



ПОГОЖЕВСКАЯ ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Л. и Г. Погожевы

Лечение солью



УДК 615.89

ББК 53.592

П43

Оформление Олег Курга,
Вероника Ревина

Погожевы Л. и Г.

П43 Лечение солью. — СПб.: Веды, 2009. —
176 с.

ISBN 978-5-395-00375-1

«Лечение солью» — книга из серии «Погожевская школа здоровья». Лариса и Глеб Погожевы прочитали серию лекций по проблемам оздоровления в библиотеках и домах культуры райцентров и небольших городов. Лекционные записи, аудиозаписи и материалы из «записных книжек» целителей и послужили основой для предлагаемых вашему вниманию изданий.

В книге «Лечение солью» рассказывается о применении соли в ферментной медицине Болотова, использовании соли для очищения организма, описана оригинальная методика петербургского травника А. Кордецкого (в ее создании приняли участие и авторы этой книги) сочетающая лечение солью и активные несложные упражнения. Кроме того, авторы говорят о том, как зарядить соль лечебной энергией, рассказывают об использовании соли в заговорах и предсказаниях будущего. Заказывает книгу авторский справочник солечения.

© Погожевы Л. и Г., 2009

© «Веды»TM, оформление серии,
2009

© Издательский Дом
«Азбука-классика», 2009

ISBN 978-5-395-00375-1

Предисловие к серии книг «Погожевская школа здоровья»

Мы с Ларисой авторы опытные: больше десяти лет мы рассказываем в своих книгах о собственном пути обретения идеального здоровья и долголетия. Путь этот, как и наша жизнь, уже много лет связан с ферментной медициной академика Болотова. Нас с Ларисой часто называют «болотовцами». В этом, конечно, есть доля правды. Ведь, действительно, мы с Ларисой давным-давно переехали в глухую псковскую деревню из небольшого северного города. Уехали мы от болезней, хандры и старости за здоровьем и душевным возрождением. Тут-то, на псковщине, в дивном яблочном раю, мы с Ларисой начали свою «жизнь по Болотову».

Досконально изучив ферментную медицину Болотова и применяя ее в своей практической жизни, мы с Ларисой разработали немало своих, оригинальных, подходов к оздоровлению. Это и «метод ударного кровотока», и применение перекиси водорода «под язык», и «очищение организма с помощью клетчатки», и «гли-

нолечение по Погожевым», и многое, многое другое. О чем-то мы написали в своих книгах, о чем-то в газетных публикациях оздоровительной тематики, а что-то так и осталось неизданным.

Хотим заметить, что наши книги и статьи были написаны в разное время и опубликованы разными издательствами и газетами. А везде, как вы понимаете, свои требования как к изложению материала, так и к его объему, что серьезно меняет если не смысл книги или статьи, то уж ее лицо и характер — точно.

Вот по этим соображениям мы с женой уже давно решили собрать вместе все рукописи, посвященные нашим с нею авторским методикам оздоровления, и издать их отдельной серией. Надо сказать, что никак у нас до этого дела руки не доходили. Все решил случай.

Два года назад мы с Ларисой совершили уникальную поездку-экспедицию в районы Горного Алтая, в Бухтарму, к алтайским староверам. Затем мы ездили на Урал, под Челябинск, уже к уральским староверам. На Урале и в Сибири нами был собран материал как по народной медицине, так и по устным заговорным традициям. Все это нашло отражение в наших новых книгах.

Но речь-то сейчас не об этом. Дело в том, что, добираясь до различных глухих мест нашей необъятной страны, в которые мы теперь постоянно ездим с Ларисой в экспедиции, нам приходится читать лекции в провинциальных библиотеках. Делаем мы

это перед небольшими группами наших читателей, причем совершенно бесплатно.

Вот на этих встречах, когда собираются 10–15 заинтересованных людей, наша лекция по определенной теме незаметно переходит в обстоятельный разговор, в котором участвуют все: и авторы, и их слушатели. Получается, что на этих лекциях-беседах не только мы с Ларисой делимся своими оздоровительными методиками, но и наши читатели рассказывают о своем опыте применения тех или иных систем оздоровления. Таким образом, происходит обоюдное обогащение знаниями.

Надо сказать, что на этих лекциях нас с Ларисой как авторов не только глядят по шерстке, но, бывает, и критикуют (порой и очень жестко), указывают на недостатки и даже некоторые ошибки в наших книгах.

Такие конструктивные замечания, в какой бы форме они ни были высказаны, мы с Ларисой очень ценим, по крайней мере, больше, чем откровенные и пустые дифирамбы. Замечания наших читателей позволяют нам исправить недочеты, подумать, все ли мы учли в своих разработках, а зачастую и дают толчок к совершенно новым направлениям в нашей с женой деятельности.

Тематические лекции на основе материалов наших с Ларисой книг, статей и работ, которые мы читали в библиотеках разных городов на встречах с нашими читателями, с учетом замечаний, добавлений, комментариев, доверительных бесед, и со-

ставили предлагаемую вашему вниманию книгу о лечении солью из серии «Погожевская школа здоровья».

Несколько слов о книге «Лечение солью»

Любой тематический сборник по оздоровлению страдает некоторыми недостатками. Если это книга о меде, то рецепты, советы, рекомендации авторы подбирают сугубо «медовые», если сборник посвящен глине, то и рецепты все «глиняные». Мы с Ларисой в нашей книге про соль постарались избежать такой однобокости изложения. Именно поэтому мы предлагаем вашему вниманию несколько бесед, в основе которых лежит лечение солью, однако лечение это комплексное, куда входит либо употребление различных медицинских препаратов растительного происхождения (понятно, что делаются они дома, своими силами), либо — проведение несложных лечебных упражнений, усиливающих действие соляных рецептов.

Так, в эту книгу вошли авторские методики по пошаговому лечению кожных заболеваний (Беседа N 3) с помощью курсов соляных ванн (причем кроме ванн в курс включается лечение мазями, очищающими чаями, целительскими травными настоями).

А вот методика А. Кородецкого (в разработке которой принимали участие и авторы этой книги) при лечении артритов и поли-

артритов предполагает использование активной соляной ванны, т. е. ванны, в состав которой, кроме воды определенной температуры и концентрации соли, введены активные лечебные компоненты растительно-го происхождения (Беседа N 4).

Конечно, мы не могли, как люди, посвятившие жизнь изучению медицины Болотова, не остановиться и на роли соли в лечебных разработках украинского ученого. Ведь одним из способов омоложения организма является выведение старых клеток со сниженной жизненной функцией, место которых занимают молодые и здоровые клетки. Такая замена происходит через сложные биохимические процессы, и одним из основных компонентов, который запускает эти процессы (в частности, выделение фермента пепсина в желудке) является обычная соль, принимаемая по особой методике (Беседа N 1).

Кроме того, в наших беседах мы будем говорить о структурировании соли, т. е. энергетическом воздействии на соль, при котором она меняет свои свойства. Такое воздействие может проводиться как с помощью торсионных полей и воздействия энергией цвета (Беседа N 2), так и с помощью заговорных слов (Беседа N 6). Не забыли мы и об очищении организма с помощью соли (Беседа N 5).

В заключение нашей книги мы с Ларисой поместили справочник по лечению различных болезней с помощью обычной соли, каменной соли, морской соли и английской

(горькой) соли. Этот раздел мы озаглавили «Приложение. Справочник Погожевых: лечение солью». Собственно говоря, сюда вошли всевозможные советы, рекомендации, рецепты, прописи, в которых используется соль. Этот материал мы отобрали из наших с Ларисой записных тетрадей (в которых мы уже много лет фиксируем различные методы лечения).

