



Андрей Кутузов

ЛЕЧЕНИЕ СОДОЙ

- ✓ *Наружное применение*
- ✓ *Внутреннее применение*
- ✓ *Сода для мужчин*
- ✓ *Сода для женщин*
- ✓ *Соль — «подруга» соды*



 **ПИТЕР®**



Андрей Кутузов

ЛЕЧЕНИЕ СОДОЙ

 **ПИТЕР®**

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

2006

А. Кутузов
Лечение содой
Серия «Арсенал здоровья»

Заведующая редакцией
Руководитель проекта
Художник
Литературный редактор
Корректоры
Верстка

В. Малышкина
Т. Яценко
Л. Адуевская
И. Проворов
И. Проворов, М. Степина
И. Проворов

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

ББК 53.59 УДК 615.89

Кутузов А.

К95 Лечение содой. — СПб.: Питер, 2006. — 96 с.: ил. — (Серия «Арсенал здоровья»).

ISBN 5-469-01313-8

Уникальные книги серии «Арсенал здоровья» расскажут вам о необыкновенных лекарственных свойствах самых простых веществ.

Каждому человеку с детства известно, что такое сода. В народной медицине вещество это считается фактически универсальным лекарством. Она поможет вылечить желудок, горло, кожные заболевания, инфекционные заболевания и даже сердечно-сосудистые. Рецептами ее использования с вами традиционно поделится хранитель арсенала здоровья А. Кутузов.

В Индии сода используется в качестве лекарства с глубокой древности и считается священным веществом. С точки зрения агни-йоги, она является регулятором энергетического баланса и средством распределения психической энергии в организме.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

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

ISBN 5-469-01313-8

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано к печати 30.11.2005. Формат 84×108¹/₃₂. Усл. п. л. 5,04. Тираж 7000 экз.
Заказ № 2087.

ООО «Питер Принт», 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а.
Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Лениздат» Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Сода — лекарство из глубины веков	7
Откуда к нам пришла сода?	7
Преимущества содового лечения и меры предосторожности	9
Глава 2. Натрий — источник целительной силы соды	11
Минералы натрия	11
Натрий — лекарство	13
Глава 3. Сода — лекарь	15
Наружное применение	15
Внутреннее применение	27
Глава 4. Сода для мужчин	39
Мужские проблемы	39
Советы индийских йогов по лечению мужских проблем	43
Глава 5. Сода для женщин. Косметические средства с содой	48
Маски для сухой кожи лица	48
Маски для жирной кожи лица	49
Маски для нормальной кожи лица	51
Омолаживающие маски	52
Глава 6. Соль — «подруга» соды	55
Соль. Загадочная и противоречивая...	55

Лекарь с многовековым стажем	57
Внутреннее применение соли	58
Глава 7. Очищение организма солью	62
Нерафинированная соль	62
«Соленые» клизмы	62
Глава 8. Солевые ванны	67
Все, что нужно знать о солевых ваннах	67
Лечение солевыми ваннами	69
Глава 9. Соль — защитник от целлюлита	75
Это страшное слово «целлюлит»	75
Соль против целлюлита	78
Глава 10. Для кого — сода, а для кого — соль? Мнение индийских астрологов	84
Огненное «лекарство» для «огненных» знаков	84
«Водное лекарство» для знаков воды	86
Что делать остальным?	87
Заключение	89

Введение

Современный человек лечится иначе, чем его предки. На протяжении тысячелетий (практически до XX века) люди, в основном, использовали опыт предыдущих поколений и пытались лечиться травами, различными продуктами питания, заговорами. XX век, век быстро развивающегося прогресса, навязал свои методы лечения.

Пренебрегая традиционными методами лечения, человечество стало активно применять все новые и новые медикаментозные препараты. Именно в это время в моду входят те или иные лекарства, которые считают панацеей. То принимались лечить все болезни пенициллином, то панацеей становился аспирин, то везде применяли парацетамол. Как вы сами понимаете, здоровье людей от этого лучше не стало. Как говорила моя бабушка, лекарства «одно лечат, а другое калечат». И в словах этой малообразованной старушки, как ни парадоксально, содержится вековая народная мудрость. Все наши предки (конечно, это не касается людей голубых кровей) лечились тем, что было всегда под рукой: водка, различные травы, чеснок, лук, мед... Сейчас, в XXI веке, мы возвращаемся к забытым традициям наших предков. Поэтому сейчас все популярнее становится траволечение, которое обладает уникальными особенностями: мягким действием, безвредностью (если вы, конечно, соблюдаете инструкции по применению), отсутствием привыкания к тем или иным травам, минимальными по-

бочными эффектами. Но в траволечении тоже есть свои минусы: травы надо грамотно собирать, на приготовление настоев уходит определенное время, да и лечиться ими (я сужу на примере своей семьи) предпочитают женщины.

Но ведь наверняка существует какое-нибудь средство, которое находится в каждом доме и обладает целебными свойствами! С этой мыслью я окинул взглядом свою кухню и увидел на полочке, где у нас стоит средство для мытья посуды, пачку... соды (мы оттираем ею чайный налет с кружек). И тут я вспомнил: как только заболевает горло, чем мы его полощем? Содой! Если у нас изжога, чем мы спасаемся? Содой! Дети пьют газированные напитки, в которых «волшебные» пузырьки чем сделаны? Содой!

Вот вам и лекарство! Как говорилось в одном из романов Жюль Верна: «Используй то, что под рукою, и не ищи себе другое!» Содой лечились не только наши предки. Это вещество было священным еще в Древней Индии. А поскольку, как утверждают ученые, наш менталитет чем-то похож на индийский, то и книга, которую вы держите в руках, основана на опыте двух древних цивилизаций — славянской и индийской.

Глава 1

Сода — лекарство из глубины веков

Откуда к нам пришла сода?

Если при упоминании о соде вы скривили нос, вспоминая вкус горячего молока с этим веществом, и думаете, что с этим порошком вы дружить не собираетесь, то сейчас вы сами поймете абсурдность своих опасений. Дело в том, что в крови каждого человека содержится... сода. Это вещество является компонентом плазмы и лимфы. Образуя особенное химическое соединение — лимфоплазму, сода в составе этого вещества способствует укреплению нашего иммунитета.

Где же раньше всех стали применять соду? В этом вопросе мнения ученых расходятся: одни считают, что первооткрывателями этого целебного порошка были древние греки, другие считают, что древние индийцы. Так или иначе, но сода была известна людям за 2 тысячи лет до нашей эры. Она встречалась в виде минералов и в виде раствора в содовых озерах. И если с содовыми минералами наши предки поступали просто — измельчали до порошкообразного состояния, то с содовым раствором приходилось возиться — его упаривали. Археологам удалось обнаружить первые сведения о получении соды методом упаривания, которые датируются 60 годом нашей эры. Этот метод активно применяли римляне, в частности, врач Диоскорид Педаний. Он считал, что сода — это «порошок

белого цвета, который шипит при растворении в воде, а также под воздействием уксусной и серной кислот». Диоскорид Педаний лечил водным раствором соды душевные болезни, болезни желудочно-кишечного тракта, сердечную недостаточность. Когда ему пришлось сопровождать римских воинов в походах, в аптечке Диоскрида всегда была сода, которую он применял и как антисептическое средство.

В XV веке голландскому химику Яну Ван Гельмонту удалось открыть так называемый «лесной газ» — диоксид углерода, который образуется при растворении соды.

Исследования «белого порошка» продолжались параллельно во многих странах Европы. В 1736 году французскому химику и врачу Анри Луи де Монсо удалось получить из воды содовых озер достаточно чистую соду. Он же установил, что «белый порошок» содержит вещество натрий.

Таким образом, стал более-менее ясен состав соды. Следовательно, можно было попробовать получить ее искусственным путем. В этом преуспел швед Эрик Густав Лаксман, который являлся, несмотря на свою национальность, русским химиком и имел собственный стекольный завод близ Иркутска. В 1764 году Лаксман выяснил, что соду можно получить посредством спекания природного сульфата натрия с древесным углем.

В XIX веке ученые продолжают исследовать соду. Это вещество к тому времени получило свою химическую формулу — NaHCO_3 и свое специфическое название — гидрокарбонат натрия. В 1845 году немецкому врачу Бульриху удалось установить, что пищевая сода способна подавлять жжение желудка при

его повышенной кислотности. То есть выяснилось, что сода обладает способностью нейтрализовывать соляную кислоту желудочного сока, образуя простую воду.

В России в XIX веке активно внедряли передовые зарубежные технологии. Так, в 1864 году появляется первый содовый завод, где применялись разработки французского ученого Леблана. С этого момента сода становится доступной. Врачи же продолжали исследования гидрокарбоната натрия как лекарственного средства.

В XX веке исследованием соды занимались советские врачи — Я. Цаленчук, Г. Шульцев, А. Суслов. Ими было отмечено благотворное влияние этого вещества на желудочно-кишечный тракт, состав крови, сердечно-сосудистую систему, вестибулярный аппарат.

К сожалению, к концу прошлого века о целительных свойствах соды все позабыли. Возможно, теперь настало время, чтобы о них вспомнить.

Преимущества содового лечения и меры предосторожности

Чтобы окончательно убедить вас, дорогие читатели, в том, что лучшее лекарство находится у вас под руками, я хотел бы перечислить следующие преимущества содолечения.

1. Доступность.
2. Простота применения.
3. Минимальные финансовые затраты.

Что же может обыкновенная пищевая сода? Вот на что она способна.

1. Сода помогает бороться с разными инфекциями.
2. Раствор пищевой соды способен хорошо размягчать ткани.
3. Сода способна нормализовывать кислотно-щелочной баланс.
4. Сода способствует снижению артериального давления.
5. Сода способна стимулировать работу почек и желудочно-кишечного тракта.
6. Сода эффективно применяется при самых различных кожных заболеваниях, является прекрасным косметическим средством.
7. Сода является лекарством, которое совершенно необходимо применять в быту наряду с йодом или зеленкой.

Но достичь всего этого невозможно, если не соблюдать меры предосторожности:

- перед началом содоления необходимо установить точный диагноз;
- рекомендуется посоветоваться с врачом перед лечением;
- в содовый раствор не рекомендуется добавлять кислые вещества;
- необходимо соблюдать дозировку.

Особую осторожность при содолении должны соблюдать люди, страдающие хронической сердечной недостаточностью и хроническим заболеванием почек, постоянными расстройствами пищеварения, а также женщины в период беременности.

Глава 2

Натрий — источник целительной силы соды

Поскольку соду получают из натрия, то именно натрий придает соде ее волшебную целительную силу.

Многие читатели, знающие химию, удивятся, что вещество натрий способно помогать при различных недугах. Еще бы! Натрий — это типичный металл, блестящий, серебристо-белый, который на воздухе быстро тускнеет. Но, оказывается, в небольших количествах натрий необходим всем живым организмам. Соли натрия легко растворяются в воде и вымываются из земной коры в море.

Таким образом, почвы обедняются, но растения не страдают от недостатка натрия. От недостатка этого химического элемента страдают животные и люди.

Дело в том, что натрий — это элемент, активно участвующий в химических реакциях, которые происходят в живых организмах. Он вступает в самые различные соединения. В организме он проникает внутрь клетки, обеспечивая вводно-солевой обмен. Его нарушения относятся к разряду самых тяжелых.

Минералы натрия

В природе существует одно из важнейших средств гомеопатии — минерал галит. В его состав входит не только хлорид натрия, но и 8 % примесей, которые

зависят от месторождения. Чаще всего присутствуют соединения кальция, магния, калия, а также марганец, железо, никель, медь, фтор, рубидий, стронций, барий, серебро, золото, кобальт, хром, цинк и другие элементы.

С давних пор известно, что соль, добытая в разных местах, может иметь различные свойства. Римский естествоиспытатель Плиний Старший в своей «Естественной истории» писал, что больше всего славится саламинская соль, получаемая из морской воды на острове Кипр, а также тарентская и фрикийская соли, которые содержатся в соленых озерах. Эти два сорта считались особенно полезными для зрения. Между прочим, слово «солдат» произошло от латинского «*sel*» — соль. Своим наемным солдатам римляне платили «зарплату» солью.

Большинство народов поклонялись соли как символу самой жизни, вечности и постоянства, благополучия и мира.

Народные поверья приписывают галиту различные свойства: способность даровать здоровье, а также богатство, процветание, мужество, мудрость и даже святость. Соль считалась надежной защитой от демонических и злых сил.

Галит или «галс» — это хрусталь соли, прозрачный со стекляннным блеском. Он может быть окрашен в серый, красный, коричневый, голубой, зеленый цвета. У него абсолютная спайкость, то есть он легко раскалывается.

Существуют даже драгоценные камни, которые являются минералами натрия.

Лабрадор — минерал с радужным отливом. Исследователи отмечают различные загадочные свойства этого камня. О нем писали, что его сила скрыта от

нас, так как этот камень рожден миром гипербореев (мифический народ, заселявший Крайний Север). Считалось, что лабрадор усиливает склонность к видениям и носить его опасно. Но этот камень рекомендуется класть под порог дома для защиты от недоброжелательных гостей.

Жадеит — волокнистый минерал, который внешне похож на нефрит. Он ценился еще дороже, поскольку он тверже нефрита. Жадеит — символ всех человеческих добродетелей, ума и милосердия, отваги и стойкости, справедливости и скромности. Он охраняет от любых неприятностей и несчастий. Ношение этого камня защитит от почечных колик и болей в пояснице. Индийская астрология учит, что жадеит влияет на артериальное давление и полезен гипертоникам. Жадеит очищает кровь, лечит от бесплодия, позитивно действует на нервную систему, внушает спокойствие и помогает принимать мудрые решения.

Натрий — лекарство

Обычно человек получает достаточное количество соли с пищей, но при больших потерях натрия с потом (это касается спортсменов и рабочих горячих цехов) наблюдаются колики, судороги, нарушение кровообращения, слабость, снижение давления, может быть обморок. Для питья таким людям надо давать соленую воду.

В медицине применяется хлористый натрий в виде раствора для внутреннего введения и раствора для очищения ран. В домашних условиях применяют концентрированный 10 %-ный раствор для полосканий.

В гомеопатии применяют натриум муриатикум, карбонат натрия, фосфат натрия и сульфат натрия. Если вы любите соленую пищу, то при насморке, простуде, головной боли, головокружении, солнечном ударе вам поможет натриум муриатикум (по 5–8 крупинок нужно рассасывать через 2 часа).

Глава 3

Сода — лекарь

Наружное применение

Воспаление языка

Даже с таким несерьезным, на первый взгляд, недугом, как воспаление языка, шутить не стоит, а нужно обязательно показаться врачу. Но при легких симптомах воспаления вам могут помочь следующие рецепты.

Рецепт 1

Тщательно вымойте руки, влажный указательный палец обваляйте в соде, втирайте соду в язык движением сверху вниз. После этого прополощите рот теплой кипяченой водой. Процедуру можно повторять 3–4 раза в день.

Рецепт 2

Растворите в стакане теплой воды 2 ст. ложки соды. Полощите рот этим раствором 6–8 раз в день.

Воспаление десен

Рецепт 1

Нанесите соду на кончик влажного пальца и втирайте ее в десны аккуратными массирующими движениями.

