной жизни. Замечательный врачеватель сумел вычеркнуть из их души скверну, и они выпрямились...

Думаю, нам с вами, дорогие мои читатели, будет намного легче освоить упражнения, чем тем ребяташкам. Тревога прожитых дней позади. Мы научились отражать их, мы более спокойны. С душою у многих из нас проблем нет, а вот тело... Оздоровлением его и займемся.

Поутру, когда только что взошло солнце, обратим к нему взор. Нашему разуму дадим очень несложное задание: запомним — справа стоит на низенькой табуретке легкий пластмассовый тазик. Он до самых краев якобы наполнен водой. Нам надо его взять обеими руками и перенести влево. Но не ставим его никуда, а просто делаем этакий крючок (вниз-наверх-направо). Когда мы берем с табуретки тазик, то, естественно, чуть сгибаем правое колено, чтобы достать его, а делая «крючок», сгибаем, естественно, левое колено. Перечитайте еще раз внимательно абзац.

Усвоили? Теперь вы знаете, что надо делать, представили себе свои действия? Отлично!

Закрываем глаза и начинаем, как в замедленной съемке, переносить тазик справа налево. Еще медленнее, еще. Нельзя расплескать ни одной капельки, тяжесть воды пусть вас не тревожит, главное, донести туда и обратно – три раза.

Вы чувствуете, словно застыла жидкость, ваши руки охраняют ее покой...

Так, очень осторожно делаем поворот-«крючок» слева, выпрямились и плавно понесли тазик на то место, откуда его взяли. Ни одна мысль не мешает вам, вы полностью переходите на ощущение... Какая шелковая поверхность у тазика... Еще один поворот, еще раз сгибаем правое колено и опускаем ношу. Не торопитесь, не выплесните в последнюю минуту хотя бы капельку. Донесли? Молодцом!

Туда и обратно – три раза, больше не надо. Вполне достаточно. Пройдет всего три-четыре дня, и вы сделаете для себя открытие. В какой-то момент, когда вы несете тазик вправо или влево, вы ощутите вдруг, именно ощутите, что тазик словно сам начал двигаться, и будто вовсе и не ваши руки, а некто несет его вместо вас...

Не пугайтесь, а радуйтесь: полностью отключившись от размышлений, вы сумели разыскать в далекой галактике помощницу... Она и помогает вам. Как вы поняли, именно в такие минуты, когда разум перестает командовать нашими действиями, когда мысли наши словно уснули крепким сном и ощущения овладели всем нашим существом, в такие минуты и принимается за наше излечение космос, вы словно входите с ним в едины ритм...

Я надеюсь, вы не станете отрицать, что еще немного чуда прибавилось к вечеру нашего замечательного понедельника... Впрочем, мы немного увлеклись разными хворобами, а время... Который там час? Шестой?

Вск хорошо, что хорошо кончается, говорят. И мы с вами должны закончить день чем-то особенным и удивительным, не так ли? Начали мы его радостями, а если и были неприятности в течение долгого и трудного дня, то мы их вместе преодолели, победили, значит.

А что может быть лучше радости? Да, да. Совершенно верно, вы мне подсказываете. Лучше радости только одно счастье. Давайте отправимся за ним!



# ГОЛУБАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА ГЛИНА

Посвящаю тем, кто любит меня, кто помнит,  
кто рядом со мною, когда меня предают...



# ПИСЬМА ИЗ ИСПАНИИ К МОИМ ЧИТАТЕЛЯМ

*(вместо предисловия)*

...потом все остальные части тела стали вроде бы мне подсказывать, что именно запаршивело в них. Ничего себе! Что это я не могу свободно, как еще недавно, пальцами ног шевелить? И почему они стали толстыми, как сосиски, ни с того ни с сего, за какие-то пять-шесть дней?! А про то, чтобы стать на цыпочки, в речи быть не может!

Господи, позвоночник-то мой многострадальный стал не по дням, а по часам словно бы тяжелеть, будто на него кирпичи накладывать начали... Складки «железобетонные» возле narосли, не ущипнешь, и до того болезненные...

Создавалось такое впечатление, что как раз туда, в эти отвисающие по бокам довольно некрасивые бурдюки и направлялись те куски мяса, что я поедала, наслаждаясь широко известным в мире шведским столом. Их же не было до отъезда в Испанию, я прекрасно помню, потому что примеряла купальник и в кои веки посмотрела на себя в зеркало, проверяя, не слишком ли он оголяет тело. Неужели поджарые, сверххудошавые шведы смогли такое придумать?

Просто погибель пришла! Я, надо сказать, всегда терпеть не могла свое временное прибавление в весе, сразу чувствуется тяжесть в желудке, да и в других местах дискомфорт...

Про цвет лица умолчу, не стану говорить, как и о морщинах, которые вопреки законам физики, стали этак нахально прорезать мое изрядно пополневшее лицо. Одним словом, никакого натягивания кожи вовсе и не произошло, потому как обжорство никому красоты и свежести еще не приносило.

Под занавес сообщу вам этакое, что кое-кто и вздрогнет, те, которые мучаются годами от одной довольно распространенной болячки. Так вот, милые мои дамы и господа, поутру не смогла встать на пятки, такая резкая боль пронзила их при первом же моем шаге.

Начала их самосильно растирать, чтобы преодолеть боль и добраться до заведения, которое посещают люди, как проснутся. Да, да, шпорочки выросли, как на дрожжах тесто, словно по щучьему велению, на обеих моих пяточках и стали меня терзать каждодневно. А ведь, как вы помните, я их давненько изъяла при помощи глины, дополнительно делала примочки из старой урины.

Мало того, и на свой третий этаж я теперь едва-едва дошагиваю. Это уже бедствие, потому что приходится раз по десять подниматься в свой номер, то с пляжа, то с завтрака, то с прогулки, то посушить купальник, то еще что. Так вот, мне это дается теперь с трудом. Но вы же прекрасно знаете мое отношение к подъемным механизмам типа лифта. Я считаю, что они придуманы нам во вред, потому как лестницы и марши для нас наилучшие спортснаряды. для них не надо строить спортзалы и изыскивать время среди нашей глобальной занятости.

Никогда прежде меня не удручала неисправность лифтов, а теперь я нет-нет да и встаю в очередь, чтобы проехаться в кабиночке. Стыдоба какая!

Как же быстро откликается наш организм на все, на хорошее и на плохое, думаю я в тоске. Я едва-едва переставляю ноги, потому что коленки напрочь задубели и не желают, вняв команде, идущей из головы, сгибаться и разгибаться как положено! Одним словом, откликнулись и коленки на вышеупомянутый столик, пришедший на землю Андалусии из Скандинавской страны.

Исходя из вышесказанного, если предложить ему (организму, стало быть) нечто совсем обратное перееданию, то и это

он воспримет с неменьшей готовностью и незамедлительно приступит к действию, то бишь к очищению. Возьмите-ка на заметочку, дорогие мои, данные сведения и не забывайте о величайших наших возможностях восстанавливать баланс в теле.

Конечно, обратный ход всегда более труден и иной раз опасен. Видели, как машина идет задом, да? Очень осторожно и медленно, а то ведь и наткнуться на что-то можно. Будьте поэтому повнимательнее при исправлении ошибок, хорошо?!

Кажется мне, что и сами болезни начинаются оттого и по той причине, что мы порой не в состоянии уловить предельный момент, не слышим голоса подкорки, которая кричит нам «караул!»...

Одним словом, постараюсь выдюжить, выдержать до конца испытание, чтобы результаты его (испытания, эксперимента) были наилучшими. Как вы знаете, все относительно в нашем мире, и тут более уместно слово «наихудшими», критическими то есть...

Конечно, я по утрам прислушиваюсь, чтобы не пропустить словечко, возникшее внутри («караул», значит), потому что уверена: недослышишь разок-другой-третий, и баста, диабет схватит тебя за белые ручки, как говорится.

Не знаю, не знаю, что имеет сказать медицина по этому поводу, но мои наблюдения за публикой, которая валяется-загорает здесь на лежаках, сдвоенных из-за недостатка площади для тела, которое возлежит, на подстилках и просто на песке кверху брюхом, свидетельствуют о том, что я близка к истине в своих предположениях о возникновении данной хвори, а упомянутая публика — к появлению у определенной части ее именно данного недуга...

Я бабушка дотошная, как вы знаете, и частенько беру свою железку-помощницу (ту, что на ниточке, значит), чтобы проверить свои подозрения и еще раз убедиться в их достоверности, то есть какой именно орган у отдыхающего пребывает в глубокой хандре, не справился, стало быть, с возложенной на него задачей — переваривать обилие съеденного и раскладывать все на полагающиеся по физиологии места, а не в бока, скажем, которые из-за того и обвисли зримо.

И что же? Мои визуальные (на глазок, значит) наблюдения вполне подтверждает маятник. Точно, точно, поджелудочная железа пыхтит, из сил выбивается. Многое она уже сумела отложить в окорока, в талию бывшую, в зад (простите меня за не особенно культурное выражение), который едва-едва вмещается на легкий пластмассовый стульчик, где вечером сидит испытуемый — ну тот, кому на одинарном лежаке было не поместиться.

Да, да, железа очень устала, ей и не хочется вовсе кидать непереваренную пищу на сердце, но выхода нет. Конечно, она старается помочь человеку, принимается ныть-болеть, но, увы, не слышит разумное существо... Оно деньги считает-подсчитывает и, выяснив, что их хватит, снова стремится приобрести и поглотить что-нибудь вкусенькое. Подумаешь, натоптыши мешают ходить, размышляет гомо сапиенс, зато какая выпечка в здешних краях! Зашибись!

Чего только не придумывают испанские кулинары! Масла не жалеют, пряностей тоже, миндаля у них леса и перелески, земли не выдать из-за деревьев, на которых созревают орешки. Вкуснота!

Кого же мне так здорово напоминает тот, кто едва поместился в кресле?.. Особенно могучей, вернее, невиданных объемов шей, вон и подбородок даже не двойной, а чуть ли не тройной...

Ба! Конечно же, именно такими и были разжиревшие не в меру римские патриции, стало быть, сливки те самые, которые всерьез считали (о том имеются исторические записи!), что массаж, скажем, — привилегия богачей, а презренные рабы не имеют на то права.

Странно, странно, а нужно ли было вообще такое право тощим, работой изнуренным рабам? Зачем им, спрашивается, массаж, когда у них кожа да кости от непосильного труда? Как раз богатеям с обильными телесами он только и нужен, просто необходим был...

Однако что-то я сильно закивала на Ивана да Петра, а бревно-то ведь завелось в моем собственном глазу. Расписываю красочно окорока на боках древних римлян, хотя мне экстренно надо свои тереть-растирать!

Если вы не забыли, читая мои претензии к излишне располневшим патрициям, то я все еще нахожусь в эксперименте, и, поскольку затрагиваю довольно веселые темы, вы догадываетесь: пока что я не стала жертвой его (эксперимента). Конечно, рядом нет этих римлян, зато, как я уже упоминала, сколько угодно весьма ожиревших господ обоего пола, так что во все века, и в теперешний в одинаковой степени, человек поддается соблазну вкусить чего-либо пожирнее-посытнее. Особенно детишек жаль. Я, признаться, не думала, что и в этих местах люди столь опрометчиво относятся к своему чаду, к его здоровью, то есть.

Сейчас давайте устроим небольшой экскурс в медицинскую науку. Хотя еще наш поэт-демократ Николай Алексеевич Некрасов в своей поэме «Кому на Руси жить хорошо» получше всяких научных светил установил, отчего есть-пошла подагра та самая, которая, как я уже чувствую, начинает сковывать мои кости и мышцы. Итак, он определил и поэтически отразил истоки данной хворобы. Главной же его заслугой было установление факта, какая именно часть населения земли склонна страдать этой самой хворобой. Помните поэму? Напомню. Оказывается, подагра — болезнь богатеев. Представляете?

Правда, по последним научным изысканиям на данную тему, сделано заключение, что она подагра — болезнь творческих людей. Каково? Причем приводятся сногшибательные примеры, перечислять их нет смысла, потому как чуть ли не у всех великих людей нашего и других континентов была констатирована эта злостная болячка. И с таким заключением можно согласиться. Творческие люди мало бегают, на месте больше сидят...

И все же пора вернуться к моим собственным органам и частям тела, потраченным этой самой хворью, поскольку проявление ее на руках-ногах можно считать главным ущербом, который мне нанес знаменитый шведский стол.

Снова приглашаю читателя несколько часов побыть со мною, так сказать, в моей шкуре, в тот самый момент, который назовем критическим. Как вы знаете, мне хотелось довести эксперимент до логического конца. Опишем итоги первой недели, поскольку они уже имелись в наличии.

В последнюю ночь первой недели начался тяжелый приступ колита. Я проснулась в холодном липком поту и поняла, что вот-вот наступит решительный поворот в моей биографии, то есть если сказать проще, то чертить-писать будет уже не о чем, поскольку первая часть слова, «био», близка к исчезновению из обихода. Потом стало сводить судорогой ноги, что в данном случае подтвердило обычное пищевое отравление на почве объедания.

Да, удар по желудку, печени и всему тракту был чрезвычайно сильным, и потому-то во вторую неделю стали одно за другим появляться следствия, то в одной части тела, то в другой. Сто лет у меня не болел желудок, теперь и он хандрит. Я уже забыла, как ноет печень, но принялась и она напоминать мне о себе каждую ночь (в три часа!). Лет десять, как кончились запоры, теперь и они снова стали портить цвет лица. Одним словом, все что могло, разбалансировалось-возбудилось.

Ну вот, дорогие мои, мы вместе разыскали причины и следствия. Приеду домой, — дала я себе зарок, — сажусь на голодный паек. Сухарики диетические и чаек утром, вечером и днем, и ничего более. Тем самым я изыму причину, а что касается следствий, застрявших во всех органах и объявившихся, как я уже писала выше, на многих частях тела наружно, то их надо было срочно ликвидировать. И тут мои надежды были только на врачевательницу волшебной силы — глину.

Поэтому-то я и отложила книгу о детях, а принялась за написание данной, поскольку много фактического материала для создания рукописи (хворей, стало быть) гнездились внутри моего собственного организма. Да и вообще я обычно рассказываю о том, что сама пережила либо чего сама добилась, помогая другим.

Только не думайте, пожалуйста, что мои страдания не имеют никакого отношения к вам. Отнюдь! Как раз невольное вхождение в небезопасный, как оказалось, эксперимент имело подспудной целью (по наитию, значит) доказать, сколь безвреден для здоровья прием пищи сверх того, что нашему организму требуется.

Да, у меня получился ускоренный во времени процесс, но и замедленный, каждодневное в течение нескольких лет, а то и

десятилетий превышение нормы еды в конце концов приводит к тому же результату, друзья мои, к болезням.

Так, так, чувствую издали, как накаляются страсти в груди у кого-то. Что же она придумывает, лапшу нам на уши вешает наша Травинка, а?! Да сейчас денег у многих на эту самую еду вовсе нет, а она о переедании.

Однако умерьте пыл, мои милые оппоненты. У моей мамы во время блокады прошли сверхсерьезные заболевания, и они более не возвращались! Я уверена, что не только с нею, но и со многими другими мамами, папами, тетями и дядями произошло подобное...

Как-то в разгар перестройки я попросила у одного известного в Питере доктора в долг энную сумму, сказав при этом, что я, видите ли, за чертой бедности в данный момент. И знаете, что он ответил (дав мне в долг): «Вы за чертой глупости, Валентина Михайловна. Извините, но это факт!» Да, он был прав, и я вполне с ним согласна, и если вернуться к нашим рассуждениям, что есть превышение, то можно утверждать: организму для жизнедеятельности и для жизнерадостности нужны микродозы, а мы употребляем не то что макродозы, а килограммы, вот это и является превышением в тысячу и более раз!

Сейчас же мы приступим к восстановлению того, что мы сами, собственноручно по своей неразумности и рушим в организме (читайте предыдущие страницы об испанском эксперименте).

Естественно, не только превышение норм еды ведет к хворям, но и любое другое превышение. Как только мы заметно удаляемся от золотой середины, меры во всем: в еде, в развлечениях, в наслаждениях, в беге либо в отдыхе, так сразу же, в иных случаях, правда, постепенно, и нарушается баланс, тот самый, что держит нас на плаву в реке жизни.

Итак, в путь, мои дорогие, ведущий нас к избавлению от хвороб, поскольку, как писал Поль Брэгг, болеть это не значит жить. Прекрасные слова! Одно можно добавить к ним, вернее, продолжить мысль: жить - это значит радоваться!



## ГЛАВА 1

# ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА РОССИЙСКАЯ ГЛИНУШКА

**Н**у вот, побывали мы в стране далекой Испании, познакомились с аборигенами, а также с теми, кто туда прибыл на отдых, подвели итоги, выяснили, что и у них проблем да забот немало, что и они, многие из них, не особенно-то берегут свое здоровье, поскольку их пока что пентух не клюнул (знаете куда, да?).

Одним словом, вы из моих писем многое узнали, а кое-кто с моих знакомцев просто портрет может списывать свой собственный, это касается толстяков, к примеру. Каким-то читателям мои басни о других тетях и дядях внесли тревогу в сердце: права, мол, бабушка наша Травинка на сто процентов. И точно, мы неразумно действуем, ведь она на опыте своем, войдя в эксперимент, показала, как губит человек сам себя, когда разгораются его аппетиты при наступивших благоприятных условиях...

Однако что тут печалиться-горевать, если я вам сейчас стану рассказывать о том, как выйти из кризисной ситуации, ежели кто-то из вас переступил черту разумного, по отношению к еде, скажем. Конечно, вам, когда вы еще только познакомились с оглавлением-содержанием, показалось странным, неужто снова эта голубая глина, о которой Травинка во второй книжечке тоже говорила, как и в первой, неужели она еще что-то смогла починить в организме человека?

Да, да, мои милые, все она, та же голубая волшебница принялась лечить-вылечивать такие хвори, что у меня самой мурашки по спине бегают, когда я итоги-результаты вижу от ее воздействия. Вот уж точно подмечено: все гениальное просто. Чего уж проще: берем из земли некую часть под названием глина, и она ни с того ни с сего становится просто-таки панацеей от заболеваний, над которыми ломают голову — и копыя тоже — многочисленные отряды отечественных и зарубежных эскулапов, но, увы...

Конечно, я тут могу добавить, перед тем как начать описывать ее борьбу с болячками всяческого рода и вида, что и сама я стала довольно творчески и, я сказала бы, с предельным уважением относиться к ее возможностям, почему и добилась некоторых успехов в глинотерапии, я думаю.

Действительно, каждый раз, когда появлялись какие-то видимые успехи в лечении, я начинала раздумывать, почему же мне это удалось. И пришла к выводу, немало меня поразившему. Глиночка-то, пролежавшая в земле тысячи, а то и более лет невостребованной, не замеченною теми, кто ходит-бродит по ней либо рядом с нею, видимо, была польщена таким вниманием с моей стороны, а посему и стала мне открывать один секрет за другим.

Конечно, вам показался данный вывод несколько абсурдным, да? Но я ничем иным не могу объяснить тот непреложный факт, что загадки стали отгадываться с ходу, во всяком случае, я начала оперировать свойствами глины как-то запросто, будто заранее знала, что именно она мне еще хочет подсказать.

Ну, все, мои дорогие, я вас напрочь заинтриговала, а поэтому уже со следующей странички начну вам сообщать о случайностях, которые стали превращаться в случаи, то есть в фактический статистический материал на тему «Использование отечественных глин в борьбе за здоровье человека» — выразимся научно и солидно, потому как свойства целительницы-глинушки вполне того заслуживают.

А сейчас мне хочется дать вам несколько практических советов, чтобы потом вы не сетовали: ах, мы не знали, ох, мы не успели, увы, все замерзло, не отколешь ни кусочка, а глины надобно много...

Итак, совет первый. Самый необходимый. Ищите-находите голубые пласты, запасайтесь вышеупомянутым материалом впрок, на всю зиму, чтобы от многих болячек заблаговременно избавиться, чтобы они не переходили в опасную форму, чтобы изымали вы сами то, что вам совершенно не нужно, то есть всякие опухоли, воспаления, кисты и тому подобное.

Совет второй. Повнимательнее перечитайте, как усилить глину при помощи солнышка (о том написано в книге «Разы-

щи в себе радость»), сделайте ее еще более действенной и могучей, чтобы, когда вы станете разыскивать в моих описаниях свои собственные симптомы, вы бы уже были во всеоружии, сразу бы и принялись за уничтожение «минусов», тогда они у вас превратятся в свою полную противоположность, то есть в плюсики, поначалу, всего скорее, неуверенные, а затем и в настоящие, четкие, в те самые, которые вам скажут: все в порядке, ушла грязь, то есть болезнь (помните, что болезнь есть не что иное, как грязь, попавшая в организм, да?).

Совет третий. Не забудьте проверить глины, которые вы решили набрать, чтобы зря не тратить силы на перевозку их. Снова гаечкою. Навели на пласт, стала она к вам весело приближаться вместе с ниточкою, и чем дальше вы отходите от пласта, тем все круче. Отсчитали метров восемь-девять, и basta. Годится! Прекрасный лечебный материал нашли. Только тогда и везите ее на тележке или на машине к себе домой.

Последний совет такой. Он тоже из практики. Своим опытом поделилась моя хорошая знакомая. Помещение у нее маленькое («хрущовка»), куда глину деть — проблема. И тут она обследовала свой подвал, куда вход с лестницы, и обнаружила, что там места хватит не на одну грузовую машину. Расчистила небольшой уголок, что рядом с лестницей, которая ведет в тот подвал, постелила досок, и все — готово хранилище.

Было бы неплохо, чтобы соседи не заинтересовались вашими действиями, злых людей немало, как знаете. А так, как-нибудь вечером и внесите первую порцию в ваши запасы, потом в другой день... Она позвала однажды друзей, и меня в том числе, мы посидели допоздна, попели-побеседовали, а когда народ уgomонился, улегся отдыхать, мы и принялись за работу.

Конечно, неплохо бы открыть тайну своих помыслов самому низкому чину из начальников, то бишь дворнику. Подарите ей мою книжечку, расскажите о чудесной помощнице, которую вы хотите упрятать в подведомственное ей помещение. Я считаю, что вариант не из плохих. Впрочем, проявите максимум находчивости во имя своего собственного здоровья и хорошего самочувствия домочадцев.

Вы уже знаете, что надо запастись марлей или широкими бинтами, множеством простых и шерстяных тряпочек, чтобы

они всегда были под рукой, если вы решили сделать в какой-то день аппликацию.

Все эти подсобные материалы надо всегда простирывать после использования, просушивать и держать в мешочке, чтобы не суетиться, не нервничать, чтобы понапрасну не тратить время, которого и без того постоянно недостает.

Почему я так подробно вам все это объясняю? Не догадываетесь? Я ведь прекрасно изучила вашу психологию, друзья мои. Не сразу разыскали тряпицу, ушло время? Лучше завтра... Правильно, лучше завтра, чем сегодня. Тут к вам подкрадывается наша давняя приятельница, неряшливая дамочка средних лет по имени Лень, которая сразу же и начинает вам нашептывать: «Ложись-ка, голубушка моя, в постельку, вон и муженек тебя поджидает!»

Вы тут же разомлели, сразу же и из головы выскочило, что у вас давно что-то в низу живота побаливает, да и в груди нечто вроде шарика кататься начало. Назавтра дел невпроворот, и вот вы уже и запустили свою хворобу, которая вам не раз говорила: «Болею-болею, полечи же меня, милочка моя, помоги мне и себе заодно!..»

Да, родные мои люди, все наши неприятности, а то и хворобы начинаются как раз по той самой причине, что мы не умеем себя слушать. Дядю, тетю, подругу, колдунью — пожалуйста, сколько угодно. Молока надо выпивать в день по полтора литра — с удовольствием, лавровый лист заваривать и принимать — морщимся, но пьем, подорожник по три раза перед обедом — не забудем.

Одним словом, советов, которые нам дают «знающие» люди, не перечить, и мы бегом стремимся их выполнить; неважно, что с первой ложки какого-либо якобы сверхполезного настоя наша печень просто кулаками стучит в правое подреберье, поскольку сказать-выразить свое возмущение иначе она не в состоянии.

Но мы стойко продолжаем все делать по указанной схеме, исполнять, не отступая ни на шаг. И никакие сигналы наших органов изнутри зачастую не способны нас остановить. Вот, скажем, все знаем, что переедание вредно, что любой лишний кусок обернется настоящим ядом, но, увы, — «пузо лопни, но

добро не пропади». К данной теме мы еще вернемся в связи с испанским экспериментом (вы уже читали о моем приобщении к шведскому столу и о том, что из того вышло).

Не думайте, что мои первые усилия по излечению собственной хвори не связаны с тем, о чем я только что писала. Отнюдь. Это, можно сказать, вхождение в тему. Конечно, в данном конкретном случае я сама себя и корю, словами разными малокультурными называю, поскольку и на старуху бывает проруха. Итак, сразу же начнем с той моей болячки, которую я, как приехала из Испании, так буквально на третий день и принялась изничтожать, поскольку сильно заболела. Итак...

## ГЛАВА 2

# КАК Я РАСПРАВИЛАСЬ С ВОСПАЛЕНИЕМ ЛЕГКИХ

**В**ижу, вижу, усмехаетесь и размышляете примерно так, прочитав заголовок: как это бабушка Травинка сумела схватить воспаление легких, коль скоро в той стране, о которой она ведет речь, люди в обморок от жары падают; вот недавно сообщали, что и совсем худое с ними приключается на том солнцепеке...

Правильно и очень грамотно рассуждаете, милые мои сограждане. Но коль скоро удивились вы (как сумела схватить...), то все опишу более подробно. Читайте-читайте, очень даже полезно узнать, как я «дошла до жизни такой» в том солнечном краю, в котором даже ночью народ в отелях включает кондиционеры, воды без кусочков льда не в силах выпить.

В первый же день, как вышла на пляж, так сразу же и ринулась в морские просторы, поскольку люблю воду и глубину, конечно же. Плыву это я, голова под водою, ножками мельтешу... И вдруг пронзительно ощущаю: течение-то холоднющее! Через минуту-другую (вынула голову и снова ее в воду погрузила) разумная мысль меня посетила: надобно грести к берегу, а то в такой холодюге и менингит можно заработать...

Вылезла, зуб на зуб не попадает, сделала пробежечку и вижу, что купающихся-то раз, два и обчелся. Странно, странно... Детишек мамаша прямо в махровые полотенца преогромные сразу прячут, как только они поплескаются возле берега. Губешки у них синие, однако...

Казалось бы, картина ясная, можно было бы сделать определенный однозначный вывод, правда? Но, увы. Завтра и в последующие дни я снова ныряю в студеную, без преувеличения, морскую глубину, и опять же с головкой, поскольку именно так люблю плавать где бы то ни было.

Купаюсь и выводов разумных не делаю, выводов не делаю и купаюсь... Частенько меня берет озноб, и не только при выходе из моря. Но снова мозговые клетки, как говорится, ни

с места долой: видимо, застыли от такой прохлады, думать здраво потеряли способность.

Теперь я, перед тем как окунуться, долго хожу по мокрому песку, что нелегко. Делаю километров пять, от мола до мола и обратно, но, как ни удивительно, дойдя до края морской полосы у мола, что слева от нашего отеля, я не горю желанием освежиться. Хотя устала, разогрелась от быстрой ходьбы, да и светило высоко поднялось.

Стою и смотрю вдаль, в сторону Гибралтара, как я позже установила, за которым начинается Африка, а чуть правее – Атлантический мировой океан. Да, так вот стою и стою, якобы любуюсь морской далью, а на самом деле готовлю себя психологически к очередному омовению.

Влезать в воду категорически не хочется, чувствую всеми фибрами своей души, как говорится. Но я упорно ожидаю момента, когда глупый разум даст команду: купнись же! Неужто отойдешь? Далее мысли работают в таком направлении. Тебе путевку родное издательство подарило в такую поистине экзотическую страну, на такое (Средиземное, между прочим) море, а ты дрейфишь. Да это же целебная вода, в ней на каждый кубический метр до пуда всяческих солей... Лезь немедленно, трусиха!

И трусиха рассекает волну своей глупой головой и плывет. Плывет до тех пор, пока не только вышеуказанная часть тела, но и все оно в целом начинает заметно холодеть. Снова где-то в глубине подсознания кто-то едва внятно – верно, охрип оравши, – шепчет о возможности воспаления важнейших органов. Но, увы, упрямая мысль, засевшая над подкоркой, видимо, перебивает слабый голос: ничего, перетерпишь, надобно использовать подарок на всю катушку (вроде того шведского стола, от которого у меня чуть было совсем не отказал желудок, если вы припоминаете).

Таким образом, все десять дней (четыре, слава богу, не купалась, поскольку ездила на экскурсии) побеждал он, настырный, тот самый, от которого одно горе, во всяком случае, неприятностей не оберешься, если будешь только ему, уму, стало быть, подчиняться.

Наконец прибыла в родные места, а тут приятельница в Воекково позвала: озеро теплое, коричневое, вода ласковая, дна

не достать. Как глянула я на мои милые березки, что оторачивали лесной водоемчик, которых не видела ни единой целых две недели, так сразу и стала одежду скидывать с себя.

Чуть ли не час плавала на середину и обратно. В это время скрылось солнышко, поднялся ветер, так что на берегу меня встретила совсем иная атмосфера, нежели в Испании, как вы понимаете. Едва-едва в брючки дрожащие ноги засунула, о костре стала мечтать, которого и зажечь нечем было...

Теперь вы поняли, почему у меня началось воспаление легких, и притом двустороннее, да? Можно сказать, что в одном легком отразился холод атлантической волны, а в другом — северный ветер. Хорошенькая история! И ведь если разобраться как следует в данной ситуации, то иначе как дуростью и не назовешь причину заболевания, вам не кажется?

А стоило хоть разочек внять сигналу наития, когда трясло все мои члены на том горячем как огонь песке, и повернула бы я свои стопы к голубому бассейну, что размещался во дворе нашего отеля под именем «Амарагуа», причем не один, а целых три с достаточной глубиной — от двух до трех метров! И удовольствия получила бы не меньше от водных процедур, а болезнь уж точно бы не заработала.

Отдых закончился не совсем весело: уже на третий день по приезде я сотрясала свою «хрущовку» приступами кашля, а из носа текло невесть что, сгущаясь по мере борьбы, все четырнадцать дней. Где тонко, там и рвется.

Последнюю порцию глины отдала для лечения глазок одной малышки, которая пришла со своей мамой на второй день после приезда моего из дальних стран, так что осталась я с хворью один на один, поскольку таблеток и уколов не признаю.

Знакомая врач прослушала, где именно развилось воспаление, сделала мне горчичную накладку на спину, но, увы... Брожу как тень, а больше лежу, полотенцем утираюсь ежеминутно. Температура, которая у меня бывает в десять лет один раз, каждый день стала подпрыгивать, а вечерами появлялась постоянно, как штык. В общем, симптомы весьма и весьма грустные...

И вот как-то днем раздается звонок: Валентина Михайловна, мы сейчас вам глины привезем целый мешок. Голубой,



просто как масло. И притащили! Залили ее водою, а наутро я пригласила приятельницу: помоги, мол, лепешку на спину поставить, поскольку сама уже сил никаких не имею - дошла старушка.

И представьте себе, через два часа ровно тяжесть со спины словно бы спала, дышать стало легче. Вот это помощница прибыла в дом! Без всяких таблеток, без единого шприца пошла в бой на мою хворь и... Во всяком случае, наутро у меня появились силы, чтобы проверить, что же там оказалось на голубом пласте, на котором я накануне пару часов отлежала.