Хотим добавить, что мы избегали некоторых неразумных советов, которые переплывают из книги в книгу. Такие рецепты публикуют те авторы, которые никогда своими рецептами сами не пользуются (как и их близкие), а просто переписывают их, совершенно не думая, что они пишут. Одним из таких рецептов мы с Ларисой считаем, например, лечение артрита с помощью снега и соли. Обычно пишут, что это народный рецепт, которым пользуются в деревнях.

Можем со знанием дела утверждать, что такими глупостями в деревнях никто не занимается, по крайней мере, мы, сколько ни спрашивали деревенских знахарей, никто об этом методе не слышал. Зато мы прекрасно знаем людей, которые потом вместе со своим артритом лечили ожоги, полученные после выполнения подобных рекомендаций.

Мы не можем не привести здесь выдержку из одной книги, где описывается этот рецепт так: «Соль со снегом. Излечение осуществляется за один раз. Редко кому понадобится повторять эту процедуру на второй день».

Думаем, исходя из вышеизложенного, нам вполне понятно, что можно подразумевать под смыслом последних слов о том, что редко кому придется повторять процедуру...

Мы же постарались, чтобы в наше Приложение вошли и некоторые целительские советы, которые были сообщены нашими слушателями во время бесед о применении соли в народной медицине. За них можно не волноваться: они принесут пользу, а не вред. Некоторые рецепты (они помечены как «знахарский рецепт») мы записали в наших с Ларисой путешествиях-экспедициях на Алтай и Урал от народных целителей.

Таким образом, если дать оценку всей книги о соли, то вы держите в руках не просто сборник бесконечно повторяющихся рецептов лечения солью, а самую современную, хоть и небольшую и далеко не полную, но энциклопедию о соли и препаратах на ее основе, помогающих избавиться от разных заболеваний.

Надеемся, что наша новая работа, даже скорее, не побоясь этого признать, совместная работа с нашими читателями, принесет вам немало пользы, здоровья, даст возможность по-новому взглянуть и на себя, и на окружающий вас мир.

Лариса и Глеб Погожевы, 2009 г.

Псковская область

Беседа № 1.

Соль: «за» и «против», или NaCl в медицине Болотова

На всех наших встречах с читателями в небольших библиотеках, домах культуры, клубах здорового образа жизни разговор о соли начинается с дискуссии о ее вреде.

Большинство наших оппонентов очень грамотно защищают свою позицию: поваренная соль — белая смерть! Вспоминаются и пословицы, такие как «недосол на столе, пересол на спине», приводятся и всевозможные данные такие, например, как декларация Всемирной организации здравоохранения, принятая в 1976 году в Париже. В частности, в этом документе устанавливалась норма потребления рафинированной соли, которая составляет 4–5 г соли в сутки (обратите, пожалуйста, внимание на словосочетание «рафинированная соль», мы вернемся к нему чуть позже). По словам медиков, увеличение этой нормы ведет к увеличению риска серьезных заболеваний, в том числе и рака желудка.

Закljučаются такие рассуждения обычно призывом навсегда отказаться от потребления соли и перейти на бессолевую диету.

При этом разговор переходит в стадию «ударов» и «контрударов», в нем сторонники употребления соли (а таковых в начале нашей беседы всегда меньшинство) находят контраргументы на аргументы, выдвига-

емые противниками соли (а таковых в начале беседы всегда большинство). Мы хотим привести тишичный разговор сторонников-противников соли, который был записан нами в Доме здоровья в городе Сенцы осенью 2007 года.

Противники соли предупреждают, сторонники соли объясняют

Представьте себе симпатичную комнату, украшенную цветами, где собралось человек двадцать разного возраста. В окно заглядывают ветки кустов, окрашенных во все цвета осени средней полосы России. Мы, Лариса и Глеб, сидим во главе большого полированного стола, по левую и правую стороны — наши читатели. У всех в руках авторучки, которыми они собираются конспектировать наш рассказ о соли. Мы тоже вооружены бумагами, куда собираемся заглядывать (подглядывать) в ходе беседы. Кроме того, рядом стоит цифровой магнитофон с микрофоном, на который мы записываем эту беседу. Все очень спокойно, дружелюбно и как-то по-семейному уютно. И никто (кроме нас, разумеется) не подозревает, что через пять минут обстановка здесь накалится, душевная, даже несколько расслабленная беседа перейдет на повышенные тона, лица покраснеют, и нам, как настоящим рефери, придется чуть ли не разнимать противников и сторонников соли. Даже администратор Дома здоровья, которая заглянула в нашу комнату на шум, когда узнала, что тут происходит, несколь-

ко удивленно произнесла, что думала, здесь на политические темы дискуссия идет. А после того как послушала еще пять минут, стала на защиту противников соли, и голос ее грозно заметался по комнате.

И мы с Ларисой хорошо понимаем, что такой спор, такой накал в беседе, переходящий за угрожающий здоровью предел, возникает из-за того, что и противники, и сторонники употребления соли правы. Да, соль — вредна, да, соль — чрезвычайно полезна. Все дело в нюансах, в некоторых условиях, в которых соль употребляется. Но для начала, как мы и обещали, мы даем «фонограмму» научно-практической дискуссии (а точнее — спора на повышенных тонах) в Доме здоровья (мы опускаем некоторые высказывания, которые в силу дискуссии переходили на конкретные личности, в частности и на нас с Ларисой).

ФОНОГРАММА СПОРА С.С — П.С.

Противники с.: Соль повышает кровяное давление, да так, что каждый дополнительный грамм белой смерти — это очередной гипертонический криз...

Сторонники с.: Ерунда! Если вы не едите соль тоннами, так нормальное потребление соли значительно снижает давление, поскольку способствует более активной работе почек. А если любите посолонее, так пользуйтесь каменной солью, а если не боитесь горчинки, так и морской солью.

Противники с.: Да вы что! Соли объелись!!! Да ведь соль обостряет воспалительные процессы в почках. Вот вас послушают те, кто страдают хроническими заболеваниями почек, и им ни каменной, ни морской соли уже не понадобится...

Сторонники с.: Соль за счет своих осмотических свойств может выводить из организма шлаки и другие вредные вещества. Нерафинированная соль обладает антиоксидантными свойствами, поскольку содержит селен. Именно этот микроэлемент защищает клетки от разрушения свободными радикалами.

Противники с.: Соль вредна, соль — медленная смерть. И мы знаем, почему вы не видите очевидного: потому что соль ослабляет зрение.

(Здесь в записи слышен шум, восклицания, все говорят разом. Мы с Ларисой наводим железный порядок и дискуссия продолжается.)

Сторонники с.: Соль — источник соляной кислоты, которая является частью желудочного сока. При недостатке соли желудочный сок теряет свои биологические свойства, что приводит к нарушениям обмена веществ и гомеостаза, ослаблению иммунитета, что в свою очередь ведет к тяжелым болезням. При употреблении соли в достаточном количестве повышается не только невосприимчивость организма к болезням, но и улучшается общее состояние всех систем и органов человека.

Противники с.: Соль провоцирует головные боли и мигрень!

Сторонники с.: Недостаток соли приводит к плохому пищеварению, метеоризму, запорам, что в свою очередь ведет к головным болям!

Противники с.: Соль и ее употребление приводит к артриту, подагре, ревматизму, ревматоидному артриту.

Сторонники с.: Причины артрита, подагры, ревматизма, ревматоидного артрита не в употреблении соли, они связаны со многими другими факторами, а соль виновата в этих болезнях так же, как и сахар, жир, перец... А с этими болезнями вполне помогает справиться солелечение.

Противники с.: Соль приводит к отекам, сбоям в работе сердечно-сосудистой системы, провоцирует воспалительные процессы.

Сторонники с.: Соль не дает ядовитым веществам быстро всасываться в слизистую оболочку кишечника, задерживает поступление ядовитых веществ в кровь, что зачастую спасает нас от пищевых отравлений.