Рецепт 2

1 ст. ложку шалфея залейте крутым кипятком, затем настаивайте 30–40 минут. Процедите, тщательно отжав сырье. Теперь растворите в этом настое 1 ст. ложку соды.

Полощите этим раствором рот. Желательно полоскать через каждые 2 часа.

Бородавки

Рецепт для выведения бородавок

Возьмите 1 ст. ложку касторового масла, разогрейте его, не доводя до кипения, добавьте 1/2 ч. ложки соды, тщательно перемешайте до образования однородной массы. Нанесите смесь на бородавку, заклейте бактерицидным пластырем, наденьте шерстяную перчатку или рукавичку. Эту процедуру рекомендуется проводить на ночь. Утром снять пластырь, промыть, при необходимости повторить процедуру.

Болезненные менструации

Ванна для расслабления мышц

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С. Растворите в ней 150 г соды и 150 г морской соли, добавьте 4 капли йода.

Принимайте такую ванну 20–30 минут. После этого рекомендуется контрастный душ.

Вагинит

Спринцевание

Возьмите 1 ч. ложку соды, растворите в 1 стакане теплой воды. Спринцеваться следует 2–3 раза в день.

Подмываться рекомендуется 2 %-ным раствором соды.

Варикозное расширение вен

При варикозном расширении вен рекомендуется принимать различные ванны. Самое лучшее, если ноги будут находиться по колено в воде.

Холодная ванна

Наберите полную ванну воды, температура которой будет не больше 20 °С, растворите в ней 100 г соды и 2 ст. ложки морской соли. Принимать такую ванну не дольше 15–20 минут.

Эта ванна поможет вам снять усталость ног, прогнать бессонницу, а также поднять общий тонус организма.

Теплая ванна

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 35 °С. Растворите в ней 50 г соды и 50 г морской соли. Принимать ванну 15 минут.

Такая ванна способна улучшить кровообращение ног, поможет предотвратить ночные судороги нижних конечностей.

Выпадение волос

Рецепт содового шампуня

Возьмите 500 мл кипяченой воды, разведите в ней 50 г соды, 10 г глицерина, 10 капель пихтового масла и 10 капель масла чайного дерева. Тщательно перемешать, применять в качестве шампуня ежедневно. Волосы после этого шампуня лучше промывать не под душем, а кипяченой водой, поливая голову ковшиком. Хранить этот «шампунь» можно в пластиковых флаконах из-под обычного шампуня. Перед употреблением необходимо взбалтывать.

Грубая кожа на локтях

Французский рецепт

Возьмите 1 л горячей воды, растворите в ней 5 ст. ложек соды и 10 капель лаванды. Поставьте в ванночку локти. Принимать такую ванну следует 15–20 минут. После этого вытрите руки и нанесите на локти жирный крем для рук (желательно, чтобы он содержал витамин Е). Через 15 минут, когда крем впитается, удалите его излишки салфеткой или полотенцем. Эту процедуру следует делать не менее 10 раз.

Геморрой

От этого недуга помогают ванны, в которых растворены различные целебные смеси. Для этих ванн есть общие рекомендации:

- температура воды должна быть настолько высокой, насколько вы можете вытерпеть, не испытывая при этом болезненных ощущений;
- ванну рекомендуется принимать перед сном;

- ванну лучше устраивать в неглубоком широком тазу, в который вы можете сесть;
- время приема ванны — 30–45 минут, до остывания воды;
- курс лечения — 15 ванн, затем рекомендуется сделать перерыв и возобновить лечение по мере необходимости.

Рецепт 1

В стакане теплого молока растворите 1 ч. ложку соды и 1 ч. ложку оливкового масла.

Налейте в таз горячей воды. Перед тем как вода достигнет терпимой для вас температуры влейте молоко в таз.

Рецепт 2

Растворите в тазу 1 ст. ложку соды и капните 8 капель масла чайного дерева.

Рецепт 3

Наберите в таз воду, растворите в ней несколько кристаллов марганцовки, вода должна после этого окраситься в нежно-розовый цвет. Затем растворите в воде 1 ст. ложку соды.

Грибковое заболевание кожи

Эти рецепты помогут при легких формах грибковых заболеваний.

Рецепт 1

Возьмите 1 ст. ложку соды и 1 ст. ложку воды, смешайте. Полученной кашицей натирайте пораженные участки ног в течение нескольких минут. После этого смойте соду прохладной водой и тщательно разотрите ноги полотенцем.

Рецепт 2

Возьмите 2 ст. ложки соды и 2 ст. ложки соли, растворите в 2 л прохладной воды.

Раствор залейте в тазик и принимайте ножную ванну 15–20 минут. Затем ополосните ноги прохладной водой, тщательно вытрите полотенцем.

Дерматиты**Рецепт 1**

Это средство поможет привести в порядок наиболее уязвимое место каждой женщины — руки. Возьмите 1 ст. ложку соды, растворите в 1/2 л прохладной воды. Принимайте такую «ручную» ванночку 20–30 минут. После этого промокните руки мягким махровым полотенцем и смажьте подогретым оливковым маслом. Подождите 20 минут, пока масло впитается, остатки сотрите мягкой салфеткой.

Рецепт 2

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С. Растворите в воде кристаллы марганцовки, вода после этого должна окраситься в насыщенный розовый цвет. Добавьте 5 ст. ложек соды. Принимать такую ванну следует в течение 15–20 минут.

Заболевания глаз

Сода не может стать лекарством от различных заболеваний глаз, но промывать содой глаза очень полезно. Не забудьте прежде чем следовать этому совету, проконсультироваться с врачом.

Рецепт промывания глаз

Растворите в 1/2 стакана теплой кипяченой воды 1 ч. ложку соды. Ватный тампон или диск смачивайте в содовом растворе и не отжимая промывайте им глаза.

Необходимо при этом помнить, что тампоны и диски должны быть одноразовыми! Промывание можно проводить несколько раз в день.

Зубная боль**Рецепт 1**

1 ч. ложку коры дуба залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте на водяной бане 30 минут. Процедите, тщательно отжав сырье. Долейте теплой кипяченой воды до изначального объема. Растворите в отваре 1 ст. ложку соды. Полощите рот через каждый час.

Ни в коем случае не полощите рот горячим раствором!

Рецепт 2

Возьмите 1 ч. ложку ромашки и 1 ч. ложку шалфея, залейте стаканом крутого кипятка. Настаивайте 30–40 минут, процедите, тщательно отжав сырье. Долейте кипяченой воды до первоначального объема. Растворите в отваре 1 ст. ложку соды. Полощите рот через каждый час.

Зубной налет**Рецепт 1**

Чистите зубы зубной щеткой, на которую насыпана небольшая горка соды.

Рецепт 2

Если вам хочется как-то «облагородить» вкус соды, затем смешайте ее с обыкновенной зубной пастой из расчета 2 части соды на 1 часть пасты. Чистите зубы этой «пастой» после еды.

Зуд после комариных укусов**Рецепт бабы Тани**

Раньше в деревнях использовали такое средство: в стакане прохладной воды растворить 1 ч. ложку соды, этим раствором смазывать покусанные места.

Раствор не вытирать, дать ему высохнуть. Протирать пораженные участки кожи несколько раз в день.

Кандидоз

От этого заболевания можно лечиться медикаментозно, но не надо пренебрегать и нашими рецептами.

Рецепт 1

Растворить в 2 л воды 1 ст. ложку соды, подмываться утром и вечером, пользуясь при этом только хозяйственным мылом.

Рецепт 2

Возьмите 4 средних листочка эвкалипта, измельчите, залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте на водяной бане 40–50 минут, процедите. Долейте в отвар теплой кипяченой воды до объема 2 л. Разведите в отваре 1 ст. ложку соды. Подмывайтесь этим раствором утром и вечером.

Крапивница**Рецепт 1**

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С. Растворите в воде 400 г соды и несколько кристалликов марганцовки, вода при этом должна быть еле заметного розового цвета.

Принимайте ванну 15 минут, после чего промокните себя мягким махровым полотенцем и оботритесь смесью из 1 ст. ложки водки и 1 ст. ложки уксуса.

Рецепт 2

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С. Растворите в воде 500 г соды, добавьте 6 капель масла лаванды или чайного дерева. Принимайте ванну 10–15 минут, после чего промокните себя мягким махровым полотенцем и оботритесь томатным соком.

Ломкие ногти**Рецепт японских гейш**

Вечером сделайте теплую ванночку для рук: растворите в 500 мл воды 1 ст. ложку соды и 1 ст. ложку соли, продолжительность ванночки — 15–20 минут. После этого слегка промокните руки мягким махровым полотенцем и ватным тампоном втирайте в ногти и в область вокруг них смесь из 1 ст. ложки разогретого оливкового масла и 1/2 ч. ложки соды. Дайте маслу впитаться 20 минут, затем удалите его излишки салфеткой и смажьте руки жирным кремом.

Мешки под глазами

Этот рецепт поможет людям, которые не страдают заболеваниями почек.

Рецепт Софии Марсо

Растворите в 200 мл теплой кипяченой воды 1 ч. ложку соды. Смочите в растворе салфетки из мягкой ткани, слегка отожмите, наложите под глаза. Закройте глаза и полежите 15–20 минут. Умойтесь холодной водой, нанесите жирный крем на область вокруг глаз. Через 15 минут, когда крем впитается, удалите остатки мягкой сухой салфеткой.

Мозоли

Рецепт индийских танцовщиц

В 2 л горячей воды растворите 2 ст. ложки соды, 6 капель масла чайного дерева и 6 капель масла пачули. Начинайте принимать ножную ванночку, как только воды остынет до температуры, которую вы сможете терпеть.

Ванну принимайте, пока вода совсем не остыла. Затем слейте воду, ополосните ноги теплой водой, на пемзу насыпьте соду, добавьте 2 капли жидкого мыла или геля для душа и втирайте в огрубевшие участки ног. Смойте соду. Аккуратно промокните мягким махровым полотенцем, после этого нанесите жирный крем для ног, в который можно добавить несколько капель масла чайного дерева.

Подождите 20 минут, пока крем впитается, удалите остатки крема салфеткой. Курс лечения — 10 ванн.

Ожог медузой

Кубинский рецепт

Растворите в стакане с прохладной водой 2 ст. ложки соды, смочите в этом растворе полотенце, тщательно протрите пораженное место. Промойте рану соленой водой. Наложите на пораженный участок кожи ватно-марлевый компресс из содового раствора.

Отечность ног

Рецепт для ножной ванны

Растворите в 10 л воды 10 ст. ложек соды (можно добавить в эту ванну 1 стакан отвара шалфея с мятой). Принимать ванну в течение 20–25 минут, вода должна быть теплой.

Рецепт для общей ванны

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С. Растворите в воде 100 г соды и 100 г соли. Влейте 500 мл ромашкового отвара (на 500 мл воды 2 ст. ложки сухого сырья), можно добавить также несколько капель эфирного масла лаванды.

Принимать ванну 30–40 минут. В течение 15 минут ноги должны быть вытянуты, а все остальное время нужно держать их в расслабленном, слегка согнутом состоянии.

Перхоть

Тибетский рецепт

Возьмите 3 ст. ложки соды, смешайте с теплой кипяченой водой так, чтобы образовалась однородная кашеобразная масса. Вотрите эту кашицу в кожу головы. Обмотайте голову полиэтиленом и теплым махровым полотенцем. Подержите этот содовый компресс 15–20 минут. Промойте волосы с помощью хозяйственного мыла и теплой воды.

Панариций

Этот рецепт подойдет людям с терпеливым характером, которые могут в течение нескольких дней следовать этим рекомендациям. К тому же этот рецепт является более безопасным.

Рецепт 1

Возьмите 2 ст. ложки соды, растворите в стакане горячей воды. Опустите в стакан больной палец, держите его в содовом растворе 10–15 минут. После этого аккуратно вытрите палец и на больной участок наложите бактерицидный пластырь. Эту процедуру можно проводить 3–4 раза в день до тех пор, пока гнойник не прорвется.

Когда гной вытек, обработайте края больного места йодом и заклейте пластырем.

Я знаю, что не всем хватает терпения лечиться несколько дней, но более «быстрый» рецепт является и более опасным.

Рецепт 2

Делайте в течение одного дня содовую ванночку (см. рецепт 1). Если гнойничок не прорвался, возьмите иглу, продезинфицируйте спиртом, накалите на огне и проткните ей место нагноения. Слегка надавливая пальцем, помогите гною вытечь. Обработайте ранку фурацилином, заклейте бактерицидным пластырем. Проверяйте ранку через каждые 3 часа, в случае необходимости обрабатывайте фурацилином.

Ни в коем случае не делайте проколы около ногтя!

Потливость ног

Рецепт 1

2 ст. ложки шалфея залейте 1 л крутого кипятка. Настаивайте 30 минут в тепле, затем процедите, тщательно отжав сырье, растворите в полученном отваре 2 ст. ложки соды. Эту смесь влейте в таз и добавьте теплой воды столько, чтобы ее хватило закрыть ваши ноги по щиколотки. Держите ноги в этой ванночке до полного остывания воды. Ванну рекомендуется принимать ежедневно перед сном.

Рецепт 2

Возьмите 1 ч. ложку цветов ромашки, залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 30 минут. После этого процедите, тщательно отжав сырье. Добавьте в стакан 1 ст. ложку соды. Смочите в растворе ватный тампон и протрите им ноги. Такая процедура полезна перед выходом из дома.

Этот рецепт подойдет также для избавления от потливости подмышечных впадин.

Потница

Эта неприятность чаще всего происходит с младенцами, особенно если они находятся в жарком климате. Я думаю, что индийские мамы — это авторитетный источник, поскольку в Индии и рождаемость высокая, и температура воздуха тоже.

Рецепт индийских мам

Возьмите 1 ч. ложку соды, растворите в 1/2 стакана теплой воды. Ватный тампон смочите в растворе и обработайте пораженные места. Не вытирайте раствор, дайте ему подсохнуть! Эту процедуру можно проводить 4–6 раз в день, пока потница не пройдет.

Подагра

Рецепт 1

Возьмите 100 г ромашки аптечной, залейте 1 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите, тщательно отжав сырье. Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С.

Влейте в ванну отвар и растворите в ней 200 г соды и 100 г соли. Принимать ванну в течение 15–20 минут.

Рецепт 2

Возьмите 100 г молодых осиновых листочков, залейте 3 л воды, поставьте на огонь, варите после закипания на медленном огне 30–40 минут, процедите. Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С. Влейте в ванну осинový отвар и растворите в ней 200 г соды и 200 г морской соли. Принимать ванну 20–30 минут.

Предменструальный синдром

Рецепт «Минеральная ванна»

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 32 °С. Растворите в воде 2 стакана соды и 1 стакан морской соли. Полежите в этой ванной, расслабившись и приняв удобное положение, в течение 20 минут.

Ревматизм

Рецепт для ванны

Возьмите 1 ст. ложку душицы, 1 ст. ложку шалфея, 1 ст. ложку ромашки, залейте 1 л крутого кипятка, настаивайте 1 час, процедите, тщательно отжав сырье. Растворите в травяном отваре 400 г соды. Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С.