Диагноз моей приятельницы полностью подтвердился: да, в нижней части одного и другого легкого минусовала глинка. Еще разок поставили, еще - и все! Исчез минус, побежала гаечка мне навстречу, рассказывая о том, что прекрасно справилась голубая волшебница с порученным ей делом.

Теперь надо было приниматься за носик, к тому времени изрядно подпухший. Не только он, но и все лицо заметно округлилось. Конечно, носоглотке тоже немало досталось, потому что горло отказывалось принимать даже любое питье, будь то горячее или холодное, о еде и говорить не приходится. Правда, все две недели ела я предельно мало. Это всегда меня спасало, отсутствие аппетита. Кроме того, еще был великолепный помощник - сон, спала по 15-16 часов. Итак, теперь я аппликации ставила на лоб, потому что пазухи болели - не дотронуться, а гундосила я так, что никто не узнавал моего голоса.

Тут пришлось повозиться. Четыре, пять, шесть раз залепляю толстым слоем эти пазухи, но выкачать то, что там накопилось, было трудно даже чудной целительнице-глинке большой силы. Снова мелькнула у меня мысль о менингите, от которой на этот раз как-то похолодало не только в голове, но и в сердце. Чем же я буду думать в оставшие дни, ежели... Ой, ой!

Что уж говорить, взвоешь от такой перспективы, тем более, что чувствую, неладно с головушкой садовою дурною. И снова она меня выручила, голубушка моя голубая. Привезли мне ребятки еще преогромный мешок глины, сочинила я себе нечто вроде шлемика, завязалась, одна носопырка видна, и лежу.

И стала у меня вся голова ныть-болеть невероятно! Конечно, я терплю, уговариваю себя: молчи, мол, сама виновата, да и не мешай волшебнице работать, она там каждый сантиметр просматривает, разыскивает в самой глубине воспаление. И надо сказать великое спасибо ей, волшебнице, потому как глиняный шлемик довольно быстро все подправил, всю нечисть извлек из моей глупой головушки, и перестала она вскоре болеть.

Сопли, которые нескончаемой рекой лились, как из водопроводного крана, тоже поунялись, причем довольно заметно, после использования того шлемика, о котором я только что рассказала.

Одним словом, постепенно-постепенно все симптомы отошли, даже слабость струхнула перед глиной, и стала я выздоравливать, выходить из кризиса, что называется. Однако дней через десять снова сделала контрольную аппликацию. С легкими все уладилось, а вот с пазухами пришлось еще повозиться.

Тут уж я должна вам подчеркнуть-напомнить, что говорят американцы по этому поводу: от соплей даже рак бывает... Так что, дорогие мои, непременно повторите процедуры именно с носоглоткой, чтобы там все было чисто-пречисто, пусть врачевательница голубенькая все словно метелочкой оттуда выметет, чтобы потом никаких осложнений не получилось при небольшом ослаблении организма, как это часто бывает.

Подумать только, сколько хлопот-забот зряшных доставляет сам себе человек, этот умный-разумный гомо сапиенс. И зачем ему только Господь разум подарил?! Совершенно он не умеет им разумно пользоваться, если совершает поступки крайне алогичные. И все норовит во вред себе сделать, заметили? Я уверена, что подробно изложенная мною история о том, как я застудила себе легкие и глупую старую головушку в водах всемирно известного моря, многим напомнит кое-какие ситуации, имевшие место, как говорится, и в их жизни.

Дорогие мои, очень вас прошу, слушайте свой внутренний голос. Он как ангел-хранитель, данный вам от рождения для радости, для помощи в делах, для удачи, в конце-концов, а вы часто никакого внимания не обращаете на его предупрежде-

ния. Считаете, что Травинка ставит перед вами непосильную задачу, да?

Ничуть! Давайте еще разок пройдемся по данной теме, хорошо? Не возражайте, пожалуйста. Вон я о глине столько писала, столько подробностей привела, а мои читатели звонят и говорят: очень прошу, приезжайте ко мне (дорогу оплачу!), поставьте один разочек сами, а то я не поняла, как именно ее, эту аппликацию, наложить на больное место.

?!

Казалось бы, все растолковала, разжевала, проглоти, моя милая читательница... Но, увы, надо, оказывается, еще и показать.

Другая особа пошла намного дальше в своих пожеланиях: вот когда вы (я, значит) своими руками мне на спину положите, тогда и пройдет... Родная моя читательница, если я начну самолично ставить глиняные лепешки на животик, скажем, то ведь у меня уже не останется времени для того, чтобы написать следующую книгу, для вас в том числе.

Что же касается моих ручек, якобы особенных, по вашему мнению, то тут вы недооцениваете, прежде всего, себя. Сколько раз я вам говорила, что сами вы и есть волшебники и феи, потому как «своя рубашка ближе к телу». Это позже люди придали данной пословице несколько иной смысл, а первоначальный же как раз о том и говорил, что люди давным-давно заметили: лишь сам себе человек может помочь, а не дядя. Недаром теперь целую серию книг выпускают под таким именно грифом: «Исцели себя сам», потому что в этом изречении содержится глубочайшая мудрость.

Возвращаясь к сказанному выше, продолжу. Утром, как проснетесь, закиньте себе в головку мысль. Она несложна, примитивна, можно сказать, она, может быть, покажется вам абсурдной, поскольку вы не верите в себя, не привыкли этого делать (да вам многие годы это и не разрешалось, потому как другие думали за вас, а вы слепо подчинялись тому, что они там придумают). Итак, вы говорите себе: Я все смогу. У меня все сегодня выйдет. Все удастся мне! Такие приблизительно словечки закидываете себе в подкорку раза два-три и снова засыпаете минут на десять. Заверяю вас, в одно прекрасное

утро вы проснетесь без звонка будильника, и уже не вы сами, а кто-то внутри вас повторит те заветные, поистине магические фразы. И приметесь за дела, которые пойдут-побегут у вас теперь полегонечку, но не потихонечку, а по-быстрому. Уйму их переделаете. Запишите для первого раза, что именно вам удалось сделать в такой день, и к вечеру непременно удивитесь: неужели это я все успела?!

В такой ставший для вас удачливым денек и глиночку поставьте на то место, что засвербело, и справится она с худом, а ваши собственные ручки будут ей помощницами!

Важно, чтобы вы поскорее слышали то, что закинули в свое подсознание, чтобы оно откликнулось, как говорится, и принялось бы работать-трудиться на вас. К сожалению, давно мы с вами несколько оглохли, живем, как поет чудная наша Маша Распутина:

И в обычной суете по течению плывем...  
Кто устал, а кто ленив,  
Кто единым взглядом жив...

Подчиняемся тому, что тетя Клава по радио сообщила либо о чем дядя Федя, новоиспеченный колдун, по телевизору оповестил. Кстати сказать, могли бы и поведать в своей рекламе о лучших курортах Испании, что там водица дюже холодная бывает, но, увы...

И если вернуться еще разок на то побережье, о котором я вам рассказывала на нескольких страницах подряд, то примем во внимание такой факт. Я себе плаваю, замерзаю, разум мой говорит, терпи, мол, понапрасну что ли ты при была в такую даль, пять часов добиралась в теплые края на «ТУ-154».

А подсознание-то вперед побежало, поглощая временные километры молниеносно. Я, скажем, еще в июле ковыляю по берегу, а наитие пробежало вперед три недели, увидело там непорядок в голове, что-то вроде менингита, и кричит мне в самое ухо: вылезай, мол, из воды, а то заработаешь болезнь, менингит, стало быть.

Да, удивительные свойства даны нашей подкорке — просматривать намного вперед до прожитых дней, так и поль-

зуйся вроде бы Господним подарком. Но мы свои дурацкие (иначе и не скажешь) доводы приводим.

Недаром я снова про подкорку речь завела. Когда я хворала, она меня и надоумила, про осинку-то мне напомнила. Привезла мне приятельница по моей просьбе несколько тоненьких полешек загадочного этого деревца с будто железными листочками, и положила я их на пол как раз под область своих дыхательных органов. А одно оставила, положу, думаю, над порогом, на карниз, потому как предыдущие у меня давнишние, засохшие; верно, силу свою потеряли.

Проходит несколько дней, вынула я осинку из-под кровати, стала проверять гаечкою. Вот тебе и раз! Такой минус пошел ни с того ни с сего. А над тем, что на карнизе лежало, ни-ни! Качается этак весело-радостно гаечка от меня и обратно, указывая на то, что в данной древесине полным-полно биосил.

Так что имейте в виду: осинка тоже умеет убирать плохое, хотя у нее роль — зло изничтожать. В общем, работает по совместительству, выходит: и хвори берет, и злобу снимает. Наверное, и на носовые пазухи можно бы ее поставить на часок-другой. Правда, хорошую плашечку приятельнице отдала (тяжелая у нее болячка, не приведи Господь!), пусть, думаю, ей поможет.

Все, запрос сделаю, чтобы еще привезли осинки, тем более что, чувствую, накапливается снова в пазухах что-то весьма препротивное. Примусь-ка я изымать совместным способом: и глинами, и осиною, и монетками. Надо сказать, что одно другому ничуть не мешает, каждому хватает дел, если болячка серьезная и затягивается.

К объединенному воздействию мы еще вернемся, а сейчас начнем следующий этап по поправке здоровьишка бабушки Травинки, которая действовала весьма и весьма неразумно там, в Испании. Правда, прочитав заголовок, вы сразу поймете, что дело касается не только ее, но и других людей, которых очень даже немало в СНГ и других странах.

## ГЛАВА 3

# БЕРЕГИСЬ, ПОДАГРА!

**О**б исторических корнях этой хвори мы больше не станем беседовать, потому как в предыдущей части книги все выяснили, во многом разобрались. Теперь примемся выравнивать наши изрядно покривившиеся пальчики на руках, восстанавливать плохо действующие суставы (локоточки, коленки и т. д.).

Конечно, если бы я не объедалась за этим злосчастным шведским столом, придуманным для нашей гибели, особенно для тех, кто любит поесть, то мои обрамленные солями, наподобие стен в сталактитовых пещерах, косточки-суставчики еще бы жили-поживали и не беспокоили бабушку лет этак пять, а то и более, тем паче что штангой она не занимается, в пинг-понг не может устроиться играть, то есть двигает ручками предельно редко и мало.

Но недаром говорится: нет худа без добра! Вот уж точно! Давненько я чувствовала скованность в плечевом суставе, особенно в левом. Иной раз ночью так заноеет, что уснуть не в силах. В связи с тем, однако, что гром не грянул, то и я, как и многие из вас, в ус не дула, что пора, мол. приниматься за скрытые внутри те самые подагрические утолщения, которые у других, к примеру, появились на руках, и в довольно значительных размерах.

И, как вы читали в самом начале книги, гром грянул, все обострилось, и даже мои сравнительно ровненькие персты (пальцы, значит) выглядели довольно «молодыми», так что и визуально, и по болезненным ощущениям пора было приниматься за дело...

Но как приниматься, если врачи, известные всему, а не только медицинскому миру, не раз попытки делали справиться с этим жутким артрозом, артритом и тому подобными мучительными болячками, которые портят не только настроение, но и жизнь довольно значительной части человечества?!

Профессор Залманов, скажем, обещает нам умерить боли горячей водой, господин Кнейп тоже утверждает, что страда-

ния можно значительно облегчить, но уже при помощи холода.

О других эскулапах говорить не будем, потому как наши отечественные просто предлагают инвалидность и отправляют восвояси людей, которые пришли с жалобами на нестерпимые боли в области всех имеющихся в наличии суставов, чтобы они не мешали им работать.

Представляете себе, какая нелегкая задача передо мною стояла? Если учесть, что мое заболевание — одна из худших форм (окаменение всех хрящей, которые известны анатомам, процесс, безостановочно ведущий организм к гибели), то я поначалу струхнула. А позднее, так как нытье, которое продолжалось и днем, а не только ночью, столь меня утомило, что я была на все согласна, обратилась к своей давней спасительнице, с которой вы уже хорошо знакомы.

— Милая моя глиночка, — взмолилась как-то поутру я, — помоги ты мне, кудесница, а я потом другим обо всем поведаю!

Тут уж я стала прислушиваться к своему внутреннему голосу повнимательнее, ушки на макушке. И что же? Он-то и подсказал, куда что именно поставить-приложить, поскольку болело повсюду.

Положила я в марлечку целебного снадобья толщиной сантиметра три и перекинула как бы через плечо, как полотенце, закрепила как следует, укутала свитером и забралась под ватное одеяло, с тем чтобы разогреться побыстрее. Посплю, думаю, два часа, как положено, а затем проверю, взялась ли врачевательница за мою хворь.

Однако не тут-то было, поспать не удалось, ибо уже минут через десять появились в плечевом суставе такие боли, что захотелось тут же сбросить аппликацию. Лежу и терплю, терплю и лежу, а самой выть хочется от того, что там стала выделять глинка.

Ощущение было такое, что она принялась словно острым ножом отрезать от косточек все эти наслоения стогодовой давности.

Вы же понимаете, раз отрезают, так все в ход идет, и сосудам кровеносным, и нервам, и мышечной ткани ой как достается! «До каких же пор экзекуция будет продолжаться?» - мысленно

вопию я и просто теряю терпение, поскольку боль становится невыносимой. Тут спас меня телефонный звонок.

Звонит моя читательница-почитательница, что называется. Сначала дифирамбы стала моей книжечке распевать, а потом перешла к конкретному вопросу: расписывает чудодейственные способности той самой глины, которая мое плечико грызет несусветно, рассказывает, как ей удалось пальчики свои поправить. Глиночка, уриночка да массаж совместно помогли.

Конечно, огромное спасибо ей, что она меня от собственных страданий напрочь отвлекла, внимаю и внимаю. Думаю, как встану, все подробненько и запишу, тем более что мне за свои собственные пальчики пора приниматься.

А они (пальчики) словно бы догадались о моих намерениях, да так заныли, что я едва стон уняла, готовый вырваться. Неудобно же выть-стонать, что скажет моя собеседница? Что же это, мол, бабушка наша, никак сама приболела, если такие возгласы издает...

И вдруг... Кончились мои муки, будто по команде. Отошли боли! Конечно же, совсем не вдруг! Взглянула я на часики и все поняла: прошло два часа. Так, так, выходит, понабрала в себя врачевательница полным-полно грязи и угомонилась, хватит, мол, держать меня возле тела своего, давай выкидывай, иссякли к данному сроку все мои целительные силы.

Чудеса и все тут! Встала, сбросила с себя аппликацию, отнесла ее к порогу. А сама еще полчаса полежала, сразу же и уснула, намаявшись, значит.

Хочу заметить по своему опыту, что просто непременно после такой процедуры надо в тепле побыть. Да, да, разгорячила глина не только плечо, но и лопатку и всю руку. Надо поостыть чуток.

К вечеру пошла и закопала грязную глину, предварительно проверив ее гаечкою, естественно. Как вы уже догадались, минус был такой, что гаечка стала буквально вырываться у меня из рук. Еще бы! Столько там всего накопилось, да еще слой свеженький в Испании приобрела.

А назавтра снова решилась на муки. Раз глинка-то этак храбро и бесстрашно принялась за дело, то надобно довериться



ей. «Христос терпел и нам велел», — сказала я, чтобы морально подготовить себя к экзекуции, и приступила к делу. А дела пошли вот какие. Да что уж говорить, на первой аппликации был крутой минус, а на второй гаечка уже не вырывалась из рук, как бы обнадеживая меня: старайся-старайся, терпи, сумею помочь.

Конечно, снова боль была невыносимая, сняла аппликацию раньше положенного времени. Какие там два часа, полутора не прошло, как я сдернула повязку. Отошли ощущения, будто зверь какой выгрызает нечто из косточек моих, а тут мадам Лень подкралась, нашептывает настырно: «Хватит, не мучайся зазря, отдохни».

Ясное дело, никакого «зазря» не было, поскольку ежику понятно: всякое излечение приходит через обострение. Отпихнула я гражданочку эту и дала честное слово самой себе, что непременно проделаю еще одну процедуру, а может быть, и еще две-три, пока не уймутся боли.

Третье наступление на соли оказалось менее болезненным, но главное, принесло долгожданные результаты: ничего худого на данный вечер в суставе не осталось. Моя дорогая гаечка спокойненько разгуливала над использованной глиной, и мне послышалось, что она даже распевала: нету, нет, есть да-да!

Появился-таки плюсик! Безусловно, я знала, что надо еще сделать контроль через неделю, а потом через месяц, но коль скоро волшебница и сама решила отдохнуть, то я тоже могла временно прекратить изничтожение залежей на своих костях в области плеча и лопатки.

И тут, анализируя предыдущие события, я задаю себе вопрос: почему же рука болела вся, до кончиков пальцев?! Аппликация лежит на плече, а боли пронизывают абсолютно всю руку. С чего бы это?

## **ДАВАЙТЕ ВЫРОВНЯЕМ ПАЛЬЧИКИ!**

Взглянула я повнимательнее на свою ладошку. С одной стороны, где еще всякие линии находятся, по которым свою судьбу можно определить (помните, да?), вижу некие тяжи

жесткие светятся под кожей. Нажала — больновато. Конечно, все совершенно ясно: данные линии обозначают болезнь. И зачем они тут явились-поселились?

Перевернула ладонь, стала рассматривать свои пальчики. И что же вы думаете, я на них увидела? То же самое, что вы на своих перстах давно заметили. Да, да, утолщения, которых у меня и не было еще совсем недавно. Ничего себе последствия от шведского стола! Еще не легче!

Даже до мизинчика не дотронуться, а указательный палец аж слегка деформировался. Чувствую, с каждым днем все дороже для моего здоровья обходится мне недавняя прогулочка по Испании. Неутолщенных суставчиков обнаружилось раз-два и обчелся, поэтому я принялась сразу за все пять.

Возьму-ка я и упакую всю ладошку в этакую глиняную подушечку, пусть она поближе познакомится с глиною, а глина, естественно, — с нею. Сказано — сделано. Укутала ладонь хорошенько большим шарфом поверх глины и с мыслью вздремнуть часок-другой улеглась. Но, увы! Очень я удивилась, когда чуть ли не с первой минуты страшные боли начали терзать мою длань!

Ничего себе! Выходит, во всех суставчиках, которых уйма на нашей руке, а не только в пальцах, полным-полно еще этих нехороших солей-отложений, коль стала так яростно срывать-отрывать их моя строгая волшебница, которая, как вам уже известно, просто терпеть не может всякой грязи, воспаления-нагноения, в общем всего того, что человеку вовсе не нужно для нормальной жизни. Если вы помните, как рассказывал мне Иван Йотов, она без труда проникает в святое святых, в сосуды сердца, и изничтожает в них холестерин.

Как вы понимаете, суставы на пальцах — это вам не сосуды, о которых мы выше упомянули, и потому, очевидно, она не стала особенно церемониться с моими перстами, да и с ладошкой в целом.

Это я сейчас вам все так весело и с шуточками расписываю, а когда я лежала целый час с закупоренной без единого просвета рукой, так мне, поверьте, не до юмора было. Можно сказать, что как раз наоборот, плакать хотелось от того очищения-выгрызания, которое устроила моя помощница-

глиночка в живом теле. Иной раз казалось, что она довольно острой пилкой отхватывает кусок за куском от кости.

Одним словом, едва-едва отлежала положенные два часа, хотя ввиду близости расположения упомянутых солей-отложений можно было бы полежать всего часок, и за этот час вполне бы утомилась наша труженица милая. Ну, думаю, видимо, что-то со стрелкой стряслось, ползет она как черепаха, а бабушкино, то бишь мое, терпение иссякло напрочь. Мужество ее и стойкость отступить начали.

В данный момент, когда моя рука отдыхает от принятых страданий, а на сердце наступила благодать, порассуждаю-ка я немного с вами, побеседую. Нет, не пугайтесь и не перелистывайте страничку, ибо речь пойдет поначалу о делах земных, повседневных, очень близких вам.

Недавно звонит мне читательница, которая в глины уверовала, запасла их несколько ведер, пользуется ими (так она начала свой разговор), но, увы...

— Ах, Валентина Михайловна, так заболел мой правый бок после трех аппликаций, что я перепугалась и перестала их ставить. Что же вы мне посоветуете?

И что же мы с вами, друзья мои, ей ответим? Правильно! Пусть она перелистает страничку-другую назад и там самостоятельно, своими широко раскрытыми от страха глазами и прочитает. Да, наша милая подружка по несчастью, надо терпеть, в связи с тем, что уже сто лет практикой народной и наукой установлено: оздоровление-излечение всегда идет через обострение.

Казалось бы, не раз мы на данную тему беседовали, а воз и ныне там, как говорится. Для чего же понадобилось это сильное обострение? А вот для чего. Привыкает организм наш к болячке, мирится с нею, и она как бы тлеет и тлеет, точит и точит человека вроде той капли, которая вполне может проделать дырку в самом крепком камне (вспомнили выражение: вода и камень точит?).

Так спрашивается, зачем нам обязательно доходить до крайностей, до дырки то есть? Конечно, незачем! Вот почему врачи иной раз вызывают-провоцируют заболевание, чтобы, стало быть, от печки его лечить-вылечивать.

Разве вы забыли, как грубо хирург срывает повязку, которая прилипла к ране? Вы еще ему замечание делаете, коновалом его про себя, а то и вслух, называете, обвиняете в жестокости. Слышала я сама не раз такие речи, особенно мужички наши, которые просто не способны вынести ни малейшей боли, эти-кие нежные создания, они-то уж не стесняются в выражениях, направленных в адрес врача!

Хороший последователь Гиппократу вам попался, мои милые, если именно таким резким движением скинул вашу повязку, что аж кровь алая брызнула из почти зажившей раны. Прекрасно, что кровушка прибежала на помощь, она лучше всякой мази прочистит края любой раны с запекшимся гноем.

Но главный-то смысл не в том. Резкая боль кинет сигнал в вашу подкорку, а та тут же мгновенно передаст его по назначению. По науке, адрес сигнала – ваша иммунная система, защищать станет ваше тело. А если проще, то проснется ваша энергетика от такого удара по нервной системе и примется сама вас лечить, изгонять микробы из раны или из какого-то другого места.

Так что, милая моя последовательница, у которой заболел правый бок невыносимо, не ставьте палки в колеса самой себе, приготовьте-ка свеженькой глинки и вперед! До полного жизнерадостного плюса над нею (глиною, стало быть)! Отбивайте же хлеб, как говорится, собственными руками от госпожи «Хроники», которая, как известно, сводная сестра старухи с косою, той самой, костлявой и без выражения на лице, если помните. Не давайте ей возможности уничтожить ваше тело медленно и верно!

Ведь и глина, если вдуматься, доводит вашу болячку до экстремального состояния, с тем чтобы легче стало ее ухватить и уничтожить. Печалиться-горевать надо только в том случае, ежели и на третий раз молчит-помалкивает глина, не появляясь на ней даже самого маленького минуса.

Значит, не глина вам нужна. Помните такое выражение: как мертвому припарка? Правильно, не то снадобье вы выбрали для лечения своего заболевания, если оно не смогло вытащить за ушко да на солнышко ни дольки вашей хвори. Выходит, не в состоянии глина вам помочь, не под силу ей ваша немочь.

Поняли, мои дорогие, да? Ну кто же не знает из вас, что боль — это благо, боль — это сигнал для принятия мер. Вот и принимайте меры, поскольку нашей врачебельнице многое под силу!

А незадачливой пациентке посоветуем: не надо дрейфить перед болями, ставьте глиняные пластины на свою напрочь прохудившуюся печень по три-четыре раза в день и ожидайте результатов. Они будут положительными, заверяю вас! Прихватите еще и поджелудочную зону, которая, как я определила гаечкою по вашему голосу, тоже в лечении нуждается. Да, без всяких придумок, в голосе недомогание наше всегда слышится!

Терпите и напевайте такую примерно песенку: «Спасибо, моя фея Глиночка, благодарю за внимание к себе и расположение, за то, что вызволяешь меня из хвори страшенной. Господи, как же ты кстати дал нам такую прекрасную помощницу!»

И еще прибавьте: «Верю, верю, что именно так и будет, уйдут боли, а с ними и болезнь!» Может быть, кто и другие слова придумает, в сто раз лучше этих, так пожалуйста, было бы желание обратиться к Всемогущему, к Разуму Вселенной, как теперь принято говорить.

Ухмыляются-улыбаются многие из вас, читая эти строки, а кто и порицать-корить меня принялся. Не торопитесь, однако...

Слышу-слышу издалека, как вы сердитесь на меня. Разговорилась-разболталась бабушка, остановиться, мол, не может, а пора бы и про что-нибудь дельное нам поведать! Уговаривает нас, будто детей малых, неразумных, а мы век прожили, всего повидали, а уж пережили столько, что и на телеге не вывезешь, если придется.

И все-таки снова прошу: не торопитесь, не перелистывайте страницу. Мы же решили побеседовать, и дальнейшие наши рассуждения только на первый взгляд кое-кому покажутся далекими от их тела и здоровышка, вконец испорченного. А если...

А если призадумаетесь да поразмыслите, то сразу и поймете, что вовсе не понапрасну столько слов я пишу-трачу. Родненькие мои, вспомните-ка, как много говорит-рассуждает о здоровье удивительный наш соотечественник, доктор, профессор Георгий Николаевич Сытин.

Некоторые, и их немало, купили его труды (в четырех томах) и поставили на полку, забыв напрочь, что имеется в доме чудо-чудесное, слово доброе да теплое, обращенное к вашей подкорке непосредственно. Привыкли к таблеточкам: закинешь в рот и водицей запьешь...

Так вот, мои милые дорогие сограждане, по той причине я в своих книжечках соловьем разливаюсь, что мечтаю лишь об одном: как бы мои слова да речи ласковые достучались до сердца вашего, как бы услышали их ушки ваши, порою заткнутые-закупоренные ватой-непониманием.

Да, именно мечтаю. О том, что преобразуются в душе вашей словечки мои поначалу в уверенность, а чуть позднее — в веру. В свои собственные силы. И прелестная женщина по имени Вера возьмется за ваши болезни и победит их.

И не подумайте, что данные романтические размышления не имеют под собою никакой почвы. Отнюдь! Не надо мне напоминать о том, что, мол, мечтать не вредно. К этому выражению я смело могу добавить: мечтать полезно!

А что касается «почвы», о которой мы только что сказали, так вот, пожалуйста, почитайте-ка письмо, над которым я недавно лила слезы. Оно пришло из Москвы от Галины Григорьевны Васильевой.

Милая добрая Валентина Михайловна! Благодарю Вас за Ваши чудные книги. В них есть все: тепло души, мечты, печаль и радость, мудрые советы. Вы подсказываете нам, как поступить в разных ситуациях жизни, дарите нам молодость своей души, открываете глаза на добро и сострадание...

Читая Ваши книги, я заряжаюсь энергией, улучшается настроение, мне хочется творить добро, петь, танцевать, бегать, словно вырастают крылья и облегчают мои движения. А стихи Ваши... Это же чудо, как они созвучны с нашей жизнью, самые современные. Ваши книги — это мое утешение! Где можно их купить? Ох, как они мне нужны! Я купила бы их много-много и подарила бы моим близким и подругам.

Низкий поклон Вам за труд и радость, которую Вы дарите простым людям.

Да, вот она — обратная связь. Проклюнулось, дошло, поверилось, и все в человеке заиграло-запело, а от такого на-

строая все немощи сбегут, потому как их задача одна — тоску-печаль забросить в наше тело, чтобы оно ныло да болело, а они, болячки-хвори, размножились бы всечасно.

С той поры как вышла моя книжечка «Разыщи в себе радость», прошло несколько лет, а сколько писем я получила, исполненных света и веры в себя. Потому и пишу я еще одну, и еще одну, и третью задумала, потому что поверила: нужны мои книги людям. Вот и получается: я вас радую, а вы меня согреваете-радуете, дорогие мои читатели.

Мне и раньше говорили не раз о том, что содержится якобы энергетика, и немалой силы, в каждой моей книге, но трудно было в это поверить, принять эти утверждения.

А сегодня десятки ваших писем, которые сами по себе приносят радость в мое сердце, убедили меня в том, что есть магия доброты и доверия, можно войти в открытое сердце и помочь человеку словом.

Однако не пора ли нам вернуться в мою квартирку и посмотреть, что же случилось с моими изрядно распухшими перстами? Если вы не забыли, я снова укутала всю ладошку, погрузив ее предварительно в глиняную подушку.

А происходить стали просто-таки чудеса в решете. Острая боль, наподобие бешеной собаки, кидалась от суставчиков, которых на каждом пальце по три штуки, к запястью, прорезала пилою подушечку на большом пальце (как вы поняли, аппликации я ставила пока что на одну руку), а затем мчалась в локтевую кость.

По ее маршрутам я с точностью до одного сантиметра, что называется, улавливала, где именно трудится на данном отрезке времени моя строгая чудесница-глина. Вскоре я поняла, что вполне можно приступить к составлению картограммы, показывающей, в каких местах гнездятся залежи солей в моей длани.

Надо же! На таком маленьком участке и столько всякого «добра» накопилось, а сколько же тогда его во всем теле?! Выходит, лопатами грести-выгребать надобно!

И когда я повела свою мысль чуть вдаль от сегодняшних событий, то поняла с полной очевидностью, что же меня ожидало в ближайшем обозримом будущем.

От такой картинки, что предстала перед моим внутренним взором мне стало нехорошо. Ничего себе! Значит, вовсе не за горизонтом был тот денек, в который моя ладошка, напрочь окостеневшая, насквозь пропитанная очень плохо растворимыми солями, перестала бы функционировать, а если выразиться еще более научно, то потеряла бы свободу движений?!

И как всегда бывает, страх вытаскивает из памяти самые грустные подробности. Сидела как-то, лет сто назад, как я люблю выразаться, в столовой, а рядом со мною старушка обедает. Протянула она руку к тарелке с хлебом, а взять кусок не может, потому как мешали ей это сделать огромные распухшие суставы.

Свалила она, помню, этот кусок с тарелки и принялась таранить к себе. Я аж есть перестала, смотрю и думаю, как же она все-таки возьмет его в руки, чтобы поднести ко рту. Оказалось, что другая рука, правая, которая держала ложку, была не столь страшно деформирована, поэтому вскоре сумела старушка ухватить ею хлеб. Зрелище, скажу вам, жуткое. Господи, пишу вот эти строки, и снова все перед глазами, холод по спине идет от тех воспоминаний...

Сомнения меня стали разбирать. Неужели наша добрая Феюшка возьмется за такое дело, сумеет помочь тем, уже многим, у кого и движения нарушены в той или иной степени, утеряна, стало быть, свобода движений? Тогда не напрасно пишу я эти строки, тогда пригодятся мои советы, станут полезной информацией, зовущей к действию, а оно (действие) приведет к избавлению от беды, от хворобы, мучающей людей...

Что же касается меня лично, моих персональных, как говорится, косточек-суставчиков, то я уже и план наступления разработала, чтобы победить врага, который засел внутри меня и не дает мне жить спокойно и радостно. Справилась, думаю, сумела победить-одолеть соли в левом плече, перейду затем к другому и стану изничтожать накопления-мусор в правом.

Параллельно с данными действиями нет-нет да и ложусь на глиняную подушечку толщиной сантиметра два-три, с тем чтобы и сегменты моего остова тоже высвобождались из плена. Как вам известно, наша костная система едина, поэтому я решила начать оккупацию, захват противника с двух сторон,



что и должно привести к полной и скорой победе. Я в этом уверена. И вы, мои милые, не забывайте чаще говорить сами себе: сумею, добьюсь, одолею!