Здесь мы остановили спорщиков (надо сказать, что это было не простым делом), поскольку этот разговор мог продолжаться до бесконечности и перейти (честно говоря) в рукопашный бой. И решили составить такую бумагу, в которой были бы учтены все «за» и «против» вышеприведенного спора. Это такой согласительный документ про соль. Сначала наши слушатели не хотели его делать, но мы с Ларисой сказали, что тогда просто не будем вести дальше беседу, поскольку ее надо будет проводить отдельно с теми, кто «за», и отдельно — кто «против». А этого мы не можем сделать, так как в этот же день уезжаем в Москву. Ну, что же: полчаса обсуждений, и мы составили документ, который более-менее удовлетворил и противников, и сторонников употребления соли.

«Против» и «За»

Аргументы против употребления соли

- Соль противопоказана гипертоникам.
- Соль противопоказана людям с хроническими заболеваниями почек.
- Соль противопоказана больным астмой.

- Соль противопоказана больным сердечно-сосудистыми заболеваниями.
- Соль категорически противопоказана больным остеоартритом, подагрой, ревматизмом или ревматоидным артритом!

Аргументы за употребление соли

- Соль необходима для обмена веществ.
- Соль необходима для очищения организма.
- Соль необходима для поддержания на должном уровне иммунной системы.
- Соль необходима для омоложения и долгой жизни.

Последний пункт в документ внесли мы с Ларисой. Именно с него и началась, по сути дела, наша беседа о соли. Ведь нам, как людям, которые уже более десяти лет занимаются практическим применением медицины Болотова, известно, что соль дает возможность и продлить жизнь, и сделаться практически невосприимчивым к любым болезням. Мы сейчас кратко поясним некоторые постулаты медицины академика Болотова (более подробно с различными аспектами ферментной медицины Болотова вы можете ознакомиться в многочисленных трудах этого ученого).

Соль в практике медицины Болотова

Медицина Болотова базируется на пяти постулатах, или законах, которые Борис Васильевич вывел уже более тридцати лет назад. Причем первое правило здоровья

заключается в увеличении количества молодых клеток организма по отношению к числу старых клеток. В первом законе Болотова сформулирована задача: уничтожение старых клеток со сниженной жизненной функцией, место которых должны занять молодые.

В этом же законе сформулирован и способ, которым можно достичь этой задачи: выделение значительного количества желудочного фермента пепсина в организме.

Дело в том, что желудочные соки, обогащенные ферментами, попадают в кровь, и там активно расщепляют старые, поврежденные клетки. Таким образом организм очищается от клеток-мутантов, от клеток, которые могут переродиться в новообразования. Пепсиноподобные вещества крови растворяют клетки болезнетворных организмов. Почему же тогда эти ферменты не уничтожают все клетки подряд? Академик Болотов дает однозначный ответ: этого не происходит, поскольку аминокислотный состав пепсина практически такой же, что и аминокислотный состав белков молодых клеток.

Клеточное омоложение ферментами можно проводить чрезвычайно разнообразными методами и способами (именно этому посвящены многие и многие страницы книг Болотова), однако есть очень простой и эффективный метод, которым, кстати, пользовались с незапамятных времен, конечно, и не подозревая об аминокислотах, ферментах и белках. Речь идет об употреблении... поваренной соли!

Да, именно так. Существует две методики, которые способны улучшить, омолодить клеточный состав вашего организма.

СПОСОБ ПЕРВЫЙ

Сразу же после еды на язык кладется щепотка соли, которая не проглатывается, а рассасывается во рту. Затем соленая слюна, пропитанная пищеварительными ферментами, проглатывается. Академик Болотов рекомендует проводить данную процедуру 10 раз на день. Из своей практики мы с Ларисой вывели, что достаточно делать это сразу после завтрака, обеда, ужина. А также делать это через час после еды. Итого шесть раз в день.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Для активизации пищеварительных ферментов необходимо подсаливать все, что вы едите. Вплоть до чая, кофе, творога, фруктов (мы уж не говорим об овощах, их и так все подсаливают). Понимаем, что это несколько необычно звучит, но именно соль и соленая пища помогут вам не только омолодить организм, но и уберечься от многих заболеваний. Конечно, если вы страдаете болезнями, которые перечислены в документе «За» и «Против», такая солевая диета должна быть согласована с лечащим врачом или сменена на другую методику. Продукты надо есть квашеные, обязательно есть после еды либо два-три соленых грибочка, либо кусочек соленой рыбы.

Сам академик Болотов ссылается на опыт древних греков, которые считали, что после еды надо по крупинке сосать соль во рту. Потому что она заставляет желудок рефлекторно выделять желудочный сок, содержащий ферменты для расщепления постаревших клеток. Последователь украин-

ского ученого доктор Науменко, который в своей врачебной практике широко использует открытия Болотова, пишет: «Практика показывает, что одно лишь употребление соли по методу автора улучшает пищеварение, облегчает течение гастродуоденитов, простатитов и других болезней».

Таким образом, употребление различных солей окисляет организм, что делает нас практически невосприимчивым к инфекционным заболеваниям. Употребление солей укрепляет иммунитет, выравнивает гомеостаз.

Лечебные соления из лечебно-кулинарного собрания Погожевых

Соление щавеля

Листья и стебли молодого щавеля перебирают, удаляют примеси и пожелтевшие листья, моют под проточной водой, высушивают, измельчают ножом, укладывают в стеклянные банки, пересыпая солью. Банки закрывают полиэтиленовыми крышками. На 1 кг щавеля берется 100 г соли.

Соление петрушки и укропа

Зелень петрушки и укропа (в равных долях) очищают от пожелтевших, огрубевших и испорченных листьев, моют, меняя 2–3 раза воду, ополаскивают в проточной воде и дают ей стечь. Подготовленную зелень режут на чистой деревянной доске, ошпаренной предварительно кипятком, за-

тем перекладывают в эмалированный таз или кастрюлю, равномерно посыпая солью и тщательно перемешивая. К смеси укропа и петрушки можно добавить зелень сельдерея. Сельдерей отличается более острым запахом, поэтому лучшее соотношение петрушки, укропа и сельдерея — 2:2:1. Подготовленную смесь плотно укладывают в стеклянные банки и закрывают крышками. Хранить банки с соленой зеленью следует в прохладном месте, а еще лучше — в холодильнике. На 1 кг зелени берется 250 г соли.

Соление крапивы

Молодые побеги и листья крапивы моют, измельчают ножом и укладывают в банки, послойно пересыпая солью. На 1 кг крапивы берется 2 ст. ложки соли.

Соление одуванчика

Прикорневые розетки одуванчика заготавливают ранней весной, когда начинающие отрастать листья поднимаются над землей на 2–5 см. Розетки тщательно промывают, вымачивают в соленой воде в течение 1–2 ч, воду сливают и заливают розетки рассолом, в котором их можно хранить всю зиму. Для рассола на 1 л воды берется 5 ст. ложек соли.

Соление календулы

Цветочные корзинки календулы варят в кипящей соленой воде в течение 5 мин. По окончании варки календулу охлаждают, раскладывают в стеклянные банки и хра-

няют в прохладном месте (холодильнике). Соленая календула используется дляправки супов. На 1 кг цветочных корзинок календулы берется 0,5 л воды, 2 ст. ложки соли.

Соление борщевика

Промытые и обсушенные листья молодых растений пропускают через мясорубку и перемешивают с солью. Соленую массу перекладывают в стеклянные банки и хранят в холодильнике. Используют дляправки супов и гарниров к мясным, рыбным и овощным блюдам. На 1 кг листьев берется 200 г соли.