Влейте содово-травяную смесь в ванну, можно добавить несколько капель эфирных масел розмарина и лаванды. Принимать такую ванну рекомендуется в течение 20–25 минут перед сном. После этого нужно обмотаться шерстяным шарфом или платком, лечь в постель.

Рецепт для компресса

Возьмите большой лист белокочанной капусты, намылите его с одной стороны, обильно посыпьте содой. Приложите содовой стороной к больному месту, сверху наложите полиэтилен и обмотайтесь шерстяным шарфом или платком.

Компресс можно держать до 2 часов, находясь при этом в полном покое. После этого не рекомендуется выходить на улицу, необходимо избегать сквозняков.

Себорея

При сухой себорее лучше всего использовать такое средство: несколько раз в день протирать пораженные участки кожи 1 %-ным раствором соды.

Солнечные ожоги

Рецепт для ванн

При общем солнечном ожоге отлично помогает содовая ванна. Наберите полную ванну прохладной воды, растворите в ней 1 стакан соды, 1 ст. ложку соли и несколько капель йода. Принимайте ванну 15–20 минут. После этого не вытирайтесь, дайте воде высохнуть на коже. Процедуру можно повторять несколько раз в день.

Сразу после того, как вы поняли, что получили солнечный ожог, съешьте 1/2 ч. ложки соли — это поможет лучшему сохранению воды в вашем организме.

Термические ожоги

Рецепт 1

Растворите в стакане 1 ст. ложку соды прохладной воды. Промойте раствором пораженное место, наложите на это место ватно-марлевую повязку, смоченную в этом растворе.

Рецепт 2

Если у вас есть в морозильной камере кубики льда с содой, то протрите ими пораженное место. Затем опустите пораженный участок в содовый раствор (см. рецепт 1), а если это не получается сделать, то протрите участок раствором. Наложите на поврежденный участок мягкую салфетку или марлевую повязку, смоченную в растворе и слегка отжатую.

Угри

Рецепт 1

Умойте лицо прохладной водой и не вытирайте. На влажную кожу лица кончиками пальцев нанесите такое количество соды, чтобы она немного подсохла на лице, образуя тонкую корочку.

Через 3 минуты начинайте смывать соду, втирая ее при этом массирующими круговыми движениями в кожу. Закончите проце-

дуру умыванием холодной водой. Осторожно разотрите лицо махровым полотенцем и нанесите немного крема для жирной кожи.

Рецепт 2

Разведите в 1 л воды 1 ч. ложку соды и сделайте паровую ванночку для лица. Подержите лицо над паром 10–15 минут, предварительно смазав веки и губы жирным кремом. Возьмите 2 ст. ложки соды и 1 ч. ложку геля или косметического молочка для умывания, смешайте до образования однородной массы в виде кашицы. Этой смесью после паровой ванны умойте лицо, втирая круговыми движениями соду в кожу. Процедуру закончите умыванием холодной водой (можно протереть лицо кубиком льда). После этого тщательно вытрите лицо жестким полотенцем, нанесите немного крема для жирной кожи.

Внутреннее применение

Аритмия сердечная

Рецепт 1

Как только вы почувствовали наступление сердечной аритмии, разведите в стакане холодной воды 1 ст. ложку соды и выпейте.

Рецепт 2

Возьмите 1/2 стакана томатного сока, добавьте 1/4 ч. ложки соли, 1 ч. ложку соды, тщательно перемешайте, пейте залпом. Принимать эту смесь следует 3–4 раза в день. Курс лечения должен длиться не менее месяца. После этого можно сделать перерыв на 1 неделю и повторить курс.

Ангина

Рецепт 1

Возьмите 1 ч. ложку соды, 1 ч. ложку соли, разведите в стакане теплой воды, капните в раствор 3 капли йода. Тщательно перемешайте. Полощите горло после каждого приема пищи.

Рецепт 2

Возьмите 1 зубочек чеснока, натрите на мелкой терке, затем залейте 1 стаканом крутого кипятка. Когда вода слегка остынет, про-

цедите настой и разведите в нем 1 ч. ложку соды. Полоскать 3 раза в день после еды.

Рецепт 3

Возьмите 1 ч. ложку сухого сырья ромашки и 1 ч. ложку эвкалипта, залейте 1 стаканом крутого кипятка. Настаивайте в тепле 30–40 минут. Процедить, тщательно отжав сырье. Подогрейте настой, разведите в нем 1 ч. ложку соды. Полоскать 3–4 раза в день.

Рецепт 4

Возьмите 1/3 стакана сока каланхоэ, смешайте с 2/3 стакана теплой воды, растворите в этой смеси 1 ч. ложку соды. Полоскать горло теплым раствором 5 раз в день.

Рецепт 5

Возьмите 1 ст. ложку цветков бузины, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут в тепле. Затем отвар процедите, тщательно отжав сырье. Доведите объем воды до первоначального. Растворите в отваре 1 ч. ложку соды. Полоскать 3–4 раза в день.

Бронхит

Рецепт 1

Возьмите 1 стакан молока, доведите до кипения. Растворите в слегка остывшем молоке 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку соды. Все перемешать. Пить 3 раза в день.

Во время приема этого средства не рекомендуется выходить на улицу!

Рецепт 2

Возьмите 1 стакан молока, доведите до кипения. Затем вводите в горячее молоко следующие компоненты: 1 ст. ложку сливочного масла, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложку соды, 1 сырой желток, 2 капли йода. Тщательно взбейте эту смесь. Принимайте 2–3 раза в день.

Рецепт 3

Возьмите 1 ст. ложку анисового семени, залейте 300 мл крутого кипятка, настаивайте 15 минут на водяной бане, после этого продолжайте настаивать 30–40 минут в тепле. Процедите отвар, добавьте в него 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку соды. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Рецепт 4

Возьмите 3 крупных зубчика чеснока, натрите на мелкой терке, положите в кастрюлю, залейте 1 стаканом крутого кипятка. Настаивайте в тепле 15 минут, после чего поставьте кастрюлю на огонь и доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте 1 ст. ложку соды. Вдыхайте пары 10–15 минут. Процедуру необходимо проводить 3 раза в день в течение нескольких дней.

Гастрит

Рецепт 1

Разведите в стакане теплой воды 1 ч. ложку соды и щепотку соли. Пейте натошак 4–5 раз в день.

Рецепт 2

Возьмите 1 стакан свежесжатого картофельного сока, слегка подогрейте, растворите в нем 1 ст. ложку соды. Выпивайте этот стакан в течение одного дня по 1 ст. ложке в промежутках между приемами пищи. Хранить смесь рекомендуется в холодильнике. Курс лечения — не менее 1 месяца.

Рецепт 3

Возьмите 1/3 стакана томатного сока, разведите в нем 1 ч. ложку соды, выпейте залпом. Пейте эту смесь 4–5 раз в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца, затем сделайте перерыв на 2 недели, по необходимости повторите курс.

Гипертоническая болезнь

Рецепт 1

Разведите 1 ч. ложку соды в стакане теплой воды. Принимайте после еды 3 раза в день. Курс лечения — не меньше месяца, после чего можно сделать перерыв на 2 недели, а затем продолжить курс.

Рецепт 2

Возьмите 1/2 стакана свежесжатого сока картофеля, слегка подогрейте его, добавьте соду на кончике ножа, тщательно перемешайте. Принимать 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 5 недель. После этого сделать перерыв на 2–4 недели, затем курс можно продолжить.

Грипп

Рецепт для профилактики гриппа

Возьмите 250 мл молока, доведите до кипения, добавьте 1 ст. ложку соды, 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку сливочного масла. Выпейте эту смесь в постели, после чего тщательно закутайтесь в одеяло и не вставайте в течение 2 часов.

Этим средством очень удобно пользоваться в выходные дни, когда у вас есть возможность 3–5 раз принимать эту целебную смесь.

Если вы уже заболели — не отчаивайтесь. Примите соду — и все пройдет!

Рецепт 1

Возьмите 1 стакан крутого кипятка, добавьте 2 ст. ложки малинового варенья, 2 ст. ложки водки и 1 ст. ложку соды. Тщательно перемешайте, выпейте перед сном. Спать после принятия этого напитка рекомендуется в шерстяных носках.

Рецепт 2

Возьмите 200 мл молока, нагрейте до горячего состояния, не доводя при этом до кипения, добавьте в молоко 1 ст. ложку соды, 2 ст. ложки меда. Пить этот напиток нужно 4–5 раз в день. Выходить на улицу в день приема не рекомендуется.

Рецепт 3

Возьмите 1 ч. ложку шалфея, 1 ч. ложку измельченных сухих листьев черной смородины, 1 ч. ложку сухих плодов малины и залейте все 250 мл крутого кипятка.

Настаивайте в тепле 1 час. После этого процедите, тщательно отжав сырье. Полученный напиток разогрейте, добавьте 1 ст. ложку соды и 2 ст. ложки меда. Пить напиток рекомендуется 3–4 раза в день.

Диабет

Рецепт 1

Возьмите 1 стакан свежевыжатого сока свеклы, слегка подогрейте его и смешайте с 1 ч. ложкой соды. Дайте отстояться смеси 2 часа в холодильнике. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день.

Рецепт 2

Возьмите 1 ст. ложку сухих листьев черники, залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте в тепле 30–40 минут. Процедите, отжав сырье. Добавьте в отвар соду на кончике ножа, перемешайте. Принимайте по 1/2 стакана смеси 4–5 раз в день.

Рецепт 3

Возьмите 5 ст. ложек перегородок грецкого ореха, залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте на водяной бане 1 час. Процедите отвар, растворите в нем 1/2 ч. ложки соды. Принимайте по 1 ч. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Дизентерия

Рецепт 1

Возьмите 1 стакан рисового отвара, разведите в нем 1 ст. ложку соды. Выпейте по 1 ст. ложке весь этот отвар в течение дня. По мере необходимости процедуру можно повторять 2–3 дня.

Рецепт 2

1 ч. ложку соды и 1 ч. ложку картофельного крахмала растворите в 1 стакане теплой воды. Выпейте залпом.

Рецепт 3

Возьмите 1/2 стакана сока рябины, слегка подогрейте, добавьте 1 ч. ложку меда и соду на кончике ножа, тщательно перемешайте. Принимайте по 1/4 стакана за 30 минут до еды 2 раза в день.

Заболевания желчных путей

Рецепт 1

Возьмите 1 ст. ложку шалфея, залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 20–30 минут на водяной бане. Процедите, тщательно отжав сырье. Добавьте в отвар 1 ст. ложку соды. Принимайте по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

Рецепт 2

Возьмите 1 ч. ложку сухого подорожника и 1 ч. ложку тысячелистника, залейте 1 стаканом крутого кипятка. Настаивайте в тепле 30–40 минут. Процедите, тщательно отжав сырье. Добавьте в отвар 1 ч. ложку соды. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

Заболевания печени

Рецепт 1

Возьмите 1 ст. ложку мелко измельченных сухих березовых листьев, 1 ст. ложку березовых почек, залейте двумя стаканами крутого кипятка, добавьте 1/2 ч. ложки соды, настаивайте 1 час. Процедите, отжав сырье. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 2

Возьмите 1 ст. ложку календулы, залейте 3 стаканами крутого кипятка. Настаивайте 30 минут на водяной бане и 30 минут в тепле. Процедите, тщательно отжав сырье, добавьте 1 ч. ложку соды. Пейте по 1/2 стакана 4–6 раз в день перед едой.

Рецепт 3

Возьмите 1 ст. ложку зверобоя, залейте 300 мл кипятка, настаивайте на водяной бане 45 минут.

Процедите, тщательно отжав сырье. Добавьте в отвар соду на кончике ножа. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день в перерывах между едой.

Запоры

Рецепт 1

Возьмите 1/4 стакана рассола квашеной капусты, разведите в нем 1/2 ч. ложки соды. Пейте 4–5 раз в день после еды.

Рецепт 2

Возьмите мякоть 1 среднего листа алоэ, 1 ст. ложку меда, 1/2 ч. ложки соды, перемешайте до образования однородной массы. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Эту смесь рекомендуется запивать 1–2 стаканами теплой минеральной негазированной воды.

Изжога

Рецепт 1

Перед приемом пищи выпейте 1/4 стакана свежевыжатого сока картофеля, а после — 1/4 стакана теплой воды, в которой растворено 2 щепотки соды. Курс лечения — 2–4 недели.

Рецепт 2

Растворите в 1 стакане теплой воды 1 ч. ложку соды. Выпейте медленными глотками. Принимать после каждого приема пищи.

Импотенция

Рецепт 1

Возьмите 1 ст. ложку сухих корней калгана, залейте 1 л крутого кипятка. Настаивайте на водяной бане 1 час, процедите, затем добавьте 1 ст. ложку соды. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

Рецепт 2

Возьмите 3 ст. ложки ярутки полевой, залейте 1 л кипятка, настаивайте в тепле 2 часа. Процедите, тщательно отжав сырье, добавьте 1 ст. ложку соды. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день.

Мигрень

Рецепт для профилактики

Ежедневно в качестве профилактики выпивайте утром за 30–40 минут до еды 1 стакан теплой воды, в которой разведена 1 ч. ложка соды.

Рецепт для лечения

Это лечение длится 2 недели. В первый день выпейте 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой растворена 1 ч. ложка соды, за 30 минут до завтрака. Во второй день выпейте по стакану раствора перед завтраком и обедом и так далее. Вам нужно довести прием соды до 7 стаканов в день. Раствор нужно принимать перед каждым приемом пищи.

Дойдя до 7 стаканов, начинайте снижать употребление раствора по 1 стакану в день, пока не достигните 1 стакана. После этого курса лечения нужно сделать перерыв на 1 месяц, затем курс можно повторить.

Насморк

Рецепт 1

Возьмите 1/2 ч. ложки соли и 1/2 ч. ложки соды, растворите в 1/2 стакана теплой кипяченой воды. Закапывайте в нос 3–4 раза в день после еды.

Рецепт 2

Возьмите 2 ст. ложки сока каланхоэ, добавьте соду на кончике ножа, перемешайте. Закапывайте 2–3 раза в день, предварительно промыв нос содовым раствором.

Рецепт 3

Возьмите 2 ст. ложки свежего сока свеклы, смешайте с содой (на кончике ножа) и дайте отстояться 2–2,5 часа. Закапывайте 3–4 раза в день по несколько капель.

Рецепт 4

Возьмите 1 ст. ложку ментолового масла, смешайте с щепоткой соды и соли. Закапывайте по 2–3 капли в каждую ноздрю 3–4 раза в день.

Нервное возбуждение**Рецепт 1**

Американцы считают, что, если вы ощущаете нервное возбуждение, то надо выпить 1 стакан теплой воды, в которой растворена 1 ч. ложка соды и 1 стакан теплой воды, в которой растворена соль (1 ч. ложка).

Рецепт 2

Налейте в рюмку холодной воды, разведите в ней соду на кончике ножа, добавьте 4 капли валерианы, выпейте залпом. Принимать 4–5 раз в день.

Пневмония**Рецепт 1**

Возьмите мякоть 1 крупного листа алоэ, 2 ложки меда, 1/2 ч. ложки соды, разотрите до однородной массы. Принимайте по 1 ч. ложке в течение дня после еды.