Еще и еще раз (в который уже!) я хочу напомнить вам: в любой болезни и в любом выздоровлении главный фактор — психологический! Влюбитесь в голубую врачевательницу, поверьте в ее силы, тогда она обязательно, всенепременно поможет. И, прошу вас, ни тени сомнения!

Недавно рассказывала мне приятельница о том, что только принялась сестру свою лечить, а ей стало хуже, застудили якобы ее глиняные аппликации. Быть такого не может, мои дорогие. Все воздействия нашей помощницы направлены на изъятие, и только на него, она вытягивает худое, очищает — это ее основная функция.

Конечно, нельзя ее приносить с мороза и тут же приниматься за лечение. Если же вы ее храните при комнатной температуре, она никогда вас не охладит, и тем более не застудит. Все происходит как раз наоборот: глина разогревает ваше тело. И вы в этом сами вскоре убедитесь.

Естественно, если вы поставили аппликацию, скажем, на грудь и пошли в магазин, как сообщила мне по телефону одна моя слушательница, то ваши действия можно квалифицировать как неразумные (выразимся мягко).

Заканчивая разговор о распухших пальчиках, хочу сказать вам еще кое-что. Не успокаивайтесь на первом «плюсе». Обязательно через неделю снова примитесь за дело. Поставили? И что там? Снова «плюс», довольно весело ваш маятник ходит от использованной глины к вам? Прекрасно!

Не надо ее выбрасывать-зарывать, поставьте ее тут же на другое место, она годится к использованию. Да вы и сами почувствуете при появлении резких болей, что помощница работает-лечит. Вон как она принялась тянуть-вытягивать!

Второе добавление вот какое. Оно уже не о самой глинолечении. Кто-то давным-давно о нем знает, но повториться, ежели к месту да к слову, очень полезно, так ведь? Я тоже об этом средстве вспомнила, когда стала с подагрой своей злосчастной бороться. Не было дня, чтобы я не заварила чай прямо в молоко. Выпивала по две-три чашки данного напитка вместо простого чая.

Ну вот, пока что все о суставчиках, в которых появились боли, поскольку нас ждут другие болячки, чтобы мы и с ними расправились..

## ГЛАВА 4

# ГОСПОДИН РАК ПАСУЕТ

**К**онечно же, вы не поверили тому, что написано в заголовке, да? И тем не менее., «Осмелела, расхрабрилась бабушка», — подумали некоторые из вас, прочитав заголовок. А кто-то довольно резко сказал: «Нахальной, однако, сделалась Травинка, а мы-то ее считали старушкой доброй да скромной...»

Дорогие мои, точно такие же чувства в течение прошедшего полугодия одолевали и меня. И что интересно, именно такие же определения внезапно появившихся черт характера адресовала я сама себе: расхрабрилась, осмелела, стала донельзя нахальной.

Да, дорогие друзья мои, сомнения одолевали меня, побуждая пойти в библиотеку, почитать-поизучать литературу о заболеваниях, о котором мы повели речь. Не будем его часто упоминать и тем паче называть своим именем, хорошо? Почему же?

Во-первых, страшно. Во-вторых, грех упоминать дьявола, а именно он, я в том уверена, наслал такую хворь. В-третьих, вы же знаете, не надо часто говорить о болячках, потому как худые слова-мысли бегом бегут к нашей хвори и, словно ветер, усиливают огонь, то бишь нашу хворобу. Как вы поняли, снова речь все о том же психологическом факторе идет.

Давайте сразу и договоримся, станем его в нашей главе, коль речь о нем идет и даже уже пошла-полилась, называть, допустим, «Г». На данную букву алфавита в русском языке имеется немало слов, и, надо сказать, иные из них как нельзя лучше и точнее определяют саму суть данного вида заболевания. Не стану перечислять, сами вспомните-догадаетесь и будете держать в уме самое подходящее, хорошо?

Итак, начнем беседовать о нем, об этом самом «Г». Раздается однажды, месяца три назад, телефонный звонок. Я в то время статистику не завела еще об этом господине черном, поэтому не могу сказать точно, какого числа и месяца произошел разговор, оказавшийся столь значительным, что пришлось начать целую главу по данной тематике.

— У меня он в груди, причем в одной и другой, и еще с ответвлениями (!) в лимфатические узлы. Я прочитала вашу книгу и...

Далее довольно пространно молодой голос на том конце провода поет мне дифирамбы о моей книге «Разыщи в себе радость», затем о «Тропинке к здоровью», потом пошли «песенки» обо мне... Я ее, конечно, тут уж прерываю, ибо как-то устала от похвал и излияний такого рода, да к тому же я просто теряюсь от большого количества эпитетов в свой адрес...

— Но я же не врач и не менее вас боюсь даже упоминания о всемирно известной хворобе, — отвечаю ей, но...

— А я не боюсь, я знаю, что у меня. Я просто не хочу идти на операцию, хотя доктор меня всячески ругает за промедление. Я верю вам, понимаете?!

Не скрою, на последние ее слова: «Я верю вам» словно волной тепла отозвалось мое сердце. Нет, я не возгордилась. Ничуть. У меня где-то в самых сокровенных глубинах вдруг возникла от этих ее слов надежда. Ведь можно помочь молодой жизни не погибнуть, ежели в душе ее не угасла вера...

Как вы читали ранее, и не единожды, вполне возможно, что упомянутая выше Фея способна исправить-поправить в человеке абсолютно все!

Еще в самых древних фолиантах упоминалось о ее дивных, исполненных чудес, способностях. Она, мол, все переворочит в организме, до самой последней клеточки доберется-докопается, она уговорит эту малюсенькую, не видимую простым глазом частичку нашего тела, клеточку ту самую, стать более сознательной и не портить изъянами и без того коротенькую дорожку человека.

Вероятно, вы осведомлены, что в новейших исследованиях (а ведь новое есть хорошо забытое старое, да?) ученые всего мира теперь как раз к ней, к клеточке нашей, и апеллируют, просят, стало быть, защиты против язв в нашем теле. Далее обратимся к сведениям более близким и доступным.

Кто же, как не она, госпожа распрекрасная Вера, потрудились и, пожалуйста, починила сломанный позвоночник Валентина Дидуля? Ведь если бы она не поселилась в его поникшей душе, то его энергосознание (выразимся научно) не сумело

бы справиться, не одолело бы этакую злостную болячку, от которой чуть было не погас огонек на пульте главного нашего диспетчера – остова.

Или еще один просто-таки фантастический пример. Он-то и приблизит нас, насколько возможно, к предмету нашего разговора. Этот случай тоже описан в центральной прессе, в одном из журналов, незадолго до начала перестроечной эпопеи, постигшей наше общество.

Оперировали как-то хирургии мужчину лет сорока. Разрезали, всмотрелись и руками развели. Отложили инструменты в сторону, поскольку этот паршивый «Г» сидит там повсюду, тканями похрустывает...

Ладно, не будем мы ему мешать, аппетит портить, поскольку он уже и «отобедал», крошки остались незначительные от того органа, которым врачи хотели заняться, а именно от желудка. Зашили врачи разрез, руки вымыли и, как положено, стали выписывать пациента восвояси: пусть, мол, в домашних условиях напоследок побудет, среди родных и близких.

— Ну вот, дружок, язвочку мы твою вырезали, так что травки, настои попринимай, и все у тебя наладится, и боли пройдут постепенно и без следа. Теперь в каждой аптеке тебе предложат любые целебные растения. Будь здоров!

«Будь здоров!» — сказал и руку пожал пациенту тот лечащий врач. Всего скорее, он и сам не понимал, что означали для больного эти слова, поскольку в те времена никакого понятия почти никто не имел о так называемом энергетическом посыле, о том самом, который запросто может достичь самых главных клеточек, тех самых, которые довели пациента до катастрофического состояния.

Дальнейшие события в этой истории полностью подтверждают огромную значимость данного посыла. А было вот что. Обрадованный мужчина быстро собрал вещички и в самом веселом расположении духа, будто на крыльях, вылетел из палаты.

Дома жена с печалью в глазах кресло ему придвигает, еду диетическую и одновременно вкуснейшую предлагает. Сама же, улучив минутку, слезы в ванной комнате льет, а мужу ее хоть бы что!

— Тебе вредно много двигаться... — говорит жалобно жена.  
— Движение — жизнь, — возражает муж и чуть ли не вприпрыжку несется из кухни в комнату и обратно.

Он, видимо, в подкорке своей этакий транспарант нарисовал: «Будь здоров!». Ну а она, как вы знаете, руководит нашими дальнейшими действиями согласно словам, написанным на знамени. Посылает, стало быть, во все стороны вышеупомянутые указания (будь здоров, значит), которые проникают в те самые клеточки, о которых мы совсем недавно с вами беседовали, и все, и здороваются они, поправляются, сами выталкивают больные клетки вон из организма.

Вот и вся история. Что же вы сникли, мои читатели? Почему приуныли? Думаете небось, что бабушка Травинка вам очередную сказочку рассказала? Да нет. Хотя, конечно, даже на фантастику рассказ смахивает сильно, но, представьте, так все и было. Наш почти сказочный герой ожил, и человек этот жив-здоров до сих пор.

Правда, врача-то своего лечащего чуть до инфаркта не довел, когда они невзначай встретились однажды на улице. Такие вот бывают чудеса. Доктор-то был, если по сегодняшним меркам судить, настоящий, немалой силы экстрасенс, от Бога, выходит.

Сколько, должно быть, он с тех пор жизнью спас, тех, что на волоске висели и чуть-чуть не сорвались в бездну небытия. Видите, всего двух словечек хватило, чтобы вселилась в сердце того молодого мужчины уверенность, превратилась в женщину в белых легких одеждах и стала творить чудеса совместно с Надеждой.

Третья сестричка тоже здоровью помощница: полон любви к жизни был тот человек, не умел хныкать-горевать. Да, на «отлично», на все сто процентов сработал тот самый психологический фактор, о котором мы не раз с вами в данной книжечке упоминали. Он-то, в конечном счете, и вызволил безнадежного пациента из тяжелой хвори, а если точнее, выволок из другой ипостаси, в которой вовсе нет света (и почему говорят «на том свете?»), выхватил его из рук старушки с косяю острою!

Вся предыдущая история прокрутились в моей голове в виде замедленной съемки, пока добиралась до моего дома женщина

с ответвлениями в лимфатические узлы, что пол мышкой. Она верила в меня... А я? Вряд ли, поскольку до того времени мне не встречалось ничего подобного, да и не обращался никто, раз я не врач.

Сижу, думаю и переживаю, зачем, мол, согласилась, почему... За что берусь, глупая старушка... Сомневаюсь, удивляюсь: вот куда завело меня магическое слово «вера» Всякие случаи-истории припоминаться начали, вроде той, которая только что описана, чтобы я укрепилась духом, со мнения отогнала, коль скоро чудеса-то и происходят нет нет, время от времени, значит...

Прибыла моя пациенточка. Красивая, молодая, грудь, как у девчоночки в пятнадцать лет. И откуда в ней, в такой малюсенькой, что-то завестись могло на букву «Г», думаю-сокрушаюсь...

Однако же завелось, и немалое количество, как определила моя гаечка. Такие кренделя стала выписывать с ходу, небывалые! И в верхней части тела, и в нижнем этаже (вы знаете, что именно взаимосвязано в данных женских органах) круги стал делать мой маятник, свидетельствуя об очень серьезном положении.

Развела я тут руками и сказала:

— Лапочка, давай спросим у глинки, а? Если она возьмется, то и я соглашусь, идет? Ложись!

Так мы с нею и поступили. Заляпала я ее от шеи до самого пояса толстенным слоем, прямо на голое тело положила аппликацию, прижала марлей, кинула поверх тряпиц слоя три-четыре, а за ними пошли в ход свитера да шарфики. Сверху еще и одеялом ватным покрыла-подтолкнула — один нос торчит. И пошла сама работать-печатать, я тогда книжку писала-сочиняла о детишках.

Через два часа вхожу, а она этак сладко сопит, порозовела и еще более похорошела. Сняла все нагромождение с нее, а использованную глину стали мы с ней по частям снимать с тела и класть на стол, чтобы видно было, где там меньше или больше худого.

Вожу-вожу грузик свой над глиняным пластом и словно вновь диагностику провожу, только теперь не на живом теле,

а на отражении его словно бы. Да так оно точно и было. Стала гаечка еще быстрее, чем на ее теле, ходить-метаться. В одном месте, которое как раз соответствовало подмышке, где находились, если вы внимательно следите за текстом, упомянутые ответвления, гаечка стала кружиться против часовой стрелки, и довольно круто.

— Так вот где главная беда, — подумала я, и на сердце похолодело. Как выгнать этого поганого «Г» из тончайшей нашей системы, из лимфы?! Но ведь именно туда направился враг...

Ох, как же трудно улыбаться, если хочется плакать. Еще и еще раз все проверяю, и снова на том же месте мой индикатор показывает провал огромной амплитуды, совсем как на геопатогенной зоне. Но вот мне удается улыбнуться, и я весело говорю:

— Ну вот, малышка, глина берется за твою хворь. Вон с первого раза сколько вытащила грязи. Я рада!

Стоит женщина, больше похожая на девушку (до того вся фигурка у нее отточена, будто из мрамора), и удивляется: неужели, мол, глина что-то может решить. Да, именно глина может. Ведь, если бы показала она вдруг плюс, он бы означал самое худое в данном случае: не может глина работать-помочь, не в силах что-либо вытащить из больного места.

Отдохнула моя пациенточка с часок от процедуры, ушел жар (да, да, глина и сама разогрелась, и тело от нее разгорячилось, даже одеяло ватное стало заметно теплым), тогда я приступила к подведению итогов.

— Давай-ка спросим у гаечки, сколько выбрала глина, убавилось ли грязи-хворобы.

И что же вы думаете? Ленивый такой минусик пошел повсюду. Просто глазам не верилось! Да, почти повсюду отвалилось, как говорится; осталось намного меньше, чем было. Вот так работница-уборщица нам попалась! И началось наступление-лечение.

Изо дня в день она приезжала ко мне, мы ставили аппликацию, а затем внимательно просматривали маятничком, как трудится наша волшебница Глина. Всякий раз мы давали ей новое задание. На те узлы накладывали слой потолка, на ребрышки тоже не жалели — благо ребятки знакомые мне много



глины привезли, — и спинка оказывалась у нас будто бы на подушечке, чтобы мягче лежать было да побольше бы вытягивалось из самой глубины.

Шли дни, и все неохотнее показывала минус железка на ниточке, словно сомневаться начала, в какую ей сторону качнуться, что означало только одно: понемножку-помаленьку да выбирает наша кудесница худое из организма на пятый день вдруг и вовсе остановилась гаечка, как призадумалась. Колыхнется чуть вправо, чуть влево и вновь станет как вкопанная.

На шестой день всякая неуверенность покинула, должно быть гаечку, ибо она как остановилась, так и ни с места долой. Все, — говорит, — нечего гам больше брать, кончилось худое в самой глубине, а не только сверху

Мы, естественно, в пляс пустились, потому как было чему возрадоваться. Надо сказать, что поведение моего маятничка я давно изучила, именно поэтому меня и обрадовала этакая «стойка на месте, руки по швам», как говорится. А сейчас перейду к финишу, к седьмому дню.

Удивидись-поразились? С чего, мол, такое уважение к семерке? Правильно догадались. Вы, должно быть, заметили, читая сказки, что цифра семь всегда особенная в них, всякие счастливые события либо обстоятельства случаются как раз на седьмой день.

На седьмой день... Именно тогда появился плюс в нашем опыте по избавлению от пут господина «Г» при помощи глины-целительницы. Да, она у нас врачевательница, как и во всех предыдущих случаях, и в последующих, о которых вы далее будете читать.

Надо сказать, волнующие, беспокойные то были минуты не только для женщины, которая лежала под глиною, но не менее того и для меня. Значит, довольно точно я поняла свою ближайшую жизненную задачу — заняться глинотерапией. Выходит, с такой помощницей в паре (с глиною, значит; немало можно достичь, помогая людям..

Снова и снова я веду свою гаечку над использованной глиною, а затем и возле тела самой пациентки и получаю вполне схожие результаты. Видимо, мое настроение передалось инструменту, железке на ниточке. Все веселее и веселее кача-

ется он, во весь рот улыбался нам плюсик, становясь все более четким и уверенным. Как вы и предполагаете, мы еще и еще разок поставили аппликацию, с тем чтобы еще и еще раз удостовериться в полученных результатах.

Нам просто не верилось, в голове не укладывался этот факт, который был, что называется, налицо: победила чудесница этого препротивного «Г», вон он спрятался и носа не высовывает, этакий злодей-злодеянин, который девушку хотел извести-погубить.

Так долго мы сомневались и питали некоторое недоверие, к достигнутому еще и потому, что принялась врач из поликлиники звонить-выговаривать моей пациентке: как тебе не стыдно, ты ведешь себя как неграмотная, серая женщина, не понимаешь, что тебе грозит, немедленно бери у меня направление и езжай на Песочную, а то поздно будет! Вижу, беспокоится женщина, в полной растерянности: идти на операцию или не идти?.. Надо сказать, меня эти звонки тоже донимали. Правда, по иной причине. Доктор, видимо, не знала, что, посылая все эти прогнозы в устном виде, то есть голосом и словом своим, она словно бы распарывала не успевшие зарубцеваться как следует швы, что было, безусловно, опасно. Да, она своим дурным словом засылала молодой женщине болезнь, которая от таких страшных предположений вполне могла начаться вновь.

Есть такая байка. Одна жена очень ревновала своего мужа, чаще всего она называла его свиньей. Стоит только ему опоздать с работы на час, как он уже награждался этим званием. Конечно, мужчину обижали-оскорбляли такие слова, и вот однажды пришло спасение, само собой выговорилось: знаешь, милая, если постоянно называть человека свиньей, то он ведь может однажды и захрюкать.

Прекрасная байка, вполне подтверждающая наличие психологического фактора, от которого впрямую зависит наше здоровье или нездоровье. Теперь вы понимаете, почему мою радость омрачали настояния участкового эскулапа, да?

На ловца и зверь бежит, как говорят охотники, и не только они... Стали выплывать из памяти случаи, напоминающие о том, что дает такая операция, на которую посылали женщину.

Конечно, я знаю, многие спаслись, особенно когда и вторую грудь оттяпали, а позднее и все то, что есть из женских органов в низу живота.

Я тоже боюсь ошибиться, я же не врач, и просто ума не приложу, что ей посоветовать. Перебираю все «за» и «против»

...

Пациенточку свою прехорошенькую отпустила отдохнуть, пусть, думаю, без глины недельку побудет, а потом посмотрим, какие там дела-события заведутся либо не заведутся в ее грудочках, да и под мышкою. Сама не знаю, почему как раз неделю я дала ей передохнуть от утомительных аппликаций, на которые у нас уходило больше половины дня.

Бывает, иногда кажется, что все происходит под чьим-то негласным надзором, по чьей-то команде. Может, подкорка взяла бразды правления и руководит моими решениями и действиями? Вполне возможно. Ну что же, всегда в любом деле нужен начальник...

Так вот, пока мы тут с вами рассуждали о том о сем, как раз прошло шесть дней, и моя пациенточка явилась на сеанс глинотерапии. Не буду скрывать, очень я волновалась, пока она дремала под одеялом, все более и более разогреваясь под маслянистой голубой аппликацией. Не могла даже на машинке работать-стучать, пустота в голове, видно, от переживаний. Одна мысль там гуляла-разгуливала: «Что же будет, о чем расскажет сейчас гаечка?»

Да, я понимала, как это важно. Остановился ли процесс? Или вновь рождались эти гадкие клетки, которые ели женщину поедом? Из-за подобных размышлений никакие иные мысли в голову не шли.

Я уверена: и вы, дорогие мои женщины, когда читаете эти строки, тоже обеспокоены и, конечно, вместе со мною ожидаете результатов контрольной аппликации, да?

Надо было успокоиться, иначе я начну «давить» на гайку (такое бывает), и она ошибется. Пошла, постояла под теплым душем. Расслабилась.

И вот... Вожу и вожу своим инструментиком над глиною, которая стала очень теплой, а он повторяет одно и то же! Он упорно показывает плюс, причем на всей испытываемой терри-

тории! От радости хочется плакать, острое желание поцеловать свою гаечку, а потом саму глину одолевает меня, и я едва сдерживаю его.

Женщина была тоже в тревожной неопределенности: неужели, неужели... Конечно, у нее дополнительные проблемы, по сравнению со мною, потому как она не знает, что же ответить врачу, которая настаивает на немедленной операции, по-прежнему порицает ее поведение, и в довольно резкой форме. Любое промедление, по ее словам, равносильно смерти.

А гаечка, между тем, и совсем разбушевалась. Мало того, что над использованной глиной плюует самосильно, так и возле нее. Тут и пришла мне в голову смелая мысль, должно быть, из подкорки: а что если теперь саму глинку проверить на чистоту, на энергетику, стало быть. Сколько же метров от нее будет маятник мой мне навстречу идти?

Вы же знаете, именно так и проверяется пригодность глины для лечения, так и определяют длину ее биоволны, силу целительную...

И как вы думаете, что же установил мой расчудесный индикатор в данном конкретном случае? Порадуйтесь же вместе с нами, друзья мои, ибо более восьми метров оказалась длина волны глины, что лежала на теле тяжело больной женщины. Значит, все в порядке. Значит, еще раз можно использовать глину, поскольку не обнаружилось в ней ни единого следа грязи-болезни, осталась она в первозданной чистоте и сохранила всю силу волшебную.

По окончании последней манипуляции моя красивая пациенточка, на теле которой, как вы уже догадываетесь, тоже оказался повсюду «плюс», всплеснула руками и со слезами в голосе стала причитать:

— Ой, ой, Валентина Михайловна, как же я вам оплачу то, что вы сделали, как отблагодарю?

Я не стала ее сильно корить за такие слова, поскольку понятно, от радости человек заметно глупеет. Я ответила ей, тоже между прочим со слезой в голосе, потому как очень разволновалась, не буду скрывать:

— Птичка моя, курочка! Если нам удастся избавиться от такой злосчастной болячки, то я сама куплю ящик коньяка,

и мы будем пить его целую неделю за твое здоровье, потом позовем на пиршество всех твоих и моих друзей, и снова я выставлю ящик того же напитка, ясно?!

Однако же за первыми радостями мы забыли еще об одном обнадеживающем открытии, которое было сделано в тот же памятный день обнаружения плюса при контроле результатов. А если точнее, то для меня это было просто сюрпризом. Ничего подобного я еще не наблюдала.

Я надеюсь, вы внимательно следили за моими действиями по практическому применению глинотерапии и заметили, что аппликацию я ставила только на грудки женщины и на лимфатические узлы под мышками. Так вот, при контрольном диагностировании, осмотрев при помощи гаечки вышеуказанные территории, до пояса, стало быть, я решила опуститься пониже и взглянуть на нижние этажи, что называется.

Результаты ошеломили меня настолько, что я вынуждена была присесть и собраться с мыслями. Да, то, что я определила, показалось мне абсолютно немыслимым, невероятным! И тем не менее! Да, и тут был четкий развеселый плюс, гаечка не нашла в низу живота моей пациентки ничего предосудительного.

И тут я воочию убедилась, на фактическом материале, значит, сколь крепко и неразрывно связана верхняя часть тела женщины, ее грудь, с нижней, с маткой и придатками. Там тоже было чисто, там тоже не осталось грязи-болезни. А ведь мы не ставили на низ живота ни грамма глины, ни одного раза!

Вот она, матушка наша, целительница небывалой силы, в какие дальние каналы проникла, из каких глубин повытаскивала худое. Прямо как экстрасенс, поле которого проникает в самые потаенные места в теле человеческого. Тогда у меня, помню, возникла мысль, а не принимает ли участие в излечении сама энергетика глины, ведь ее биоволна более восьми метров... Впрочем, мы еще вернемся к этому вопросу и посвятим ему небольшую главу, которую я так и назвала: «Глина – экстрасенс».

Подведем же некоторые итоги наших трудов и наблюдений, которые дали явно положительные результаты. Значит, можно ставить глины только на грудь, если там что-то завелось, а об-

ласть, где расположены остальные комплектующие половой сферы (выразимся понаучнее, а то еще нас заподозрят в незнании предмета), тоже оздоравливается одновременно, стало быть, приходит в норму.

Ну и силища у голубой волшебницы! Расстояние ей, выходит, нипочем. Позднее я в этом не раз убеждалась, но в тот момент это было настоящим открытием, для меня во всяком случае. К тому же и экономия какая! Ставишь, допустим, аппликацию на нижний этаж, а получаешь результаты и на верхнем. А если учесть, сколько там всего-всякого в животе накапливается нехорошего (тут тебе и спайки, и колит, и запоры и т. д. и т. п.), то и оттуда всякую гадость изымаешь, мимоходом, как говорится.

Прекрасная перспектива, правда? Глина-то тяжелая, ее много надо. Сначала привезешь ее для лечения, а потом вытаскивать из дома ее надо, выбросить. Вы в курсе этих дел, не правда ли?

А кто не знает, повторяю. Каждый раз больная брала с собою отработанную глину и предавала земле, зарывала и проносила над нею: «Возьми, земля-матушка, мою боль, мою хворь, мою грязь!..»

Мы расстались с моей подопечной на целый месяц. Да, она отказалась от операции, и если выразиться образно, то пока что ее грудок нет в той огромной горе отрезанных молочных желез, которая, если представить себе, вполне могла бы закрыть все здания известного института на станции Песочной...

Забегая вперед, чтобы вы понапрасну не волновались-не тревожились за мою пациентку, докладываю. И через месяц, и через два был на контрольных аппликациях неизменный плюс. Кроме того, УЗИ показало, что в ее грудях, в одной и другой, имеются недействующие кисты, и только. Ну а кист в теле человека бывают десятки. У иного они в каждом зубе пристраиваются и живут-поживают до самой смерти, как говорится.

Но тут надо обратить внимание, и очень серьезное, вот на что. Кисты, насколько я понимаю их природу, схожи с недействующим вулканом. Сегодня он спит, а через сто лет проснется. Конечно же, надо следить за ними, чтобы они вновь не возбудились при каких-то особенно благоприятных для них обстоятельствах.

И я не снимаю с учета, как выражаются медики, молодую женщину, облик которой изменился к лучшему. Вы же знаете, любая болезнь ставит свою печать как раз на лице, да? Так что показатель очень важный: потому и изменился облик, что ушла-исчезла такая вот отметина, иной раз довольно печальная, с личика. Этому можно верить и радоваться: отступила хворь! Может быть, и навсегда.

Прочитали вы последние строчки и вспомнили, что еще один компонент играет роль в излечении. И уже многие из вас знают, что он самый важный. Да, пришло откуда-то, как будто бы с небес, лекарство-средство самое надежное. Имя ему – Вера! Тут как тут прибыла и ее сестричка – Надежда...

И мы с вами будем надеяться, да? Станем посылать моей подопечной тепло души нашей. Коль скоро соберется нас множество, посылающих добрую энергетику, тогда полчища всяких микробов, несущих беду, сами сдадутся нам в плен.

Вы же прекрасно знаете, что как раз из доброты и тепла сердец соткется любовь. Та самая любовь к ближнему, о которой говорится в главной заповеди святой книги – Библии, любовь, которой нам подчас не хватает, отчего и болеем мы тяжело и долго.

Давайте ненадолго распрощаемся с этой одной из самых страшных болезней, хотя у меня еще есть что сказать по этому поводу. Сейчас, однако, замечу только, что ставить аппликации на половину тела, от шеи до пояса, да к тому же с двух сторон, – нелегкая работа, если она выполняется в маленькой квартирке типа «хрущовки». Именно в такой квартире я и проживаю, именно здесь все вышеописанное и происходило.

Конечно, дело не только в нехватке места и неудобствах, но сама тема столь трудна для разговора, что я решила перенести последующие рассказы на десяток страниц подальше. Во-первых, чтобы вы попривыкли к мысли, что можно его одолеть, этого «Г», а во-вторых, прониклись бы верою в резервы человека, то есть в свои собственные. Есть такая поговорка: не так страшен черт, как его малюют. Возьмем-ка мы ее на заметочку, эту жизнерадостную поговорку, идет?!

На следующих страницах мы займемся болячками более легкими.

## ГЛАВА 5

# ЧТОБЫ СТАТЬ КРАСИВОЙ, БЕЛОЛИЦЕЮ

*(попробуем убрать морщинки)*

**М**илые мои красавицы, и в этом «горе» (из-за морщинок многие горюют) поможет вам глина. Хотя я в кавычки взяла это слово «горе», но кому-то бороздки, оставленные на лице временем, а тем более безвременные, приносят немало огорчения.

Была я недавно в гостях в другом городе. Правда, гостеванием назвать мой приезд туда можно весьма относительно, ибо поехала по зову сердца, что называется, помочь тяжело больной женщине (мы с нею еще встретимся на страницах этой книги).

И хотя приехали за полночь, но по российскому обычаю принялись чаевничать. Пришлось даже поесть, чтобы не обидеть хозяйку.

Беседуем о том о сем, и вдруг она делает мне комплимент, который бы обрадовал любую женщину:

— Какое у вас лицо, морщинок вовсе нет, а мне дочь говорила, что вам вот-вот семьдесят будет (мы с ее дочерью и приехали из Питера).

Подошла она поближе, чтобы удостовериться, значит.

— Просто на удивление, до чего чистая, свежая кожа на лице, — продолжает между тем меня расхваливать и вдруг говорит: — А вот у меня-то посмотрите, сколько их набежало; особенно с того году, как помер мой хозяин, стала я заметно морщиниться...

Тут поразились, надо сказать, я. Ничего себе бабушка, ей недавно семьдесят семь стукнуло, а она о морщинках печется-беспокоится. Настоящая женщина, однако же!

Мне-то самой всегда было довольно безразлично, есть ли они у меня, эти бороздки возрастные, много ли их, мало ли, поскольку мне женского Господом дано чуточку, так, кое-какие черточки, помогающие окружающим понять, что дан-



ное существо принадлежит к особям слабого пола (по давно устаревшим меркам нас по сей день именно так и называют).

Полюбовалась я на хозяйюшку и пришла к выводу, что непременно расскажу вам, мои хорошие, про тот якорь, который вам поможет подольше быть-находиться на плаву, то есть оставаться симпатичными, хорошенькими, моложавыми. Дошли, стало быть, до моего сердца заботы Марии Ипполитовны, хозяйки дома, в котором я остановилась, тревоги ее о свежести утерянной, тем паче, что ее беспокойство весьма и весьма схоже с вашим, дорогие мои читатели женского рода и вида, естественно.

Просто необходимо обратить внимание на лицо этой старой женщины. Уверяю вас, это немаловажно. Прекрасный высокий лоб с такими тонкими морщинками, что можно на спор пойти и выиграть, утверждая, что обладательница его не умела сердиться. Только от редкой кротости мог сохраниться такой лоб.

Я надеюсь, вы не очень спешите перелистнуть страничку, чтобы поскорей добраться до рецептуры по омоложению? И, конечно, отмечаете для себя, запоминаете черточки ее характера, да? Тогда продолжим.

Толстая, словно у девушки, седая коса, а губы... их яркости и форме позавидовала бы звезда Голливуда. Я часто глядела на нее и не могла оторвать взгляда. Столько духовности, теплоты было во всем ее облике. Казалось, с нее можно рисовать икону.

— Хорошо мне с тобою было, Маша, тепло и радостно, — сказал муж, прощаясь с нею, умирая.