Как сделать рафинированную соль здоровой

Рафинированная соль, как и все рафинированные продукты, — это бич нашего высокотехнологического времени. Начиная с тридцатых-сороковых годов прошлого века химическая наука и пищевая промышленность последовательно и безуспешно стали бороться за очищение продуктов от примесей различных микроэлементов, от клетчатки; продукты отбеливались до сияющей белизны; проводились целые маркетинговые и рекламные кампании по созданию потребности в массовом потреблении рафинированных продуктов.

Все эти усилия привели к тому, что человечество стало употреблять очищенные продукты. И вместе с этим резко увеличилось количество наших заболеваний. При этом болеть стали больше именно в более

развитых, цивилизованных странах, в которых люди перешли на рафинированную пищу. И вот уже ВОЗ забила тревогу, началось движение в обратную сторону: на прилавках появились неочищенный рис, коричневый сахар, серая соль и проч. — то есть продукты питания в своем первозданном, естественном виде. Стоят они почему-то значительно дороже, чем «обычные», рафинированные продукты.

Здесь мы с Ларисой хотели бы добавить, что даже рафинированный, очищенный кондиционерами воздух не столь полезен, как это кажется на первый взгляд. Именно очищенный обеззараженный воздух привел к тому, что в Англии были зафиксированы и описаны заболевания, которые возникали у людей в результате серьезного снижения иммунитета в результате «употребления» такого рафинированного воздуха.

Наша с Ларисой позиция заключается в том, что не соль вредна, а чрезмерное увлечение рафинированной солью. Ведь очищением не только убирают из каменной соли такие важные для нас микроэлементы, как магний, селен и калий, но при обработке, которая ведется при температуре выше 600°С, уничтожается естественная структура соли, молекулярные связи чуть меняют свой вид и соль становится менее удобна для обмена веществ. При ее растворении до аминокислот она, проникая в клетки, нарушает их целостность, таким образом подтачивая наш организм.

Так что же делать? Отказаться от соли? Ни в коем случае! Академик Болотов не со-

мневается, что употребление соли — это путь к долгой и здоровой жизни. Соль жизненно важна для нас, для нашего существования. Надо просто перевести рафинированную соль в ее более естественный, полезный для человека вид. Для этого существует два пути.

Первый — путь обогащения рафинированной соли микроэлементами. Делается это примешиванием специальных добавок к соли. Об этом мы будем говорить в первой же беседе.

Второй — это придание соли физиологичной для человека структуры. Достигается это структурированием соли с помощью обработки ее в пирамидах Погожевых, а также зарядкой соли энергией цвета. Об этом будет рассказано в Беседе N 2 «Энергия соли: пирамиды Погожевых и облучение цветом».

Итак, чтобы соль стала приносить пользу человеку, а именно — обладать целебной и восстановительной силой, на нее необходимо повлиять особым образом, структурировать. Для этого ее можно заговаривать (о чем у нас в книге будет отдельный разговор-беседа), ставить в пирамиды, заряжать цветом. Можно даже просто здороваться с солью, желать ей всего самого хорошего. Представьте, соль от этого меняется, становится лучше, физиологичнее, она лучше усваивается организмом.

Что касается обогащения соли минералами и витаминами, то это достигается достаточно просто. Для этого надо смешивать

соль с сухими травами. Это не значит, что надо такой солью солить картошку, но вот такая соль должна всегда стоять у вас на столе.

Солевые приправы из лечебно-кулинарного собрания Погожевых

Порошок из крапивы с солью

Листья крапивы сушат в хорошо проветриваемом помещении. Крапива считается высушенной, когда центральные жилки листа ломаются с треском. Сухую крапиву перетирают в порошок.

Смешивать с солью в пропорции 1:1.

Порошок тмина с укропом с солью

Семена тмина высушивают на воздухе, размалывают в кофемолке или измельчают в ступке. Зелень укропа также высушивают, измельчают в тканевом мешочке и смешивают с размолотым тмином в равных долях (1:1). Хранят порошок в закрытых банках, используют для заправки мясных и овощных супов.

Смешивать с солью в пропорции 1:1.

Сушеная зелень с солью

Зелень петрушки, сельдерея, молодого укропа, майорана и др. очищают от желтых, подгнивших веточек, промывают, обсушивают чистым полотенцем. Затем ее раскладывают в один слой на ровной поверхности и сушат в тени. Можно также разве-

сить зелень веточками на веревке и сушить в комнате или на чердаке под крышей. Сушка заканчивается, когда зелень начинает крошиться. После сушки зелень хранят целиком или же размельчают руками. Хранить ее лучше в закрытых банках или коробках.

Смешивать с солью в пропорции 1:1.

Порошок из борщевика и сельдерея с солью

Три части порошка из высушенных листьев борщевика смешивают с 1 частью порошка из листьев сельдерея.

Смешивать с солью в пропорции 1:1.

Порошок подорожника с солью

Листья подорожника моют в проточной воде, слегка обсушивают на воздухе, раскладывают на бумаге или ткани тонким слоем и сушат сначала при комнатной температуре в тени, затем в духовке при открытой дверце. Сушеный подорожник измельчают в тканевом мешочке или в ступке, просеивают через крупное сито и пересыпают в банки для хранения.

Смешивать с солью в пропорции 1:1.

Беседа № 2.

Энергия соли: пирамиды Погожевых и облечение цветом

Несколько лет назад мы с Ларисой увлеклись постройкой пирамид — как больших, так и маленьких. Это увлечение началось несколько неожиданно. Дело в том, что в деревне, на участке нашего дома, на заднем дворе, поросшем бурьяном и сорняком, стоял старый-престарый сарай. Земля здесь, по нашему мнению, была тяжелой, глинистой, да еще и подтопленной, поэтому ничего, как мы ни старались, здесь не росло.

Однажды весной во время паводка наш старый сарай рухнул, да так «удачно», что его развалины стали похожи на пирамиду. Как раз в это время к нам в гости приехал Александр Владимирович Кородецкий (известный писатель и травник из Петербурга). Он и посоветовал нам с Ларисой не разбирать бывший сарай на дрова, а отстроить его в виде деревянной пирамиды.

Что мы и сделали. Мы, конечно, пока без единого гвоздя строили пирамиду (вернее, перебирали сарай, выдергивая ржавые гвозди), улыбались, но не очень заметно.

Однако через месяц мы уже не улыбались, а удивленно глядели на то, что случилось с нашим участком, где теперь гордо стояла деревянная пирамида Погожевых. А произошло вот что: бурьян на этом участке земли вдруг завял, а вместо него выросла

отличная трава, которую особенно оценила наша коза Марья Ивановна. Ее нельзя было оттащить и за уши от этого неожиданно возникшего настбица.

В чем же дело? Что страшилось с землей? Ответ мы получили все от того же Александра Кородецкого, который пояснил нам, что пирамида, которую мы воздвигли из сарая, нейтрализовала геопатогенную зону, вызванную близкой подземной водой в этом месте. Мы можем признаться, что сегодня на этом дальнем участке, некогда совершенно заброшенном, мы выращиваем свои лучшие огурцы, помидоры, кабачки и тыквы.

Вот таким образом мы начали пристально изучать все, что связано с пирамидами. Тогда-то мы и узнали, что пирамиды играют роль аккумулятора энергии Мирового океана и энергии торсионных полей. Именно эта энергия позволяет использовать пирамиды и как защиту от провальных негативных зон, и как объект, с помощью которого можно заряжать проводники энергии (что это такое, мы скажем чуть позже). А сейчас мы хотим дать выдержку из одной из энциклопедий по поводу торсионных полей.