Рецепт 2

Возьмите 1 ст. ложку сосновых почек и 1 ст. ложку подорожника, залейте 500 мл крутого кипятка, настаивайте на водяной бане 30 минут. Процедите, тщательно отжав сырье. Растворите в этом отваре 1 ч. ложку соды. Принимайте по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Рецепт 3

Возьмите 4 крупные луковицы, измельчите, добавьте 1,5 стакана сахарного песка, 2 ст. ложки меда, залейте 5 стаканами крутого кипятка. Поставьте на медленный огонь, варите 2,5 часа. После этого процедите, добавьте 1 ст. ложку соды. Принимайте по 1 ст. ложке 5–6 раз в день. Хранить это снадобье рекомендуется в темной стеклянной бутылке.

Повышенная кислотность желудка**Рецепт 1**

Перед каждым приемом пищи выпивайте 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой растворена 1 ч. ложка соды.

Рецепт 2

Перед каждым приемом пищи выпивайте 1/2 стакана теплой кипяченой воды, в которой растворена 1/2 ч. ложка соды. После еды выпивайте 1/2 стакана свежевыжатого морковного сока.

Подагра**Рецепт 1**

Возьмите 1/2 стакана яблочного сока, слегка подогрейте его, растворите в нем соду на кончике ножа. Принимать 3–5 раз в день после еды. Курс лечения не менее 2 месяцев.

Рецепт 2

Возьмите 1/4 стакана свежевыжатого сока белокочанной капусты, немного подогрейте, растворите в нем соду на кончике ножа. Принимать 4 раза в день после еды. Курс лечения не меньше 1 месяца.

Рецепт 3

Возьмите 1 ст. ложку льняного семени, залейте 300 мл кипятка, настаивайте на паровой бане 30–40 минут, процедите, затем добавьте 1 ч. ложку соды. Принимать по 1 ст. ложке через каждый час. Храните отвар в стеклянной бутылке в темном месте.

Рецепт 4

Возьмите 1/2 стакана березового сока, слегка подогрейте, растворите в нем соду на кончике ножа. Принимайте 3–4 раза в день перед едой.

Похмелье

Американский рецепт

Разведите в 1 л холодной воды 2 ст. ложки соды. Выпейте по 1 стакану через каждые 10 минут.

Русский рецепт

Смешайте 1/2 стакана огуречного рассола и 1/2 стакана рассола квашеной капусты, выпейте. Запейте соленую смесь 1 стаканом холодной воды, в котором разведена 1 ч. ложка соды. При необходимости процедуру повторите.

Простудные заболевания

Рецепт 1

Возьмите 100 г плодов калины, тщательно разотрите их со 100 г сахара и 1/2 ч. ложкой соды, залейте 1,5 л холодной воды, поставьте на огонь, после закипания варите на медленном огне 10–15 минут. Снимите с огня. Когда отвар немного остынет, растворите в нем 4 ст. ложки меда. Пить отвар в теплом виде по 1 стакану 5–6 раз в день.

Рецепт 2

Возьмите 1 ст. ложку цветков бузины и 1 ст. ложку липового цвета, залейте 500 мл крутого кипятка, настаивайте в тепле 30–40 минут. Процедите, тщательно отжав сырье, затем добавьте 2 ст. ложки меда и 1 ч. ложку соды. Принимать средство в горячем виде по 1 стакану 3 раза в день после еды.

Профилактика инсульта

Индийский рецепт

Для профилактики инсульта индийцы используют следующее средство: в стакане горячего, но не доведенного до кипения молока растворите 1 ч. ложку соды. Пейте этот раствор утром, как только проснетесь, и вечером, перед сном.

Американский рецепт

Утром, как только проснетесь, возьмите 1 ч. ложку соды, смешайте с 10 каплями перекиси водорода, нанося эту кашицу на ватку, почишите ей зубы. После этого прополощите рот теплой кипяченой

водой и выпейте 1 стакан обычной чистой воды и 1 стакан теплой кипяченой воды, в котором растворена 1 ч. ложка соды. Процедуру проделывать ежедневно.

Профилактика атеросклероза

Рецепт 1

Возьмите 1 зубчик чеснока, натрите на мелкой терке, смешайте с двумя щепотками соли, проглотите эту кашицу (можно ее заесть корочкой хлеба). Принимайте это средство 3 раза в день после еды.

Рецепт 2

Возьмите сок 1 крупной луковицы, 7 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложку соды, смешайте до получения однородной массы. Принимайте это снадобье по 1 ч. ложке в течение дня после еды.

Расстройство желудка

Рецепт 1

Возьмите 1 ч. ложку корней калгана, залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте в тепле 30 минут, процедите. Затем добавьте 1 ч. ложку соды. Пить по 1/3 стакана через каждые 3 часа.

Рецепт 2

Возьмите 1 ст. ложку сухой кожуры граната, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в тепле 30 минут. Процедите, затем добавьте 1/2 ч. ложки соды. Пейте по 1 стакану 3–4 раза в день.

Язва желудка

Рецепт 1

Возьмите 1/2 стакана свежесжатого сока белокочанной капусты, слегка нагрейте, добавьте 1/3 ч. ложки соды, перемешайте. Пить 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения не менее 1 месяца.

Рецепт 2

Возьмите 1 ст. ложку облепихового масла, добавьте в него соду на кончике ножа. Принимайте 3 раза в день перед едой. Курс лечения не менее 3–4 недель.

В начале приема в течение 3–4 дней может усиливаться изжога.

Рецепт 3

Возьмите 3 крупные картофелины, очистите, разрежьте на 4 части, варите 30–40 минут в эмалированной кастрюле, не солите. Отвар слейте, добавьте в него 1 ст. ложку соды. Принимайте отвар с содой по 1/2 стакана 3 раза в день в слегка подогретом виде. Курс лечения 1 месяц. Ежедневно необходимо готовить свежий отвар.

Глава 4**Сода для мужчин****Мужские проблемы****Импотенция**

Для начала необходимо разобраться, что такое импотенция. Импотенция — это неспособность мужчины совершить половой акт или обеспечить достижение сексуального удовлетворения у партнерши. Но не все так просто, ведь импотенция — это общее название мужских половых расстройств, которое не дает конкретного объяснения ситуации. Поэтому врачи выделяют несколько видов половых расстройств:

- расстройство психической составляющей;
- расстройство нейрогуморальной составляющей;
- расстройство эрекционной составляющей;
- расстройства эякуляторной составляющей.

Расстройства психической составляющей могут возникать при неврозах, а также после перенесенного сильного стресса, на фоне длительно сохраняющегося хронического стресса, при высоких нагрузках на работе.

Расстройство нейрогуморальной составляющей обычно бывает связано с более серьезными проблемами: патологией гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, яичек, при сахарном диабете.

Эрекционная дисфункция может являться следствием простатита. По различным оценкам, от 20 до 80

процентов представителей сильного пола в самом расцвете сил (старше 20 лет) страдают от простатита.

Какие особенности поведения и образа жизни повышают шансы мужчины заболеть?

- Беспорядочные половые связи, результатом которых становятся различные урогенитальные инфекции;
- сидячая работа;
- гиподинамия;
- бесконтрольное применение антибиотиков и алкоголя;
- привычка носить тесное белье;
- переохлаждение организма;
- хронический стресс.

Среди мужчин (особенно это касается старшего поколения) распространен миф о том, что простатит — неизлечимое заболевание. К нему относятся как к неизбежности и не спешат обращаться к специалистам. В результате врачам приходится иметь дело с запущенными случаями. Помните: если прийти к урологу вовремя, можно не сомневаться в успехе лечения. А с болезнью, которая прочно обосновалась в организме, приходится бороться долго и упорно.

Всего в медицинской литературе я нашел описание более ста симптомов простатита. Однако этот «букет» никогда не встречается у одного человека. Симптомы заболевания очень расплывчаты. К ним относятся:

- общая слабость;
- нарушения сна и настроения;
- повышенная утомляемость;
- снижение работоспособности;
- колебания самочувствия в течение дня;

- одно из основных и ярких проявлений — боль. Боль эта бывает как постоянная ноющая, так и сильная, вынуждающая принимать обезболивающие препараты.

Тем, кто с подобными проблемами пока не сталкивался, необходимо пояснить, что чаще всего боль концентрируется в яичках, реже — в области поясницы или крестца. Наблюдения врачей констатируют следующий факт: треть пациентов жалуется на боли в промежности, четверть — в надлобковой области. Помимо всего прочего, возможны неприятные ощущения в паху, половом члене, прямой кишке, копчике, около пупка или на внутренней поверхности бедер. Симптомом простатита также являются различные нарушения мочеиспускания. Иногда единственным проявлением простатита становятся сексуальные расстройства.

Вот самые простые советы, которые помогут уберечься мужчинам от половых расстройств.

1. Повышайте культуру сексуальных отношений и соблюдайте интимную гигиену.

Не существует понятия «норма половой жизни», поскольку все мы — живые люди, и сексуальность у каждого человека — это очень личное и индивидуальное понятие. Но существуют некоторые ориентиры — 2–3 половых акта в неделю для мужчин от 25 до 45 лет. При этом врачи-урологи советуют отказаться от прерванных половых актов, сексуальных излишеств, неоднократных мастурбаций в течение суток.

2. Откажитесь от вредных привычек, сократите употребление алкоголя, сигарет, а также лекарств, угнетающих центральную нервную систему.

3. Избегайте переохлаждений.

Геморрой

Геморрой — это заболевание, возникающее в результате чрезмерного развития губчатой ткани подслизистого слоя конечного отдела прямой кишки и застоя крови в этой ткани вследствие нарушения оттока по венам. Кровь заполняет полости губчатой ткани, сгущается, свертывается, вследствие чего образуются так называемые геморроидальные узлы.

Геморрой — очень распространенная болезнь, которой страдают более 14 % взрослого населения.

Из всех видов заболеваний прямой кишки на геморрой приходится 48 %. Почему я решил заострить внимание мужчин именно на этой проблеме? Да потому что большинство страдающих геморроем — это именно мужчины в возрасте 30–50 лет. На 3–4 страдающих геморроем мужчин в возрасте 30–50 лет приходится одна больная геморроем женщина.

Врачи классифицируют геморрой следующим образом:

- врожденный или наследственный;
- приобретенный;
- внутренний или подслизистый;
- наружный или подкожный;
- острый;
- хронический.

Как и во всех заболеваниях, у геморроя можно выделить факторы риска, к которым относятся следующие «отягчающие» обстоятельства:

- повышение венозного давления из-за запоров;
- повышение венозного давления вследствие длительной работы в положении стоя или сидя, тяжелого физического труда;

- злоупотребление алкоголем и острой пищей;
- злокачественные опухоли прямой кишки;
- цирроз печени;
- ожирение;
- анальный секс.

Хронический геморрой, от которого трудно избавиться, начинается с предвестников, лечение которых большинство мужчин старается избежать:

- неприятные ощущения в области заднего прохода после дефекации;
- чувство дискомфорта, легкий зуд, повышенная влажность в области заднего прохода;
- при дефекации в области заднего прохода появляются боли, которые усиливаются при нарушении режима питания;
- кровотечения из заднего прохода.

Всеми этими неприятными симптомами ни в коем случае нельзя пренебрегать! Если вы не хотите из чувства ложной стыдливости пойти к врачу, то попробуйте хотя бы воспользоваться народными средствами, которые внушают вам доверие.

Советы индийских йогов по лечению мужских проблем

Взгляд индийских мужчин на мужские проблемы

Мнения индийских врачей и индийских йогов сходятся в одном: половая активность имеет свои пики и спады, которые зависят от времени, настроения, состояния здоровья, а также физической нагрузки, потребляющей большое количество половых гормонов и снижающих на время потенцию. Поэтому, как счи-

тают индийцы, временные проблемы с половым влечением далеко не всегда являются признаком импотенции.

Исследования индийских врачей доказали, что причиной развития импотенции может быть нехватка питательных веществ в гормональном обмене.

Что же это за вещества, которые так необходимы мужскому организму? Это витамины В, С, Е, а также различные микроэлементы — цинк, железо, магний.

Ни для кого не секрет, что для производства половых гормонов нужен белок. Для этого на завтрак и ужин необходимо употреблять пищу, богатую белками с большим количеством фруктов. Очень полезно включать в свой пищевой рацион проростки зерен пшеницы, которые содержат много витамина Е, аскорбиновой кислоты и витаминов группы В.

Индийские йоги — вегетарианцы, поэтому белковую пищу они заменили другим средством, способным поддержать мужскую силу, а именно... содой.

Любопытный факт: индийские врачи считают, что здоровая половая активность помогает справиться с меланхолией, повышает жизненный тонус и бодрость, а также выводит из организма скопившиеся из-за задержек семени вредные вещества из области мозга и сердца; снимает боли в почках и даже способствует рассасыванию опухолей, возникающих в области паха и яичек. Напротив, половая невозддержанность неизбежно приводит к ослаблению почек, преждевременному старению и дряхлению.

Сода + йога = мужская сила

Интересны простые советы по лечению полового бессилия и геморроя, которые содержатся в индийской «Тантре». Слухи сделали из этой древней индийской

книги учебник сексологии, на самом же деле это мудрое медицинское пособие, которое содержит массу полезных рецептов и советов.

Если верить «Тантре», половое бессилие и геморрой возникают по причинам астении, либо после перенесенных заболеваний физического и психического свойства, когда необходимо накапливать силы. Но эту силу дает употребление «пепла божественного огня» — соды, а также применение специальных упражнений.

1-й шаг

Ваш день должен начинаться в 6:00 с употребления огненного энергетического коктейля: возьмите 1 стакан молока, сильно нагрейте его, не доводя при этом до кипения, растворите в молоке 1 ч. ложку соды, выпейте смесь маленькими глоточками.

После этого рекомендуют совершить 15-минутную пешую прогулку. Если вы не хотите выходить на улицу — откройте форточку и «прогуляйтесь» по квартире.

2-й шаг — зарядка

Упражнение «Пламя свечи»

Для выполнения этого упражнения лягте на спину на ровную твердую поверхность, затем медленно и без напряжения поднимайте ноги вверх, постепенно отрывая от пола таз и спину. Стоя на плечах и шее, помогите себе руками — поддержите себя за поясницу, или, вытянув руки вдоль туловища, опирайтесь на них. Пальцы ног при этом вытягивайте вверх, будто стараясь достать потолок. Дышите через нос плавно, но активно. Через 4 минуты медленно лягте в исходное положение. Отдохните 1 минуту, затем повторите 5 раз.

Индийские йоги уверены, что это упражнение применяется для высвобождения половой энергии. При этом рекомендуется вообразить пламя свечи, которое движется от лба к кончикам пальцев ног, а потом в обратном направлении.

Это упражнение стимулирует обмен крови в малом тазу, мозге, шее, а также стимулирует работу вилочковой, щитовидной, паращитовидной и других желез. Уникальность его в том, что «Пламя свечи» усиливает работу отдела мозга, управляющего клапанами на венах, что ведет к повышению потенции.

Упражнение «Стебли бамбука»

Лежа на полу на спине, подложите под шейные позвонки твердый валик. Поднимите вверх ноги и руки, так, чтобы ступни были параллельны полу. Колени и локти не сгибать! Старайтесь удержаться в таком положении 1–3 минут. После этого вернитесь в исходное положение. Руки медленно поднимите, заложите за голову, отдохните 2–3 минуты. Повторяйте упражнение 5–7 раз, чередуя его с отдыхом.