Чуть позднее, перебирая в своей памяти ее рассказы о семейной жизни, я с особенной ясностью поняла, сколько счастья принесла в дом эта простая деревенская девушка, которая и писать-то научилась лишь для того, чтобы весточку послать на фронт мужу, отцу ее детей.

И даже когда в дом вошла измена, не упрекнула она супруга, не обиделась. Помолилась за его здоровье и за здоровье обидчицы, сердцем своим чутким поняла, что Господом было дано ей испытание.

Много было бед, и разных, но смирение перед волей Всевышнего помогло справиться со всеми, не отчаяться. Оттого,

верно, становилось лицо ее все более похожим на лик, внутренняя святость долго не давала ему стариться, покрываться бороздками.

Я слушаю ее ласковый, на редкость нежный голос и думаю: кричала ли хоть однажды эта женщина, бранилась ли, осуждала ли кого-то? Нет, я четко вижу, такого с нею не случилось.

Да, всецело от внутреннего состояния зависит наш облик. Вчера иду по нашему проспекту, а навстречу женщина. И не старая совсем, едва за сорок, думаю. Еще раз взглянула и аж вздрогнула. Злоба застыла в ее чертах, мне послышалась брань, хотя женщина шла глубоко задумавшись. Широкая морщина, что перекосила правую бровь, свидетельствовала о том, как часто хмурится, бывает недовольной незнакомка. Опущенные уголки губ говорили о частом недовольстве окружающим, они-то провели и закрепили две морщины-скобки, что обрамляли ее подбородок.

Видимо, возвышенные чувства, духовность не были частыми гостями в ее жизни, и ни единая черточка на ее лице не была связана с радостным веселым смехом. Нет, не смех увеличивает морщинки, поверьте, а раздражительность, злобность, постоянная обида на весь мир. Негативные эти черты характера и несут с собой все новые и новые недуги, которые, как известно, пагубно отражаются на лице.

Ну вот, милые мои женщины, в истоках мы чуть-чуть поднаторели, а теперь вернемся к самим морщинкам, которые бороздят наше личико и с каждым днем становятся все заметнее, как нам кажется.

Примемся-ка мы поначалу за очищение кожи от всего того, что туда было внесено, втерто, вмазано вашими собственными ручками в стремлении стать белолицыми, и с румянцем к тому же, то бишь очистим ее от кремов утренних и обеденных (если таковые имеются, они кажется, называются дневными, я не совсем разбираюсь в этом деле, поскольку никогда ничего в кожу лица не втирала).

Если постараться, то там, в вашей коже, разыщем еще и вечерние (ночные?!) и те, что употребляются после бани. Сама видела, как на чистенькое розовое личико молодая женщина густо накладывала нечто жирное и пахучее.

Долгие годы некоторые из вас — я надеюсь, не многие — засоряли самосильно все слои эпидермиса, доходя и до самых глубоких, желая улучшить кожные покровы, несказанно похорошеть, поэтому придется нам поработать-попотеть.

Как и чем будем все это накопленное и прилипшее к слоям упомянутого эпидермиса изымать? Не догадываетесь? Конечно, мои дорогие, позовем на помощь нашу голубую Фею, глиночку, значит.

Пусть вас не обескуражит долгий «минус» на аппликациимаске. И потом не надо пугаться, ежели после второй процедуры либо третьей, у кого как, появятся прыщики, сыпь и т. п. Это вполне естественно, потому как начнет вылезать всякое, что там застряло. Джон Армстронг описывает случай с курильщиком, который уриною решил полечиться. У него изо всех отверстий, аж из ушей, стали выделяться дурные последствия табакокурения — табакизма, как нынче выражаются наши взятые грамотеи.

Вы уже осведомлены из предыдущих глав, что «минус» — это фактор положительный, который убеждает в том, что наша общая знакомая волшебница трудится-старается, убирая грязь, да? Не торопите события, поскольку ей нелегко так вот с ходу одолеть те килограммы-пуды, что вы в указанные выше покровы вложили, а изъять их, те самые вложения, надо все до последнего грамма.

Глину старайтесь найти самую мягкую (это свойство выявится, когда она окажется в воде), разбейте-растолките ее сухую молоточком, просейте через дуршлаг, чтобы получилось нечто вроде муки-пудры, чтобы ласковой была ваша маска. Безусловно, лучше всего растворить эту муку в чистой воде, отстоявшейся, пропущенной через фильтр, или в талой, той, которую вы делаете изо льда, хранящегося в морозилке. Постарайтесь, чтобы масса была средней густоты — не жидкой и не особенно твердой, чтобы она обволакивала лицо, но не стекала с него.

Конечно, вы уже читали в моих книжечках о глиняной маске. Но повторюсь, а то вам придется разыскивать ту страницу, где об этом написано, а у вас нет времени, как всегда. Вы заметили, что я постоянно стараюсь для вас все упростить, сделать более удобным.

Например, я делаю маску так. Поначалу готовлю повязочный материал. Прикладываю кусок марли к голове со стороны лица так, чтобы концы ее смогли соединиться сзади в узел, а затем еще можно было бы завязать узел и на лбу. Теперь, когда марлечка плотно лежит на вашем лице, осторожно наметьте карандашом кружочки для глаз, для носа и для рта.

Потом вырезаете кружочки эти — и все, главная часть маски готова. Накладываете на марлю глину толщиной один сантиметр, минуя дырочки, естественно, и переносите данное сооружение на лицо. А сейчас лучше прилечь. Чтобы не сваливалась глина, прикрываете все это сверху легким шерстяным шарфиком и лежите часок.

Ощущения могут быть самыми разными, может даже защипать лицо, а уж тянуть начнет с первой же минуты. Но вы не придавайте никакого значения неприятным ощущениям, а лучше подремлите, а еще полезнее, если вы приметесь мечтать о прекрасном. Не стоит, однако, в мечтаниях удаляться слишком далеко от места действия.

Попробуйте представить свое собственное личико порозовевшим (именно таким оно станет после сеанса), а затем чистеньким и свеженьким, на нем вам не удастся разглядеть ни единого пятнышка, ни одного прыщичка. Потом ваше воображение достигает апогея, как говорится, и на своей милой, изменившейся до неузнаваемости физиономии вы видите несколько уже вполне расправившихся морщинок, вместо них — гладенькая нежная кожа.

Мечтайте, мечтайте! Мечтать не вредно, а для того дела, которым мы сейчас с вами занимаемся, даже очень полезно. Хочу заострить ваше внимание на таком штрихе. Да, да, уж в данной-то ситуации как раз психологический фактор играет преогромную роль, и притом самую главную.

Вашу подкорку ни на мгновение не должна покидать мысль, что обязательно и непременно изничтожит данная процедура все до единой бороздки-морщинки. Только с таким посылом и принимайтесь за дело! Не такие еще чудеса выделяет подсознание человека, ежели добраться до него и дать ему задание.

Вспомните-ка Валентина Дикуля или того молодого мужчину, у которого командой подкорка рак с метастазами вы-

швырнула из желудка, так что с морщинками справиться ей никакого труда не составит. Великое дело – настрой души, помните о том!

Поняли все, мои красавицы, да? Ну вот и ладно. Только не надо поминутно смотреться в зеркало и с тревогой-тоской в сердце высматривать эти самые бороздочки. Выкиньте вообще зеркальце из сумочки, скажите себе строго-настрою: не буду больше себя разглядывать, потому что все у меня будет прекрасно и еще намного того лучше. Между прочим, сообщу одну деталь из личной жизни: никогда не носила в сумочке зеркала!

Уф! Кажется, уговорила я вас, настроила. Теперь осталось вам самих себя уговорить, и все будет так, как мы только что условились. И исполнится! Ваша подкорка, вооруженная энергетическими посылами, вскоре начнет разглаживать-разутюживать морщинки, освежать ваше личико, окрашивать губки, так что никакой помады не понадобится.

Когда накладываете маску, то не забывайте сказать: «Волшебница голубенькая, ты все можешь, я верю тебе безгранично». Поставили аппликацию, и поводите над нею своими ручками, словно вы сами тоже принимаете посильное участие в «утюжке», хорошо? Вы прекрасно усвоили тот факт, что био-волна у глиночки ой-ой какая, а у некоторых из вас тоже небольшая, таким образом не только длина волны увеличится, но и энергетика усилится. Ну все, действуйте!

Еще один совет хочу дать. Лучше всего аппликацию делать после тех упражнений, которые против склероза и одновременно для красоты я вам предлагала в книжечке «Разыщи в себе радость». Многие мне уже звонили и говорили, что очень им пришлось они по душе, и лицо стало заметно хорошесть.

Когда же снимете глиночку с лица, когда оно разгорячится от процедуры, то весьма полезно протереть поверхность-покровы ваши сызнова уриночкой теплой. Она сразу же, в одно мгновение, впитывается.

Легонечко этак похлопаете ладошками по лбу и щекам, по подбородку и ушкам, отчего все они еще пуще разгораются. Заиграет кровушка, примется раздавать мышцам и связкам, достаточно задубевшим-поникшим к тому времени, дополни-

тельное питание, и начнет все молодеть-оживать в личике вашем.

И уверяю вас, придете вы на работу после такой процедуры, так даже не очень доброжелательные сотрудницы ахнут, поразятся вашему внешнему виду. Снова вам открою один секрет из своей жизни. Я, когда иду на какое-нибудь собрание-совещание, где могут повстречаться старые мои друзья, то всегда предварительно такую процедуру проделываю.

— Когда же вы стареть начнете? — вопрошают они, даже и совсем молоденькие, сравнительно, конечно.

Мне так весело становится от их недоумения-удивления! Только, мои милые красавицы, не ленитесь, не откладывайте на завтра, идет? Вы и не представляете себе, сколько вам радости, удовольствия принесут все эти «ахи» да «охи» по поводу заметного вашего похорошения!

Как я уже неоднократно жаловалась, меня тоже мадам Лень нет-нет да и посетит. Так вот, когда я заленюсь, то разыскиваю по телефону свою приятельницу и предлагаю ей за компанию все эти вышеизложенные процедуры проделывать. Чтобы не откладывать в долгий ящик свои благие намерения, мы решаем каждый вечер сообщать друг другу о сделанном.

Прекрасным стимулом является такой вот договор, особенно, если он еще заключен на пари, то есть каждый платит другому энную сумму, если поддался уговорам мадам Лени. Мы обе стараемся его выполнять, конечно, не ради денег, а с тем чтобы укрепить свой дух, уберечь его от дурных привычек тела (вы помните, что все наши нехорошие привычки диктуются кем-то нехорошим, да?).

Так что примыкайте к нам! У меня даже табличка появилась: гражданке такой-то за нарушение договора отдаю штраф в таком-то размере. Потом мы весело с нею рассчитываемся, иной раз дело обходится без отдачи купюр, поскольку она, моя приятельница, тоже, как выясняется, нарушала соглашение, и не менее чем я. Надеюсь, вам понравился мой совет.

Недавно я познакомилась на съемках телевидения с человеком, который у нас в Питере руководит салоном красоты. На международном конкурсе, между прочим, его причислили не последнее место...

Выступал он, кстати сказать, в программе «Вкус к жизни» вовсе не с показом причесок, а... о составлении коктейлей рассказывал. Я послушала его выступление и потом подарила ему книжечку «Разыщи в себе радость»: настолько, о чем он говорил, мне было близко. О птице-удаче повествовал, да так интересно, что все рты пооткрывали. Утром, как просыпаетесь (его выступление пересказываю), произнесите: «Все у меня будет в начинающемся дне прекрасно, меня ждет удача, обязательно ждет, потому что я очень удачлив!» Дешево и сердито, правда? Пожелаешь себе в категорической форме — и все, пожалуйста, лови за хвост птичку вместе с удачей, стало быть.

Это уже позднее мы с ним про салон разговорились, когда сели в машину. Я сама напросилась, чтобы он меня подвез к ближайшей станции метро, до того мне хотелось побыть с таким жизнерадостным человеком еще лишнюю минуточку.

Видимо, наши желания сошлись, потому что он свою визитку мне дал и пригласил почитать лекции-беседы его девочкам, которые день-деньской на ногах, такая у них работа. Конечно, я согласилась, поскольку у меня тут же встречная идея возникла: а что, если его мастера займутся глиняными масками, отставят на время все эти лосьоны да кремы, а естественным продуктом природным примутся прихорашивать наших дам.

Конечно, руководитель ухватился за это предложение обеими руками. Так что вполне возможно, появится в салоне еще одна процедура. Обещал даже с подвозкой глины все сам устроить, только бы я обучила их этому делу.

Я, правда, предупредила, что сама выберу тех работниц, которые станут применять новую маску, поскольку поручать такое дело надо лишь тем, у кого руки добрые да ласковые, а энергетика не только сильная, но и положительная. Так и порешили.

Конечно, не у всех найдется столько денег, чтобы посещать сей дорогой салон, но вы-то, мои красавицы, прочитав только что данную главу, сами сумеете навести красоту, в домашних условиях, стало быть. Успеха вам, удачи, мои милые женщины!

## ГЛАВА 6

# И ПСОРИАЗ СДАЕТСЯ, УРА!

**В**ы только представьте себе, и он! И он, замучивший сотни и сотни мужчин, женщин и детей, он, перед которым давным-давно опустили руки медики, и он, этот псориаз, начинает сдавать свои позиции перед нашей волшебницей.

Не знаю, когда мне в голову пришла нахальная, прямо скажем, мысль — взяться за эту надоевшую всем донельзя хворь. Всего скорее, в тот момент, когда увидела мужчину с обезображенными от язв руками. Он уже был на грани отчаяния, стеснялся своих ладоней, которые сплошь были покрыты болячками, да еще какими! Я таких и не видывала, хотя немало встречала людей с этим заболеванием.

Конечно, я не могла никому дать никаких рекомендаций, коль скоро все считают, что болезнь не лечится вовсе. Что говорить, мы часто пасуем в жизни, слепо подчиняемся принятому мнению.

Я не думала не гадала, что смогу ему помочь, но когда я взглянула на его глаза, то пожелтевшие белки их и направили, видимо, мою подкорку по правильному, как мне кажется, пути.

— Да у него же с печенью неладно! — мелькнула у меня мысль. — Надо спросить у гаечки, в чем там дело.

Провожу, как обычно, диагностику, и ровно через минуту мой инструментик сообщает мне о том, что и впрямь его печень едва-едва жива, из последних сил выбивается, чтобы свои функции исполнять в организме.

— У вас печень тяжело больна!

— Что вы, что вы! Никогда не болела. Никто мне из врачей не говорил о том, — возражает мужчина.

На поджелудочную железу врачи тоже, видимо, не обратили внимания, а между тем ее плохая работа может стать причиной заболевания. И щитовидная железа тоже часто в том повинна, но, увы...

Я-то своей помощнице доверяю. Она меня еще никогда не подводила. Снова я прошу своего пациента встать и медленно



повернуться вокруг своей оси: именно так я проверяю состояние печени, желудка и поджелудочной железы.

Отхожу от мужчины чуть ли не на метр (вы же знаете, что для поля нет преград и расстояний) и говорю: «Вот смотрите, смотрите, что делается с моим маятничком!»

— Ну с чего бы это в области вашей печени железка с ниточкой меняет свой маршрут, и так круто притом? — спрашиваю я недоверчивого пациента.

Больной и сам воочию видит, как шедшая поначалу от него ко мне гаечка вдруг стала ни с того ни с сего качаться поперек. Конечно, я умалчиваю о том, что и сзади инструментик мой тоже двигается только поперек, и в области ребер, и даже чуть ниже, там, где помещается печеночная зона (от лопатки до поясницы), но то, что гаечка уже сбилась с пути, он прекрасно видит.

Затем я нажимаю на одну точку на груди (она между сосками), и пациент вскрикивает. Кстати сказать, кто не знает, обратите внимание на рисунок. Видите местечко, где она расположена, эта точка? Вот-вот, если вы нажмете на нее, то немедленно получите исчерпывающий ответ о состоянии упомянутого органа в своем организме на данный момент.

Если эта точка очень болезненна, то вам пора заняться очисткой своей печени. Кто-то начнет заваривать березовый лист, кто-то сок одуванчика попьет. Через недельку нажмете на нее снова, и сразу же поймете, достигли ли вы достаточных успехов при очищении или вам надобно продолжить его (очищение, значит).

Да, давно необходимо было этому человеку, о котором мы ведем речь, приняться за лечение своей печени, поскольку на всем своем протяжении она круто «минусовала», посылала сигнал SOS, улавливаемый гаечкой. Итак, положение таково: и само тело печени, и протоки, и желчный пузырь — все воспалено, и довольно сильно.

Вы, небось, удивлены. Что же, мол, эскулапы, куда смотрят, почему не видят этого. Тут я хочу защитить наших врачей-докторов. Дело в том, что наша печень — сверх жизнеспособный орган, как установлено теми, кто препарировал умерших людей. Недавно мне рассказывал знакомый патологоанатом:

«Смотрю я человека, который погиб вовсе и не от цирроза, а его печень... Ну просто ошметки одни остались от нее. Вдрызг вся иссечена, живого места нет, а больной никогда не жаловался на боли в правом подреберье!»

Такие вот дела. Хватает капельного островка жизнеспособного, чтобы наш главный орган (кто же будет отрицать, что он главный у нас!) продолжал творить кровь, снабжать кишечник желчью и выполнять множество других функций, на него природой возложенных.

Посмотрим-ка мы теперь, что там делается с кишечником у того мужчины, у которого печень едва жива, надрывается, а он и ухом не ведет, поскольку ничего худого не подозревает. Как я и предполагала, кишечник тоже посылал отрицательные сигналы, что и понятно: нелегко было ему переваривать еду, коль скоро печень постоянно недодает ему необходимое количество желчи.

Так всегда и бывает: заболел один участок пищеварительного тракта, другой тоже начинает хворать-хромать. Впрочем, пора допрос с пристрастием устроить гаечке моей, задать ей основной вопрос: какой же именно орган повинен в болезни, из-за которой человек обратился ко мне.

Хочу вам доложить, что с некоторых пор при манипулировании своим диагностическим немудреным инструментиком я стала задавать как раз такой вопрос: что же главное, по поводу чего надо бить тревогу. Попробуйте и вы задать себе такой вопрос, когда решите проверить гаечкой самочувствие близкого человека. Мне гаечка отвечает, и вам она подскажет, уверена.

Да, да, согласно кивнула головой гаечка, когда я сделала предположение, не печень ли дает такие высыпания на коже. Я давно заметила, что все прыщики, язвы, нарывы, все высыпания, что появляются на коже, — все от плохой работы тех или иных внутренних органов. Они, эти отметины на покровах, как бы посылают человеку сигнал о начавшемся недуге.

Но, увы, врачи начинают лечить как раз прыщички, вместо того чтобы заняться почками, поджелудочной железой или другим органом, который повинен в неприятных высыпаниях, поражающих зачастую довольно большие участки нашей кожи. А, казалось бы, кому как не им известно, что кожные покровы всегда отображают внутреннее состояние человека...

Конечно, это я не сама придумала, о коже-то. Китайские врачи (я о них много читала ранее) сначала внимательно рассматривают лицо пациента, потом попросят раздеться донага и принимаются разглядывать каждый сантиметр его покровов, от шеи и до пяточек. Особенно долго всматриваются в кожные покровы живота, интересуются их цветом.

А у нас, если вы помните, скажут: разденьтесь до пояса. И точка. Этакие стеснительные... Что же касается китайских врачей, то они и выслушивать не станут, простукивать не будут. Ни к чему им это, поскольку по оттенкам кожи в разных местах тела они прекрасно определяют, что болит. Да, да, все факты-подробности о нашем самочувствии и болезнях, как мы уже с вами о том говорили, лежат на виду, на поверхности, и не надо тебе многочисленные анализы изо всех мест брать-сдавать, все им ясно как Божий день. Отнюдь не случайно я стала сравнивать наших врачей с китайскими, потому как эскулапы местного, районного значения увидели на руках все те болячки, о которых вы уже прочитали, а для этого не надо было и лупы брать. Увы, они принялись лечить как раз то, что увидели простым глазом, следствие, стало быть, а ведь и ежику ясно, что причина-то была в глубине.

Сколько мазей ему напрописывали, не перечить, но, увы, проходило время, и снова он откуда-то вылезал: вот он я, псориаз! Тут как тут, никуда и не исчезал, а лишь прятался от вас, чудаков!

Да, мази временно унимали зуд, сходили болячки, засыпали, а потом все возобновлялось — они появлялись вновь, потому как продолжала больная печень портить кровь, загрязнять ее, отчего и выступали новые язвы, превращаясь затем в струпья.

Впрочем, пора приняться за лечение нашего пациента. Раз гаечка мне четко отрапортовала, что вся загвоздка в печени, то ее мы и принялись чистить. Стала подбирать травы, поскольку, как вы знаете, не каждая всем подходит. Да, дорогие мои, каждому своя, и тут уж обобщать не стоит. Стремление всех стричь под одну гребенку уже немало бед принесло больным людям. Помните, как я принялась разрекламированный подорожник в виде экстракта принимать и что из того получилось?

Но вы-то научились-обучились выбирать на поляночке подходящие именно для вас, так сказать персональные листочки-ягодки, вы-то уже в курсе дела, да?

Так вот, мои милые, попробовала я найти такие травы из тех, что у меня дома в запасе были, а то ведь просто смотреть невозможно было на его язвы.

— Положите, — говорю ему, — свою руку на стол, да не стесняйтесь, сто раз видела я такое, — привираю, конечно, чтобы он из комплекса на время вышел, расслабился. На самом же деле ничего подобного в жизни мне не встречалось!

А сама напротив села, одну травку его полю предлагаю, другую. О спорыше гаечка ничего не сказала, одуванчик тоже оставила без внимания, а вот...

— Стой, милый человек! Вот они, ваши персональные веточки-листочки, для вашего частного случая заболевания печени...

— А как оно называется? — с прежним недоверием настороженно спрашивает мой пациент. Такой любознательный!

Я ему, конечно, тут же сообщаю свою концепцию, что меня не интересует вовсе, как звучит-пишется заболевание по-латыни либо по-русски, ибо я придерживаюсь мнения господина Себастьяна Кнейпа, который утверждал, что болезнь есть грязь. Мало того, поступаю, как он советовал: стараюсь ее (грязь эту) вывести из организма любым путем, каким удастся это сделать.

Вижу, недоверие появилось в его глазах. Что, мол, это за доктор такой, ежели и названий болезней не знает. Впрочем, человек он оказался воспитанный и деликатный, так что не стал меня громко корить за мою серость-тупость.

Конечно, мне вообще и не требовалось, чтобы он меня врачом считал, поскольку я сама себя оным не считаю. Но просто было категорически необходимо, чтобы он хоть немного поверил в то, что я говорю. Трудно было ему это внушить, ибо я сама-то в тот момент не особенно верила, что смогу добиться результатов. Правда, желание помочь замученному болячками человеку было сильное. Поводила я рукой по области печени, но, увы, отклика не нашла. Прохладненько там было, внутри-то. Хорошо, что еще холод не пахнул в ладошку мою, тут уж и приниматься опасно...

Попили мы чайку, побеседовали о том о сем, разговорила я его; гляжу, потеплели глаза-то, признал все-таки меня за какого ни на есть, как говорится, доктора. Ну а чтобы вера в нем развивалась и крепла, посоветовала: вы иногда думайте обо мне и о нашем разговоре, а я тоже о вашей печени буду нет-нет да и вспоминать.

Он немедленно согласился с предложением, хотя, вижу, понятия не имеет, зачем это надо делать, думать обо мне, стало быть. Но вы-то уж, мои читатели прозорливые, все об этом знаете, да? Правильно догадываетесь! Для мысли, для поля никаких преград и расстояний не существует, без проводов на тысячи километров несутся они к тому, о ком вы подумали. Хорошо отозвались о человеке — и ему станет на душе полегче, да и тело взбодрится; плохое сказали — у него голова заболит, сердце от тоски неведомой занеет... Мы расстались чуть ли не на месяц. Он отбыл с моими рекомендациями и с пакетом березовых веточек восвояси, а я укатила в Испанию. И вот возвращаюсь, а его жена мне при встрече сообщает: положение-то стало заметно улучшаться!

Подивилась я, что аппликации столь быстро картину изменили (аппликации, как понимаете, в рекомендации по поправке печени тоже фигурировали в одном из первых пунктов, поскольку одной травке и не справиться было с теми завалами, что там образовались за годы), да и белоствольная наша красавица стала, видно, с особым усердием выполнять данное ей поручение — чистить протоки.

Всего скорее, и психологический фактор место имел. Очевидно, я метко в подкорку этому мужчине попала со своими рекомендациями, если он прилежно и процедуры выполнял, и отварчик березовый не забывал пить все время в продолжение нашей разлуки. Лечение проходило, как вы верно предполагаете, под чутким руководством его супруги. Мужчиными, естественно, надо руководить. Хорошо, что сразу мы сумели обнаружить поражение печени, а он безропотно пошел под начало своей жены, чтобы поправить свое весьма и весьма пошатнувшееся здоровье.

Тут можно добавить, что и аллергические красненькие, беленькие и другие высыпания, а также и многие иные, даже

без названия, ибо сами врачи, бывает, не могут сыскать им аналогов в толстенных томах о кожных заболеваниях, тоже снимаются-исчезают в результате лечения внутренних органов, а не наружных покровов.

Немало людей обращалось ко мне по данному поводу, и всякий раз, когда мы принимались за лечение, производя генеральную чистку то кишечника, то поджелудочной железы, то почек, то... одним словом, тех органов, которые порицала-критиковала моя гаечка, находя в глубине их всяческую грязь, то добивались прекрасных результатов.

Таким вот образом, друзья мои, и появлялись в заведенной мною статистике новые цифры. Правда, пока что я не могу привести, скажем, процентов, в чем меня упрекал, и не раз, известный в Питере доктор-целитель.

Однако же есть известное изречение Гиппократ: не навреди, которого я свято придерживаюсь, а мой грузик на ниточке, честное слово, не способен сделать худа никому, даже врагу! Он связывает меня с моей подкоркой, а она (кто же того не знает!) не ошибается, поскольку никогда и ни в коем случае не советуется с моим разумом. От него-то как раз чаще всего и бывают сбои, от умствований, стало быть. Недаром люди приметили: горе от ума!

Да, часто мешает нам наше глубокомыслие, наши схоластические выкладки, наши формальные, пусть и широкие-глубокие, познания. Нередко именно они заводят некоторых в тупик, когда человек забывает о том, что дал нам Господь в помощь, о нашем компасе, который, словно белая палочка слепого, ведет нас по верному пути. И очень плохо, я думаю, если мы поручаем серьезные дела нашему разуму, напрочь забывая об ощущениях.

Открывайте же почаще хотя бы окошечко, если не в состоянии прорубить дверку, чтобы побыть наедине со своим наитием, которое точнее всякого УЗИ определит, где и что у вас захандрило, когда вам надо повернуть направо, а когда пойти налево, с тем чтобы поменьше ошибаться, самим многие болезни вовремя распознать, с тем чтобы побольше радостей да всяких приятностей доставалось вам, родные мои, на нашей земле многострадальной.

А если более точно сказать, то к лирическому отступлению, которое вы только что прочитали, добавлю: не слушайте дядю, не внимайте тете (и Травинке в том числе), верьте-доверяйте лишь себе, своему внутреннему голосу, своим ощущениям, первому и самому верному движению души своей чуткой! Любую методику, любой рецепт самый сногшибательный, который якобы тысячам людей помог, все-таки к себе примерьте, как платье. Таким оно показалось вам красивым, а наденешь, сидит как на корове седло. А другую то же самое платье красавицей делает.

Меня часто на лекциях спрашивают: как вы относитесь к такому-то методу, таким-то врачевателям. Отвечу сразу всем, кто читает эту книгу. Не важно, как я отношусь, самое главное в том, как вы относитесь, принимает ли ваша душа.

Что же касается глины, то что же найдешь более безобидное? Тащит-вытаскивает из любой глубины грязь, вбирает в себя, помогает человеку во многих бедах. Один целитель, когда его спросили о лечении глинами, сказал: у нас в городе и области нет целебных глин.

Странно, странно... А для чего же в земле нашей, худосочной и малоплодоносной, столько ее повсюду содержится? Не для помощи ли нам, как и все, что произрастает на полях-полянках, в лесах да на обочинах?

Нет, не могу согласиться с таким утверждением ни в коем случае. Я уверена, что меня поддержат многие, кто на себе испытал ее воздействие, у кого глиночка как раз килограммы-пуды грязи всякой вынула, изъяла.

Потому только я и книжечку эту принялась писать-сочинять, что статистика с каждым днем увеличивается, приносит все новые и подчас неожиданные результаты при лечении самых разных органов и систем, до которых, казалось бы, и добратъся невозможно.

По правде сказать, я еще не встречала человека, которому бы глина не подходила. И все-таки непременно проверьте, как она к вам лично относится, как ваш организм ее воспримет, поможет ли она.

Впрочем, мы еще вернемся к этому вопросу в послесловии, выясним, какие глины лучше, поговорим и о составляющих ее, о том, как выбрать свою и не очень ошибиться.

В следующей же главе мы познакомимся с еще одним качеством нашей целительницы, которое и меня, признаться, немало удивило, а поначалу даже и смутило, а позднее заставило с еще большим уважением к ней, глине, то есть, относиться.



## ГЛАВА 7

# ЧТОБ ЗУБКИ НЕ БОЛЕЛИ, УШКИ ЛУЧШЕ СЛЫШАЛИ, А ГЛАЗКИ ЯСНЕЕ ВИДЕЛИ...

**К**онечно, небольшая селянка получилась в нашем заголовке, но давайте всю носоглотку охватим разом и поговорим о том, чтобы глазки да ушки тоже были в порядке. Одним словом, личиком-головкою займемся поподробнее.

Как я посмотрю на крошек с огромными очками на носике, как услышу сопение в автобусе, которое издает малыш-дошкольник, у которого и ротишко не закрывается, потому что нос не дышит, так сразу тоска на сердце наваливается. Бедные ребятки, думаю, неужели ваши бабушки да мамочки не знают, как всего этого можно очень просто избежать? И не знают. У кого ни спрошу, один ответ: да мы и не слышали ни о чем подобном. У него чуть ли не с колыбели насморк, чуть ветерком охватит, так сразу и сопли потекли...

О взрослых и говорить нечего, на операцию по улучшению-возвращению зрения толпы стоят: дожидаются часа прозрения. У каждого третьего если не глаукома, так катаракта в диагнозе значится, а то и обе рядышком сидят-посиживают, белый свет не пропускают, белую палочку советуют в руки взять, чтобы не спотыкаться, поскольку люди эти за метр разобрать не могут, есть что-либо у них на пути или нет, можно спокойно проходить...

Начнем с первых слов заголовка, о зубах, стало быть, поговорим. О том, как я сама, не проглотив ни единой таблетки антибиотической и не навредив себе в очередной раз содержимым шприца, изъяла из своего рта всякую заразу. Итак, стала меня врач-стоматолог готовить к протезированию, для чего, как известно, проводится так называемая санация ротовой полости, то есть вырывают худые (гнилые) зубы, чинят-штукуют (пломбируют) те, которые еще могут жевать-пережевывать

пищу. Конечно, тот зуб, который у меня приговорили к удалению, был весьма и весьма сложным: целых три корня у него оказалось довольно мощных. «Таких я не видывала», – сказала доктор. Дважды она добавляла мне обезболивающих средств, но я принималась кричать, как только она накладывала щипцы – операция затягивалась. Видимо, в один из таких моментов и залетела инфекция. При следующем осмотре она уже проявилась, поскольку сделала свое черное дело, круто изменив микрофлору в ротовой полости (выражаясь грамотно).