Первоначально теория торсионных полей являлась одной из многих попыток теоретического описания структуры и свойств физического вакуума. Возможность существования торсионных полей основана на том, что уравнения теории гравитации Эйнштейна допускают незначительную модификацию, при которой их решения не будут обладать зеркальной симметрией (теория Эйнштейна — Картана). Таким образом, вращающееся массивное тело могло бы искривлять про-

странство вокруг себя, создавая поле кручения (торсионное поле). Возможность того, что безмассовые или легкие поля кручения действительно существуют в природе, давно обсуждается в научной литературе. Однако если такие поля действительно существуют, то их взаимодействие с веществом должно быть крайне слабым. Речь идет об эффекте гораздо более слабом, чем гравитационные волны, обнаружить которые экспериментальным путем до сих пор не удается.

Другими словами, пирамиды собирают внутри себе как положительно, так и отрицательно заряженную энергию. Пирамида с правильной формой не меняет структуру окружающего пространства, поэтому передает только положительный заряд. Отсюда и удивительный эффект воздействия пирамиды на тех, кто находится внутри или близко к вершине. К «правильным» относятся все известные древние пирамиды: египетские, мексиканские, китайские.

Мы уже не раз писали в своих книгах, что пирамиды, которые построены без учета особенностей формы и объема, могут принести человеку серьезный вред. Дело в том, что неверные пропорции пирамиды нарушают целостность торсионных полей, что приводит не к усилению их положительных свойств, а к ослаблению энергетического воздействия.

Таким образом, неверно сделанная пирамида (как маленькая, домашняя, так и большая) отнимает и даже разрушает энергию помещенного в нее объекта. Надо сказать, что мы всю пользуемся маленькими пирамидками для лечения, причем

как собственно пирамидками, так и пирамидками, в которые помещены проводники энергии.

Что такое проводники энергии

Думаем, что пришло время объяснить, что же такое «проводники энергии». В лечебной практике для усиления свойств различных лечебных веществ и обычных предметов активно используются проводники энергии. К ним относятся одежда, наша пища, вода, соль, масла, глина и многое другое. Так, подбирая одежду определенного цвета, мы можем воздействовать на свое настроение, на свою ауру, влиять на окружающих. Кольца, бусы, украшения, то есть любой предмет, который мы надеваем на себя, замыкает наше биополе, это тоже проводник энергии.

При лечении заболеваний зачастую бывает важно использовать заряженные энергией проводники: воду, глину, масла, соль. Торсионное воздействие пирамид меняет структуру проводников энергии, делая ее заряд положительным. Но пирамиду надо построить правильно, так, чтобы она не отбирала энергию, а наоборот, прибавляла. Вот о том, как сделать пирамиду, мы сейчас и поговорим. И хотя об этом мы с Ларисой уже рассказывали в других своих книгах, но мы все решили повторить эти сведения, поскольку хорошо понимаем, что не все читатели этой книги держали в руках другие наши книги.

Почему же все-таки именно пирамида усиливает энергии торсионных полей? Эта тайна уже открыта. Ученые утверждают, что все дело в форме пирамиды, в том, что ее пропорции соответствуют правилу золотого сечения, которое применительно к пирамиде звучит так: длина основания должна превышать высоту ровно в 1,6 раз.

Заряженная соль

Все, что находится в пирамиде, воспринимает энергетическую информацию, то же самое происходит и с солью. Опыты показали, что обычная поваренная соль, мелкая или крупная, серая или мелкая белая (рафинированная), будучи структурирована в пирамиде (т.е. если два-три часа подержать соль в пирамиде), намного улучшает свои лечебные качества. Что же происходит с солью в пирамиде? Под действием торсионных полей, которые аккумулируются в пирамидах, соль впитывает положительную энергию пирамиды и, таким образом, становится структурированной, то есть приобретает идеальную для человеческого организма структуру. Особенно это касается рафинированной соли: энергия пирамид делает ее не столь «мертвой», структура ее становится более физиологична для человека, по своим свойствам она становится более приближенной к каменной и морской соли.

Здесь мы хотим на некоторое время остановиться и дать слово одному из наших слушателей. Беседа, на которой мы записали

очень любопытный рассказ о пирамидах и соли, произошла в апреле 2007 года в районной библиотеке в небольшом белорусском городке Барановичи.

ИСТОРИЯ ПРО СОЛЬ И ЕГИПЕТСКИЕ ПИРАМИДЫ

Мы с женой Ирой прожили вместе 25 лет. Так и дожили до серебряной свадьбы. Нам на нее наши дети и коллеги по работе подарок сделали... Купили путевку. Куда? В Египет! Мы с женой и не мечтали о таком. Поехали. Ну, что такое Египет — это отдельная песня, у нас тысяча сто шестьдесят снимков сделано. Мы на всех экскурсиях были. Конечно, и у пирамид побывали, и в самих пирамидах тоже. И вот такая странная история приключилась. Когда мы были в «золотой» пирамиде в Эльдмаса, так моя жена перед этим побывала на местном рынке (а он куда дешевле, чем в Каире) и купила там всякой всячины, в основном экзотики. Три больших полиэтиленовых пакета получилось! С ними нас внутрь пирамиды не пустили, я остался рядом сторожить приобретения, а жена осмотрела внутренности. Ушла она в пирамиду с небольшим рюкзачком, в котором, как впоследствии оказалось, тоже кое-какие покупки были. Да все не в Египте, а уже дома, в нашем маленьком раскрепасном городке произошло. А дело в том, что среди тех немногочисленных покупок, которые побывали внутри золотой пирамиды Эльдмаса, была зеленая египетская соль, которую добывают из водорослей и ила Нила. Мы ее купили поряточно, пачек двадцать или даже чуть больше, и на подарки, и себе в пользование. Вот три небольших стограммовых упаковки и побывали в пирамиде. Так вот что удивительно: приехав домой, после того, как мы разобрали вещи, раздали подарки и наконец пришли в себя, мы обнаружили, что три пачки зеленой египетской соли у нас, как нам сначала показалось, то ли испортились (хотя как может испортиться соль, об этом мы даже не

подумали), то ли нам подсунили что-то не то. Во-первых, в этих трех пачках соль была не зеленой, а серой, а во-вторых, она не пахла жасмином, а запах у нее был не то чтобы неприятным, но пахла она уже не цветами, как остальная, «неиспортившаяся», соль. Запах был горький и терпкий. Так получилось, что соль эта попала к нашей коллеге, учительнице физкультуры, которая вовсе не знала, какого цвета должна быть эта соль и какой запах должен у нее быть. А учительница эта, Эльвира Кулгановна, веса набрала лишнего столько, что уж не то что физкультурницей в школе быть, ей бы по лестнице на второй этаж взойти. Благо у нас в городе не так много мест, куда надо еще выше взбираться. Вот Эльвира эту соль использовала для того, чтобы на ней соляное голодание проводить (*об этой методике будет рассказано в Беседе № 6, авт.*). И что же, не прошло и трех недель, как, может, Эльвира и не стала стройным тополем, но приняла божеские размеры, и передвигаться по земле стала без труда. И ведь понятно, что таких быстрых результатов она достигла, потому что соль-то в пирамиде была заряжена!

Конечно, история несколько фантастично звучит, может, и вы отнеслись к ней с недоверием; да вот ведь: человек, который рассказал нам ее, директор школы, в которой Эльвира работает, а еще он родной брат Ларисы Погожевой. И мы уж точно можем подтвердить, что наш рассказчик ничего выдумывать не станет.

Для чего используют большие пирамиды

Пирамиды используют для разных целей. Самая главная цель — улучшение здоровья и зарядка положительной энергией разных предметов, воды и продуктов для их

оздоровительного воздействия. Чтобы снять нервное напряжение, избавиться от усталости или быстро восстановить силы, достаточно побыть в пирамиде один раз в течение 30 минут. А если случится сильное недомогание или серьезная болезнь, пирамидой следует пользоваться ежедневно, принимая в ней лечебные сеансы по 15 минут.