Это упражнение способствует активизации циркуляции крови во всем теле.

Упражнение «Священное дерево»

Встаньте прямо, ноги вместе, руки вытяните вверх, пальцы ладоней при этом должны быть собраны вместе и устремлены вверх. Верхнюю часть туловища (до таза) наклоните влево под углом 30°, задержите на 1 минуту. Дышать следует медленно и спокойно.

Вернитесь в исходное положение. Расправьте плечи, вытянутые руки прижмите к туловищу. Пойдите так 1 минуту, глубоко дыша. Повторите наклон с вытянутыми руками вправо, задержав на 1 минуту. Этот комплекс движений можно выполнять 3–5 раз.

Упражнение способствует тонизированию мышц всего тела.

3-й шаг

Приготовьте себе еще один содово-молочный «коктейль», выпейте его маленькими глоточками. Полноценный завтрак можно употребить через 1 час.

4-й шаг

Вечером после работы замените просмотр телепередач и употребление бутылки пива на выполнение вышеописанной зарядки и употребление после ней содово-молочного «коктейля». Если на зарядку сил не осталось, выпейте «коктейль» после ужина.

5-й шаг

Непосредственно перед тем, как лечь спать, выпейте уже привычный вам содово-молочный коктейль.

Примечание. Этот способ повышения мужской силы должен стать для вас стилем жизни. Заметные улучшения наблюдаются после месяца регулярных упражнений и употребления содово-молочного «коктейля».

Глава 5

Сода для женщин. Косметические средства с содой

Маски для сухой кожи лица

Желтковая маска

Возьмите 1 сырой желток, затем разотрите его с 1 ст. ложкой меда и 1 ч. ложкой соды. Нанесите маску на лицо на 15–20 минут, после этого смойте теплой водой.

Творожная маска

Возьмите 2 ст. ложки жирного творога, разотрите его с 2 ст. ложками кефира или простокваши, 1 ч. ложкой меда и 1/2 ч. ложки соды. Нанесите на лицо, держите до тех пор, пока творог не начнет подсыхать. Смойте теплой водой.

Морковная маска

Возьмите 1 морковь средней величины, натрите на мелкой терке, смешайте с 1/2 ч. ложки соды. Нанесите на лицо, через 15–20 минут смойте теплой водой.

Персиковая маска

Возьмите кашицу спелого персика, добавьте 2 истолченных миндальных ореха и 1 ч. ложку соды, тщательно разотрите до образования однородной массы.

Нанесите на лицо густым слоем на 15–20 минут, после этого смойте прохладной водой.

Творожно-сметанная маска

Возьмите 1 ч. ложку творога, 2 ст. ложки сметаны, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки соды, разотрите до образования однородной массы. Нанесите творожно-сметанную маску на лицо, через 20–30 минут смойте теплой водой.

Маска из льняного семени

Возьмите 1 ст. ложку льняного семени, залейте 1 стаканом крутого кипятка, варите до образования негустой кашицы, затем добавьте 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку соды. Нанесите на лицо, через 20–30 минут смойте теплой водой.

Питательная маска

Возьмите 1 ст. ложку творога, разотрите его с 1 ст. ложкой сливок, 1 ст. ложкой свежесжатого морковного сока, 1 ст. ложкой оливкового масла, добавьте соду на кончике ножа. Нанесите маску на лицо и шею, через 20 минут смойте теплой водой.

Маска «Восточная»

Возьмите 2 спелых инжира, затем разотрите с 1 ст. ложкой сливок и 1 ст. ложкой жирного творога, добавьте 1/2 ч. ложки соды. Нанесите на лицо на 20 минут, смойте прохладной водой.

Тыквенная маска

Возьмите небольшой кусочек тыквы, натрите на мелкой терке, разотрите с 1 яичным желтком и 1 ч. ложкой соды. Нанесите на лицо толстым слоем, смойте через 20 минут теплой водой.

Масляная маска

Разотрите 1 ст. ложку жирного творога с 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла и подсолнечного масла, добавьте соду на кончике ножа, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо и шею тонким слоем, через 20–30 минут смойте теплой водой.

Маски для жирной кожи лица

Огуречная маска

Возьмите 1 некрупный огурец, натрите на терке, добавьте 1 ст. ложку нежирного творога, 1/2 ч. ложки соли и 1/2 ч. ложки соды, все тщательно перемешайте до образования однородной массы. Нанесите на лицо, смойте через 20 минут прохладной водой.

Лимонно-белковая маска

Возьмите 1 свежий белок, сок 1/2 среднего лимона и 1/2 ч. ложки соды, тщательно взбейте. Нанесите на лицо на 30 минут, после этого смойте теплой водой.

Геркулесовая маска

Возьмите 1 ст. ложку овсяных хлопьев, залейте кипятком, настаивайте в тепле до образования кашицы, добавьте 1 ст. ложку обезжиренного кефира и соду на кончике ножа. Нанесите на лицо, через 15–20 минут смойте теплой водой.

Яблочная маска

Возьмите 1/2 зеленого яблока, натрите на мелкой терке, добавьте 1/2 ч. ложку соды, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 20 минут смойте прохладной водой.

Белково-огуречная маска

Возьмите 1 небольшой огурец, натрите на мелкой терке, смешайте кашицу с 1 свежим белком, 1/2 ч. ложки соды и тщательно взбейте. Нанесите на лицо, через 20–30 минут смойте теплой водой.

Маска для стягивания пор

Возьмите 1 ст. ложку белой глины, смешайте с 1 ст. ложкой теплой воды, 1 ст. ложкой свежего морковного сока и 1/2 ч. ложкой соды. Нанесите маску на лицо на 15–20 минут, смойте теплой водой.

Камфорная маска

Взбейте 1 свежий яичный белок, добавьте 10 капель камфорного спирта, 10 капель сока лимона и 1/2 ч. ложки соды. Тщательно перемешайте, накладывайте на лицо слоями при помощи широкой кисточки. Смыть после образования пленки теплой водой.

Маска «Дачная»

Возьмите 2 ст. ложки творога, разотрите с 1 ст. ложкой сметаны и несколькими спелыми ягодами черной смородины, добавьте соду на кончике ножа, тщательно перемешайте.

Нанесите толстым слоем на лицо, смойте через 20 минут теплой водой.

Картофельная маска

Возьмите 1 некрупную картофелину, натрите на мелкой терке, добавьте 1/2 ч. ложки соды и 1 ч. ложку крахмала, тщательно перемешайте. Наложите полученную кашицу на лицо. Смойте через 20–30 минут теплой водой.

Маска «Японский доктор»

Возьмите 3 ст. ложки рисового отвара, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и 1 ч. ложку соды, тщательно перемешайте. Нанесите маску на лицо, через 15–20 минут смойте теплой водой.

Маски для нормальной кожи лица**Клубничная маска**

Возьмите несколько крупных ягод клубники, разотрите с 1 ч. ложкой соды. Нанесите на лицо, через 15 минут смойте теплой водой.

Овощная маска

Возьмите 1/2 небольшой моркови, 1/2 спелого помидора, 1/2 среднего огурца, тщательно измельчите (можно на терке), смешайте все с 1/2 ч. ложкой соды, разотрите до образования однородной массы. Нанесите на лицо, смойте через 20–30 минут теплой водой.

Хлебная маска

Возьмите мякоть 1 ломтика ржаного хлеба, залейте кипятком, слейте лишнюю воду, добавьте 1 ст. ложку нежирного кефира и соду на кончике ножа. Тщательно перемешайте. Полученную кашицу нанесите на лицо. Смойте теплой водой через 20 минут.

Глицериновая маска

Возьмите 1 свежий яичный желток, разотрите с 1 ст. ложкой глицерина и 1/2 ч. ложкой соды. Нанесите смесь на лицо и шею, через 20–30 минут смойте теплой водой.

Кисломолочная маска

Возьмите 1 ст. ложку творога, разотрите его с 1 ст. ложкой сметаны, 1 ст. ложкой кефира, 1/2 ч. ложкой соли и 1/2 ч. ложкой соды. Полученную кашицу обильно нанесите на лицо. Через 20–25 минут смойте теплой водой.

Отбеливающая маска

Возьмите 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку лимонного сока, 1/2 ч. ложки соды, разотрите и перемешайте все до образования однородной массы. Нанесите на лицо и шею, через 20 минут смойте теплой водой, ополосните лицо прохладным ромашковым отваром.

Маска «Греческая смоковница»

Возьмите 2 ст. ложки творога, 1 ст. ложку сливок, 1 ст. ложку свежевыжатого морковного сока, 1 ст. ложку оливкового масла, соду на кончике ножа. Все тщательно перемешайте и разотрите. Нанесите на лицо и шею. Через 20–30 минут смойте очень теплой, но не обжигающей кожу водой, протрите лицо кубиком льда.

Маска для улучшения цвета лица

Возьмите 1 ст. ложку меда, разотрите его с 1 ст. ложкой толочна и 1 ст. ложкой лимонного сока, добавьте 1/2 ч. ложки соды. Нанесите на лицо, смойте через 20 минут холодной водой.

Маска «Ягода-малина»

Возьмите горсть очень спелой малины, разотрите с 1 ст. ложкой сметаны и 1/2 ч. ложкой соды. Нанесите на лицо толстым слоем, смойте через 20 минут теплой водой.

Кефирная маска

Возьмите 1/4 стакана кефира, добавьте соду на кончике ножа, разведите в кефире гречневую муку до образования жидкой кашицы. Нанесите на лицо и шею, через 20 минут смойте водой.

Омолаживающие маски**Томатная маска**

Возьмите 1 спелый помидор, тщательно протрите его, затем добавьте 1 ст. ложку крахмала и 1 ч. ложку соды, перемешайте до образования однородной массы. Нанесите на лицо, через 20–30 минут смойте прохладной водой.

Яблочная маска

Возьмите 1/2 яблока, очистите от кожицы и натрите на мелкой терке. Затем разотрите яблочное пюре с 1 желтком, 1 ст. ложкой меда, 1 ст. ложкой яблочного уксуса, 1/2 ч. ложкой соды и 1 ст. ложкой сока лимона. Полученную смесь нанесите на кожу лица и шеи. Смойте через 30 минут.

Маска английской королевы

Возьмите 1 крупное зеленое яблоко, очистите от кожуры, натрите на мелкой терке, добавьте 1 ст. ложку измельченных (можно в ко-

фемолке) овсяных хлопьев, 1 ст. ложку лимонного сока, соду на кончике ножа. Тщательно разотрите смесь до образования однородной массы. Нанесите на лицо, через 20 минут смойте теплой водой и протрите лицо кубиком льда.

Дрожжевая маска

Разведите 10 г дрожжей и 2 ст. ложки теплых сливок, добавьте соду на кончике ножа. Нанесите маску на лицо, через 20 минут смойте теплой водой. Протрите лицо кубиком льда.

Горчичная маска

Возьмите 1 ч. ложку горчицы, разведите с 1 ч. ложкой теплой воды и 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла, добавьте 1/2 ч. ложки соды. Нанесите маску на лицо, через 5 минут смойте теплой водой.

Питательная маска

Возьмите 1 ст. ложку муки, растворите в небольшом количестве подогретого молока или сливок, добавьте соду на кончике ножа. Полученную массу разотрите с 1 желтком, нанесите на лицо и шею. Смойте теплой водой через 20 минут.

Земляничная маска

Возьмите 1/4 стакана лесной земляники, разотрите с 2 ст. ложками сметаны, 1/2 ч. ложкой крупной соли, добавьте соду на кончике ножа. Нанесите толстым слоем на лицо и шею, через 20–25 минут смойте теплой водой.

Морковная маска

Натрите 1 небольшую морковь на мелкой терке, разотрите с 1 свежим яичным желтком, 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла и 1/2 ч. ложкой соды. Нанесите на лицо, через 15–20 минут смойте теплой водой.

Маска «Болгарская»

Измельчите в мясорубке или кухонном комбайне 1 небольшой сладкий болгарский перец, смешайте кашицу с 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла, добавьте соду на кончике ножа. Нанесите маску на лицо и шею, через 15–20 минут смойте теплой водой.

Маска «Цитрусовая»

Возьмите 1/2 апельсина, измельчите (можно в мясорубке), добавьте 1 ч. ложку крахмала, соду на кончике ножа и 2 ст. ложки лимонного сока, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 15–20 минут смойте прохладной водой.

Глава 6

Соль — «подруга» соды

Соль. Загадочная и противоречивая...

Много противоречивых суждений накопилось в мире о соли. Соль несправедливо называли «белым ядом» и «белой смертью». Многие считали соль злостным врагом здоровья. А некоторые исследователи считают ее лекарством, по силам равным меду.

Сейчас начинают вспоминать о том, что древние люди соль считали магическим минералом. Ее использовали вместо денег, ее использовали в религиозных обрядах. Римским legionерам платили жалованье солью, чиновники получали соляной паек.

Соль могла превратить обычную полотняную рубаху в... крепкие доспехи. Солдаты римской империи, как и воины других времен, были всегда стеснены в средствах и частенько не могли приобрести необходимые для похода доспехи. В таком случае они шли на хитрость: полотняную рубаху замачивали в густом растворе соли, затем высушивали. Рубаха превращалась в крепкий панцирь.

Тогда же, в древности, солью обрабатывали раны, используя ее как антисептическое средство, лечили заболевания дыхательных путей, сердечную недостаточность. При помощи щепотки соли люди спасались от обезвоживания во время засухи.

Но в XX веке диетологи стали обвинять соль во всех «смертных грехах»: дескать, и малокровие от избыт-

ка соли в организме, и ожирение, и дерматиты, и опухли миндалины, и бородавки, и болезни почек, и желудочно-кишечные расстройства, и геморрой, и камни в мочевом пузыре.

Исследования французских ученых показали, что все эти болезни могут возникнуть при неумеренном употреблении рафинированной соли. Многие современные диетологи утверждают, что соль, прошедшая технологическую обработку, является ядом для нашего организма. А между прочим, именно такая «обработанная» соль присутствует в опасных дозах в колбасе, ветчине, сыре, хлебе, в различных продуктах быстрого питания. Вот эта соль и вызывает образование камней в почках, способствует появлению отеков, расшатыванию нервной системы. Потребление «обработанной» соли повышает потребление воды, что отягощает работу сердечно-сосудистой системы. Эта «вредная» соль способствует ожирению.

Сейчас английские диетологи выяснили, что морская соль снижает давление, поскольку способствует более активной работе почек.

Последние исследования показали, что бессолевая диета вредна, так как бессолевая пища способствует накоплению в крови гормона, вызывающего сужение и спазмы кровеносных сосудов, а это приводит к образованию тромбов. Соответственно повышается риск возникновения инфарктов.

Применение нерафинированной соли может помочь нашему организму чувствовать себя более комфортно, потому что:

- соль поможет снять усталость, нервное напряжение, стресс, переутомление;

- соль поможет восстановить здоровый сон;
- соль поможет снять мышечные и суставные боли;
- соль способна стабилизировать жизненные процессы;
- соль способствует выведению различных шлаков;
- соль поможет нейтрализовать яды в организме.