Испугалась докторица донельзя, навывисывала рецептов и строго-настрого приказала мне глотать горстями антибиотические таблетки. Тут и появилась передо мною проблема, решить которую я не могла.

Инфекция, как определила врач, уже полным ходом направилась в мои лимфатические узлы, отчего они распухли. В рот я ничего не могла взять, поскольку никакая еда там не помещалась: в такой степени все оказалось охваченным отеком. Мало того, я была не в силах проглотить ни капельки воды, чтобы запить эти гадкие пилюли, которых мне было положено из-за их малой дозировки принимать по три штуки три-четыре раза в день... 12 таблеток!

Давлюсь, глотаю одну-другую, а они становятся поперек горла и ни с места! Кое-как выплюнула их, сижу, горюю. Что же делать?! И сама вижу, что дела мои плохи, с инфекцией шутить не стоит. А инфекция между тем не дремлет. Температура стала повышаться, из-за чего самочувствие ухудшается с каждым часом.

И, как бывает в трудные минуты, пришел ангел-хранитель на помощь, прозрение, выходит. Слышу, говорит будто некто изнутри: «Бабушка глупая, положи глинки в рот свой, да побольше, вот увидишь, что получится...» Говорит и говорит голос, дремать мне не дает (сами знаете, когда плохо себя чувствуешь, всегда уснуть хочется), положи да положи...

А я сквозь дрему рассуждать принялась. Как это, глину да и в рот, ту, которая пролежала в земле столько времени да еще на земле не меньше. Поди, грязная она, а я ее собираюсь...

Хорошо, что я к тому времени научилась свой собственный голос слушать, верить ему (он-то мне и талдычил: «По-

ложи, положи...»). Вскочила я, и ну готовить аппликацию для внутреннего, можно сказать, использования. В общем, как он сказал, тот самый голос, так я и поступила. Хоть он мне советовал в марлечке положить, а я просто безо всего напихала полный рот глины и лежу, дышу носом. Стали слюни накапливаться самосильно, но я их заглатывать решила, помня, что глину-то еще и пьют для поправки кишечника (знаете, да?), не прерывать же лечение...

Через полчаса вынула эту кашицу, а она со здоровенным минусом. То-то екало-стучало во всей голове все время! Значит, моя голубенькая красавица вытаскивала всю дрянь, возвращала ее с пути в лимфоузлы. В тот день я еще раза три-четыре повторила процедуру, и всякий раз результаты были замечательными, поскольку маятник мне докладывал: изничтожаю, изымаю!

Уже к ночи минус явно стухевался, уменьшился заметно, гаечка явно желала остановиться. Но чтобы не прерывать лечения, я и на ночь заложила за щеку глинки. Читаю в постели книжечку и чувствую, что полегчало, температура упала.

Путру осмотрела «театр военных действий», как говорится, а там, в ротовой полости, совсем иная картина по сравнению со вчерашним днем: десны чуть розовые, а не красные, отек повсюду спал. Но что интересно, голова совсем перестала болеть!

Однако окончательное суждение за эскулапом, давайте ей и дадим слово. Надо сказать, ей сразу же понравился мой идеально чистенький рот, она установила, что и лимфатические узлы тоже уже вовсе не распухшие.

— Я же вам говорила, что в некоторых случаях антибиотики необходимы. Вот видите, все в порядке!

Я деликатно молчала. Ведь нельзя лишать человека веры, да? Пусть, думаю, питает надежды на эти плюшечки-антибиотики, хотя вовсе не они спасли меня.

Если вы внимательно читали предыдущие строки, то, безусловно, вас поразило одно обстоятельство. Фея-то наша разлюбезная не только из ротовой полости, но и из лимфатических узлов повытягивала заразу-инфекцию. Здорово, да?! Значит, ей поддается та система, с которой самая высокая медицинская наука не знает, что поделывать, как ее поправить.

Конечно, такие уникальные способности чудесницы не только привели меня в изумление, но и заставили задуматься и вспомнить слова Ивана Йотова, который утверждал: глина может вытянуть даже холестерин из сосудов сердца.

Тогда я не придавала серьезного значения этим словам, пропустила мимо ушей, поскольку это казалось невероятным. Да и впрямь в это трудно было поверить, не правда ли? И вот заявление стоматолога, что пришли в норму воспаленные лимфоузлы, заставило меня пересмотреть отношение к вышеупомянутым словам врача-терапевта из Болгарии, оно целиком и полностью подтверждало результаты его исследований, его практические успехи.

Да, чудеснице поистине любое дело нипочем, с чем угодно она справится. Прочитав предыдущие главы, вы в этом, должно быть, убедились. Да и те случаи, о которых мне предстоит рассказать, еще и еще раз докажут разносторонние возможности простой глины.

Сейчас же мы продолжим беседу о наших зубках. Вопреки новейшему зубоврачебному оборудованию, несмотря на рекламируемые жевательные резинки и пасты, якобы надежно предупреждающие кариес, не часто увидишь человека, у которого к сорока годам сохранились собственные зубы. Более того, белоснежные и словно перламутровые мы видим лишь на рекламных стендах и листках, зато даже у тех, кому еще и тридцати не исполнилось, при санации появилась срочная необходимость удалить несколько зубов, чтобы сохранить остальные.

Почему? Причин много. То вода не подходит, то еда не годится, то... Впрочем, на все всегда имеются причины, коли налицо следствие, гнилые зубы например.

Попробуем задать вопрос и тут же, по наитию, стало быть, на него ответить: почему разрушаются зубы, отчего на них появляются и увеличиваются в размерах дырочки, от которых зубы и пропадают?

Если исходить из постулата Себастьяна Кнейпа, который поддерживают ученые-медики всего мира, что болезнь — это грязь, попавшая в организм, то ответ получается очень даже простой: в полость рта попадают разного вида микробы, ко-

торые и делают свое черное дело. Это инфекция, если поученому выразить ту же мысль.

Однако же эта грязь может появиться не только снаружи, но и поступить изнутри. Как вы знаете, в нашем кишечном тракте пруд пруди всякого рода микробов, которые являются причиной самых разнообразных заболеваний. Правда, многие из этих микроорганизмов полезны для переработки пищи, так что всех их поголовно изничтожать тоже нельзя.

Никакие, даже наилучшие средства для чистки зубов, содержащие все витамины от «А» до «Z», что называется, не способны убрать ту грязь, о которой мы ведем речь. Вы ее выметаєте, а она снова появляется, вы ее вычищаете, а она нарождается. Проблему с места и на сантиметр не сдвинешь этими самыми пастами, которые нынче десятками мелькают на телеэкранах. Эту борьбу можно вполне сравнить с попыткой вывести моль и тараканов, заполонивших питерские дома, поскольку имя им легион.

Ну все, вижу загрустили-запечалились мои читатели, нагнала я на вас тоску своими размышлениями о несовершенстве и изъянах мира нашего, да? Кончаем философию, ее я развела на целую страницу для того, чтобы вы снова вспомнили о нашей верной помощнице и к ней бы обратились за советом.

О «боях местного значения», которые она выигрывала, вы уже читали. Могу добавить, что с тех пор как она вычистила и изъяла из ротовой полости, а также из лимфоузлов инфекцию, зубы меня вовсе не беспокоят. Сейчас же поручим нашей волшебнице дела более серьезные, пусть-ка она померяется силами с этими полчищами.

Как-то я прочитала в одном журнале о том, что поджелудочная железа чрезвычайно портит наши зубы, ежели ей самой сильно нездоровится. Удивились? Я, признаться, тоже призадумалась, с чего бы она на них так рассердилась, голубушка?

И, тем не менее, с тех пор, если только гаечка сообщает мне о том, что с поджелудочной железой что-то неладно, я сразу же прошу человека открыть рот, да пошире. И можете себе представить, всегда одну картину видел: изо рта на меня тоскливо поглядывали несколько напрочь прохудившихся зубов.

Вот так, главную задачу мы и задали нашему голубенькому стоматологу, пусть трудится! Не поняли?! Ну что вы, милые мои, все же примитивно донельзя! Ставим нашу аппликацию на область поджелудочной железы почаще, чтобы она не капризничала, не разрушала нашу красоту на лице.

Пусть Господь пошлет тому человеку побольше радости и здоровья, кто подсказал мне мысль о проделках этого органа и заставил меня обратить внимание на его поведение. Не знаю, примете ли вы в свой арсенал лечебных средств мой совет, а я с той поры с особым вниманием стала относиться к вышеупомянутой железе, тем более что сопоставила два факта: как раз в то время, когда у меня ни с того ни с сего приступ начался (помните, я писала, какое лицо у меня стало, мучнистого цвета, как у трупа?), так тогда и зубы стали разрушаться, хотя у отца и матери просто перламутровые зубы сохранились до самой кончины, так что гены тут не играли никакой роли, одна поджелудочная железа повлияла!

Естественно, помогало и питье глиняной водички, которая получше всякой уборщицы доперестроечных времен следила за чистотой тракта, где пища переваривается. Ванны с мутной жидкостью (с добавлением глины, значит) тоже делали свое дело.

Вот если бы еще тогда, при первом приступе, который всегда является сигналом SOS, я знала, как унять болезненные ощущения в области, о которой мы беседуем с вами, при помощи глиняных аппликаций и других методов нашей Феи, тогда бы не разрушилось у меня столько зубов.

Вижу, вижу, уговорила я вас, приметесь за проверку, которая вам и объявит, как там живет-поживает ваша важная, в том числе и для состояния зубов, железа. Ну кто же не хочет быть красивым да молодым, а? И когда в улыбке сверкает целый ряд не тронутых кариесом и тому подобными напастями беленьких перламутровых зубок, всем покажется, что вам чуть побольше тридцати, хотя вам к пятидесяти, скажем, подходит.

Так что, красавицы мои, берегите ее, не утомляйте кислыми яблоками и манной кашею или еще чем-то, чего она не переносит на дух, как говорится. Почаще спрашивайте ее, держа

в руках гаечку на нитке, что, мол, милочка моя, желаешь, что тебе не нравится, а?

Вот у некоторых, не у всех, конечно же, у каждого она свои прихоти имеет, поджелудочная железа страдает от кислых яблок, даже ноет по ночам. А у того человека, предположим, в его саду на дачном участке как раз выросли крупнейшие яблоки. Он, конечно, доволен и горд: сам вырастил, сам и есть буду! И ест по пять-десять штук каждый день! Так громко похрустывает, что не слышит, как стонет его железа, что под желудком: полно, хватит, не могу больше переварить то, что ты потребляешь, мил человек! Позднее тот, кто часто хрустел-то, удивляется, отчего это на лице, на руках, да и по телу прыщи пошли и зуд появился. Да, а ведь многим известно, что утомленная поджелудочная железа часто именно так и заявляет нам о своем плачевном состоянии: псориазом, как иногда называют эти прыщи, которые чешутся, превращаются аж в язвы.

Однако вернемся к тому зубику, который у вас болит всю ночь, не дает заснуть, а вы пытаетесь утихомирить боль анальгином, чесноком и другими средствами, чтобы еще хоть на денек отдалить встречу с бормашиной.

Птички мои, курочки, не надо с нею вовсе встречаться! Во всяком случае, худа от того, что вы не придете с нею на свидание, никакого не будет, поверьте. Я это по себе знаю, поэтому и решила вам обо всем поведать. Петушки тоже пусть почитают, потому что наши мужички, как создания слабые, панически бегут посреди процедуры из кабинета, в обморок падают задолго до того, как стоматолог включает бормашину. Самолично наблюдала такую сцену, в которой главным персонажем был мой собственный муж.

Болит зубик, да? Читать не можете, размышлять тоже стало трудно от резкой боли, которая охватила всю надкостницу сверху и снизу? Бегите поскорее к ведру или к кастрюльке, в которой замочена и давно голубеет наша врач-целительница без белого халата (в голубой, выходит, переделась, по нынешней моде...).

Берете чайную ложечку мягонькой кашицы и засовываете под верхнюю губу, затем под нижнюю. Теперь сомкните свои

уста покрепче и прилягте. Утомились, мои дорогие, от несусветной боли, да? Лежите-полеживайте. Стало стрелять повсюду, даже в ухо? Сейчас пройдет, и все глуше будет становиться боль. Уже прошла? Ну и прекрасно.

Снимаете-вынимаете минут через двадцать свою аппликацию, прополаскиваете всю полость, а затем попробуйте ощутить, где же осталась боль. На верхнем зубике, что рядом с самым мудрым, да? Вот туда теперь и положите комочек глины, раз определился тот, который так тревожил вас ночью. В нем, видимо, и образовалась дырочка, куда мгновенно набились эти зловредные микроорганизмы, неся инфекцию, которую мы и примемся изымать при помощи глиночки.

Если вас не уговорит мадам Лень оставить это дело на завтра, то уже сегодня, не давая передышки микробам, вы их изгоните с понравившегося им места в вашем зубике. Повторите еще разок процедуру и тем самым окончательно очистите «помещение» от заразы, как попросту говорится. А если там станет чисто, то туда не заявятся эти самые мелкие и зловредные. Ох, не любят они чистоту!

Ко мне с того дня, как я уняла подобную боль, вот уже полгода никто не появлялся в гости. Так вот у меня и не состоялась встреча с той страшной машиной, что так громко трещит. И знаете, стенки-то у зубика того перестали далее разрушаться. Конечно, не забываю полоскать почаще рот глиняной водицей, что преполезно вообще для слизистой, не только во рту, но и в других местах...

## **О ГЛАЗКАХ НАШИХ ПОМУТНЕВШИХ**

Так что же полезно для всей слизистой в нашем организме? Что же предпринять, чтобы в складках ее перестали гнеститься эти мельчайшие живые организмы (микробы, то бишь) и размножаться там не по дням и часам, а по минутам? Обратимся к нашему научному багажу. Как вы знаете из курса анатомии, слизистая оболочка у нас в организме по своему строению единая — от носа и вплоть до заднего прохода та же самая. И часто, когда появляется прокол, непорядок в какой-то ее ча-



сти, то в другой, иногда аж на противоположном конце нашего тела, тоже возникают неприятности, что нам не нравится, и даже очень.

Помните, что сказал великий микробиолог Мечников? Нет?! Тогда напомню: «Нет заболевания глаз, есть болезнь кишечника, его слизистой оболочки».

Конечно, у каждого своя оболочка, своя реакция, что называется. Вот у меня, скажем, кишечник воздействует на нос. Как только что-то съем предосудительное, что не в аппетит моему кишечному тракту, колиту моему, который нет-нет да и дает о себе знать, так чесаться начинает левая ноздря, иной раз и правая к ней примыкает.

А у кого-то слизистая того же кишечника, возмущенная непригодной, непонравившейся едой, прежде всего на глазах отражается, чесаться они начинают, будто песку кто-то подсыпает в них, иной раз довольно колючего.

Один раз человек пропустил, не понял, что это уже сигнал подает ему, допустим, тот же колит, не обратил должного внимания, другой раз... И вот уже откладывается некий слой на глазном яблоке, подобный тому, что накопился на слизистой довольно далеко от глазика. Конечно, по структуре он такой же, что в кишечнике, одинаковый.

Так, поняли, почему-отчего стали вы видеть все, что перед вами, а иногда и совсем рядышком, словно бы через давно не мытое стекло, да? Когда упомянутый слой становится слишком толстым, то вы и совсем плохо начинаете видеть. Все словно бы дымкой покрыто. К сожалению, многих из вас это коснулось, потому и очереди в Федоровские клиники растут с каждым днем...

Очень бы мне, мои дорогие, не хотелось, чтобы и вы там, в той длинной очереди появились в скором времени. Больше того, так бы было хорошо, если бы вы ее покинули, причем навсегда.

Разумеется, с окном проще, вымыл стекла и все, словно их вынули и вовсе нет, так что самые мелкие подробности, листочки и жилочки сквозь них четко просматриваются. Вот и мы с вами до таких же кондиций станем сейчас доводить наши глазки, наши очи. Кто против, не читает дальше, все

остальные внимают бабушке Травинке, которая давненько читает без очков даже в транспорте, где не во всех плафонах лампочки светятся.

Интересно, что многие, кто занимается так или иначе очисткой кишечника, печени и других органов, заметили, как все вокруг будто бы светлеет после таких процедур. Ощущение верное и вполне объяснимое. Почистили слизистую в одном месте, стала она более прозрачной и в другом, то есть в данном конкретном случае — в ваших глазах.

Приступим же к делу, друзья мои милые! Да мы уже и начали понемногу, да? Будем чистить-скрести ту самую оболочку. Способов немало придумано для очищения, и все они направлены на то, чтобы удалить из многочисленных, порою довольно глубоких складок нашего тракта как можно больше нечистот, которые там годами лежат-гниют, а чуть шелохни их, так они яды в кровь гонят...

А причем тут глина?! Она тут в самой главной роли выступает, потому как она только тем и занимается, что изымает все худое да грязное, залежалое да подгнившее.

Проснулись поутру? Промойте свои слипшиеся глазки глиняной водичкой. Можете сначала вместо мыла самой глиной помазать лицо, а затем смывайте, тут вы и красоту наведете и глаза прочистите заодно.

Если вы уже посетили туалет, то холодной — чем холоднее, тем лучше — водой, в которую тоже кусочек глины бросьте, помойте задний проход, не надо его бумагой травмировать. Тряпочкой мягкой вытрите. Мы с вами об этом говорили уже, но вы забыли, я вижу.

Пришли на кухню, поставили на плиту чайник, а сами испейте стаканчик мутненькой водицы мелкими глоточками (помните, словно смакуете хорошее вино). Молодцы! Дней через десять, а то и ранее, вы заметите, что ваши серьезные отправления не только лишились неприятного гнилостного запаха, но и изменили цвет. Неужели это мое, а не моего внука там, на дне унитаза лежит, совершенно искренне удивитесь вы.

Кстати сказать, именно упомянутой детской массой артистки мажут свое лицо, чтобы оно стало особенно белым и чи-

стым. Если кто из женщин мечтает о такой идеальной коже, то уже теперь может употребить и свое «добро»: накладываете на лицо и прибинтовываете слегка, чтобы держалась масса и не засыхала сразу, а затем минут через двадцать все смываете теплой уриной.

Между прочим, после любой чистки весьма полезно принимать глиняную воду, она как после генеральной уборки будет поддерживать каждодневно чистоту вашего тракта. И результаты всех этих мероприятий в самом скором времени отразятся на верхнем этаже вашего тела, на лице, в носике, в ротике и в глазках, естественно. Так что будем наступать с двух сторон на катаракту, глаукому и всевозможные заболевания нашей слизистой оболочки. Один совет всем хочу дать: не медлите, не слушайте уговоры толстой неряшливой мадам, сразу и принимайтесь за дело, как заныло да заболело. Вот недавно посидела на сквозняке, надкостница опять заныла (это у меня хроническое заболевание, как я уже писала). В тот же вечер я приступила к лечению. Всего два раза я наложила аппликацию, и снаружи и изнутри, и унялась боль, вот уже который месяц не возникает.

## **А ЕСЛИ У ВАС ОТИТ И УШКО БОЛИТ...**

Давайте о нем, о больном ушке вашем, сначала поговорим-побеседуем. Откуда он берется и почему возникает, этот самый отит? Как-то довольно давно я прочитала, что не у всех людей он бывает. Кто-то и на ветру работает, у кого-то в уши вода постоянно набирается (у меня, скажем, потому что я люблю плавать, погрузив голову в воду), некоторые на сквозняке обожают посидеть, поскольку им жарко, — и ничего, никакого тебе воспаления среднего уха, ничего подобного не случается.

А есть люди, у которых от простого насморка в ухе прострелы начинаются. У иных новорожденных, еще их и на улицу не вынесли, а уж такой отит развился, что гной льется из ушек. Вспомним, к разговору, о тех многих несчастных людях, которые оглохли на одно ухо, а то и на оба сразу, без специального аппарата они обходиться не могут. Кутаются, берегут

свои органы слуха, а они без всякой вроде бы на то причины подводят человека.

Оказывается, только у тех людей возникают неприятности с ушами, у кого кость, что за ухом расположена, имеет особое пористое строение. У кого она цельная, без пор, стало быть, то, пожалуйста, — никаких болезней типа отита не появляется, а у тех, кто родился с пористой костью, все что угодно может развиваться.

И это вполне понятно, потому и развивается, что есть где развиваться-порезвиться. Сами подумайте, микробы-то не станут (да и не могут, я думаю) в глухую стенку лбом биться, ни к чему им это. А вот если есть ячейки, так они быстро разыщут щелочку, чтобы проникнуть туда и поселиться там. Сидят себе да плодятся, а когда тесно становится, начинают некоторых, уже в виде жидкости, выталкивать из домика. Конечно, это для человека не проходит бесследно, боли возникают, из ушей течет. Такие проявления можно считать за благо, поскольку меньше грязи остается внутри, да и лучше, что наружу она выходит, а не кинулась в мозг, скажем...

Картина понятна, по-моему: прохиндеи-микроорганизмы обожают всякие полости, проникают в них, жиреют, заполняя поры-ячейки гноем, кайфуют там в тепле и в сырости, а у человека начинается из-за того отит, воспаление тех пор, где они со всеми удобствами расположились.

Отит начинается, когда гной попадает в ушные пазухи и там все воспаляется. Самое опасное, если жидкость эта проникает в мозг, отчего и начинается чаще всего у человека менингит, воспаление мозговых оболочек.

Слов нет, нелегко изъять воспаление из этих многочисленных ячеек, никакие компрессы не спасают, а если и помогают, то ненадолго. Тут-то, как выяснилось, и может прийти нам на помощь... да, да, все она же, глинушка, помощница наша во всех бедах-хворях. Она-то проникнет повсюду, она-то и прочистит хоть миллион микропор в заушной кости.

И чем раньше мы к ней за помощью обратимся, тем лучше для нас самих. Вот зазевалась мамочка, а у малыша уже воспаление среднего уха, которое может привести к частичной потере слуха, к счастью, часто только временной. В иных слу-

чаях слух может и не восстановиться, если запустили лечение. Запустили, а к зрелому возрасту уже надо готовить слуховой аппарат.

Как же предупредить необходимость в нем, что делать, чтобы и не покупать его вовсе? Об этом вы хотите меня спросить. Быть начеку, дорогие мои. Если ваша мама в детстве недосмотрела и у вас нет-нет да и постреливает в ухо, то сделайте аппликацию на заушную косточку, хорошо?

Сняли, а там «плюс»? Прекрасно! Радуйтесь! Значит, не в цель попали, что-то другое у вас болит, а в ухо просто отдает. Если же «минус» объявился, то принимайтесь, и незамедлительно, за его изничтожение. Прикладывайте и прикладывайте глину, пока она вам не оттрапортует «плюсиком» — все, мол, чисто!

Очень часто как раз такие вот накопления гноя, воспалительные процессы в порах этой кости приводят к головным болям. Врачи строят догадки, сотни причин перебрали, отчего может голова болеть, а вот о сто первой напрочь позабыли.

Не однажды, проверяя гаечкой, я обнаруживала минус как раз за ухом. Нет, нет, у меня уши не болят, возражает пациент, у меня часто голова болит, особенно после бани. Правильно, женщины любят мыть голову очень горячей водой, что само по себе весьма вредно и небезопасно (недаром говорят: держи ноги в тепле, а голову в холоде), тем самым они разогревают гнойные накопления, разжижают их, вот они и начинают двигаться, иногда по очень опасному для нас пути, к мозгу, стало быть, а вода дырочку найдет, известно.

Дырочек в нашей носоглотке и вообще в черепе полным-полно, не перечесать. Удивляются эскулапы, откуда, мол, появилась жидкость в голове у больного. Все оттуда же, из тех самых пор-ячеек, в которых она иногда в спрессованном виде лежит годами.

Недаром же, борясь с насморком хроническим, проколы делают в носовой полости, чтобы выпустить опасную жидкость. Только толку от тех проколов чуть-чуть, поскольку причина-то его внутри там остается и никуда не девается.

Надо сказать, что сия операция не особенно приятна, а если предлагают вам долбить лобную кость, чтобы выпустить

оттуда гной, то и вовсе опасна. Помню, известный профессор В. И. Воячек сказал моей матери:

— Подождем, не станем пока долбить кость у вашего сыночка (моего брата с детства сопровождал гайморит тяжелейший, платков было не напастись). Попробуйте справиться с болезнью, прикладывая мешочки с песком либо с солью.

И обошлось, утих процесс, хотя с платками брат не расставался до старости, как и с головной болью...

Да, сейчас лечат по-другому, имеется аппаратура, УВЧ и т. д. Но сдается мне, что по старинке лечили намного эффективнее. Во всяком случае, намного меньше было заболеваний, связанных с воспалительными процессами в мозге, о чем убедительно говорит статистика.

Меня не удивили, а порадовали слова одного целителя:

— Вам не надо ни УВЧ, ни физиотерапии, вообще никаких процедур, связанных с электричеством. Я вам не советую. Да, не надо загонять вовнутрь воспаление, надо его изымать. Сколько, помню, средств придумали для лечения бронхита и астмы, чего только в мельчайшие легочные протоки не вводили с целью излечения, забивали их всякой лекарственной всячиной, и переставали они выполнять свои функции.

То же можно сказать и об этой болезни. Прогревы могут привести только к худому, зато о работе глины у меня уже есть положительная статистика. Если у вас начался насморк и вы сразу положили на переносицу глины, то тут же он и закончится. Не раз на себе испытывала. У меня даже впечатление такое сложилось, что микробы просто боятся ее, бегут подальше, как завидят. Снова подтверждается научная гипотеза: энергетика-то у глины сильная, вот она и гонит всякую нечисть, с инфекцией запросто справляется.

Ох, вижу, вижу, что готовы вы меня и пожурить-покорить. Все, мол, у нашей бабушки просто донельзя, примитивно, как она любит выражаться, обо всем говорит с шуточками да прибаутками!

Дорогие мои, такова моя жизненная позиция, побольше смеяться, поменьше бояться, чтобы помочь людям разыскать радость повсюду: и в желтой солнечной листве, что посыпала дорожки к дому, и во вчерашнем дождике, что напоил землю

влагою, и в сегодняшнем ветре, что почистил-омыл ваши легкие, — во всем, что есть с нами рядом. Ведь говорят: нет худа без добра!

## ЕЩЕ О НЕКОТОРЫХ КИСТАХ...

Кстати, о кистах. Мы с вами уже упоминали, что в нашем организме их множество. Да, от зубок и до самой оконечности торса. Вот о нижнем этаже и поговорим. Впрочем, беседовать будут, в основном, моя юная пациенточка и ее мама.

Позвонила мне как-то женщина и со слезами в голосе причитает: ах, ох, умоляю, помогите моей дочечке. Далее идут всхлипы, сквозь которые я едва разбираю слова. Выяснилось, что УЗИ показало сразу две кисты, в каждом яичнике.

Вот ведь незадача! Девушке-то всего семнадцать, она еще и не влюбилась, а ей предлагают... Ну что ей именно предлагают, вам подробно рассказывать не стоит, хотя от мысли, какие ждут перспективы бедняжку, просто кровь стынет. Отсекут при помощи скальпеля или чего-то более современного кисту, совместно с яичником, должно быть, и перестанет она выполнять свою функцию на земле, рожать детей, продолжать род.

Но оставим-ка мы мрачные предположения, поскольку дело в нашем конкретном случае не дошло до ножей, пусть и самого современного лазерного типа. Да и сам лазер для лечения не пригодился вовсе. Голубенькая наша красавица сама с бедою справилась.

После звонка я, конечно, бросила все дела и поехала к ним домой, потому что из-за волнения, очевидно, ни мама ни дочка не сумели определить, есть ли у них в комнате опасная зона или ее нет.

Проверила я диванчик, на котором спала-отдыхала юная особа, и все само собою прояснилось, ибо там — преогромная дыра, настоящий провал, поскольку гаечка моя стала чуть ли не со скоростью света крутиться на одном месте, едва-едва угомонилась, хотя я ее отвела в сторону. Опасно в такой зоне любому человеку находиться, ибо забирала она силы (энергетику) охапками.

Мне предстояло еще поставить диагноз девушке. Стою возле ее ложа и думаю о том, что вовремя Господь привел меня в это жилище. Правда, если бы чуть ранее обнаружили зону, то и болезнь бы не развилась так стремительно, не проникла бы сразу в два яичника. Еще бы не проникнуть, ежели зона приходилась на солнечное сплетение, что было особенно вредно. Свернется девушка во сне калачиком, а губительные лучи из зоны и направят свои стрелы прямехонько в низ живота, где, как известно, с одной и с другой стороны и располагаются те самые яичники...

Стою с гаечкой в руках, молчу и невольно переношусь, словно меня кто-то понес, в не совсем далекое будущее. Скольких же еще столкнут с планеты эти губительные зоны? Как помочь всем? Старым и молодым, совсем юным и детям...

Конечно, на своих лекциях я о них постоянно говорю, предупреждаю, но это же песчинка в море незнания. Почему молчит пресса, почему телевидение столько времени уделяет ломающей психику музыке и не имеющим смысла словам, но ничего не делается для того, чтобы отвлечь людей от беды, которую так легко отвести каждому от себя?.. Голос девушки возвращает меня издалека: в столице были мои вопрошающие мысли.

— Ой, наш Кузя всегда здесь спит. Это его любимое место. Ночью на живот ко мне забирается и так сладко сопит, а днем меня оттесняет, если я займу его место.

Я гляжу на огромных размеров сибиряка и проникаюсь к нему уважением, хотя вообще-то кошек не люблю.

— Кузьма-то ваш просто молодчина, на редкость чуткий, да и молодую хозяйку обожает.

Он-то и помог ей спастись, дожить до свидания со мною. Да, друзья мои милые, на таком ложе можно было не только заболеть, но и...

Простудировали они мои книжечки, освоили глинолечение и стали мне докладывать о результатах. Сообщу и я вам о них.

— Ой, Валентина Михайловна, у нас появился на седьмой порции плюстик, представляете! — чуть ли не плачет, теперь уже от радости, родительница (заметим, на седьмой!).



После крепкого четкого плюсика прошла контрольная неделя, и снова звонит эта женщина, в голосе плещется радость, она не дает ей говорить. Радостные возгласы перемежаются с рыданиями.

— Подумать только, УЗИ показало, что все у моей девочки в полном порядке! Никакого лечения, никакой операции!

Я тоже взволнована, что уж говорить. И все-таки прошу меня выслушать.

— Делайте проверку время от времени, поручите проверку снова глине, она все определит, ей можно верить. Еще вот что: держите под контролем зону постоянно, а лучше смотрите внимательно, где облюбует место для сна и отдыха ваш Кузя, которому я шлю привет и желаю крепкого здоровья, как и вам.

Хотя я обо всем рассказала весело и с улыбочкою, но как бы мне хотелось, чтобы эта история заронила в ваше сердце тревогу и задумались бы вы о первопричинах многих болезней. Сколько людей можно спасти и от стольких хворей, если вы научите своих друзей и родственников, близких и не очень близких, разыскивать опасные зоны и нейтрализовать их.

Я верю, дорогие мои, что так вы и станете поступать, будете охранять здоровье тех, кто живет на земле рядом с вами. Ведь не так уж и сложно проявить чуточку внимания к другому...

Вот и закончила, казалось, эту тему, а сегодня вечером узнаю: погибает коллега. И вспомнилось мне, как лет пять тому назад, а может, и менее, забежала я к нему в кабинет поздороваться. И что-то мне подсказало: давай-ка, думаю, проверю, что там творится на стуле, на котором он сиднем сидит часами (такой трудолюбивый).