Вторая задача пирамиды — нейтрализовать действие геопатогенных зон. Например, с помощью энергетической рамки вы определили у себя на дачном участке или в квартире область с очень низкой, плохой энергетикой. Если на это место поставить пирамиду и поддержать ее там сутки, то негативная энергия уйдет, а вместо нее появится позитивная.

И, наконец, третья задача использования пирамид — для увеличения плодородия садов и огородов.

Овощи в пирамиде растут значительно быстрее, а земля в пирамиде становится питательней. Нужно просто поставить пирамиду на грядке или сделать парник в виде пирамиды, и вы будете собирать даже с небольшого огорода большие урожаи.

Строительство большой пирамиды

Для того чтобы самому построить большую пирамиду, то есть такого размера, который позволял бы находиться в ней одному человеку или даже нескольким людям, надо руководствоваться несколькими не очень сложными правилами.

Первое требование к пирамиде: она должна повторять то самое «золотое сечение», которое использовали еще древние египтяне. Именно эта особенность пирамиды позволяет ей структурировать воду. А размеры пирамиды могут быть любыми.

Итак, соотношения сторон прямоугольного треугольника, вписанного в сечение пирамиды, должно быть 3:4:5. При этом длина основания пирамиды должна быть больше ее высоты примерно в 1,6 раз. А высота боковой грани должна быть больше высоты пирамиды в 1,35 раза.

Построить такую пирамиду вам поможет приведенная на рисунке 1 схема. Размер выбирайте произвольно, но помните, что чем больше пирамида, тем больше ее энергетическая активность, то есть чем выше пирамида, тем сильнее ее действие.

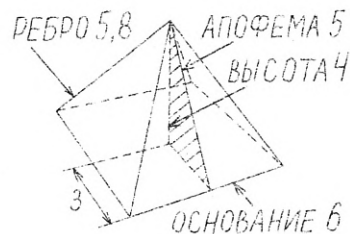


Рис. 1. Схема пирамиды

Немаловажное значение имеет и расположение пирамиды. Установите ее так, чтобы одно ребро показывало на север.

Пирамиды следует размещать подальше от больших металлических предметов, которые могут нарушить их энергетическое поле. По этой же причине нельзя строить пирамиды из металла и даже использовать гвозди для их строительства.

Выбираем место для расположения пирамиды

Самое лучшее место для строительства пирамиды — на возвышенности: такое расположение способствует более полному насыщению пирамиды энергией. Еще большая природная сила сосредоточена в местах, где бьют родники.

Кроме того, выбирая место для пирамиды, присмотритесь внимательно к растениям, которые будут окружать вашу постройку. Там, где растут свежая сочная трава и прямые здоровья деревья (без наростов), — место для строительства подходящее, а вот если растительность жухлая, больная, то для пирамиды такое место не подходит. Еще один индикатор, который поможет правильно подобрать место для строительства пирамиды, — ваши собственные ощущения. Выбирая место для строительства пирамиды, прислушайтесь к себе: в местах, где присутствует положительная энергия, вы будете чувствовать подъем настроения и даже легкое головокружение.

Здесь, наверное, внимательный читатель призадумается: а не напутали ли что-то авторы... Ведь только что они рассказывали о

пирамиде, которая была выстроена не в месте силы, а наоборот, в провальной зоне. Правильно. Построили мы свою первую пирамиду именно в геопатогенной зоне. Наша пирамида скомпенсировала негативную энергию провальной зоны, превратив заброшенный участок в цветущий сад. Но именно этот факт делает нашу пирамиду не слишком эффективной в плане положительного воздействия, например лечебном. Ведь почти все «силы» пирамиды уходят на поддержание положительного энергетического баланса в геопатогенной зоне. Поэтому, для того чтобы пирамида работала на все сто, ее надо ставить в местах силы, ну, а если она вам нужна для борьбы с негативным воздействием геопатогенной зоны, вот тогда ставьте ее именно в таком месте.

Точное будущее месторасположение пирамиды вам поможет найти энергетическая рамка. Однако к ней надо прибегать в последнюю очередь, когда вы уже примерно определили место для пирамиды. Чтобы сделать рамку, вам понадобится толстый медный или алюминиевый провод длиной около 20 см.

Согните проволоку в виде кочерги, короткая часть которой должна составлять одну треть от всей длины проволоки. Эта короткая часть должна находиться в вашей руке, а другой конец опустите к земле и водите им над поверхностью выбранной площадки. В самом энергетически сильном месте проволока начнет сильно колебаться из стороны в сторону.

Это и есть оптимальное место для установки большой пирамиды.

Как заряжать в пирамидах соль, продукты и предметы

Энергия в пирамидах распределена неодинаково. Это необходимо учитывать при зарядке различных предметов и продуктов. Одним требуется большая энергетика, другим — меньшая.

Самая сильная энергетика — в середине, то есть в зоне, которая ограничена уровнями от $1/3$ до $2/3$ высоты пирамиды. Остальное пространство обладает несколько меньшей положительной силой. Поэтому на высоте $1/3$ пирамиды следует располагать различные продукты, а также семена перед посадкой, и даже затачивать лезвия.

Ровно посередине пирамиды, то есть на высоте $1/2$, располагают кристаллы, глину, фольгу и металлы — все проводники энергии. А на самом вершугу пирамиды — на высоте $2/3$ — размещают жидкости, воду и травяные настоики.

Надо иметь в виду, что пирамиду нельзя загружать полностью. А маленькие пирамиды вообще нельзя загружать более чем на 10 % объема. Для установки предметов и продуктов используют полочки, которые устанавливают в пирамиду. Вы можете увидеть рабочие зоны пирамиды на рис. 2.

Дома, в городской квартире, конечно, большие пирамиды делать ни к чему. Хотя маленькие пирамиды обладают меньшей биоэнергетической силой, они гораздо

удобнее для использования. А за счет длительности времени зарядки этот недостаток можно легко компенсировать.

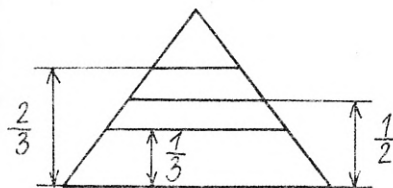


Рис. 2. Рабочие зоны пирамиды

Лечение с помощью домашних пирамидок

Надо сказать, мы с Ларисой более всего и чаще всего используем в своей лечебной практике пирамидный настой, или воду, которую мы заряжаем при помощи торсионных полей. Такая пирамидная вода входит во многие рецепты, которыми мы с вами сейчас поделимся.

Пирамидный соляной настой

Для приготовления пирамидного соляного настоя возьмите 1 ч. ложку соли, а если нужно, то определенную траву или другое лекарственное сырье и положите в стакан или стеклянную банку. Затем залейте 200 г кипятка, плотно закройте пластмассовой или стеклянной крышкой. Поставьте емкость в пирамиду на верхнюю полку и настаивайте от 2 до 24 часов. Вода может хра-

ниться в пирамиде и несколько более длительное время.

Что касается лечения различных заболеваний с помощью домашних «погожевских» пирамидок, то накоплен значительный опыт, ведутся исследования в этой области. Сегодня мы со всей определенностью можем говорить, что «пирамидные» методы исцеления весьма перспективны, они дают отличные результаты!

Лечение простудных заболеваний

Уложите больного на деревянную кровать на спину или на живот. Вдоль его тела установите несколько маленьких пирамид. Если вы сделаете десятисантиметровые пирамидки, их потребуется четыре или пять штук.

Если больной простудой переносит свое заболевание на ногах, то лечение надо проводить ночью, во время сна больного. Если же простуженный придерживается постельного режима лечения, то пусть пирамидки стоят все время до полного излечения. Хотим предупредить, что в качестве профилактического средства пирамидки не годятся, поэтому, как только произойдет излечение, их надо сразу же убрать.