Лекарь с многовековым стажем

Упоминание о соли как о лечебном средстве встречается много веков назад. Древние люди считали, что тот, кто утром съест щепотку соли и такое же количество вечером, избавит себя от 77 болезней.

Древние греки заметили, что соль не только делает пищу вкусной, «исправляя» вкус различных продуктов, но и улучшает цвет лица, вызывает аппетит, а также лечит от безумия и проказы.

Лекари Древнего Востока считали, что соль улучшает сообразительность, лечит от лишая и катаров. Из древних восточных трактатов дошли до нас сведения, что полоскания раствором соли укрепляют десны, а солевой раствор заживляет раны.

Соль, смешанная с уксусом и медом, способна промывать и очищать желудок, а также избавить человека от избытка лимфы.

Плиний Старший отмечал вяжущее свойство соли, а также ее жаростойкие и очистительные свойства. Им было также замечено, что соль может стать ядом при чрезмерном употреблении.

В древности активно использовали соль в качестве высушивающего и консервирующего средства. Солью посыпали трупы, и они могли сохраняться очень долго.

На Руси соль применяли в качестве антисептического и ранозаживляющего средства. Солью останавливали кровь и промывали раны, а водкой с солью лечили пищевые отравления.

Внутреннее применение соли

Соль против болезней желудка

Возьмите 1 небольшую рюмку хорошей водки, размешайте в ней 1–2 ч. ложки поваренной соли, выпейте залпом. Этим средством лечатся от отравлений и резей в области желудка. Принимать его следует только в качестве крайней меры и очень редко.

Соль против гриппа

Рецепт 1

Очень полезно промывать полости носоглотки следующим солевым раствором: на 1 стакан теплой кипяченой воды 1/2 ч. ложки соли и 4 капли 5%-ной настойки йода.

Рецепт 2

Обычно вирусный грипп сопровождается неприятными ощущениями в горле. Вы получите значительное облегчение, если хорошенько промоете горло следующим простым раствором: на 1 стакан теплой кипяченой воды 1 ч. ложка соли. Вам необходимо полоскать этим раствором горло через каждый час. Раствор не глотать!

Соль против диареи

Рецепт для взрослых

Съешьте натощак 15 горошин черного перца и 15 г поваренной соли. Через 1 час выпейте следующий раствор: 1/2 ч. ложки поваренной соли на 1 стакан теплой кипяченой воды.

Рецепт для детей

Растворите в 1 стакане 3/4 ч. ложки поваренной соли и 1 ст. ложку сахара. Давайте ребенку по 30–120 мл этого раствора в зависимости от того, сколько он сможет выпить. Кроме этого раствора,

ничего не давать в течение суток, кроме кипяченой воды и пресных сухариков.

Соль против дизентерии

От этого недуга вам поможет следующий солевой раствор: стакан наполните на 1/2 теплой кипяченой водой, поваренную соль добавляйте до тех пор, пока она не перестанет растворяться. Дайте раствору отстояться до прозрачного состояния. Принимайте утром натощак по 1 ст. ложке. После этого старайтесь не есть и не пить. В крайнем случае выпейте 1 стакан теплой кипяченой воды.

Соль против запоров

Рецепт 1

В стакане теплой кипяченой воды разведите 30 г английской соли. Принять за 30–40 минут до завтрака.

Рецепт 2

Смешайте 2/3 стакана теплой кипяченой воды, 1/3 стакана молока и 1 ч. ложку поваренной соли. Выпейте утром натощак. Через 2 часа повторите процедуру.

Соль против кашля

Рецепт 1

Индийцы лечат кашель следующим образом: на язык положить «щепотку» поваренной соли, запить 1 стаканом чистой теплой водой. Эту процедуру повторять в течение дня через каждый час. Затем к этой процедуре можно прибегать при позывах кашля.

Рецепт 2

Разведите в 1/2 стакана теплой кипяченой воды 1 ч. ложку поваренной соли и 1/2 ч. ложки соды. Пить 2–3 раза в день натощак.

Соль против кровотечения из легких

Для облегчения состояния до прихода врача больному надо придать полусидячее положение и затем давать пить каждые 10 минут по 1 ст. ложке солевого раствора: 1 ст. ложка поваренной соли на 1/2 стакана прохладной воды. В первый прием можно принять за 1 раз следующий солевой раствор: 1/2 ч. ложки соли на 1/2 стакана прохладной воды.

Соль против неврастения

Ежедневно 3–4 раза в день принимайте натощак следующий солевой раствор: 1/2 ч. ложки поваренной соли на 1 стакан прохладной воды. Пить маленькими глотками.

Соль против нейродермита

От этого недуга рекомендуется принимать ежедневно утром и вечером солевой раствор: 10 г английской соли на 1/2 стакана теплой воды.

Соль против отравлений

Пищевое отравление

При пищевом отравлении взрослым рекомендуют промыть желудок солевым раствором: 2 ч. ложки поваренной соли на 250 мл воды.

Отравления кислотами

Для нейтрализации действия кислоты можно принять следующий раствор: 1 ст. ложка английской соли на 500 мл теплой воды.

Соль против отрыжки

Сделайте следующий раствор: 1/4 ч. ложки английской соли на 1/3 стакана теплой воды. Принимайте после еды.

Соль против простуды

Рецепт 1

От простуды эффективно помогает соленая коньячная настойка. Возьмите бутылку коньяка, заполненную этим напитком на 2/3, потихоньку добавляйте поваренную соль, пока смесь не дойдет до горлышка бутылки. Тщательно взболтайте. В течение 2 часов взбалтывайте эту настойку через каждые 15 минут. После этого можно употреблять таким образом: 6 ст. ложек настойки разведите в 1/2 стакане кипятка. Пить 4–5 раз в день после еды.

Рецепт 2

Это средство поможет при первичных признаках простуды. Налейте в стакан крутого кипятка, растворите в нем 1 ч. ложку поваренной соли. Размешайте соль и подождите, пока вода остынет до

терпимой температуры. Выпейте солевой раствор и немедленно лягте в постель, надев шерстяные носки и тепло укутавшись. На следующий день процедуру можно повторить.

Соль против половой слабости

Рецепт 1

Для повышения половой потенции можно употреблять в качестве приправы поджаренные семена конопли с поваренной солью.

Рецепт 2

Употребление поваренной соли в качестве приправы в небольшом количестве (5–7 г в день) повышает потенцию, но при чрезмерном употреблении соли мужское семя «иссушивается».

Соль против рвоты

При продолжительной рвоте рекомендуют использовать народное средство — спиртовой раствор соли: 200 г соли на 500 мл чистого спирта и 500 мл воды.

Выпейте 50–100 г осветленной части спиртового раствора. Если рвота вызвана отравлением консервами или ягодами, то прием раствора следует чередовать с приемом апельсинового сока через каждые 15 минут. На 1 прием лучше всего подойдет свежевыжатый сок из 1 крупного апельсина.

Соль против экземы

Принимайте ежедневно утром и вечером по 10 г английской соли, растворенной в 1/2 стакане теплой кипяченой воды.

Глава 7

Очищение организма солью

Нерафинированная соль

Нерафинированная соль — это соль, которая не подвергалась термической и химической обработке. Ее главная внешняя характеристика — крупные кристаллы. Нерафинированная соль бывает двух видов: каменная и морская.

Как же добывают морскую соль? Ее выпаривают из морской воды, затем сушат на солнце, снова растворяют в воде, фильтруют, выпаривают второй раз, после чего кристаллизуют в тазах, нагревая над газом.

Самая полезная соль — неочищенная морская. Она помимо хлорида натрия содержит различные минералы, а также большое количество микроэлементов, необходимое нашему организму: серебро, олово, свинец, калий. И пусть вас не пугает сероватый цвет настоящей морской соли! Именно она способна насытить наш организм необходимыми веществами и микроэлементами.

«Соленые» клизмы

Очищение желудочно-кишечного тракта

Ценность солевых клизм состоит в том, что они абсорбируют, как бы высасывают из стенок толстого кишечника грязь. Это способствует удалению фе-

кальных масс со стенок кишечника. Солевые клизмы «дезинфицируют» кишечник, обеззараживают его от патогенной микрофлоры, приводят в хороший перистальтический тонус стенок желудка, уменьшают раздражение рефлексогенных зон кишечника.

Еще наши бабушки использовали в качестве слабительного средства английскую соль. Поэтому не стоит изобретать велосипед, лучше всего очистить свой кишечник при помощи этого испытанного средства.

Английское очищение. Вариант 1

8:00 — выпейте солевой раствор: 50 г английской соли растворите в 500 мл чистой воды. Выпейте маленькими глотками в течение 30 минут.

10:00 — в качестве завтрака выпейте 1 стакан томатного сока с 1/2 ч. ложкой соли.

11:00 — сделайте клизму из 20 г поваренной соли, растворенной в 2 л кипяченой воды.

11:30 — выпейте 1 стакан минеральной негазированной воды.

13:00 — выпейте 1 стакан минеральной негазированной воды.

14:00 — вместо обеда выпейте 1 стакан овощного сока (можно сделать смесь из томатного, свекольного, морковного соков), в котором растворите соль на кончике ножа.

15:00 — выпейте 1 стакан минеральной негазированной воды.

16:00 — выпейте 1 стакан минеральной негазированной воды.

17:00 — выпейте 1 стакан томатного сока с 1/2 ч. ложкой соли.

18:00 — выпейте 1 стакан минеральной негазированной воды.

19:00 — выпейте 1 стакан минеральной негазированной воды.

22:00 — перед сном сделайте очистительную клизму из 1 л слабого отвара ромашки, в котором растворено 1/2 ст. ложки поваренной соли.

Английское очищение. Вариант 2

8:00 — сделайте очистительную клизму соленым раствором из расчета 2 л теплой кипяченой воды на 2 ст. ложки поваренной соли.

9:00 — в стакан сыворотки насыпьте 1 ст. ложку поваренной соли. Размешайте, выпейте.

10:00 — выпейте 1 стакан минеральной негазированной щелочной воды.

12:00 — выпейте 1 стакан сыворотки с 1 ст. ложкой поваренной соли.

13:00 — выпейте 1 стакан минеральной негазированной щелочной воды.

15:00 — выпейте 1 стакан минеральной воды, в который необходимо выжать сок 1/2 крупного лимона.

17:00 — выпейте 1 стакан сыворотки.

18:00 — выпейте 1 стакан минеральной негазированной щелочной воды.

20:00 — выпейте 1 стакан минеральной негазированной щелочной воды.

22:00 — перед сном сделайте очищающую теплую клизму из слабого солевого раствора.

Общее очищение организма

Однодневное очищение

8:00 — сделайте клизму: в 2 л теплой кипяченой воды растворите 20 г нерафинированной соли и 50 мл грейпфрутового сока.

9:00 — выпейте 1/2 стакана морковного сока.

10:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

12:00 — сделайте «коктейль»: 1 л теплой минеральной воды, в которой нужно растворить 1 ст. ложку английской соли и 50 мл лимонного сока. Выпейте этот «коктейль» небольшими порциями в течение 2 часов.

14:00 — выпейте смесь из 1/2 стакана томатного сока и 1/2 морковного сока.

15:00 — сделайте «коктейль»: 1 л теплой минеральной воды, в которой нужно растворить 1 ст. ложку каменной соли и 50 мл яблочного уксуса. Выпейте этот «коктейль» небольшими порциями в течение 2 часов.

17:00 — выпейте 1/2 стакана морковного сока.

18:00 — выпейте 1/2 стакана картофельного сока.

19:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

20:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

22:00 — сделайте очистительную клизму: 2 л теплой кипяченой воды, в которой растворите 1 ст. ложку поваренной соли и 5 ст. ложек лимонного сока.

Примечание. В течение 2 суток после этого очищения рекомендуется питаться сырыми овощами, а также фруктами и ягодами. Овощные и фруктовые соки можно употреблять в неограниченном количестве.

Двухдневное очищение

День первый

7:00 — сделайте очистительную клизму: 2 л теплой кипяченой воды, в которой растворите 20 г поваренной соли и 20 г пищевой соды.

8:00 — выпейте 1 стакан грейпфрутового сока.

10:00 — выпейте 1 стакан теплой негазированной щелочной воды.

11:00 — выпейте 1 стакан теплой негазированной щелочной воды.

12:00 — выпейте 1/2 стакана апельсинового сока.

14:00 — выпейте 1 стакан теплой негазированной щелочной воды.

15:00 — выпейте «коктейль» из 1/2 стакана сыворотки, 1/2 стакана апельсинового сока и соли на кончике ножа.

17:00 — выпейте 1 стакан теплой негазированной щелочной воды.

18:00 — выпейте 1 стакан теплой негазированной щелочной воды.

19:00 — стакан грейпфрутового сока.

20:00 — выпейте 1 стакан теплой негазированной щелочной воды.

21:00 — выпейте «коктейль» из 1/2 стакана сыворотки, 1/2 стакана апельсинового сока и соли на кончике ножа.

22:00 — сделайте очистительную клизму: 2 л теплой кипяченой воды, в которой растворите 20 г поваренной соли.

Примечание. Фруктовые соки должны быть обязательно свежесожатыми без добавления сахара.

День второй

8:00 — выпейте 1 стакан сыворотки, в которой разведете 1 ст. ложку поваренной соли.

Далее в течение 4 часов пейте только теплую минеральную воду.

12:00 — выпейте 1 стакан картофельного сока, в котором разведете 1 ч. ложку английской соли.

13:00 — выпейте 1 стакан томатного сока, в котором разведите 1 ч. ложку английской соли.

Далее в течение 4 часов пейте только теплую минеральную воду.

17:00 — выпейте 1 стакан картофельного сока, в котором разведите 1 ч. ложку английской соли.

18:00 — выпейте 1 стакан томатного сока, в котором разведите 1 ч. ложку английской соли.

Далее в течение 4 часов пейте только теплую минеральную воду.

22:00 — перед сном сделайте клизму: 2 л теплой кипяченой воды, в которой разведите 20 г поваренной соли и 20 г пищевой соды.

Примечание. В течение 2–3 дней после очищения рекомендуется употреблять в пищу сырые овощи, а также фрукты и ягоды. Пить рекомендуется теплую негазированную минеральную воду.

Противопоказания. Нельзя проводить очистительные клизмы людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также тем, кто склонен к потере сознания, находится в состоянии ограниченной двигательной активности.

Клизмы с добавлением сока цитрусовых рекомендуется только тем людям, у которых наблюдается пониженная кислотность желудочного сока.

Глава 8

Солевые ванны

Все, что нужно знать о солевых ваннах

Ученые утверждают, что солевые ванны — это водной «электролит». Принимая такую ванну, наш организм использует в качестве поглощаемой энергии электроны с высоким уровнем кинетической энергии. Поскольку соленая вода является токопроводящей, она в избытке насыщена электронами. Организм может заряжаться этими электронами через акупунктурные точки. В соляной ванне может приходиться в норму общий заряд организма, а это способствует снятию различных напряжений — как физических, так и психических.