Встал он, за бумагами направился, что на маленьком столике лежали, а я тут же проверку устроила своей гаечкой. И говорю:

— Слушай, мил-человек, да у тебя тут зонича чуть ли не метровая, погляди, что маятник-то выделяет!

— Некогда мне, некогда ерундой заниматься, мне бегом передачу надо сдавать, понимаешь?

Да, я понимала, потому что целую четверть века в тех же стенах проработала и тоже вечно спешила. И вот, пожалуйста,

во что обходится наша спешка, наша суета. Уходит человек, а ему ведь лет на десять, а то и пятнадцать меньше, чем мне.

А голос какой! Только таким и надо разговаривать с большой аудиторией, со слушателями Санкт-Петербурга... Если бы он тогда внял предостережению, если бы он тогда понял! А настаивать не было смысла, потому что в Библии сказано: давать добро надо в руки берущего...

Я думаю, грустные подробности заключительного рассказа только усилят ваше желание помочь каждому, кто встретится на пути, показать при помощи гаечки, что беда рядом, но ее можно обойти, избежать! Удачи вам на пути к людям!

Ну и времена пошли! Не дают люди мне точку поставить, и все тут. Придется главу-то немного продлить-продолжить, коль скоро новые сведения и результаты поступили, и как раз на ту же самую тему.

Звонит моя приятельница, притом доктор. Настолько возбужденная и удивленная, что я слова еле разбираю. Не мне, конечно, удивляется, а силе волшебной моей помощницы.

— Подумай только, фиброма матки имелась 14 недель, а после того как она твоими (!!!) глинами занялась, так через месяц вдвое уменьшилась, от операции женщина хочет отказаться! Что посоветуешь?

Естественно, я посоветовала обратиться к самой той женщине для решения данного вопроса. Пусть, говорю, задаст себе такое задание на ночь, напишет записочку, положит под подушку. поутру и прибудет Ответ, ему же недолго добираться-ехать, он у нее в подкорке давным-давно лежит-полеживает.

Как вы догадались, мои милые, ответ на этот вопрос женщина нашла еще тогда, когда только прочитала первую мою книжечку, потому и стала она глинами лечиться, воспротивилась эскулапам-хирургам, которые хотели лишить ее самого прекрасного — быть женщиной.

## ГЛАВА 8

# ЧТОБЫ ГОЛОВКА ЛУЧШЕ ДУМАЛА...

**Н**е торопитесь сомневаться, прочитав такое название главы. Знаю, какие мысли пришли вам в голову: что это наша бабушка милая перегибает со своею глиною. Если ума нет, так не прибавишь при помощи аппликации...

Речь пойдет, друзья мои, вовсе не о прибавлении, а наоборот, об убавлении, избавлении, о том, чтобы не дошло дело до ослабления умственных способностей, чтобы удалось избежать других крупных бед. Мало кто обращает внимание на ушибы головы. Упал ребенок, потерли-подули и решили, что до свадьбы заживет, не плачь, мол. И тем не менее, редко когда сильные удары, падения, сотрясения или другие травмы черепа проходят бесследно. Я вам расскажу только об одном случае, и вы сразу же поймете, как важно вовремя установить-распознать, что именно ушиб ваш ребенок.

Лет сорок назад мы с мужем были в Кинешме, его туда послали после окончания института. Начинался шахматный турнир, и вот оказалось, что в прокуратуре, где работал мой муж следователем, нет женщин, играющих в шахматы, некого послать на это соревнование. Надо сказать, что супруг мой был заядлым шахматистом. В любом доме, где люди пели, плясали, отдыхали, он сидел и внимательно смотрел, как и куда двигаются фигуры противника; всегда приходилось ожидать окончания очередной партии, чтобы отправиться из гостей домой.

Пришлось и мне немного подучиться, чтобы скрашивать его домашнее времяпрепровождение, чтобы он не засиживался у приятелей за шахматами. Не могу сказать, чтобы меня здорово увлекала эта игра, но кое-что я в ней уразумела. Во всяком случае, когда он заявил, что через две недели «мы выступаем», я не стала противиться. Конечно, каждую свободную минуту в течение этих четырнадцати дней мы тратили на подготовку к турниру, одним словом, поднаторела я в этих ходах и комбинациях.

И вот наступает первый тур, моя противница сидит напротив. Теперь внимательно читайте, дорогие мои. Необыкновенной красоты женщина лет тридцати сначала ощупывает каждую фигуру, а затем ставит ее на нужную клеточку.

Уже после третьего хода я поняла, что она ничегошеньки не видит своими огромными карими глазами! Теперь я словно бы во сне переставляю фигуры, поскольку не могу прийти в себя от неожиданности и изумления до конца игры. Меня вовсе не радует, что я выигрываю партию. Всего скорее, сверхнапряженное волнение приносит мне победу, потому что я не в силах мыслить, думать о каких-то наиболее выгодных ходах.

Наверное, мое потрясение парализовало ее способности. Она, как оказалось, прекрасная шахматистка, и все были удивлены, что я, без всякого шахматного стажа, одержала верх. Долгие годы потом она мне вспоминалась, особенно ее тонкие трепетные руки, от которых я просто не могла оторвать глаз во время игры.

Ей было шестнадцать, когда она упала с лошади, и лишь через десять лет после падения она потеряла зрение. Подумать только, ведь этого горя можно было бы избежать... Мой сосед по старой квартире защитил диссертацию о детских травмах. Помню, он дал мне почитать свою рукопись как редактору, и я не могла оторваться от страшных описаний. Каких только рецидивов не давали травмы, особенно сотрясения мозга, оставленные без должного внимания. От них, таких травм-шибов, появлялись на долгие годы, а иногда и пожизненные головные боли, они действовали на разные центры в мозге, нарушали энергетические каналы и нередко приводили к слабоумию.

Однакошибы черепа опасны в любом возрасте. И если я начала говорить о детях, то с одной лишь целью — обратить ваше внимание на внуков и детей ваших. По-моему, я писала, чтошиб ноги в двенадцатилетнем возрасте к тридцати годам привел к гибели женщину: гематома превратилась в опухоль недоброго качества, если помягче сказать.

Сейчас я вам расскажу, как совсем недавно, всего полгода назад, я помогла одному человеку снять такую гематому, потому что она была свежей, только что образовавшейся. Конечно же, глиной.

Позвонила моя читательница и с тревогой спросила, что же делать. Мужа второй раз возле их дома ударили по голове, и теперь голова болит днем и ночью, но самое главное, он начал терять зрение. Человеку этому за шестьдесят. Я внимательно исследую всю поверхность головы и нахожу главный минус как раз на затылке. Так вот откуда все идет! Да, удар был по темени, там тоже гаечка шла поперек, и все-таки начинать надо было с затылочной части, раз ухудшилось зрение.

Я уехала в Москву, посоветовав им ставить аппликации не пропуская ни одного дня, а еще лучше по два раза в день. Результат был превосходный! На десятой аппликации был стойкий плюс, а вместе с ним словно бы все просветлело, вернулось зрение.

Жене его не верилось, что простая глина могла сотворить такое чудо, и она как-то послала мужа ко мне (он, мол, за книжечками придет, так вы его посмотрите, как там с головой у него). Посмотрела я и загордилась своей помощницей. Все было чисто, полностью наладилась энергетика. Конечно, я посоветовала через недельку-другую еще раз сделать шлемик (я сейчас так часто делаю, если человек ударился головой или получил травму), посоветовала держать какое-то время ушибленное место под контролем, потому что удар был довольно сильный, и оба раза по одному и тому же месту, что особенно опасно, как вы знаете.

Естественно, в пожилом возрасте удары-ушибы быстро могут привести к беде, но и для молодого организма, как вы поняли из предыдущей истории, они не проходят бесследно, хотя и могут затаиться на годы.

Совсем недавно пришла мама с шестилетней девочкой. Левый глазик стал плохо видеть, врачи не могут определить, в чем дело, предполагают, что зрение падает из-за того, что дети (у нее две девочки) часто смотрят мультики.

Спрашиваю гаечку, которой вожу вокруг головки, почему именно левый глазик, а не правый. И тут на затылке мой инструмент меняет круто свой маршрут. Еще и еще раз, теперь уже рукою исследую и чувствую, что где-то внутри спряталась беда, потому как стало колоть в середине ладони. Спрашиваю, ударялась ли головой девочка при падении. Мама вспомнить

не может, а сама девчушка живо припоминает, где и когда падала. Оказывается, и головка болела здорово.

Даю им монетки медные, потому что и глазной нерв мне кажется не вполне здоровым, во всяком случае, больно лениво двигается гаечка именно возле того глазика, который стал хуже видеть.

Ставим монетки и около одного глаза и возле другого. Вы же знаете, так и надо поступать с парными органами. Вон я лечу правую руку, а в левой отзывается. О глазах известно всем: сначала один заболевает, а вслед за ним и второй начинает сдавать. И, конечно же, советую матери непременно прикладывать к затылку девочки глинку, и почаще. С зонами в доме все в порядке, так что все дело в ушибе, который девочка уже больше года назад получила...

Что-то давно не звонят, надо самой забежать к ним (они живут в соседнем доме), потому что на сердце тревожно, а оно меня редко обманывает, чувствует беду задолго до того, как она стрясется...

Дорогие мои, берегите ребяток! Они в наши трудные дни столь ослаблены разными неурядицами на всех уровнях, и еда у них не та, что раньше, и экология никудышная — все это ухудшает защитные свойства детского организма.

Вот уже и точку поставила, чтобы эту главу завершить. А утром просыпаюсь, в голове какие-то тексты, как в телетайпе, идут, и на сердце беспокойно. Хотела уснуть еще, поскольку вчера до двух ночи стучала на машинке, так не могу, поскольку теперь в голове какой-то аппарат работает, наподобие телетайпа. Не стала и водичку свою пить, как обычно, снова села за машинку.

Почему? Да потому, что слышала ваши голоса: как беречь-то, чем беречь-то, как уследить, если они носятся как оглашенные, толкают и роняют друг друга аж на камни и на асфальт?!

И правда, сама вас озадачила — и в кусты, как говорится. Раз вы мне своими вопросами подсказали кое-что, то давайте продолжим беседу, хорошо? Вот в деревне не раз слышала я о таких детях, которые упали-ударилась: он у нас не в себе, с печки упал; девка-то наша умом недовольная, бабка старая из

люльки ее выронила, темечко ушибла; не в разуме он, средненький наш, стукнутый...

Можно выражений таких уйму привести, да и вы их знаете немало. Мудрость наша народная как бы подсказывает нам, до чего падения и ушибы детишек доводят. Да только мы не обращаем никакого внимания на все эти бабушкины присказки, которых, кстати сказать, и в художественной литературе сколько угодно.

Мы уже говорили о том, что повреждения разного типа приводят к самым различным заболеваниям. Если вы помните мою биографию, то знаете, во что обошелся мне удар молотком по голове в пятилетнем возрасте. Но важнее тут следствие, а не причина. Причина мохом поросла, как говорится, а вот следствие проявилось... через четверть века! Слава Богу, умственные способности в порядке, сохранились, а вот нога стали отниматься время от времени, и чем далее, тем на все более длительный срок.

И никто из эскулапов додуматься-догадаться не мог, с чего бы это падает снопом молодая женщина, отчего ноги ее не желают идти. А казалось бы, проще простого: неладно в голове что-то, поскольку оттуда идут сигналы на ходьбу, бег, на танцы, скажем, и другие движения...

Так вот, чтобы таких следствий было поменьше, милые мои, давайте сами разыскивать соломинку, как тот утопающий, то есть будем надеяться на себя, хорошо? К примеру, в прошлом году мальчонку увезли из школы, что со мною рядом, сотрясение он на переменке получил. Полежал он в палате неделю, а то и меньше, и все. Перестало тошнить, как мамочка рассказывала.

Продолжать далее не буду, потому как рано еще устанавливать следствие, время покажет, на что именно подействовало то падение во время отдыха между уроками... Ну все, не буду больше приводить примеров, их на каждом шагу полно, выбирай любой, не ошибешься.

Вижу, вижу, заинтересовались, забеспокоились бабушки за внучат своих, да? Итак, первым делом припасите полешек осиновых, да побольше. И кладите их в голову кровати своим малышам, под кровать, естественно, на то место, где головка

у ребенка. Поутру проверьте полено гаечкой, не заминусовало ли оно.

Очень даже неплохо, чтобы, подкладывая поленце, вы еще и задание ему дали: проверь, мол, осинка, не толкнули ли моего Петеньку, допустим, старшеклассники. Они любят, как все мы знаем по собственному опыту, подставлять подножки тем, кто слабее, особенно если первоклашка смирен как девочка. Полешко все вам и доложит. Мало того, оно имеет свойство, как вы неоднократно читали, дурной глаз снимать. Ну разве исполненный доброты тот же старшеклассник будет истязать малолетку, а? Да ему и в голову такое не придет! Поэтому снимет ваш лесной амулетик сразу и зло, которое забросил ученик той же школы вашему внуку либо внучке.

В случае, если вы обнаружили минус, то назавтра снова положите, только уже другое поленце. И так действуйте до исчезновения оного, минуса то бишь.

Буквально позавчера пришла ко мне в гости женщина рассказать, что она читает мои книжечки и «упивается» ими. Так как живет она возле леса, то тут же и напилела осиновых чурбанчиков и принялась лечить ими свою голову, которая у нее без видимых причин болит и болит.

— И знаете, Валентина Михайловна, пошли такие минусы! Ой как здорово, что вы нам это подсказали. Я теперь, запасая дрова для своей плиты, обязательно отдельную поленицу из осины сложу!

Между прочим, другая моя знакомая, врач по специальности, собирает запасы дровяные осиновые сделать к зиме. Каково?! Попросила ее позвонить, когда установится плюс над чурбанчиком тем лечебным.

Не так все и сложно, не правда ли? И врачам поможем, когда они с последствиями лет через десять, а то и более начнут бороться, станут выписывать, скажем, психотропные препараты, а то и гормонами начнут организм изнутри разрушать, по воробью из пушки стрелять.

Чудодейственное невзрачное деревце выступит в роли профилактического средства. Примечательно, что самые сильные целительные растения всегда едва заметные и растут, как скажем, чистотел, просто на помойке. Осинка тоже на болоте,



как правило, неприметно обитает, однако сигнал нам подает своими словно железными листьями, бренчит да бренчит, нас зовет-приглашает.

Особенно опасен тот ушиб, при котором еще и кровь не пролилась (ибо гематомы не образуется, если она потекла). Тут уж нечего раздумывать да сомневаться и ждать избавления единственно от осинового полешка, о котором мы вели разговор. Для таких случаев у нас имеется мощная помощница — глина. Поэтому я вас и уговариваю вот уже в третьей книжке: запасайте ее побольше, чтобы на всю зиму хватило. Драчунов, и очень злых притом (в семьях-то раздоры, вот они и вымещают обиды на несмышленных), немало найдется в любом учебном заведении, так что, учитывая остроту момента (выразимся как на собрании в недавнем прошлом), готовьте побольше «медикаментов» — голубенького, серенького, красненького цвета, в общем, какая глина попадется, какая имеется на вашем дачном участке либо в деревне, где вы отдыхали, ту и везите. Впрочем, о цвете ее мы еще побеседуем.

Если подвести итог, то он таков: не оставляйте без внимания ушибы да шишки, где бы они ни появлялись у вас или у ваших детей. Никогда мне не забыть, как горько, навзрыд плакала молодая женщина в Песочной, когда ей объявили, что придется ее одиннадцати летней дочке ампутировать ножку. Бежала девочка домой, скакала вприпрыжку по лестнице и упала, ударилась о край ступеньки. Прямо на глазах выросла дуля чуть пониже коленочки. Дальше произошло самое страшное: развилась саркома, как правило, самое быстрое по времени следствие.

Если бы мама тут же заляпала больное место, да погуще, в виде подушечки, глиной (любою), так ведь и не встала бы проблема: жить девочке или не жить... Вряд ли спасла ее операция, как я теперь это представляю, потому что время было упущено еще тогда, когда случился ушиб. Ни мать, ни врачи особого внимания на него не обратили, поскольку опухоль спала, а синяк тоже сошел. Беда ушла внутрь, можно сказать.

Хотела я по своему обычаю что-то веселенькое вам на десерт рассказать, да не получается. А может быть, и не надо усыплять вашу бдительность, а? У вас-то, милые вы мои, кто

с таким вниманием читает мои книжечки, штудирует их с карандашом в руках (так мне рассказывают мои читатели и слушатели по телефону и в своих письмах, которые приходят пачками на адрес издательства), у вас-то такого не произойдет, вы-то будете начеку, да?

Мало того, я очень надеюсь, что вы и тем, у кого нет книжки моей, расскажете обо всем, познакомите их с природными снадобьями, которые повсюду имеются, за которые и платить не надо, только потрудиться, да и все. Однако хочется вам рассказать баечку повеселее в конце главы, а то, вижу, приуныли вы немного.

Посетила недавно лабораторию, встретила там с человеком, которому, оказывается, одну мою книжечку уже подарили, и у него сложилось о ней довольно высокое мнение, до того высокое, что он назвал меня «контактером». Конечно, я стала отнекиваться. Тогда он взял книжечку, которую я ему решила сама, лично, подарить, «Тропинку к здоровью», между прочим, положил ее на ладонь и сказал: «Валентина Михайловна, какое тепло от нее идет!»

Тепло идет от книги, значит. Я посмотрела на него удивленно и постаралась скрыть недоверчивую улыбку. Но, увы, на то он и экстрасенс, чтобы тут же прочитать мысли, которые у меня возникли при его словах.

— Да, да, так и напишите в следующей своей книге (в этой самой, которую вы держите сейчас в руках и вместе со мною, верно, улыбаетесь). Пусть ваши читатели кладут ее под голову, и пойдет лечение, ясно?

Конечно, я далеко не все уразумела из тех слов, которые он так многозначительно произнес. И дома я продолжала размышлять над ними. К тому же вспомнила о десятке, а то и более звонков и писем, в которых мне сообщали, что чуть ли не в обнимку спят с книжечкою-то...

А тут беседовала недавно с сотрудниками торговой точки, которая рядышком с моим домом, так одна продавщица говорит: «Подумайте, мой муж никогда ни одной книжки о здоровье не прочитал, а сейчас просто не расстается с вашей «Разыщи в себе радость», ни днем ни ночью!»

Вот это можно считать в некотором роде достижением, чтобы мужчина своим самочувствием интересовался, это же такой

народ непостижимый, несмышленный, от простого насморка погибнет, если им не заняться, не приглубить, не направить на путь к спасению.

Так, мы с вами немного отвлеклись, а беседовали о воздействии моих книг, которое вызывает якобы некоторое улучшение здоровья, в частности.

От своего имени я не буду говорить, поскольку весьма и весьма в себе сомневаюсь, но от имени Прекрасного человека, как ему обещала, скажу. И, право же, не будем по данному вопросу спорить. Неужели вам, мои милые, трудно положить ее, книгу-то, под подушку, а?

Ну и кладите, особенно внучатам вашим. Знаете почему? Да я вам не раз рассказывала, как с первого взгляда они в трамвае или в автобусе просто-таки влюбляются в бабушку, уставятся и смотрят, пока мама их за рукав не дернет. Так что почитайте им мои баечки про то про се, они и в смысл не станут вникать, а потом положите книжку рядышком.

Ну вот, и разрешили проблему довольно просто, и рассуждать долго не надо о том, помогает таким образом литература или не помогает. Опасности тут нет никакой, потому что сгладить я никого не могу, поскольку мое биополе, как заявили знающие люди, имеет свойство отталкивать порчу (!). Совсем недавно, буквально на днях, другие, еще более компетентные люди, сказали: «У вас очень плотное поле». Даже мне стало понятно: не пробить его некоторым злым людям, которым бы хотелось это сделать...

Так что если кто надумал на мои книжицы нечто худое положить, то у них это не выйдет, пусть не тратят зря свои силы на непробиваемую старушку.

Ну а теперь, когда вы поняли, что вреда от меня не дождешься, прощаемся. До следующей главы, стало быть.

## ГЛАВА 9

# ГЛИНА И ЕЕ ПОМОЩНИКИ

**П**равильно говорят: «Один в поле не воин». Это точно, особенно, если враг страшный. А как вы читали, господин с ответвлениями весьма опасен и на вид премерзкий. Да, да, тот самый «Г», с которым на страницах данной книги уже боролась наша голубая спасительница и достигла известных успехов.

Свято место пусто не бывает, вскоре появился еще человек, который, прочитав книжку, поверил в глинкины способности и попутно в меня, что, не буду скрывать, снова привело меня в замешательство.

Пришлось продолжить повесть, попробовать еще разок развенчать непобедимость «Г», тем более что появились благоприятные факты, позволяющие вставить ему палки в колеса, с тем чтобы он скорость поубавил, нахально развивая наступление на человека...

Данная история началась в Испании. Поражены? Но расскажу по порядку, все как было. Едем по Андалусии в комфортабельном автобусе. Мощные рессоры, прозрачные стекла, кондиционеры, подающие горный воздух прямо в салон — каждому сколько желательно, — телевизор с великолепной видимостью, которой не мешает дорога, поскольку она как зеркало. Одним словом, отдыхает ваша знакомая бабушка душою и телом, вдали от бед и тревог; и в связи с тем, что только у нашего гида есть телефон (она держит трубку в руке), я совершенно спокойна: никто мне не позвонит и не позовет на помощь.

Направляемся в Севилью. В ту самую, где не только имеется восьмое чудо света — кафедральный собор, но расположена и до сих пор функционирует та табачная фабрика, где не с особым усердием, я думаю, трудилась красавица Кармен. Остальное вы о ней знаете, поэтому возвратимся в автобус. Рядом со мною молодая пара, у них медовый месяц, они тоже из Питера. Говорим о том о сем, поскольку пейзаж за окном уже несколько километров однообразен: все отроги Сьерра-

Невады заполнены рощами, в которых одни оливковые деревья и ни одной былинки под ними.

Разговор о моей книжке зашел неожиданно, поскольку мы были полны впечатлениями от богатейшей экзотической страны, которую постоянно во все века завоевывали разные другие народы: то римляне, то арабы, то варвары. Эти последние разрушили все то, что создали-возвели до них, наподобие того, как нашу страну когда-то поработили полчища Чингисхана и наступило татаро-монгольское иго.

Как вы понимаете, в чужой стране начинаешь сравнивать... Вся погруженная в исторические параллели, я не сразу вернулась к реальности, когда назвали мое имя, вернее произнесли: Травинка. Оказывается, молодые люди с кем-то обсуждали мою книгу.

— Так я и есть та самая Травинка, — смущенно призналась я, чтобы прервать излишние моего молодого соседа, который принялся расхваливать книгу и ту самую Травинку.

Выяснилось, что его друг купил книгу «Разыщи в себе радость» и следует ее советам. Он тяжело болен.

— Да, он лечится глинами, он верит в Травинку, понимаете? Как он обрадуется, когда узнает, что я с вами встретилась!

Да, ничего не бывает случайным, тем более дважды. Его друг узнал о сеансах С. С. Коновалова из моей книжки, а теперь предстояла наша встреча, она словно была запланирована, во всяком случае, с первых же слов нашей беседы я поняла, что обязательно должна повидать молодого мужчину, болезнь которого зашла очень далеко.

Неисповедимы пути Господни... Отмежевался от меня цельтель, но дороги наши идут рядышком, и направление у них одно и то же — мы спешим к страждущим. И потому совсем не случайно, что мы словно бы встретились возле ложа больного.

Снова позвало меня в дорогу коротенькое слово «верит». Конечно же, по приезде я бросила все дела и помчалась к человеку, который очень хочет познакомиться со мной, уверовав в глинотерапию.

— Надо ли мне посещать дальше сеансы Сергея Сергеевича Коновалова? — был первый вопрос, когда улеглись радости свидания.

— Непременно! Он вам поможет, — сказала я уверенно, хотя, диагностируя мужчину, поняла, что положение весьма серьезное, болезнь распростерла свои клешни повсюду.

В комнате громко тикали часы, и вдруг мне показалось, что ход их заметно ускорился. Никогда со мною такого не было, чтобы я так явственно ощутила ход времени. И тут кто-то словно подсказал мне: медлить нельзя! Тогда я и предложила написать записку доктору с грифом SOS.

Только так можно было выиграть время, потому что до шестого сеанса, когда пишут анкеты, было далеко. Целитель прочитал записку и сказал: «Я вам помогу!» Так в нашем арсенале появилась еще одна помощница — волшебная энергетика, и еще одно не менее важное подспорье — вера в целительное искусство доктора.

Началось совместное лечение. Ребятки, друзья моего подопечного, привозили глину из карьера. Она оказалась на редкость энергетической, немалой силы, поэтому уже на пятой пробе (мы ездили к больному каждый день, хотя я была сильно простужена и температурила) «минус» потерял уверенность в себе, а на шестой стал похож больше на «плюс».

Можно только удивиться, с какой быстротой глина очищала довольно большую площадь поражения. В тот день, когда появился едва ощутимый плюс, я побежала в комнату и стала гаечкой проверять больного. Все сходилось один к одному, да, и здесь мой инструментик уже не отрицал, гаечка спокойно ходила от тела и приближалась ко мне. Это, несомненно, означало, что во всех опасных местах появилась энергетика, пусть пока и слабенькая.

И снова, как уже было не раз, седьмая порция оказалась счастливою, как в сказке. В такой успех трудно было поверить, и мы решили тут же положить еще одну аппликацию, на час. Я знала, что глине вполне хватит этого времени, чтобы «доложить» о результате. Да, он снова был положительным, плюс был столь веселым, что всем нам, помню, захотелось всплакнуть на радостях.

Вам, мои дорогие, возможно, и не совсем понятна наша радость, а сами мы показали, быть может, несколько сентиментальными. Но судите сами, почка у человека полностью отказала, а ответвления забрались аж в легкое и ели его поедом.

В середине лечения мужчина сказал мне, что он теперь может спать на больном боку, хотя раньше и полчаса не пролежал бы. Это, конечно, было показательно: хворь уходила.

Надо сказать, что еще до моего приезда пациент пользовался уникальным, как писали в газете, лекарственным средством, которое якобы справляется с болезнью даже на четвертой ее стадии. Вполне возможно, вы знакомы и с рецептом: спирт и постное масло смешивают и тут же выпивают перед обедом.

И вот на третий или четвертый день с начала лечения мужчина говорит: «Я больше не в силах и глоточка принять этой смеси, что делать?» Вы уже подсказываете мне, как следует поступить в данном конкретном случае, да? Правильно, я взяла в руки гаечку, и мы задали ей вопрос: подходит пациенту сие снадобье или не подходит? Маятник пошел качаться поперек между рукой пациента и только что приготовленным лекарством. А совсем недавно данное питье вполне устраивало организм, и человек исправно принимал его три раза в день, как указано в рекомендации. Теперь же ему становилось тошно от одного лишь его вида.

Опасно было, ничего не скажу, прерывать столь многообещающее лечение (полное исцеление, как говорилось в заметке), но пришлось пойти на компромисс: решили принимать лекарственный напиток только в те дни, когда гаечка даст «добро».

К слову скажу, если вам попадет такой или подобный рецепт, будьте осторожны, спросите у самих себя (только у себя!): а надо ли именно мне принимать это лекарство, годится ли оно для моей болезни персонально. И так поступайте со всеми препаратами, которые вам во множестве предлагают врачи в поликлинике либо многочисленные авторы целительных способов борьбы с заболеваниями. Верьте только себе, прежде всего!

Вполне возможно, что этому человеку, о котором я вам рассказываю, хватило той дозы, которую он успел принять. Надо считаться и с тем, что к тому времени глинка тоже кое в чем преуспела. На ней появился плюс. Пусть и не совсем бодрый, но ведь плюс же!

Почему я вам так подробно, друзья мои, обо всем пишу-расписываю? Да потому, что все эти прописи для всех (сколь-

ко принимать да в течение какого срока и т. д.) кажутся мне подчас довольно подозрительными, настораживающими и непродуманными. Не бывает одинаковых людей, каждый по-разному реагирует, потому и не стоит давать всем поголовно одинаковый, якобы сверхрезультативный совет: пейте, мол, столько, и basta!

Подумайте сами, одному, чтобы наесться, надо всего чуть-чуть: съел бутерброд, запил чаем — и сыт. Другой же только после трех блюд насытится. Мы часто подсмеивались над своей сотрудницей, которая съедала всего (первого, второго и третьего!) по две порции, а придя в отдел, через час чай принималась пить, и тоже не пустой. Но тощая была, ни намек на округлости в тех местах, где они у женщины обычно имеются. Или, скажем, один от насморка на третий день избавляется, а кто-то будет неделю хлюпать носом.

Недавно я встретила с пациенткой, которая на дух не переносила того снадобья, о котором мы только что беседовали, просто проглотить его не могла, питье буквально застревало у нее в горле, хотя, казалось бы, именно для нее оно и было предназначено, поскольку у нее болезнь дошла до той самой распоследней стадии, о которой говорилось в упомянутой заметке. О ней, этой женщине, наш рассказ пойдет дальше, там глина работала с целой «компанией» сообщников.

Итак, глина отказалась от помощника в виде чудодейственного напитка, состоящего из спирта с растительным маслом, но она продолжала вытаскивать грязь, и один за другим участки тела высвобождались из плена, в который взял их этот злокозненный «Г».

Особенно порадовал меня «плюс» в области легкого, задетого, как вы помните, ответвлениями. Исчез вскоре и кашель. И что удивительно, стал изменяться цвет лица. Оно становилось все более и более светлым, здоровым.

Сеансы и глины, глины и сеансы, они шли параллельно и не мешали друг другу, напротив, усиливали воздействие. Быть может, потому так быстро возникали то в одном, то в другом месте милые плюсики. Они и поселяли в душе молодого мужчины веру и надежду. Так вошел полноправным членом один



из главных участников лечения — психологический фактор. Именно на него у меня была главная ставка. Он один мог свернуть горы. Через неделю мы провели контроль. Конечно, все волновались, поскольку сеансы временно (на целый месяц!) прекратились, и глиночка осталась поначалу наедине с надеждою, а вскоре и глина отошла в сторону. Посмотрю, мол, что там происходит без меня...

Контроль засвидетельствовал успех, не было нигде минусов. Кое-где гаечка останавливалась и не хотела никуда двигаться, ни в одну сторону. Она-то и определила места, куда еще требовалось положить глину.

Мой рассказ будет не совсем полным, если я вам не раскрою еще одну карту, на мой взгляд, очень даже важную. Время от времени я снимала сглаз с этого человека при помощи яйца, затем на сеансе у доктора он еще почистился от «вируса».

Безусловно, я нейтрализовала зону, в которой мой пациент отдыхал. Кроме того... тут я расскажу кое о чем из области «чудес». Этот человек был не в ладах с соседкой, теперь конфликт продолжался и на расстоянии, потому как он с женой временно жил в квартире друзей.

Я научила его отключаться, замыкать поле на себя, но внутренний дискомфорт не унимался, не исчезал. Больной продолжал злиться, а это означало, что он вызывал обратный огонь на себя. Кому же не известно, что злые языки страшнее пистолета.

Я чувствовала, что недобрые энергетические посылы мешают лечению. Об этом я часто думала, стараясь как бы оборвать ту ниточку, которой они оба были связаны. Вышло! Все реже и реже мужчина вспоминал о злыдне. Значит, и она его оставила в покое.

Дорогие мои друзья, если бы вы поняли, почувствовали сердцем своим, как важно то, о чем я пишу в эту минуту! Для вас, для излечения от ваших хворей. Пока вы не простите недругам их дурные слова и поступки, не пойдет на пользу никакое лечение.