Все время больной должен пить пирамидную воду, которую нужно настаивать в большей пирамиде на верхней полке, то есть на $2/3$ ее высоты. Лучше использовать не просто воду, а лечебные травяные настои, которые тоже выдерживаются в пирамиде.

Самый сильный лечебный эффект от воды и настоев достигается при их 24-часовой «зарядке» в пирамиде.

Лечение головной боли

Мигрень или другая головная боль легко снимается с помощью нескольких пирамид, которые нужно прикладывать к голове. Следует помнить, что одна из сторон пирамид должна быть обязательно ориентирована на север. Пирамидки надо приложить руками к вискам головы и таким образом подержать пять-десять минут. В течение этого времени боль должна уйти или значительно уменьшиться.

Лечение болей в суставах и мышцах

Возьмите алюминиевую фольгу и зарядите ее в пирамиде. Для этого положите фольгу на полку, находящуюся на нижнем уровне ($1/3$ высоты пирамиды) и выдержите там 24 часа. С помощью этой фольги сделайте компресс на больное место. Под фольгу подложите ткань, чтобы фольга не повредила кожный покров. Саму фольгу закрепите с помощью бинта. Такой энергетический компресс надо ставить на всю ночь.

Структурирование проводников энергии цветом

Кроме структурирования проводников энергии с помощью торсионных полей пирамид, проводить энергетическое воздей-

ствие можно и с помощью облучения цветом. Такое энергвоздействие на проводники (соль, глину, воду, мази и проч.) повышает их стимулирующее воздействие на обменные процессы в тканях. Таким образом, обработанные энергией цвета проводники энергии становятся во много раз сильнее и эффективнее. Что касается соли, то после обработки цветом она повышает свой биоэнергетический потенциал, ванны с такой солью быстрее уменьшают боли различного происхождения, улучшают кровоснабжение и кислородный обмен в организме.

Как зарядить соль цветом

Соль для лечебных нужд обычно заряжается цветом, который соответствует тому органу, на который мы проводится воздействие.

Известно, что семь органов соответствуют желтому цвету:

- желчный пузырь,
- печень,
- поджелудочная железа,
- толстый кишечник,
- тонкий кишечник,
- желудок,
- селезенка.

Понятно, что для воздействия на них соль необходимо заряжать энергией соответствующего цвета, то есть желтого.

Соль для воздействия на почки надо будет зарядить энергией оранжевого цвета.

Для воздействия на мочевой пузырь нам понадобится соль, заряженная энергией синего цвета, для сердца — соль, заряженная энергией зеленого цвета, для легких — энергией голубого цвета.

Кстати говоря, если вы собираетесь виться за лечение болезней, связанных с нарушениями работы определенного органа, то мы с Ларисой рекомендуем заряжать соответствующим цветом и воду, в которой вы будете разводить соль, а также готовить настои.

Что же касается соли, то ее можно зарядить при помощи электроламп. Для этого надо купить лампочки с цветным стеклом, затем рассыпать на столе или на противне необходимое количество соли и поместить под свет лампы. Обычно на зарядку соли таким способом уходит 10–20 мин. Можно, конечно, лампочки и покрасить, например акварелью или гуашью, смешанными с небольшим количеством клея ПВА. В этом случае, как показывает опыт, облучение надо проводить 30 мин.

Впрочем, существует несколько более простых способов. Например, можно положить соль в мешочек или банку нужного вам цвета и подержать ее там 2–3 часа на свету.

Беседа № 3. Лечение кожных заболеваний по методу Погожевых

Мы уже говорили, что в лечении определенных заболеваний одной солью не обойтись. Так, например, в исцелении кожных заболеваний NaCl является важным компонентом, но не единственным. Поэтому все многочисленные «соляные» советы и рецепты, которые помогут вам избавиться от того или иного недуга кожного покрова, все же ограничены. Конечно, если дело в том чтобы избавиться от бородавок или веснушек, то методики обработки кожи солью весьма эффективны. Подобные советы по самым разнообразным заболеваниям мы собрали в большом разделе «Приложение. Справочник Погожевых: лечение солью».

В этой же беседе мы с Ларисой хотим поговорить о комплексном лечении таких серьезных кожных заболеваний, как псориаз, экзема и нейродермит.

В основе предлагаемых методик, которые мы с Ларисой разработали уже десять лет назад и которыми с успехом воспользовались множество больных, лежит прием соляных ванн слабой концентрации (шаг 2). Прием ванн проходит на фоне приема очищающего чая (шаг 1), употребления мазей и бальзамов (шаг 3) и приема растительных препаратов внутрь (шаг 4). Таким образом, методика лечения кожных заболева-

ний состоит из четырех шагов, центральным из которых является прием соляных ванн, поскольку все остальные процедуры сориентированы на них. Прежде чем перейти непосредственно к описанию лечебных методик, мы с Ларисой хотим сказать несколько слов о тех ограничениях, которые накладываются на прием соляных ванн.

Ограничение на проведение соляных ванн

Соляная ванна, как, собственно, любая лечебная ванна — это большая нагрузка на сердце. Поэтому продолжительность такой ванны должна быть не более 15–25 мин, превышать ее не рекомендуется, особенно людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

А вот перечень болезней, при которых нельзя принимать соляные ванны. Это любое острое заболевание, а также повышенное спинномозговое давление, отек мозга, открытый туберкулез легких, обширная пневмония, миокардит, инфаркт миокарда, гипертония, острые флебиты, цирроз печени и трофические язвы. Нельзя принимать лечебные ванны сразу после еды (можно спустя час-полтора). Лучше принимать ванны рано утром или вечером.

Если вы принимаете соляную ванну с настоем лечебных трав перед сном, то необходимо применять травы, снимающие напряжение, успокаивающие. Травные лечебные настои имеют свои противопоказания к применению. Кроме того, при приготовле-

нии настоя для лечебных ванн надо точно выполнять рецептурные дозировки и рекомендации.

Вода для ванны не должна быть очень горячей. После принятия соляной ванны необходимо ополоснуться под теплым душем, если только не сказано, что этого делать не надо. Физические нагрузки в этот день противопоказаны.

Четыре шага лечения псориаза.

Соляные ванны и лечебные средства

При лечении псориаза мы с Ларисой можем порекомендовать принимать курс соляных ванны со специально подобранными настоями лечебных трав. Перед ванной, за 10–15 мин, принимается стакан очищающего чая. Кроме того, в те дни, когда вы проводите курс лечебных ванн, для усиления их действия необходимо принимать лечебные средства из естественных растительных компонентов, а также обрабатывать пораженные места кожного покрова мазями и бальзамами.

Шаг 1. Прием очищающего чая

Перед приемом ванны от псориаза заваривайте чай из крапивы двудомной, либо из корней одуванчика, либо из травы зверобоя. Заваривать чай необходимо в течение 20–25 мин. В чай надо добавлять по 1 ч. ложке 3 % яблочного уксуса на 200–250 г напитка. Чай нужно выпить непосредственно перед приемом ванны.

Шаг 2. Прием лечебной ванны

Соляная ванна с травой тысячелистника. Хорошие результаты в лечении псориаза можно получить, если в 160–200 л воды (стандартный объем ванны) растворить 700 г обычной соли, после чего добавить туда 2 л настоя травы тысячелистника.

Сам настой готовится так: 3–4 горсти измельченной травы тысячелистника залить 2 л холодной воды, настоять час. Кипятить 10–15 мин, настоять еще час, процедить, добавить 300 г соли. Размешать. Вылить в приготовленную ванну при температуре воды 37–38°С. Ванну принимать по грудь в течение 15 мин. Делать через день, курс — 10–12 ванн.

Соляная ванна с травой мыльнянки лекарственной (либо травы череды). Мы с Ларисой также можем порекомендовать для лечения псориаза использовать ванну из морской соли с добавлением настоя травы мыльнянки лекарственной (либо травы череды).