Правила приема солевых ванн

- Для ванн используется либо каменная морская соль, либо специальная соль для лечебных ванн.
- Температура не должна превышать 40 °С.
- В солевые ванны можно смело добавлять хвойный экстракт.
- Солевые ванны принимают в течение 15–20 минут через день или 2 дня подряд с перерывом на третий день.
- Рекомендуемый курс лечения 12–14 дней.

Показания к применению

- Гипертоническая болезнь.

- Начальные стадии заболеваний сосудов конечностей.
- Варикозное расширение вен, которое еще не перешло в хроническое заболевание.
- Артриты, полиартриты.
- Заболевания позвоночника.
- Радикулиты.
- Воспалительные заболевания женских половых органов.
- Псориаз.
- Нейродермит.
- Пиелонефрит.

Противопоказания к применению солевых ванн

- Хронические заболевания.
- Обострения воспалительных процессов.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы.
- Заболевания мочеполовых органов.
- Злокачественные новообразования.
- Доброкачественные новообразования.
- Кровотечения.
- Туберкулез.
- Болезни крови.
- Инфекционные заболевания.
- Глаукома.
- Мокнувшая экзема.
- Вторая половина беременности.
- Тромбофлебит.
- Венозная недостаточность ног.
- Почечная недостаточность.
- Повышенная чувствительность кожи к соли.

Лечение солевыми ваннами

Солевые ванны как профилактика варикозного расширения вен

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 37 °С. Растворите в воде 500 г морской соли, добавьте 12 капель йода, можно добавить 10 капель эфирного масла чайного дерева.

Принимать ванну 20–30 минут. Рекомендуется сделать 15 ванн, затем сделать перерыв на 5 дней, после этого чередовать курсы с перерывами.

Солевые ванны против артрита

Наберите полную ванну воды, температура которой должна быть 35 °С. Растворите в воде 1 кг морской соли и 100 г хвойного экстракта. Принимайте эту ванну по мере необходимости не больше 15 минут.

Солевые ванны против атеросклероза

Наберите полную ванну воды, растворите в ней 1 кг поваренной соли, 10 капель йода, 10 капель эфирного масла кедра. Принимать ванну 15 минут. Необходимо пройти курс из 10 ванн, затем сделать перерыв на 5 дней, и так чередовать далее.

Солевые ванны против гинекологических заболеваний

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 35 °С. Разведите в воде 1 кг соли и 10 капель йода. Принимайте по 15 минут.

Солевые ванны против гипертонической болезни

Наберите полную ванну теплой воды, растворите в ней 2 кг морской соли, 50 г хвойного экстракта и 6 капель эфирного масла лаванды.

Принимать ванну, пока не остынет вода. Курс лечения — 15 ванн, затем можно сделать перерыв на 1 неделю и повторить курс лечения.

Солевые ванны против гнойничковых заболеваний кожи

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С. Растворите в воде 1,5 кг морской соли и 150 г хвойного экстракта. Принимать ванну 20–30 минут. Курс лечения — 15 ванн. После этого можно сделать перерыв на 1 неделю, затем курс можно продолжить.

Солевые ванны против гриппа

Наберите полную ванну воды, температура которой может достигать 40–42 °С. Растворите в воде 2 кг морской соли, 250 г хвойного экстракта и 6 капель йода. Принимать ванну 15–20 минут. После этого насухо вытереться, обязательно надеть шерстяные носки.

Солевые ванны против детского рахита

Наберите в ванну воды столько, сколько нужно для того, чтобы вода доходила до груди сидячего ребенка. Температура воды должна быть теплой. Растворите в воде 400 г морской соли, затем добавьте 5 капель йода. Принимать ванну 2–3 раза в неделю.

Солевые ванны против диатеза

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 35 °С. Принимайте ванну в течение 20 минут ежедневно. Во время приема ванны съедайте по 4 грецких ореха.

Солевые ванны против заболеваний суставов

Налейте полную ванну воды (температура ее должна быть 37 °С). Растворите в воде 1,5 кг морской соли, 5 капель йода, 5 капель эфирного масла пихты и 5 капель эфирного масла кедра. Принимайте ванну 10–15 минут. После этого необходимо быстро растереться жестким махровым полотенцем, надеть теплый халат и лечь под теплое одеяло.

На улицу не выходить! Избегать сквозняков!

Солевые ванны против заболеваний позвоночника

Наберите полную ванну воды, температура которой должна быть 35–37 °С. Растворите в воде 2 кг морской соли, 0,5 кг соды, добавьте 6 капель йода.

Принимать ванну 10 минут. Курс лечения — 15 ванн. После этого можно сделать перерыв на 5 дней, затем курс можно повторить.

Солевые ванны против катара

Налейте полную ванну воды, температура которой должна быть не более 35 °С. Растворите в воде 1 кг поваренной соли, добавьте 6 капель эфирного масла лаванды и 10 капель пихтового масла. Принимать ванну 15–20 минут.

Солевые ванны против ломоты конечностей

Наберите полную ванну воды, температура которой может достигать 42 °С. Растворите в воде 400 г морской соли, добавьте 10–12 капель йода. Принимать ванну в течение 20–30 минут по мере необходимости.

Солевые ванны против метеозависимости

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 35 °С. Растворите в воде 500 г поваренной соли и 100 г хвойного экстракта. Принимать ванну 10–15 минут.

Солевые ванны против метеоризма

Наберите в ванну столько воды, чтобы в сидячем положении она доходила вам до груди. Температура не должна превышать 35 °С. Растворите 1 кг морской соли. Принимать ванну 15 минут.

Солевые ванны против мышечного напряжения

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 37 °С. Растворите в воде 1,5 кг морской соли, добавьте 10 капель йода и 10 капель масла чайного дерева. Принимать ванну 20–30 минут.

Солевые ванны против нейродермита

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 33 °С. Растворите в воде 1 кг морской соли и 50 г хвойного экстракта, можно добавить 6 капель эфирного масла шалфея. Принимать ванну 15–20 минут. Курс лечения — 10 ванн, после этого сделайте перерыв на 1 неделю, затем курс можно возобновить.

Солевые ванны против неврозов

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 30 °С. Растворите в воде 1 кг морской соли, 150 г хвойного экстракта и 5 капель йода. Принимайте ванну 20 минут.

Солевые ванны против ожирения

Наберите полную ванну воды, температура которой должна быть 37–40 °С. Разведите в воде 5 кг соли и 10 капель йода. Принимайте ванну по 15–20 минут через день. Курс лечения — 15 ванн, затем сделайте перерыв на 10 дней, после чего курс можно повторить.

Солевые ванны против остеохондроза

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 32 °С. Растворите в воде 500–700 г соли и 100 г хвойного экстракта. Принимать ванну 20 минут. Курс лечения — 15 ванн. После этого можно сделать перерыв на 10 недель, а затем возобновить лечение.

Солевые ванны против опухолей конечностей

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 35 °С. Растворите в воде 1,5 кг соли, добавьте 15 капель йода. Принимать ванну 20 минут. После этого насухо вытереться полотенцем. Полежать в тепле и покое 1–2 часа. Курс лечения — 10 ванн. Возобновляйте лечение по мере необходимости.

Солевые ванны против огрубения кожи

Эти ванны помогут сделать кожу ваших рук и ног мягкой и гладкой. Наберите полную ванну воды, температура которой должна быть 37–40 °С. Растворите в воде 2 кг морской соли, 300 г соды, можно добавить 8–10 капель эфирного масла чайного дерева. Принимать ванну 20 минут. После этого надо промокнуть кожу мягким полотенцем и обильно смазать жирными кремами локтевые сгибы и стопы ног. Рекомендуемый курс — не менее 10 ванн. Курс можно возобновлять по мере необходимости.

Солевые ванны против простуды

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С. Растворите в воде 1,5 кг соли, 100 г хвойного экстрак-

та, добавьте 10 капель кедрового масла и 10 г облепихового масла. Принимать ванну 15 минут. После этого растереться полотенцем и тепло одеться. Спать после такой ванны рекомендуется в шерстяных носках. Принимать ванну по мере необходимости.

Ни в коем случае не принимать ванну, если у вас повышена температура!

Солевые ванны против псориаза

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 30 °С. Растворите в воде 1 кг морской соли, добавьте 8 капель йода и 4 капли эфирного масла чайного дерева. Принимать ванну 10–15 минут. Курс лечения — 10–15 ванн. После этого можно сделать перерыв на 5–7 дней, затем курс повторяйте по мере необходимости.

Солевые ванны против подагры

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 35 °С. Растворите в воде 1 кг английской соли. Принимать ванну по 20 минут 2–3 раза в неделю перед сном.

Солевые ванны против радикулита

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С. Растворите в воде 2 кг морской соли, добавьте 10 капель эфирного масла кедра, 8 капель пихтового масла и 6 капель эфирного масла розмарина. Принимать ванну 15 минут. После этого насухо растереться полотенцем. Закутаться в теплый халат, полежать в полном покое 1–2 часа. Курс лечения — не менее 10 ванн. После этого можно сделать перерыв на 1 неделю, затем курс рекомендуется повторить.

Солевые ванны против растяжения связок

Наберите полную ванну воды, температура которой может достигать 40 °С. Растворите в воде 1–1,5 кг морской соли, добавьте 10 капель соснового или пихтового масла. Принимать ванну 20–30 минут по мере необходимости.

Солевые ванны против ревматизма

Наберите полную ванну воды, температура которой должна быть 35 °С. Растворите в ней 1,5 кг морской соли, 6 капель йода, 50 г

хвойного экстракта. Принимать ванну 20 минут. После этого сухо вытереться, обернуть больные части тела шерстяным шарфом или платком. Полежать в тепле и покое не менее 2 часов.

Солевые ванны против сосудистых заболеваний

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 30 °С. Растворите в воде 300 г морской соли и 100 г хвойного экстракта. Принимать ванну рекомендуется перед сном 10–15 минут. Курс лечения — 10 ванн. После этого можно сделать перерыв 10 дней и повторить курс.

Солевые ванны против шлаков

Наберите полную ванну воды, температура которой должна быть настолько горячей, насколько вы можете вытерпеть. Растворите в воде 1,5 кг морской соли, добавьте 10 капель эфирного масла чайного дерева. Принимать ванну, пока вода не остынет. Курс лечения — не менее 10 ванн. Повторять курс можно по мере необходимости.

Солевые ванны против угревой сыпи

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С. Растворите в воде 2,5 кг морской соли, добавьте 10 капель масла чайного дерева и отвар из цветков календулы (4 ст. ложки на 1 л). Принимать ванну 20 минут. Продолжительность лечения — 15 ванн. После этого можно сделать перерыв на 1 неделю, по необходимости курс можно повторить.

Солевые ванны против укуса животного

После укуса собаки, кошки или других животных примите ванну, чтобы избежать нагноения следов от зубов и ногтей. Наберите полную ванну воды, температура которой может достигать 40 °С. Растворите в воде 3 кг морской соли. Принимать ванну 40–50 минут.

Солевые ванны против усталости

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 35 °С. Растворите в воде 500 г соли, добавьте мятный отвар (4 ст. ложки мяты на 1 л воды). Принимать ванну 20–30 минут по мере необходимости.

Глава 9

Соль — защитник от целлюлита

Это страшное слово «целлюлит»

Чтобы правильно понимать причины возникновения целлюлита, необходимо иметь хотя бы базовые знания об особенностях строения и функционирования жировой ткани. Жировая ткань человека большей частью состоит из белой жировой ткани. Важнейшей функцией белой жировой ткани является накопление и мобилизация липидов, особенно триглицеридов и свободных жирных кислот. Кроме белой жировой ткани, имеется и бурая жировая ткань, которая играет важную роль в терморегуляции у новорожденных. Ее функция у взрослых сейчас неизвестна.

Распределение жира в теле человека зависит от пола, возраста и расовой принадлежности. Как правило, у женщин больше жировой ткани (по отношению к весу тела), чем у мужчин. У женщин более толстый слой подкожно-жировой клетчатки.

Для женщин типично отложение жира в области верхней трети наружной и внутренней поверхности бедер, ягодиц, нижней части туловища. С возрастом отмечается прогрессивное увеличение количества жира в области живота, причем как за счет подкожного, так и за счет межкишечного жира. Напротив, на нижних конечностях количество подкожного жира с возрастом уменьшается, но увеличивается объем межмышечного и внутримышечного жира.

По сравнению с другими расами, у чернокожих людей отмечается преимущественное отложение жира в области ягодиц, что связано с характерным для этой расы поясничным лордозом (специфическое искривление позвоночника кпереди).

Распределение жировой ткани зависит еще и от локализации. Подкожно-жировая клетчатка передней брюшной стенки и верхней части нижних конечностей включает два слоя — поверхностный и глубокий. Поверхностный жировой слой состоит из компактных, плотных «брикетов» жира, заключенных в хорошо организованную фиброзную оболочку. Глубокий жировой слой состоит из более рыхлого жира, разделенного беспорядочной сетью перегородок.

Причины образования целлюлита

- Гормональные нарушения, связанные с беременностью и родами.
- Несбалансированное питание.
- Дряблые и слабые мышцы.
- Стрессы, которые очень активно влияют на железы внутренней секреции.
- Замедленное кровообращение.
- Наследственность.
- Загрязнение окружающей среды.

Если вы не уберегли свое драгоценное тело и, подойдя к зеркалу, увидели бугорки и ямки, то запаситесь терпением, потому что излечение целлюлита займет не день и не два, это долгий процесс.

Как помочь себе любимой?

1. Пересмотрите рацион своего питания. Исключите продукты с высоким содержанием жиров и ешьте

побольше овощей, фруктов, зерновых и бобовых. Именно они восстанавливают натриево-калиевый баланс, очищают межклеточные пространства от застойных явлений. Если у вас целлюлит, знайте: ваш организм нуждается в калии — он содержится в бананах, апельсинах, арбузах, печеном картофеле. Этот микроэлемент хорошо очищает лимфу. Кроме того, в день нужно выпивать до 8 стаканов чистой питьевой воды.

2. Конечно же, все дамы знают, что регулярные занятия спортом улучшат кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, а специальные упражнения укрепят слабые мышцы бедер, пресса и ягодиц. Парадокс в том, что все знают, но не все делают — времени не хватает, да и просто лень. Те, кому не лень, могут совмещать просмотр сериалов с нехитрыми упражнениями. Тем, кому совсем лень, но кто себя все-таки любит, можно предложить пойти в бассейн, ведь вода очень благотворно влияет на наши «больные места». Тем же, кому совсем-совсем лень, я советую прочитать перечень до конца.
3. Русская баня — это своеобразный массаж при помощи веника и перепадов температур, который благотворно и омолаживающе влияет на нашу кожу.
4. Прекрасные результаты дает массаж с антицеллюлитными кремами и с последующим обертыванием — он направляет токсины в лимфатические протоки, через которые они выводятся из организма. Но эта процедура противопоказана при варикозном расширении вен, тромбозах и повышенном артериальном давлении.

5. Если вы не в состоянии обратиться к дорогостоящему специалисту-массажисту, то можете начать проводить стимуляцию кожи массажной щеткой или мочалкой, что также способствует улучшению микроциркуляции крови и лимфы. Очень хорош «роликовый массаж» при помощи специального приспособления, снабженного иголками — он увеличивает упругость мышц и повышает гибкость соединительной ткани.
6. И последний способ: можно следовать рекомендациям, приведенным в этой книге, и при помощи обыкновенной морской и поваренной соли бороться с целлюлитом.