Многие, кто посещал (либо посещает) сеансы Сергея Сергеевича Коновалова, не раз слышали обращение целителя со сцены: откройте свое сердце. Удивительные то слова, обра-

ценные к вашей душе. И те, кто смог-сумел открыться навстречу доброте доктора, те выздоравливали, кто же утаил в себе неприязнь, обиды, кто не попросил прощения у обидевших его, те остались с хворями.

То же самое было на сеансе у Матаджи. Далеко не все вошли в медитацию. Я была в их числе, потому что не смогла простить одного человека, который нанес мне тяжкую обиду, не нашла в себе силы духа, а всего скорее, духовности. Лишь сегодня, через два года после той встречи с удивительной целительницей, я поняла, что время не прошло даром. Я заметно продвинулась на пути к ее призыву простить всех, к прощению и забвению всех нанесенных обид, потому мне и не страшно даже предательство, оно не вызывает у меня ни тоски, ни обиды, ни тем более желания отомстить, хотя бы словесно.

Да, сейчас я могла бы пойти в зал и поднять навстречу ей руки. Сделай я это тогда, и я, как многие в тот раз, получила бы ее чудную целительную энергетику.

Так что все, милые мои читатели, зависит только от вас самих. Остановите недоброе слово, готовое сорваться с ваших уст, осените знамением (перекрестите) того, кто зло посмотрел на вас, кто, наконец, поднял на вас руку, и просветлеет лицо обидчика. А доброта... кому не известно, что она и есть главная целительница...

Как-то года два назад впервые появились в моей голове (а может быть, в сердце) удивительные слова, которые повторялись все чаще и чаще. Кому я их говорила? Перед кем отчитывалась? Прошло много времени, прежде чем я осознала значение этих слов. А нынче я поняла: их подсказал мне некто, кто направляет мои шаги на земле. Нынче они созвучны настрою моей души, словно соломинка, за которую всегда можно ухватиться...

Песня есть, я помню из нее только припев: держи меня, соломинка, держи... Знаете, еще и присказка такая есть: знала бы, где упадешь, соломки бы подстелила...

Давайте закончим этот разговор теми словами, вот они: добро — мое оружие, оно моя защита...

## КАК МЫ ТАЩИЛИ БЕГЕМОТА ИЗ БОЛОТА...

А теперь отправимся в Великий Устюг, туда, где я лечила свою руку красными глинами. Побудем мысленно возле постели женщины, которую злосчастный и весьма опасный господин «Г» довел почти до гробовой доски, если выразиться попросту.

Знакомство наше заочное началось в Питере, где живет ее сестра, которая прочитала мою книжку и пришла ко мне домой с горькими слезами: погибает моя сестричка, спасите, неужели ничего нельзя сделать?!

Откуда же мне знать? Я рисую силуэт больной и пытаюсь маятничком определить, какие же части тела захватила смертельная немочь. Сестричка сидит рядом и думает о своей родненькой, которая два года спала на опасной донельзя зоне и потому заболела. Она-то умеет определять эти зоны, нейтрализовала их и вообще переставила кровать в другое место, но многое было уже потеряно, в том числе и часть органов, вырезали что могли...

Веду свой грузик медленно-медленно, пусть он разберется. И ничего утешительного. Минус, минус, минус. Он повсюду, то больше, то меньше. Но вот в районе темени гаечка вдруг делает круг против часовой стрелки. Как? Еще и голова, сосуды не в порядке у молодой женщины?!

— Нет, нет! Там все в порядке, у нее только желудочно-кишечный тракт поражен, — говорит сестра той, что ждет не дождется меня в другом городе.

Вопрос насчет минуса в области головы остается открытым, а недели через три мы отправляемся к моей новой пациентке. И куда это нашу бабушку понесло, неужели в Питере нет тех, кто хотел бы получить советы-рекомендации, полечить свои недуги? Так вы думаете?

Но как же не поехать, если больной все уши прожужжали обо мне, подарили все мои книги, и она сказала как-то: «Только Травинка меня может спасти». И еще одна причина была у нее для такого заявления. Лет шесть-семь назад пришла в

магазин, где работала эта женщина, цыганка, предложила погадать. Все отказались: разве, мол, можно верить в то, что они говорят?!

— Тогда она наклонилась ко мне, — рассказывает больная, — и говорит: не хочешь, не буду гадать, но слушай, что я тебе скажу. Лет через пять тяжко заболеешь, умирать будешь, а потом поправишься. Тебя вылечит бабушка, только она нездешняя, и ты ее не знаешь...

Я понимаю, трудно в предсказания поверить, но есть же люди, которые видят далеко вперед, мы с вами теперь уже знаем о них, так что не будем разводить дискуссии на данную тему, как часто то делают ученые мужи и дамы на страницах известных всему миру журналов и газет.

Конечно, когда я ехала туда, то ничего о том не знала, о предсказании, стало быть. Но сам факт, что смертельно больная женщина верит в мои силы (какие, спрашивается?), потряс меня до глубины души. Надо ехать, коль имеется такое оружие у меня — вера женщины в исцеление, — решила я и стала собираться.

То одно, то другое задерживало поездку, но внутренний голос мне твердил: «Поезжай, поезжай, она ждет тебя!» Билет уже в кармане. Я еще и еще раз беру свою гаечку в руки, и она ведет диагностику. Господи, живого места нет, а возле печени провал, крутится маятник против часовой стрелки. Так вот где первопричина!

Между прочим, и вы можете без труда узнать о состоянии человека, находясь на расстоянии от него. Надо только представить его образ либо взять фотографию. Это можно сделать также, если рядом находится кто-то, кто знает его, знаком с ним, с вашим заочным пациентом.

Нарисовали человечка (головка, огуречик-тело и ручки-ножки в виде палочек), берете в руки свой инструментик и начинаете водить им сверху вниз, останавливаясь на органах: сперва печень, посередине желудок, ниже кишечник и т. д. И все-все вам сообщит ваш грузик на веревочке.

В области сердца слегка застряла ваша гаечка, не желает ни минусовать, ни плюсовать? Что же такое она хочет вам сказать-поведать? Разве сложно догадаться? Конечно же, печаль-тоска

на сердце у вашего знакомого или родственника, потому и не качается ваш маятник, энергии в сердце недостаточно.

Вам хочется помочь заочному пациенту? Постарайтесь вспомнить какую-то встречу с ним, представьте поярче ее. Сумели? Замечательно! Теперь потрите друг о друга ладони и одной рукою (какою вам захочется, следуйте пожеланию своего внутреннего голоса) поначалу перекрестите местечко, что соответствует сердцу на вашем рисунке, а затем поведите, словно погладьте-утешьте его сердце. Еще и еще разок, вот вам уже показалось, что тепло откуда-то пошло в середину ладони...

Ощувив тепло, снова возьмитесь за проверку. Каково?! Тот-то! Вы сами и подбросили своего тепла человеку, поправили его настроение, а может быть, и состояние.

Пока мы с вами упражнялись тут, наш поезд подкатил к Ядрихе, где нас уже ожидали. Мы долго не ложимся, говорим о том о сем. Трудно обмануть материнское сердце. По ее глазам я вижу, как тяжело больна ее доченька, ее красавица. Мои грустные предположения оправдываются при первой же встрече. Да, хворь грызет женщину и, сдается мне, уже дожевывает.

Огромные погасшие глаза на исхудавшем лице, а далее... Как говорится, кожа да кости. Да, поработал тут господин «Г»! Я в полном смятении, вижу печать, которую задолго до своего прихода оставляет на лице человека старуха с острою косою.

Может быть, сразу отказаться, мелькнула мысль... Но она ждала меня, считала денечки до нашего приезда. По слабому огоньку, что мелькнул в глазах при встрече, я поняла: вера и надежда теплятся в ее впалой груди, и я, подавив сомнения, принялась подыскивать помощников в компанию к глине.

Если вы читали мои книги, то знаете, что мне и раньше приходилось против какой-то хвори предлагать больному то одну методику, то другую, и бывало, что какая-то из них оказывалась последней, самой весомой капелькой, и дело шло на поправку, стрелка весов начинала клониться в сторону жизни, здоровья...

От волшебного напитка, растительного масла со спиртом, организм женщины тотчас отказался, она не могла проглотить

и пол-ложки, хотя по гаечке он ей вполне подходил. Значит, один компонент сразу отпал, а я-то на него надеялась, уж так его расхваливали в той заметке! Выходит, в принципе этот напиток ей годился, но не настало еще время принимать его. И понятно, она почти ничего не ела, а лекарство полагалось принимать до еды непосредственно. К тому же и стадия заболевания превышала намного ту, о которой говорилось в заметке.

Итак, глина была привезена, так что для начала к ней я и обратилась за помощью. Ну, глинка, родная моя, поставь-ка диагноз, дай нам положительный ответ, что, мол, берусь за очищение... Сижу два часа, разговоры веду о том о сем, а у самой сердце не на месте: неужели не колыхнется моя гаечка над снятой аппликацией, неужели?!

Нет, она колыхнулась, моя безотказная! И такой минус выдала над всеми органами, что у нас никаких сомнений не осталось: взялась наша голубая врачевательница. И по поговорке «заяц зря болтать не любит», при первой же пробе глина насобирала, наверное, целый воз грязи, потому и показывала гаечка сверхвысокие результаты.

Трудно передать, как я обрадовалась, когда появилось в моих руках мое верное оружие, моя глина-целительница! Сестричка моей пациентки пошла слезы утирать в другую комнату... Жаль только, что много было упущено времени. Еще два месяца назад начали по моему совету ставить глину, но больной показалось, что ее тем самым застудили. Сколько бы за это время сумела она вытянуть-вытащить грязи!

Так началась, можно сказать, «интенсивная терапия», которая продолжалась две недели. И каждый день я ощущала, что везу непосильный груз, будто тяну бегемота из болота. Тяну и тяну, а с места — ни шагу. Одна глиночка только меня и подбадривает, минусует и минусует безостановочно, словно бы говорит мне: «Не волнуйся, бабушка, напрасно, работаю же я, помогаю тебе тащить бегемота».

Первые несколько дней ноги больной согревали, как и ранее, электрогрелкой. Но вот, придя как-то утром, вижу, что отбросила ее моя тетка. Щупаю, а ноги-то теплые-претеплые. Ай да помощница, согрела мою пациенточку-красотулечку!

Вот уже и руки словно ожили, тоже не ледяные, как в первые дни...

Пока глиночка греет-согревает больную, давайте поговорим о других помощниках, которые стали как грибы после дождика появляться в моем арсенале. Во-первых, энергетика Сергея Сергеевича Коновалова подошла (я ведь привезла несколько его буклетов), во-вторых, мы с нею оказались, как говорится, более чем совместимыми, а в третьих, у самой больной было по природе очень сильное биополе. Как вы понимаете, из таких компонентов можно было заваривать кашу. Мы готовили энергетическую соль и заряжали воду на буклете, а мой голос, в связи с совместимостью полей, достигал самых дальних уголков в ее организме.

Теперь необходимо было наладить сон, она не спала как следует много-много недель. Изо дня в день я читала ей на сон грядущий «настрой» Георгия Николаевича Сытина, а днем «настрой» на оздоровление печени и всего тракта. И вот после третьего или четвертого прочтения моя пациенточка заснула. Ушло напряжение, которое мешало самому организму бороться за жизнь, а ведь именно это самое главное.

Глиночка, видно, тоже заслушалась, внимая моему голосу, и стала поменьше минусовать, вроде бы ленилась выдавать категорический минус на некоторых участках тела. Как-то мы шли с ее сестрой по лесу, И я увидела свою давнюю знакомую, осинку. На ловца и зверь бежит, что называется. А не взять ли нам еще и поленце-другое на помощь? В тот же вечер нам привезли много осиновых полешек.

Помощница-осинка принялась за работу с первой же ночи. Мы положили на пол под кровать, приблизительно под область живота, средних размеров поленце. Живот был сильно увеличен и надут, как барабан. До этого гаечка постоянно показывала минус. На следующее утро маятник сообщил нам, что поленце вобрало в себя немало худого, довольно значительные количества.

Так к нашему комплексу прибавилось еще одно средство по борьбе со страшной хворью. Уж больно мне хотелось, чтобы хотя бы чуточку стало лучше моей тезке. Я вела с нею длинные разговоры, несмотря на занятость (там появилось много

людей, которые хотели со мною встретиться; кроме того, на трех предприятиях и в других организациях я проводила беседы). Каждый свободный часок я сидела возле ее постели и занимала ее байками, далекими от болезней и хворей.

Кстати сказать, веселые разговоры действовали на нее прекрасно. Можно даже отважиться и сказать – магически, потому что вскоре я увидела на ее лице улыбку. Глаза, до того тусклые и лишенные внутреннего света (а откуда ему быть, если она более года почти не двигалась?), однажды поутру зажглись и буквально озарили все лицо.

И с самим обликом стало происходить невероятное. Подобное я наблюдала и ранее, но те лица были полны жизни. Когда же стало меняться выражение этого лица, мое сердце вздрогнуло: неужели наши усилия могут принести плоды?! Да, лицо оживало, что вскоре заметили и все остальные.

Стало проявляться и воздействие психологического фактора, с которым вы все давно знакомы, и, надеюсь, многие из вас поняли его значение для лечения любой болезни, сколь бы тяжелой она ни была. Мы начали забывать о бессонных ночах. На скулах, до того желтоватых, появился чуть заметный румянец, а ноги... их теперь совсем не надо было согреть грелками.

Вот уже третью ночь больная спит без сытинского напутствия. Она просит то картофелинку, то яблоко, то огурец. Появилось желание съесть что-то остренькое – сказывались старые привычки: до болезни она больше любила кисло-соленое, чем сладкое. Она стала с интересом следить за нашими покупками, которые мы ей демонстрировали, – признак, скажу вам, значительный, поскольку ни одна истинная женщина, и живая-здоровая, естественно, не может остаться равнодушной к нарядам.

Конечно, многое нам еще предстояло сделать, чтобы справиться с хворью. Всего не напишешь. Я снимала с нее сглаз яйцом, и мне это удалось. Потом я нашла источник злого поля, с помощью дорожки из соли отрубила проникновение отрицательного «вируса», ибо и без него хватало забот.

В общем-то, все шло по классическому варианту. Наступил на седьмой день кризис. Все, что мы делали на протяжении этих дней и ночей, будто пошло прахом. Снова ухудшение,



безжизненность во взгляде, посерело лицо, похолодели руки и ноги.

Все приуныли, а несчастный муж спросил у меня: «Все?!» Я тоже задавала себе этот вопрос и поэтому ответила без утайки: «Ровно через сутки мы получим ответ, его нам даст ее организм, это же кризис, давайте оставим ее в покое».

Во время своих бесед на предприятиях я не переставала думать о женщине, которая осталась теперь одна перед грозным господином «Г». Я немного рассказала слушателям о своей пациентке, спросила, есть ли среди них верующие. Тогда мы все вместе попросили мысленно Всевышнего, чтобы Он не дал ей погибнуть.

Надо сказать, что люди в том древнем городе на редкость чуткие, чистые, внимательные. На встречах с ними мне всегда было как-то особенно легко. Во всяком случае, я верила, что наш коллективный посыл дошел до ложа, на котором страдала женщина.

Весь тот день, помню, все валилось из рук, я пыталась писать свою книгу, но дело не продвигалось, просто ничего не шло в голову, одна мысль крутилась в голове: ну как она там? Ведь ожидать можно было всего, самого худого...

Она вышла из кризиса. Все постепенно, очень медленно стало налаживаться, повеселели глаза, исчезло из них безразличие ко всему на белом свете. И тут я применила один свой «приемчик». Мы устроили небольшой обед, выпили хорошего вина, а потом включили музыку.

Я обратилась к ней: «Лапочка, мы сейчас начнем плясать, а ты у нас будешь вроде бы жюри». Прямо возле ее постели мы и стали выделывать «па» в самом быстром темпе. Я поглядывала на нее, и от того отражения, что я увидела в ее глазах, хотелось передать в пляске всю радость бытия и движений, потому что я ощущала, как радость, наполнявшая нас, идет к ней!

Что тут долго говорить, мы своего добились: зажигательная музыка и наши движения под нее обрели с первой же минуты целительную силу.

Я уверена, что какие-то клеточки в ее теле стали двигаться в том же ритме, а значит, принялись за врачевание. Подобное известно науке, да и в лечебной практике тоже.

— Ну, Валентина Михайловна, я не ожидала от вас такой подвижности, — сказала она, а затем обратилась к другим участникам шоу:

— Да разве вас можно сравнить с нею? У Валентины Михайловны двигается каждая мышца, а вы лишь раскачиваетесь из стороны в сторону!

Да, жюри оказалось строгим и, возможно, пристрастным, но никто не обиделся, потому что всех обрадовала живая заинтересованность в порученном деле.

Вот вы читаете и размышляете небось: о каких мелочах пишет Травинка... Но, милые мои, думая так, вы ошибаетесь. Право же, необычайно важны были для больной те считанные минуты, когда она внимательно смотрела на наши танцы, когда стала их обсуждать! Ведь в это время ее сознание полностью переключилось на нас, и этого было вполне достаточно, чтобы подкорка ушла из-под контроля разума и соединилась с космосом.

Он-то, всемогущий до беспредельности, и сдвинул наши усилия с мертвой точки, потому что все усилия тщетны, пока душа спит либо замерла в страхе за жизнь тела своего. Так что подробности, которые я вам столь пространно описывала, имели последствия самые важные и действенные.

Конечно же, действенные! На второй день после танцев наша больная, увидев очень симпатичные байковые сорочки до пят, которые мы приобрели в том магазине, где она работала, заявила: «Я тоже хочу такую!» Здорово, да?!

И еще один результат, пусть по содержанию и несколько негативный, особенно меня обрадовал: пациенточка-то стала ворчать на собственного мужа! Вот уж это настоящий успех дела, достоверный результат лечения, потому как вернулась прежняя привычка, та, что была характерна для нормальной жизни, в которой не было ни беды, ни тяжелой хвори.

Все относительно в мире, и в данном случае ворчание можно посчитать доброй приметой. Впрочем, я-то лично считаю, что мужчинами просто необходимо руководить, поскольку данная часть человечества, занятая машиной, работой, наукой, совершенно не видит того, что пол, скажем, плохо выметен, посуда недостаточно чисто вымыта и т. д.

Пусть моя пациентка немного превысила границы положенного женщине по законам Господа (жена да убоится мужа своего), но я ей не поставила этого в особую вину. Пусть, думаю, поруководит, пусть слегка повысит тон, зато как же эта сценка похожа на жизнь, в ней вовсе не пахнет болезнью!

Вот уже второй месяц, как мы расстались. Глина изъела многое, исчез минус, а потом появился плюс в области поджелудочной железы, затем и над животом-барабаном, успокоилась щитовидная железа, тоже стала плюсовать. Только вот над печенью не унимался минус, не хотел сдаваться.

Совсем недавно я снова, теперь издали проверила печень гаечкой, и внезапно обнаружился сдвиг: гаечка остановилась. «Уф! – сказала она, – все вытащила глина, пусть немного отдохнет все же!» А через день позвонил

Паша, муж пациентки, и сообщил с радостью в голосе: «Маятник стоит на месте!»

Что ж, я вполне доверяю своему индикатору. Помните, в самом начале мы проверяли заочно состояние больной? Там еще в области темени провал намечался... Когда приехали, так все и подтвердилось: как раз возле изголовья появилась опасная зона, которую мы тут же и нейтрализовали. Так что гаечка, по сравнению с некоторой аппаратурой, не грешит, не ошибается...

Ну вот и заканчивается наша глава о самом трудном случае, который встретился в моей практике. Я не собираюсь хвалиться-хвастаться, но то, что ровно две недели мы смотрели в глаза старушке с косою, общались на «ты» с премерзкой наружности господином «Г» и не сдались, является фактом непреложным и не требующим более никаких доказательств.

Пожелаем же все вместе выздоровления-исцеления моей пациенточке! А что, если наш общий, необыкновенной силы энергетический посыл и станет той последней чудо-каплей, которая победит болезнь?! Откроем же свое сердце, пошлем его тепло, и оно сможет растопить беду!

Я верю!

## ГЛАВА 10

# ГЛИНА – ДИАГНОСТИК

**В**сего скорее, вы удивились такому заголовку, а может быть, и усомнились. Сейчас я развею ваши сомнения-недоумения, мои дорогие друзья. Мало того, докажу, что вовсе не случайно и не без причины на то я присвоила это звание любимой своей подружке – глине.

Вы уже привыкли, что диагноз ставит врач или несколько врачей – консилиум, либо УЗИ на экране выдает данные о состоянии ваших систем и органов. И вдруг безграмотной, а не только не имеющей высшего медицинского образования своей товарке-глине поручает Травинка такое серьезное дело!

И представьте себе, факт имеет место, как любят выражаться бюрократы. Итак, все по порядку, как и положено при доказательстве.

Я и сама о таком ее свойстве узнала совсем недавно. Как-то поставила молодой женщине аппликацию на бронхи, поскольку на них она и жаловалась.

– Ой, ой, кашель душит, аж грудь болит!

И вот я, можно сказать, безо всякой проверки (обычно я сама при помощи гаечки диагностирую человека и нахожу места, где непорядок имеется) и положила ей спереди в виде аппликации снадобья вязкого голубенького от шеи до пупка. Снимаю, а на лепешечке-то «плюсик» распрекрасненький, вот тебе здорово! Столько глины угробила попусту... Отчего же женщина кашляет-надрывается? Ведь так и бронхи порвать-разорвать можно. Такой кашель, что слезы из глаз брызжут.

– Давай, – говорю, – снова ложись. На эту же лепешку, что сняла с твоей груди. Спиною. Да, голою!

Пошла поела, книжечку почитала, чтобы успокоиться после неудачи. Времени-то жаль, снова два часа надо ожидать результатов. А они были вот какие. Теперь на той же лепешке был преогромный «минус», причем повсюду, как мне поначалу показалось, одинаковый.

Тогда я не обратила никакого внимания на то, что гаечка вела себя несколько по-разному: амплитуда качания была со-

всем иной вверху, чем внизу. Идет поперек гаечка, известное дело — тут как раз имеется воспаление, отсюда идет кашель. Не бронхи, выходит, задеты болезнью, а легкие.

Вывод из сравнительного анализа тоже меня удивил, можно сказать, поразил. Получается, попусту глина не станет проводить время. Только в том случае, ежели есть что вынимать-вытаскивать, она и будет трудиться. Таким вот примитивным способом я нашла, а вернее глина разыскала источник кашля.

Когда же я принялась лечить свои легкие, которые я крепко застудила, если вы помните, недалеко от холоднющей Атлантики на берегу солнечной Андалусии, то снова кое-что интересное заметила в действиях глины.

И вот что именно. Стала я при помощи целительницы родной рассматривать-исследовать поле поражения, как выражаются эскулапы.

И что же я увидела на глиняной подушке, которую вынула через два часа из-под своей спины? Маятник-то мой неодинаково крутится на своей ниточке, проходя территорию. В верхушках легких она, глиночка, ничего не нашла предосудительного. Идет «плюс», и все тебе.

А как только я пошла со своей гаечкой чуть ниже лопаток, так она будто бы забеспокоилась-задергалась, причем под левой лопаткой отрицает-минусует мой индикатор вроде бы нехотя, как-то вяло (есть такое выражение: ни рыба ни мясо, то есть в данном случае — ни тебе минус, ни тебе плюс, нечто среднее). Есть, мол, кое-что болезненное, но незначительное, не стоит попусту волноваться — так можно было расшифровать показания инструментика.

Веду его, инструментик свой, к правой подлопаточной зоне. И тут глаза мои, видимо, сильно округлились, потому как подруга, присутствовавшая при моих действиях, спросила: «Что это с тобой, что ты там нашла под своей правой лопаткой?»

А моя помощница разыскала нечто, похожее всего скорее на абсцесс, поскольку стала моя гайка круг выделять против часовой стрелки, что, как вы уже знаете давным-давно, является признаком весьма и весьма печальным, говорит о хвори сильной, опасной. Задумалась я и не замечаю, что кружок-то увеличивается в объеме. Моя подруга, она, кстати, врач, тоже

поразилась, но сразу смекнула, в чем тут дело, откуда ветер дует, как говорится.

— То-то у тебя под правой лопаткой было больно, ты еще жаловалась, отдает, мол, в спину.

Да, я помнила. Именно здесь чувствовалась всякий раз резкая боль, когда начинал меня душить кашель.

Так установили мы, стало быть, очаг самый главный. Когда же я продолжила исследования «местности» далее, то выяснилось, что в нижних долях легких тоже был довольно четкий минус, но не более того. Слава Богу, не круг против часовой стрелки, не провал, от которого всего наихудшего можно ожидать.

Вот таким экспериментальным, скажем по-научному, путем я добилась от своего маятничка описания заболевания, а главное, степени его. Маятничек четко определил, где главный очаг, поставил безошибочный диагноз, стало быть. Когда меня слушала своей трубочкой моя подруга, то она тоже установила что-то «глухое» как раз в том месте, так что, как вы понимаете, способности моей помощницы вполне соответствуют познаниям доктора.

Да, глинка обрисовала источник хвори. С той проверки я еще больше стала уважать ее. И вам советую прислушаться к ее показаниям. Она все-все разыщет, все расскажет, так что не спешите на дорогостоящее УЗИ, поскольку без его помощи она справится, достоверно определит, где и что прохудилось в вашем теле. Узнав место поражения главным заболеванием, степень его, вы сможете направить свои усилия по нужному для выздоровления пути, для выдворения хвори.

Не терпится мне вам рассказать и еще об одном случае, когда глинушка очень и очень правильно определила, где именно у человека нелады со здоровьем.

Приезжает ко мне женщина и заявляет: «У меня все-все болит, Валентина Михайловна. Живого места нет, вся сплошь хвора». Вижу я, и вовсе потеряла надежду моя новая пациентка, растеряна донельзя, в глазах слезы, а за ними страх и смятение.

— Лапочка, — перебиваю я ее бесконечные перечисления болячек, — давайте спросим о том у нашей чудесницы, а? Где худо, а где получше.

Принялась диагностировать ее, так гаечка всюду дергается, потому что вся напряжена женщина, повсюду дают о себе знать ее худые мысли, что и сбивает мой маятник с толку. И решила я это дело, диагностику то есть, поручить глине, пусть, думаю, разберется.

Улеглась пациентка, надо заметить, довольно внушительного телосложения, на мою узенькую кушетку. На спине аппликация толстенная, сантиметра три, на животе, по бокам, одним словом, чуть ли не целое ведро ушло глины, благо ребятки за день до ее посещения привезли.

Прижала кое-как всю эту массу марлей, чтобы она не сваливалась с ее объемистых телес, набросала на нее тряпок, потом шерстяных свитеров-кофт, сверху одеялом укутала, создала некую малопроницаемую камеру. Однако не очень-то она довольна, вижу.

— Ой, — говорит, — холодно мне, зябко! Руки как ледышки сделались, что-то со мною будет?! У меня и так цирроз печени, совсем она замерзнет, — причитает.

Еще кое-что на нее накинула, шерстяное одеяло подоткнула так, что неоткуда холодному (комнатному!) воздуху попасть. Думаю-гадаю, отчего же человек этак трясется? Потом поняла, в чем тут дело.

Энергетики-то у нее маловато. Когда глина стала ее резервы собирать себе на помощь, то она и осталась ни с чем, потому ее мороз и пробирает. Туда и ушло все тепло из тела. Ничего, говорю, согреетесь скоро!

И точно, уже через полчаса порозовела, глаза заблестели, тревога из них исчезла.

Ну а к концу процедуры, ясное дело, прямо пышет от нее как от печки, резервы-силы ее собственные проснулись в ответ на воздействие мощной биоволны глины и ринулись в бой согласно с мудрым постулатом: спасение утопающих — дело рук самих утопающих.

Конечно, еще диагностируя ее, я поняла по внешнему виду, кстати сказать, как тяжело больна женщина. Не стала я, помню, перечислять обнаруженные изъяны (выразимся очень и очень мягко), коль скоро в данном конкретном случае знание — не сила, а как раз наоборот, оно слабостью обернется. Итак,

вижу, всполошилась она, нервничает, а такое нервное состояние только делу помеха, станет она засылать и в без того больные и расстроенные органы всякие страхи, примется жалеть себя, плакать, а вы же помните, как сказал герой одного романа: «Жалость — это сапоги всмятку». Правильно сказал, очень даже мудро, поскольку такая жалость никому не нужна, а уж болезни-хвори она просто противопоказана.

Однако мы несколько отвлеклись от предмета разговора, хотя и не без пользы, уверяю вас. Вернемся же к тому столу, где я положила-разложила буквально килограммы глины, снятой с разных мест тела моей пациентки. Тут-то и началось диагностирование при помощи глины, о чем мы с вами ведем разговор. И вот что обнаружила наша волшебница. Задние доли поджелудочной железы и печени, от лопаток до пояса, имели «минус», то есть болезнь, как говорится, «отдавала» в эти участки.

Приступила к дальнейшему обследованию, и тотчас же меня поразил разный характер раскачивания моей железки на ниточке. Если задняя печеночная зона минусовала довольно слабо, то спереди шел серьезный минус, гаечка стала крутиться как сумасшедшая, будто кто-то нарочно ее закручивал.

— Ох, и много у вас тут всякого разного и не очень хорошего накопилось, — комментирую я движения своего инструмента, а сама думаю-размышляю: что это гаечка будто бы буравит глину, видимо, та совсем уже страшное вынула из печени...

Преогромный кусок глины дала женщине в дорогу, чтобы она с ее помощью продолжила дома изымание худа-болезни. Рекомендации относительно использования врачевательницы голубой такие пациентка получила: ставить глину только спереди на правое подреберье и чуть выше, под грудь, а также на область поджелудочной железы, то есть ближе к центру, поскольку как раз здесь все самое худое и обнаруживается.

Ну как вам нравится наша Фея в новой должности? Замечательным диагностом она оказалась, по-моему. Какое чутье имеет, какие нюансы улавливает, а?! Что касается меня, то я преисполнилась к ней не только уважением, но и доверием. Они теперь совместно с моей гаечкою работают-определяют, просто-таки дополняют друг друга в поисках болячек в теле человека.



Пользуйтесь и вы ими на здоровье. Теперь, когда вы познакомились с еще одним свойством глины, надобно кое-что запомнить и учитывать, переходя к действиям.

Первое. Зная точно место поражения, вы будете прилагать свои усилия более целенаправленно. Контролировать-проверять станете только очаг заболевания, который вам указала глина. Можете нарисовать контуры тела, отметив штрихом зону там, где таится болезнь. При контроле поначалу через неделю, потом через месяц, а затем через три, станете отмечать, что же изменилось за время лечения, уменьшилось ли темное пятно хвори.

Второе. Как вы уже прочувствовали, нелегко нести домой данное лекарство, тяжелое оно. А коль скоро вам известно, где именно размещается недуг-болячка, то вы и не потратите так много глины, как раньше, будете экономить ее. Так что научитесь грамотно пользоваться индикатором, который поможет вам наметить четкие зоны, установить границы их, чтобы только эти зоны и закрывать глиною при лечении. Конечно, не надо забывать о том, что сами аппликации должны быть немного больше, чем та зона, в которой вы обнаружили неладное.

В добрый путь, мои милые, мои хворые, исцеления вам скорейшего и полного! Вам и людям, которым вы решили помочь.

Пишу эту главу, а новые факты один за другим прибывают, прямо на письменный стол ложатся, можно сказать. И времени в обрез, но не в силах отказаться и не рассказать следующую историю.