Соль против целлюлита

Очищение организма

Прежде, чем начать бороться с целлюлитом, необходимо знать, что борьба должна вестись по всем направлениям. То есть вы, дорогие дамы, должны не только заниматься зарядкой, делать массаж и принимать специальные ванны, но и правильно питаться. Долгое время выдерживать режим питания способны не многие. Для большинства женщин актуально заниматься очищением организма от шлаков 1 раз в 2 недели. Ниже я предлагаю вам подробный распорядок двухдневного очищения.

День первый

7:00 — сделайте клизму из слабого солевого раствора: 1 ст. ложку английской соли на 2 л кипяченой воды. Клизма должна быть теплой.

8:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

9:00 — положите на язык крупную щепотку соли, запейте 1/2 стакана картофельного сока.

10:00 — выпейте 1 стакан томатного сока, в котором растворите 1/2 ч. ложки соли.

11:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

12:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

13:00 — выпейте 1 стакан морковного сока.

14:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

15:00 — положите на язык крупную щепотку соли, запейте 1/2 стакана картофельного сока.

16:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

17:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

18:00 — выпейте 1 стакан томатного сока, в котором растворите 1/2 ч. ложки соли.

19:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

20:00 — выпейте 1 стакан морковного сока.

21:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

22:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды, в котором растворите 1 ч. ложку английской соли.

23:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

День второй

9:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды, в которой растворите 1 ч. ложку английской соли.

10:00 — выпейте смесь из 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана свекольного сока

11:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

12:00 — выпейте 1 стакан томатного сока, в котором растворите 1/2 ч. ложку соли.

13:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

14:00 — выпейте 1 стакан свекольного сока.

15:00 — выпейте 1 стакан морковного сока.

16:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

17:00 — положите на язык крупную щепотку соли, запейте 1 стаканом картофельного сока.

18:00 — выпейте 1 стакан томатного сока, в котором растворите 1/2 ч. ложку соли.

19:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды.

20:00 — выпейте 1 стакан морковного сока.

21:00 — выпейте 1 стакан теплой минеральной воды, в которой растворите 1 ч. ложку английской соли.

Примечания

1. Соль употреблять только поваренную.
2. Соки желательно употреблять только свежевыжатые. Помните, что свежевыжатый свекольный сок должен отстояться перед употреблением 2 часа в холодильнике.
3. После такого очищения нужно переходить на обычный рацион питания, но очень осторожно! В первый день после очищения рекомендуется есть только сырые овощи, фрукты и ягоды, а пить только минеральную негазированную воду. На второй день после очищения можно вводить в свой рацион овощные салаты, заправленные оливковым маслом, а также фруктовые салаты, и продолжать пить только воду. Затем вы можете вернуться к своему обычному рациону питания, но все-таки постарайтесь не есть после 18:00.

Антицеллюлитные ванны**Рецепт Клеопатры**

Наберите полную ванну воды, температура которой должна быть такой горячей, какую вы можете вытерпеть. Растворите в воде 500–700 г морской соли.

Растворите в 500 мл подогретых сливок, 6 капель масла чайного дерева и 6 капель масла мускатного ореха и добавьте эту смесь в воду. Принимать ванну 30–40 минут.

Рецепт «Морской»

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 30 °С. Растворите в воде 500 г морской соли, добавьте 15 капель йода. Принимать ванну 30 минут.

Рецепт «Хвойный»

Наберите полную ванну воды, температура которой должна быть не менее 40 °С. Растворите в воде 500 г морской соли и 200 г хвойного экстракта. Принимать ванну 30–40 минут.

Рецепт «Восточная сказка»

Наберите полную ванну воды, температура которой может достигать 42 °С. Растворите в воде 400 г морской соли, добавьте 10 капель эфирного масла корицы и 6 капель эфирного масла миндаля. Принимать ванну 30–40 минут.

Рецепт «С кислинкой»

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 30 °С. Растворите в воде 1 кг морской соли, добавьте 4 ст. ложки яблочного уксуса. Принимать ванну 20 минут.

Рецепт «Миндальный»

Наберите полную ванну воды, температура которой должна быть 35 °С. Растворите в воде 700–800 г морской соли. Добавьте 10 капель миндального масла. Принимать ванну 20–30 минут.

Рецепт «Мертвое море»

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 30 °С. Растворите в воде 2–3 кг морской соли, добавьте 1 стакан соды и 10 капель йода. Принимать ванну 20 минут.

Рецепт «1000 и 1 ночь»

Наберите полную ванну воды, температура которой должна быть 33–35 °С. Разведите в воде 1 кг морской соли, добавьте 6 капель эфирного масла пачули и 6 капель эфирного масла грейпфрута. Принимать ванну 30 минут.

Рецепт «Римские каникулы»

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 35 °С. Возьмите 1 кг морской соли, затем смешайте ее с 1 ст. ложкой оливкового масла и 5 ст. ложками винного уксуса, растворите смесь в воде. Принимать ванну 20 минут.

Рецепт «Красное море»

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 35 °С. Растворите в воде 1 кг морской соли, добавьте настой каркаде (2 ст. ложки каркаде на 1 л кипятка) и 5 капель йода. Принимать ванну 20–30 минут.

Рецепт «Гейша»

Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 32 °С. Растворите в воде 500 г морской соли, добавьте настой зеленого чая (1 ст. ложка зеленого чая на 1 л кипятка) и 5 капель йода. Принимать ванну 20–30 минут.

Рецепт «Русская красавица»

Наберите полную ванну воды, температура которой может достигать 42 °С. Растворите в воде 1,5 кг морской соли, добавьте отвар

из трав (1 ст. ложка мяты, 1 ст. ложка ромашки, 1 ст. ложка шалфея на 1 л кипятка). Принимать ванну 40 минут.

Антицеллюлитный массаж

Массажи на основе поваренной соли, которые эффективно помогают в борьбе с целлюлитом, лучше всего делать после антицеллюлитной ванны. Эти массажи многие женщины предпочитают делать под душем.

Рецепт «Кофейный»

Смешайте поваренную соль и кофейную гущу из расчета 3 : 1. Полученной смесью массируйте проблемные места.

Рецепт «Греческий»

Смешайте 6 ст. ложек с горкой поваренной соли и 2 ст. ложками подогретого оливкового масла. Полученной смесью массируйте проблемные места.

Рецепт «Сметанный»

Смешайте 200 г поваренной соли и 100 г жирной сметаны. Этой смесью можно массировать все тело.

Рецепт «Царская невеста»

Смешайте 200 г поваренной соли, 1 ложку измельченных миндальных орехов, 2 ст. ложки жирного творога, 50 г сметаны, 1 ст. ложку сливок. Этой смесью массируйте проблемные места.

Рецепт «Чайное дерево»

Смешайте 200 г поваренной соли, 1 ст. ложку оливкового масла и 15 капель масла чайного дерева. Полученной смесью можно массировать все тело.

Рецепт «Цитрусовый»

Смешайте 200 г поваренной соли и сок одного лимона. Этой смесью массируйте проблемные места. Избегайте попадания этой смеси в глаза и на интимные места.

Рецепт «Пряный аромат»

Смешайте 200 г поваренной соли с 5 каплями эфирного масла пачули, 5 каплями миндального масла и 5 каплями масла чайного дерева. Полученной смесью массируйте проблемные места.

Рецепт «Майская ночь»

Смешайте 200 г поваренной соли и 100 г сметаны, добавьте 10 капель эфирного масла герани. Полученной смесью массируйте проблемные места.

Глава 10

Для кого — сода, а для кого — соль?

Мнение индийских астрологов

Огненное «лекарство» для «огненных» знаков

Индийские астрологи считают, что надо выбирать лекарство по стихиям, которые определяют астрологи. Я напомним, что существуют 4 стихии, к которым относятся 12 знаков зодиака. По теории индийцев, которая сейчас становится все более популярна на Западе, если вы, к примеру, относитесь к знакам огня, то и лечиться вам надо обязательно «огненным» лекарством. Если от одного недуга есть два рецепта — один на основе соды, а другой на основе соли, — то что выберут овны, львы и стрельцы? Правильно, соду.

«Огненные» люди

Люди, относящиеся к огненной стихии, обладают горячим, вспыльчивым характером, который иногда оттеняет их живой ум и сообразительность. Эти субъекты проявляют нетерпимость даже в мелочах, они не расположены к длинным объяснениям, поскольку очень подвижны и нетерпеливы. Однако их порывистость и острота мышления позволяет схватывать новый материал, информацию или впечатления очень быстро. Хотя в этой быстроте имеются свои «темные» стороны: овны, львы и стрельцы очень часто совер-

шают необдуманные поступки — физическое действие у них намного опережает мозговую активность. Но раскаиваться за свои необдуманные поступки и скоропалительные решения люди огня никогда не будут, этим ненужным с их точки зрения занятием они предоставят заниматься своим спутникам.

Если вы относитесь к огненным знакам, то у вас горячая кровь, горячая голова, взрывной темперамент и вы весьма сексуальны. Все эти качества, а также ваша живая теплота, горячность и энергичность привлекают к вам людей, особенно противоположного пола.

Для «огненных» людей не существует полутонов по жизни — жизнь движется либо по белой, либо по черной полосе. Как правило, эти люди достаточно удачливы, но если уж какая-то «непруха», то неудачи следуют одна за другой.

Почему сода?

Все дело в том, дорогие читатели, что огонь абсолютно несовместим с водой. Поскольку при взаимодействии этих двух противоположных стихий вода либо испаряется, либо тушит огонь, то если огненные знаки используют солевые «лекарства», то они вреда не принесут, но и пользы от них, скорее всего, не будет.

Сода даст силу «огненным» плюсам, повысит динамичность, разговорчивость, бодрость, оптимистичность, энергичность и привлекательность. А «огненные» минусы — нетерпимость, поверхностность, самоуверенность, упрямство и противоречивость — сода поможет нейтрализовать.

Чтобы «огненное» лекарство помогло «огненным» людям, индийские мудрецы советуют следующее.

- Ваш дом должен быть просторным или хотя бы не захламленным лишней мебелью. Главным и очень

важным атрибутом вашего дома или дачи является камин или печка.

- Самая полезная работа для вас — это работа в прохладном помещении или на открытом воздухе, поскольку ограниченное помещение, в котором наблюдается недостаток воздуха, подавляет огонь. Это может привести к различным болезням.

«Водное лекарство» для знаков воды

«Водные» люди

Рак, скорпион, рыбы... Они так непостоянны, эмоциональны, чувствительны. Как же выживают столь чувствительные особы в наше непростое время? А выживают они благодаря своей интуиции и подсознанию. Именно из-за этих уникальных свойств раки, скорпионы и рыбы более способны к адаптации, чем другие знаки. «Водные» люди найдут выход из самых затруднительных ситуаций и жизненных тупиков. Эти индивидуумы легко поддаются смене настроения.

Для близких людей, которые изучили своих спутников досконально и знают их «как облупленных», водные знаки — это открытая книга, и тем не менее... неизвестно, что ожидает вас на следующей странице. Посторонние люди склонны считать этих «водяных» ненормальными, сверхъестественными или даже опасными. Возможно, это происходит потому, что предчувствия, предсказания и сны у таких людей обычно сбываются.

Почему соль?

Все положительные качества «водных» людей — необъяснимая привлекательность, общительность, доб-

рожелательность, артистизм, богатый творческий потенциал, загадочность — могут достойным образом прогрессировать и развиваться, если не травить свой организм медикаментами, а обратиться к древнему проверенному способу — соли и воде.

Минусы этих знаков — переменчивость настроения, раздражительность, бурный мелодраматический характер, пессимизм, лень — помогут победить все те же средства — соль и вода.

Это происходит из-за древнего принципа — «лечение подобного подобным». Тонкую, ранимую, с одной стороны, и бурную, безудержную, с другой стороны, натуру водных знаков, способно, как утверждают индийские мудрецы, исцелить, усмирить, очистить уникальное «водное» средство — соль. По мнению древних индийцев, если сода рождена от «божественного огня», то соль появилась из «сока Земли» — из воды.

Вот несколько рекомендаций индийских астрологов, благодаря которым «водное» лекарство поможет «водным» людям.

- Вам рекомендуется жить у воды или у любого водоема. Если это условие трудно соблюсти, то хотя бы заведите аквариум.
- Ваше рабочее место должно быть тихим, спокойным и мирным.
- Вам необходимо избегать раздражительных людей и шумных родственников.

Что делать остальным?

Не расстраивайтесь, дорогие знаки земли и воздуха! У индийских мудрецов есть советы и для вас. Индийцы считают, что знаки земли могут прекрасно кон-

тактировать с огнем. Это означает, что тельцам, девам и козерогам предпочтительно пользоваться в качестве лекарственного средства содой, но солевые процедуры также не возбраняются.

Знаки воздуха прекрасно «уживаются» с водой. Поэтому весы, близнецы и водолеи могут отдавать свое предпочтение «водному» лекарству — соли, но лечение содой им не возбраняется.

Вы, знаки воздуха и земли, опытным путем можете определить, какое из этих лекарств вам больше подходит. Не бойтесь экспериментировать! Необходимо только соблюдать дозировку, а уж природные целители — сода и соль — вам не навредят!

Заключение

Дорогие мои читатели! Я рад, что наступило то время, когда люди перестали стремиться поправить свое здоровье посредством химических медикаментозных средств. Рад, что вы стали более «гуманно» и бережно относиться к своему здоровью. И мне кажется, что такие натуральные, природные целители, как соль и сода, помогут вам в этом.

Что выбирать — решать, конечно, вам: дорогостоящие лекарства, косметические средства, кремы и мази, или же изготовленные своими руками экологически чистые средства на основе соды и соли. Мне кажется, нельзя отметить мудрость веков, надо к ней прислушаться.

Помимо того, что сода и соль являются древнейшими «лекарствами», они являются и доступнейшими «лекарствами». Эти средства вы найдете на прилавке любого магазина. Да и цена на эти продукты невелика. К тому же соль и соду можно хранить долго, к тому же они неприхотливы — было бы сухо, остальное им все нипочем!

В общем, дорогие читатели, вооружайтесь тем что «под рукою», а именно, самыми доступными лекарствами — содой и солью. Соблюдайте дозировку, а уж «пепел божественного огня» и «сок Земли» сделают свое доброе дело.

Андрей Кутузов

ЛЕЧЕНИЕ СОДОЙ

Уникальные книги серии «Арсенал здоровья» расскажут вам о необыкновенных лекарственных свойствах обычных веществ. Каждому человеку с детства известно, что такое сода. В народной медицине вещество это считается фактически универсальным лекарством. Она поможет вылечить желудок, горло, кожные заболевания, инфекционные заболевания и даже сердечно-сосудистые. Рецептами ее использования с вами традиционно поделится хранитель арсенала здоровья А. Кутузов.

В Индии сода используется в качестве лекарства с глубокой древности и считается священным веществом. С точки зрения агни-йоги, она является регулятором энергетического баланса и средством распределения психической энергии в организме.



ПИТЕР

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619

тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130

тел.: (057) 712-27-05, piter@kharkov.piter.com

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