Два месяца больна девочка семи лет. Пошла в первый класс и тут же стала кашлять, да так, что мама ее всполошилась: не воспаление ли легких. И вот неделя за неделей идет, а болезнь словно на месте топчется, не наступает выздоровление. Пришлось даже к профессору обратиться за консультацией. Какие проблемы? Дело в том, что один врач считает, что налицо имеется болезнь, упомянутая выше, а другой говорит, что ее нет. Профессор категорически отрицает тот диагноз, мол, нет и никогда не было воспаления легких.

Ну, дела! То ли у них рентгеновский аппарат запылится, то ли еще что, не знаю, но при первом же осмотре гаечка доло-

жила о том, что имеется два абсцесса, в каждом легком, стало быть, по одному. Ничего себе! Ушлый у меня инструментах, чуткий, так что не верить ему не могу, не подводил он меня ни разу.

Родительница охает-ахает, вся в волнении, к бабке собирается, разочаровавшись в дипломированных докторам, которые не могут целых два месяца поставить ребенка на ноги, чтобы он пошел в школу. А тут какой-то вовсе не медик (я, значит) при помощи маленького кусочка металла, который к тому же и с дырочкой, определяет хворь, и довольно серьезную.

— Давайте спросим у глинки, — говорю я матери.

Она аж руками всплеснула, потому как ни о чем подобном и не слыхивала.

Пришлось для спасения авторитета нашей голубой спасительницы последние полведра глины отдать, для подтверждения ее способностей. Поехали мы с отцом девчухи на машине, я взяла из дому оставшиеся запасы и принялась за аппликации. Спинка-то малюсенькая, так что, думаю, на все сеансы до полного излечения хватит. На первой же пробе ровно через час глинка поставила бесповоротный диагноз. Да, и на глине тот же самый провал, что и на тельце: гаечка начинала вращаться против часовой стрелки.

Надо сказать, что тут же, еще до манипуляций, выяснилось, почему так долго врачи даже при помощи антибиотиков не могли снизить температуру, не то что побороть саму болезнь. Оказывается, малышка спала на крутой зоне, на такой обширной, что вся помещалась на этом круге (знаете на каком, да?).

Через день вижу уже и дополнительные, сопутствующие симптомы: аденоиды воспалились, железы заполнены гноем, ушко тоже неважно слышать стало, в общем, одна болячка другую подгоняет. Хорошо, что глины было достаточно, и принялись мы залеплять поочередно ею то одно, то другое больное место, а вскоре все вместе стали очищать от хвороб.

И что же вы думаете у нас получилось с глиночкою-помощницей? Да все и наладилось постепенно. Пришла через три дня мамаша с дочкой в поликлинику, а врач и говорит, взглянув в ротик: «Чудненько, поочистились glandочки!» Из

носу между тем потекло такое! Опять запричитала мама, хотя я ее уже не раз просила не накликать беду, не призывать. А главное, такому обороту событий радоваться было надо, потому как всю грязь-нечисть из пазух голубая волшебница вынула, чтобы она не кинулась в какие-то другие органы, как иногда и бывает, когда врачи загоняют всякими таблетками да каплями насморк внутрь.

И с ушком справилась наша славная врачевательница, всего три раза поставили глиняную лепешечку на заушную косточку девочке. Все наладилось, и побежала она к подружкам, по которым очень соскучилась.

Как вы поняли, прочитав предыдущую историю, если вовремя приняться за дело, то можно даже сразу несколько хворей победить. Что говорить, очень мне было приятно и от радно услышать от обеспокоенной еще недавно матери, что все прошло, что она совершенно потрясена силой глини-целительницы, что она теперь всем станет рассказывать о таком простом лечении.

А мы с вами теперь поговорим о других болячках, которые наша голубенькая докторица и с учета сняла, поскольку одолела-победила их. Я вот думаю, пора бы и методику создавать, как вы считаете? А что? Фактического материала предостаточно, он поступает чуть ли не каждый день ко мне по телефону. Осталось только его обобщить.

А факты иногда просто, казалось бы, недостоверные. На днях звонит и рассказывает одна женщина:

— Муж почти двигаться не мог, инвалидность ему хотели оформить доктора, а на что она ему, если ноги не идут?! И представляете, Валентина Михайловна, прочитали мы вашу книжку, стали лечить позвоночник глиною, и все, пошли ноги!

Прекрасные новости, правда? Вчера познакомилась с этой женщиной. Сейчас нет времени, но в декабре обязательно приглашу их в гости, пусть только пешком приходит супруг, такое условие хочу поставить им для визита. Надеюсь, согласятся.

Все, все, ставлю точку после этой строчки, а то ведь и о других заболеваниях надо потолковать. А сколько их! На первом же своем приеме по диагностированию поняла, как мно-

го страждущих, которым нужны помощь и внимание... Нет, я не испугалась, потому что у меня теперь есть прекрасная помощница, мы сумеем одолеть вместе с нею многие хворобы, я верю!

Верьте и вы, мои дорогие читатели, верьте! Недаром же она нам повстречалась на пути-дороге, наша голубенькая раскрасавица, не зря же в разные цвета раскрашивается, чтобы привлечь наше внимание.

Только не ленитесь, сразу и беритесь запасы делать, а то вон бизнесмены уже и продавать ее стали, сторожей-омоновцев наставили у залежей, данных нам Богом, а их в нашем городе и в области полным-полно. Видимо, прослышали о том, что еще при царе Горохе вывозили глины из России, а иностранные государства расплачивались за них золотом.

Удачи вам в делах ваших, святости в помыслах, мои милые!

## ГЛАВА 11 ГЛИНА – ЭКСТРАСЕНС

Вот дает бабушка Травинка, ничего себе придумала заголовок для главы! А содержание-то какво, должно быть! Верно, перестала упражнениями сама заниматься от склероза, если ей такой заголовок в голову пришел!

Уверена, что именно так некоторые из вас и решили, прочитав название главы. Не скрывайте! Я не буду винить вас в нехорошем ко мне отношении. Ясное дело, и на старуху бывает проруха. Согласна вполне. Но, друзья мои милые, не приснилось мне это свойство-качество любимой нашей глинки вездесущей, честное слово.

Да, да, представьте себе, что и это по силам нашей глиночке разноцветной. Конечно, когда я принималась писать о ней, мне и в голову не могло прийти сравнивать глину с экстрасенсом!

Он, волшебник-экстрасенс, значит, связан с иными ипостасями, контактирует запросто со Спасителем, как мы с хорошими соседями, скажем. Задает Ему вопросы и ответы получает относительно нашей с вами жизни, а тут... Бессловесная голубая глыба разной консистенции, растительного, должно быть, происхождения, куда уж ей со свиным рылом в калашный ряд, как довольно грубо, правда, говорится. ..

И все-таки я буду настаивать на выдвинутом мною и неоспоримом, на мой взгляд, положении: воздействие ее (глины), конечно, неосознанное, как и у ряда экстрасенсов, скажем, которые себя Мессией отнюдь не считают, очень схоже с воздействием на людей упомянутых выше волшебников, то есть с теми манипуляциями, которые они производят со сцены либо в домашних условиях, желая излечить тех, кто пришел в зал или домой, на лечебный сеанс.

Давайте попробуем разобраться вот в каком вопросе. Точно ли уж столь далеки помыслы Создателя, с которым контактируют колдуны-целители, от целебных свойств глины? Но кто же, скажите на милость, поместил огромные эти залежи-запасы всех оттенков голубого, серого, красного желтого цветов маслянистой и рассыпчатой глины под землей?

То-то! Он же, Господь наш всемилостивый и запрятал-зарыл ее туда, под землю. Ясное дело, Вседержитель еще несколько тысяч лет назад, задолго до того, стало быть, как этот не совсем разумный гомо сапиенс расселился по всей планете, предвидел, что много напастей ожидает человека на пути его, немало совершит он во вред себе, и понадобится ему лечение.

Так что если подойти к данным предположениям в свете научных изысканий-исследований, то связь тут окажется не только чрезвычайно древняя, но и весьма глубинная. И потом, кто же еще мог снабдить ее, глину то есть, столь фантастической силой? Все Он, Господь наш, во благо человека, возлюбя чадо свое (вы же знаете, убогого мы больше любим, чем здорового).

Теперь приблизимся к теме вплотную, возьмем быка за рога. Почему я сравниваю характер воздействия нашей волшебницы с упомянутыми выше чародеями? Да потому, что на самой себе испытала и то и другое. Воздействие экстрасенса и глины было то же самое, тютелька в тютельку, все сошлось, без всяких отклонений. Просто не отличишь!

За доказательствами и подтверждениями этого факта мы с вами отправимся из Питера, где родились, но еще не совсем окрепли предположения, в Великий Устюг. Как раз там, на земле древней Вологодской возникли «открытия».

известное дело, только начни, как они одно за другим в голове роятся, на свет просятся.

Так вот, приехала я в этот северный город и попала словно в иную атмосферу. Соборы, храмы, церкви... Куда ни глянь – купола, купола... Но несмотря на удивительную ауру, что чувствовалась на любой улочке и особенно усиливалась возле белых храмов, мое левое плечо, на которое, если вы помните, я уже укладывала довольно мощные голубые пласты, стало ныть-появлять.

В ходе лекций, которые я там принялась читать, выяснилось, что в самом городе и его окрестностях имеется красная глина, мало того, в том регионе вообще горы-карьеры с несметным количеством целебных глин.

Расположены они рядышком, не надо бульдозер вызывать, и даже простой лопаты не требуется. Руками можно набрать, что само по себе полезно (попробуйте-ка у себя на участке помесить глину разок-другой, сами поймете и другим расскажете, до чего же это здорово и приятно).

Как вы догадались, к концу следующего дня мне уже доставили благодарные слушатели пару ведер этой красненькой глины. Да, сразу видно, имеется в ней железо, и в немалом количестве. Начну-ка я эксперимент, полечусь ими, а затем читателям своим, вам, мои дорогие, стало быть, доложу о результатах.

Мне, правда, одна моя читательница уже давно рассказывала, как она свои коленки починила-вылечила. Стали суставчики, что соединяют две кости на ногах, разгибаться туда-сюда, по лестнице может женщина теперь подниматься без труда...

Ну, думаю, ежели с коленочками управилась красненькая, то уж с моим плечом тем более трудностей не возникнет. Было около двух часов ночи, когда начался опыт с плечевым суставом, просто раньше не было возможности добраться до своего диванчика.

Из последних сил, что называется, заляпала я свое плечико толстым-претолстым слоем глины, обвязала марлечкой, а затем укутала как следует, и тут же оказалась в объятиях бога по имени Морфей.

Вы ожидаете, что я вам буду рассказывать о следующем утре? Никак нет, ибо события начали развиваться всего через десять минут. Именно через десять минут Морфей отскочил

от меня молниеносно, поскольку мои стоны напугали его, и не только его, но и всех домочадцев.

Красная глина оказалась силы неимоверной, она просто жевала-пережевывала мои мышцы, пилила, резала, отчего моя левая конечность стала гудеть-дрожать как в лихорадке. Какие тут два часа! Сердце затрепыхалось от ее непереносимых, просто садистских действий. Вот так волшебница! Прямо с живого человека кожу сдирает. Сниму-ка я ее, оттолкну! Так и сделала, потому что люди хотели спать, да и мне не мешало уснуть после таких мук.

Лежу, блаженствую и, словно кошмарный сон, вспоминаю, как же сильно болело все, аж лопатку прихватывало. Тут-то меня и осенило. Правду говорят, страдания облагораживают человека. Вот я четверть часика всего отстрадала — и, пожалуйста, прозрение пришло. Ведь боли-то, что вызывала глиняная аппликация, полностью соответствуют тем, что начались у меня в то время, когда известный в городе целитель давал заочный сеанс персонально мне из своего дома!

И характер болей, и сила их, и месторасположение были абсолютно одинаковы. Вот здорово! Установив полное соответствие, я мирно заснула, поскольку развивать мысль не было никаких сил.

Всем ясно, за днем приходит ночь, а с нею довольно у многих людей обостряются заболевания. Очевидно, за суматохой дня мы просто не замечаем их, а когда кончаются суэта и маята, то все и обнаруживается, что скрипело да ныло. Я, конечно, в смятении. С одной стороны, надо лечиться, коль такой случай подфартил: красные глины с доставкой на дом. С другой, тяжело самой решиться на повторение мучений.

Ладно, поставлю-ка я сегодня глину только на саму ладошку, там еще осталось полным-полно всякого, если ноют пальцы даже в дневные часы, особенно подушечка возле большого пальца, до которой дотронуться по-прежнему больно.

И снова то же совпадение, та же картина по всей территории, как говорится. Как и ранее в Питере во время энергетического сеанса, красненькая волшебница добралась сначала до плеча, а чуть позднее и до лопатки. Долго пересиливала я себя. Терпела, но через час терпение напрочь лопнуло.

Тут и продолжилось озарение. Так, так... Выходит, глинка-то полностью повторяет действия энергетики, что неслась через несколько улиц ко мне в дом из рук волшебника? Видимо, от перенесенной только что адской боли пришло просветление... А может быть, глинка прихватила и холестерин или иную гадость из головных сосудов, ежели так легко бабушка стала соображать. Не знаю, не знаю, но однако все сомнения о живой и неживой материи и различиях между ними у меня разом улетучились.

И вспомнилось о том, как Иван Йотов (вы знакомы с ним давно, да, да, врачеватель из Болгарии) учил меня находить длину волны глины. Так вот в чем дело! Имеющееся в глине биополе выполняет те же лечебные функции, что и любой экстрасенс!

И удивляться нечему, многие из вас читали, что в древности даже при помощи различных минералов лечились, запахами и по сей день люди создают себе настроение, правда, кое-кто делает это в ущерб своему здоровью — токсикоманы, скажем. Но с ними вопрос просто решается: не всяк умен, кто с головою...

Кстати сказать, возле собора в Устюге лежит камень, упавший, по легенде, с неба (впрочем, разве их мало падает...), так на него ложатся, к нему прислоняются и исцеляются будто бы. Насчет исцеления я не буду утверждать, но что силы можно набраться волшебной, так это факт неопровержимый. А если вернуться к нашей разлюбезной глинке, то чем она хуже того же камня, так ведь? Во всяком случае, после тех мук мученических, что мне пришлось по вине красненькой избавительницы пережить-выдержать, поутихли боли, перестали меня тревожить по ночам, долгое время не ныли пальцы.

Теперь же поспешим снова в Питер, поскольку именно здесь еще раз подтвердились мои озарения-просветления насчет поистине волшебных качеств глины, доказывающие, что нет в природе четкой границы между живым и неживым, подтверждающие, что действие глины сродни и схоже по всем параметрам с экстрасенсорным.

Надо тут заметить, что мой давнишний приятель рассказал мне об одной статье (не то передачу по телевидению он смотрел), в которой утверждалось, что глина выравнивает поле



человека, в том, мол, ее сила и мощь заключается. Как видите, ко времени пришлось его сообщение. Только я обожествовала дела глиночки, и тут же меня наука поддерживает! Мы с вами не будем долго задерживаться на достижениях ученых в этой области, поскольку у нас с вами лучше получаются дела практические, что на зуб можно попробовать, результаты тут же ощутить, так ведь?

Поэтому, дорогие мои, переходим к ощущениям, а ощутив, снова сделаем выводы, которые, как я вам обещала, сойдутся с теми, что мы сделали в Устюге. Итак, закрепим концепцию: «Глина тоже может быть экстрасенсом».

Как я писала неоднократно, в последние годы мне часто встречаются люди, мысли которых и чаяния весьма и весьма созвучны моей душе. Как вы можете догадаться, при наших свиданиях время перестает ощущаться как фактор, пространство тоже словно бы видоизменяется, короче говоря, перестаешь замечать движение стрелок на циферблате, а беседам не мешает толкотня и шум в переполненном автобусе, поскольку ты чувствуешь себя наедине с этим человеком. Стены могут рушиться, но ни тебя, ни твоих собеседников это нисколько не взволнует...

В книге, которая придет к вам сразу после этой, я познакомлю вас с такими людьми. Они совсем недавно встретились мне на моей жизненной тропинке, на которой я слегка загрустила было по поводу несовершенства одного из бывших моих соратников. Однако кто старое помянет, тому глаз вон, тем паче, что в одну реку все равно нельзя войти дважды...

Сейчас же вы еще раз окажетесь как бы на арене, где борется энергетика с моей хворобой, будете свидетелями и очевидцами этой борьбы. Для разнообразия речь пойдет о ноге, и тоже левой, а то мое плечико всем уже изрядно надоело. Конечно, я не случайно переключилась с верхней конечности на нижнюю. С ногою произошло абсолютно то же самое, без каких-либо отклонений, когда я села в энергетическую камеру, которую изобрел и самолично соорудил Юрий Александрович Прокопов.

Снова энергетика, излучаемая «главным камнем», перебирала мои жилочки и косточки, отчего мне хотелось по ее адресу произнести нечто не совсем цензурное.

Картина моих нынешних страданий в точности напоминала те муки, что я уже переносила ранее, и, как вы помните, неоднократно. Едва-едва выдержала полчаса, положенные для сидения в камере. Дивная музыка не способна была смягчить терзания, и, выйдя из помещения, камеры, значит, я особенно четко и ясно поняла смысл слов Поля Брэгга: болеть — это не значит жить. Да, при таких острых болях коротенький отрезок времени показался мне, конечно, не жизнью, а пребыванием в аду.

И снова я добрым словом помянула глиночку-спасительницу, которая именно так и работала, как эта совсем незнакомая биоэнергетика, проникала, как эта самая биоэнергетика, во все щелочки и прочищала, стало быть, энергетические каналы, те самые, которые подвластны только экстрасенсорике!

Прошло три сеанса, я давно забыла об экзекуции в камере, которой подвергалась моя многострадальная нижняя конечность. И вот пришел черед нового изобретения создателя конструкций и действий, напрямую связанных с биоструктурами. Теперь это было лечебное белье. Вроде бы простенько все, вполне всем знакомо, да?

Ложусь это я на каталочку и еду... Нет, не в операционную, просто сразу меня начинает раскачивать в некоей чуть ли не вселенской колыбели. Явление это описано не раз, о чем и я как-то рассказывала, подобное часто происходит в залах на сеансах целителей.

Качаюсь-качаюсь и начинаю задремывать, поскольку сначала голове, а потом постепенно всему телу становится все жарче и жарче. Да, да, тот же самый жар охватывает вас, когда вы лежите на глине или под нею, вспомнили?! Еще один параметр объявился одинаковый, да?

И только я разомлела-разнежилась, кайфовать начала, как резкие боли, те самые, о которых я и вспоминать перестала, пронзили мою руку, левую, конечно. Сызнова, словно зубами, кто-то стал выхватывать у меня по кусочку из плеча, отчего огненные стрелы пошли в локоть, в подушечку большого пальца, а затем в суставчики всех остальных... Ой-ой!

Вот ведь напасть! Ничего, лежу, успокаиваю себя: Травинка, ты ведь не единожды говорила людям и писала в книжках, что выздоровление приходит после обострения-осложнения,

так почему же ты хнычешь? Признаюсь откровенно, уговаривать себя даже под музыку нелегко, когда небо кажется с овчинку, когда словно кошка когтями вцепляется то в одно место, то в другое.

Все повторилось, только с еще большей силою (глина все же мягче действует, моя любимица). Снова будто кто-то приподнимает мою лопатку и чем-то донельзя острым выбирает из-под нее нечто, приставшее к телу. Уф!

Как-то доктор, дававший мне заочный сеанс, сказал: «Там у вас дела грудные». И вот теперь, преодолевая страдания, я вспомнила о тех прогнозах. Да, что-то там нашла энергетика в самой глубине, потому как и там стало нестерпимо болеть.

Я уверена, те, кто читал все предыдущие страницы внимательно, вполне удостоверились в правоте моих предположений, а затем и утверждений: да, целительные силы глин сродни экстрасенсорике. Можно к тому добавить разве вот что. Дар целительства, волшебства дается не каждому, и можно считать его даром Господним. И никто не станет отрицать, что все травки-растения, все камни и все источники, что бьют из-под земли, — все эти средства — тоже дары Всевышнего. И глина — в ряду таких подарков.

Один весьма известный у нас доктор считает, что нет в Питере и области нашей лечебных глин. Но разве те эксперименты, что я провела над собою, те ощущения одинаковые, которые возникают равным образом при лечении биополем разных видов и при лечении глинами, не отрицают начисто такое утверждение доктора? Да и все те случаи, которые описаны в этой книге, разве не доказывают обратного?

Совсем недавно я получила приглашение заняться серьезно глинотерапией на одном крупном предприятии города. Мне предоставлено помещение бывшей водолечебницы с отдельными кабинками и ванными в них. Руководство предприятия решило испробовать этот простой способ оздоровления своих работников. По мере надобности будет подвозиться глина, одна из самых эффективных и уже хорошо знакомых мне в использовании. Да, чувствую, что вы хотите задать мне вопрос: какая глина? Та самая глубинная кембрийская маслянистая порода, что буквально через два часа готова к употреблению.

Конечно, заинтересованные в успехе этого начинания люди постараются найти и привезти красные глины, поскольку с суставами у многих дело обстоит весьма и весьма плохо.

Задействованы будут и сами ванны, поскольку очищение организма от шлаков через миллионы пор кажется мне делом первостепенной важности. Работники медсанчасти любезно предложили мне свою помощь, они на аппаратуре будут отслеживать ход лечения.

Мало того, местная типография готова напечатать карточки учета, так что можно будет серьезно заняться статистикой. Я думаю, что найдутся и помощники, потому что охотников полечиться с помощью глинолечения будет немало. Насколько мне известно, идет уже запись.

Прекрасные, я сказала бы, радужные перспективы, только бы бюрократы разных мастей не вклинились, не стали нам мешать. Если все наладится, пойдет успешно, то статистического материала хватит на то, чтобы переубедить целый полк скептиков, как думаете?

Я уверена, что вы-то, мои слушатели и читатели, поддержите меня в этом начинании, будете посылать мне без проводов добрые сигналы, чтобы все у меня ладилось в работе, которая помогает людям без таблеток и инъекций изъять многое, что нарушает их здоровье.

Да, хочу несколько слов прибавить к тому, что написала, и вот почему. Понимаю, камера, с научной точки зрения, — это сверхсовременно, это сегодняшней день, сомнений нет. Но знаете, старинным советам тоже надо внимать, потому как они проверены веками. Не будем же пренебрегать ими!

И хотя я прекрасно понимала, что данный способ, лечение энергетикой камня, нисходит к древним временам, все же решила проверить его при помощи все той же глины. Поставлюка я ее еще раз на свое плечико, после камеры, о которой мы только что беседовали с вами. Что-то будет?

Конечно, меня интересовал диагностический эффект: раз-вещет ли еще что-то глина и вообще осталось ли там худое... Два с лишним часа (для верности увеличила время) лежала аппликация и на плече, и на лопатке, и на ладонке. И как вы думаете? Ни-ни! Ничто не заболело, не закололо, это во-

первых. А во-вторых, и самое главное, на использованной голубой лепешке был самый распрекрасный плюсик. Ну, тут, как вы понимаете, я полностью и безоговорочно признала новый метод. Мало того, собираюсь сама принять посильное участие в интересном начинании, которое сулит многое.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

На многих встречах меня довольно часто спрашивают, какими глинами можно лечиться, какие лучше, а какие хуже, задают вопросы и о составе их.

Признаться, я не особенно-то интересовалась такими вопросами в процессе освоения глинолечения, поскольку в Петербурге у нас их предостаточно имеется, и все наилучшие, как говорится, самые результативные-эффективные.

На моем творческом вечере в Москве, который состоялся в ноябре 1995 года, снова я получила записки, в которых на втором месте (после названия личной хворобы) непременно был тот же вопрос. Правда, как и в Питере у нас, да и в других городах, еще спрашивали, где достать ее.

Одним словом, появилась необходимость рассказать немного подробнее и без лечебного уклона, стало быть, что есть глина, откуда она появилась в земле и когда, — в общем, немного истории. Можно было бы привести десятки таблиц, потому что ученые давно интересовались этой на редкость удивительной породой, которая может пригодиться и инженеру, и строителю, и... космонавту, повсюду, значит.

Я думаю, что мы с вами не будем перегружать свою голову цифрами и множеством формул, просто ознакомимся с основными характеристиками, для того чтобы вы с еще большим уважением отнеслись к нашей волшебнице, к нашей целительнице, которой все под силу.

Итак, ее формула  $Al_2O_3H_2O$ , из которой понятно, что в ней имеется алюминий, кислород и водичка. Это ее состав, то есть в любой глине имеются перечисленные элементы. А остальное...

Остального в ней столько, что никто не берется и перечислять. Это многочисленные примеси, которые и дают глине цвет, консистенцию, особую пластичность или каменную твердость. Поэтому-то она и используется в разных областях хозяйства.

Геологи считают, что глина — это продукт выветривания горных пород, в основном полевого шпата и слюды. Землетрясения, бурные ветры, потопаы разной силы — все это сдвигает с места пласты пород, и вот измельченные до пудры, уложенные в каких-то трещинах земной коры, пролежали эти остатки катастроф (так для простоты назовем катаклизмы, происходящие на планете и меняющие ее облик) и затвердели за это время (за миллионы лет, между прочим!). Вот, скажем, наши голубенькие, которые сейчас повсеместно достают из глубины при строительстве метро, как раз и называют потому кембрийскими, что появились они, как доказано учеными, 510 миллионов лет назад, когда начался кембрийский период. Длился он тоже немало-немного, а 80 миллионов лет. Вот какие они древние!

Как уже многие и заметили, спрессованы глины настолько, что разбить их можно только при большом усилии и большим молотком. Мучаются многие, звонят: Валентина Михайловна, достали мы именно такие, но они же не размокают ни в какую, что делать?!

Я тоже растерялась, не знала, что и посоветовать, поскольку мне-то привозили мягкую, которая тут же и распускается в воде, аж шипит, как водой заливаешь! Конечно, я сейчас могу вам подсказать, как их привести в божеский вид, чтобы мы на следующий день уже и аппликации принялись бы ставить. Но...

Но потерпите, мои милые, чуть-чуть, ведь вы же сами требовали более подробных о ней сведений. Еще немного истории, а то мы зациклились с вами на ее оздоровительных свойствах.

Так вот, кембрийские глины являются первичными. Им дали такое название потому, что они не вымывались, хотя и

подвергались выветриванию. Все новые и новые включения входили туда, но и они снова уплотнялись до камня, в чем мы с вами успели убедиться.

Другие глины называются вторичными, это продукт переотложения, если выразиться научно. А если попроще да понятнее сказать, то они как бы оторвались от «родного дома» и пустились в путешествие под землю. Их-то мы теперь и видим возле речек, озер или, к примеру, возле самого берега петергофских прудов. Там только руку сунь, и она завязнет в голубой маслянистой жиже — бери и вези. Надо отметить, что глин различают до 40 видов. Наиболее изучен каолинит — основа для фарфоровых изделий, — он белый. Используется в фармакологии, в химических производствах и даже в парфюмерии. Мало кто знает, что эта глина — основная часть пудры.

В пищевой промышленности она тоже необходима. Именно размельченной глиной очищают от всяких ненужных и вредных веществ растительное масло (это уже близкое нам ее применение, так ведь?), потому что она считается наилучшим адсорбентом. А кто-то из вас боится глиняную водичку пить: ой, как же это можно из земли брать да в ротик класть, да еще и проглатывать!

И в пластилине она самая главная составляющая, недаром ребятки оторваться не могут от лепки, когда им настоящий пластилин в руки попадает, а не суррогат.

В строительстве наиважнейшие компоненты тоже из глин, тут идут железистые (на кирпич) с красноватым оттенком, как вы заметили. Конечно, это более низкие сорта, хотя, как, может быть, кто и слышал, один американец выстроил себе домик из глины и стал здороветь с первой минуты пребывания в нем.

Я тоже решила на балконе пол сделать точно такой же. А если его еще и ребристым соорудить, так тут и иппликатора Кузнецова не нужно будет никакого, тем более что тот из пластмассы удумали изготавливать. Как вы сами понимаете, сравнению не подлежат две эти вещи: ребристый пол из глины и пластмассовые иголки.

Впрочем, продолжим ознакомление с другими видами. Огнеупорные глины — это в основном каолиновые, на Украине они повсюду имеются. Они пластичны, но в них очень мало



железа, так, небольшие редкие крапинки. Ученые знают еще монтмориллонитовые, они самые пластичные и наилучшие адсорбенты, цвет имеют самый различный.

Ну все, разобрались немного, и будет. Вернемся-ка мы к нашим кембрийским глинам, которые во всем мире считают наилучшими, иначе бы не вывозили на баржах в другие страны и не платили бы золотом, верно?

Я вижу, дорогие мои сограждане, что вы не очень внимательно читали странички о разновидностях глин. Почему? Да потому, что в вашей подкорке поселился образ голубой волшебницы еще со времени прочтения первой моей книжечки «Разыщи в себе радость». Угадала? Да и сейчас вы небось думаете: «Когда же наша Травинка продолжит рассказ о них, коль начала уже в данном послесловии объяснять, как же все-таки использовать те буквально железобетонные глыбы, которые мы привезли из метро?»

Так слушайте же, читайте! Да, вполне возможно сделать их пригодными к употреблению, наши первичные глубинные, затвердевшие в камень, нисходящие к кембрийскому периоду, впитавшие в себя сотни полезных компонентов и оттого ставшие еще более целительными глины, которые имеются в нашем городе и области в невероятных количествах.

Вынесите принесенную из метро глину на балкон, на морозец, стало быть. И время от времени побрызгивайте-поливайте. Как только она хватится морозом, так и начнет... крошиться! Ясно? Станет она под вашими руками, как вы ее внесете в дом, просто-таки разваливаться-рассыпаться.

Тут вы помещаете ее в емкости и заливаете водой. Вот и все; берите, сколько надо для использования и лечитесь!

Как вы поняли из рассказа, любая глина полезная-преполезная. Почему живет лучше и комфортнее в кирпичном доме? Да как раз потому, что в кирпиче имеется глина, пусть и не такая, как в метро. Кстати сказать, в нашей голубой глиночке тоже немало железа, окиси его, имеется, поэтому для суставов не надо разыскивать именно красную. Все, все содержит наша целительница!

И, прощаясь с вами, хочу дать совет тем, у кого на дачных участках залегают какие-либо глины. Сделайте как бы домик

или шалашик из глинки той и... лечитесь. А если У вас еще и старая ванна есть, то посидите в глиняной жиже разок-другой. То-то удивитесь: куда делось все худое да мешающее и портящее вам настроение. Помните, что у гончаров и в помине не было артрита разного калибра, мучающего ныне почитай каждого второго... Глинолечебницу будете иметь на дому, притом бесплатную!

Много у меня приглашений приехать отдыхать на «фазенду». Вот я и думаю, что принять надо то, где у хозяйки имеется какой-либо расцветки чудесница. Так что при встрече в следующем году поделимся впечатлениями о результатах лечения, хорошо?

В путь-дорогу за здоровьем, мои дорогие. Удачи вам в делах и всех благ! А здоровье сами достанете, мои старатели.

Вот снова расписалась бабушка ваша. Хотела сухой справочный материал дать, а вышла мини-поэма, посвященная голубой фее. Такая уж я восторженная, не могу одними лишь фактами ограничиваться, да и расставаться с вами всегда грустно, а теперь еще поговорили-побеседовали так это душевно... Ну да ничего, я знаю, вы мне простите, вы ведь давно знаете, что словечки, которые любовь содержат, все, как одно, полезные.