Для приготовления ванны необходимо растворить в 200 мл воды 300–400 г морской соли, после чего добавить туда 1 л настоя травы мыльнянки лекарственной. Сам настой готовится так: 100 г измельченной травы мыльнянки лекарственной залить 1 л холодной воды, настоять час. Кипятить 10–15 мин, настоять еще час, процедить, вылить в приготовленную ванну при температуре воды 37–38°С. Ванну принимать по грудь в течение 20 мин. Делать через день, курс — 8–10 ванн.

Шаг 3. Употребление лечебных мазей

После того как вы приняли ванну, следует вытереться, соблюдая необходимую осторожность, чтобы не вызвать обострения воспаления или повреждения очагов кожного заболевания. Затем места поражения кожного покрова псориазом необходимо обработать соответствующей мазью или бальзамом. Понятно, что для курса лечения вам надо выбрать одно средство и пользоваться им во все время приема соляных ванн.

Медовый бальзам (знахарский рецепт). Свежий яичный белок — 1 ч. ложка, пчелиный мед (лучше липовый) — 0,5 ч. ложки, вазелин — 50 г.

Очаги поражения псориазом смазывают тонким слоем бальзама и тщательно втирают его 2 раза в сутки.

Медовый бальзам с чистотелом (знахарский рецепт). Яичный белок — 2 ст. ложки, майский пчелиный мед — 1 ст. ложка, порошок травы чистотела — взять на кончике ножа (примерно 1 г), вазелин медицинский — 50 г.

Очаги поражения псориазом смазывают тонким слоем бальзама и тщательно втирают 2 раза в сутки.

Мазь из череды трехраздельной. Траву череды и 70 % спирт смешивают в равных частях и выпаривают на водяной бане до густоты экстракта, который процеживают или сливают. Затем 3 г этого экстракта тщательно смешивают с 50 г вазелина и 50 г ланолина.

Готовой мазью один раз в день смазывают пораженные псориазом места.

Мазь из мыльнянки лекарственной. Мелко нарезать корни мыльнянки, замочить их на 5–6 ч в теплой воде. При этом образуется пена, которую надо 3–4 раза удалить, затем корни извлечь из воды, высушить, смолоть в порошок. Для изготовления мази взять 1 ч. ложку с верхом сухих корней, залить 200 мл кипятка, варить 15 мин, настаивать 12 ч.

Готовой мазью после ванны смазывают пораженные псориазом места.

Шаг 4. Прием лечебных настоев

Во время приема ванн необходимо принимать лекарственные настои из растительного сырья.

Чистотел и фиалка. Чистотел большой и фиалка трехцветная, травы. Взять обеих поровну, смешать. 1 ст. ложку с верхом смеси залить стаканом кипятка. Настоять 6 ч.

Пить по 1 стакану настоя 2 раза в день после еды каждый день во время проведения курсового приема ванн.

Лавровый лист. 2 ст. ложки мелко истолченных сухих листьев залить 0,5 л кипятка, кипятить 15 мин, настоять 4 ч, процедить. Долить кипяченой водой до первоначального объема. Выпить в течение дня в 2–3 приема после еды. Принимать настой через день не более 8–10 раз.

Крапива двудомная и корни одуванчика. Листья крапивы вместе с цветами — 2 части, корни одуванчика — 1 часть. Все сме-

шать, заварить 1 ст. ложку с верхом стаканом кипятка. Настоять 4 ч. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Четыре шага лечения экземы.

Соляные ванны и лечебные средства

Для лечения экземы мы с Ларисой разработали курс соляных ванны со специально подобранными настоями лечебных трав. Как и в случае лечения псориаза, методика избавления от экземы предполагает, что перед погружением в лечебную ванну, за 15–20 мин, принимается стакан очищающего чая, а после — для усиления действия соляных ванн — употребляются лечебные средства из естественных растительных компонентов, а кожа обрабатывается специальными мазями и бальзамами.

Шаг 1. Прием очищающего чая

Перед приемом ванны от экземы заваривайте чай из одуванчика. Чай готовится следующим образом: 1 ст. ложку измельченных корней одуванчика заливают стаканом кипятка, кипятят 5–10 мин, настаивают 12 ч, процеживают и пьют по 1/3 стакана за 15–20 мин до приема ванны.

Шаг 2. Прием лечебной ванны

Соляная ванна с настоем корней айра. Наиболее эффективное лечение. 2 ст. ложки корней айра заливают 1 л кипятка, кипятят 20–30 мин. Настаивают 3–4 ч. Процеживают, добавляют 150 г соли, размешива-

ют и выливают в полную ванну. Температура воды — 37° С. Курс — 10–12 ванн.

Соляная ванна с настоем чабреца. Горсть сухой или свежей травы чабреца заливают 1 л кипятка. Кипятят 5–10 мин, настаивают 6 ч. Процеживают, добавляют 150 г соли, размешивают, выливают в полную ванну. Курс — 10–12 ванн.

Соляная ванна с отваром чистотела. 50 г корней чистотела заливают 2 л холодной воды и настаивают 2–3 ч, потом кипятят 20 мин, процеживают. В ванну добавляют 300–500 г соли. Температура ванны — 36–37° С. Принимать на ночь. Курс лечения — 8–10 ванн.

Ванны с настоем крапивы двудомной. 50 г сухой травы залить 1 л кипятка. Настоять 2 ч, добавить 150 г соли, размешать. Процедить. Курс — 15 ванн.

Ванны с настоем шалфея и сока моркови. 30 г листьев шалфея заливают 1 л кипятка. Кипятят 5 мин, процеживают и выливают в приготовленную ванну. Добавляют 1 стакан свежего морковного сока и 150 г соли. Температура ванны — 37° С. Курс — 10–12 ванн.

Шаг 3. Употребление лечебных мазей

После того как вы приняли ванну, следует вытереться, соблюдая необходимую осторожность, чтобы не вызвать обострения воспаления или повреждения очагов кожного заболевания. Затем места поражения кожного покрова экземой необходимо обработать соответствующей мазью или бальза-

мом. Понятно, что для курса лечения вам надо выбрать одно средство и пользоваться им в течение приема соляных ванн.

Примочка из картофеля с медом. Сырой картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Полученную массу завернуть в марлевую салфетку и приложить к пораженному участку кожи. Через 2 ч массу заменить свежей. К картофельной массе можно добавить мед, на 1/2 стакана кашицы — 1 ч. ложка меда.

Мазь из почек осины и оливкового масла. Мазь для лечения мокнущей экземы. Смешать 30 г почек осины и 70 г оливкового масла. Кипятить 30 мин на водяной бане. Процедить. Пораженные места мазать мазью один раз в день, держать час, после остатка смыть теплой водой.

Примочки из листьев ежевики. 5 ст. ложек свежих листьев ежевики залить 200 мл кипятка. Настоять 2–3 мин, процедить. Накладывать горячие примочки. Пораженные места мазать мазью один раз в день, держать час, после остатка смыть теплой водой.

Примочки из листьев и цветков вереска. 1 ст. ложку сушеных листьев и цветков вереска залить 200 мл кипятка. Настоять 2 ч, процедить. Теплую примочку делать два раза в день, примочку держать полчаса.

Теплые примочки из травы череды и листьев ежевики. Смешать 50 г свежей травы череды и столько же свежих листьев ежевики. 3 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 ч. Использовать настой в

виде теплых примочек. Теплую примочку делать два раза в день, держать примочку полчаса.

Примочки из лапчатки гусиной. Залить 5 ч. ложек измельченных свежих корней лапчатки стаканом воды. Кипятить 3–5 мин. Настоять 2–3 ч. Использовать для примочек при мокрой экземе. Теплую примочку делать два раза в день, держать примочку полчаса.

Шаг 4. Прием лечебных настоев

Настой из трех трав. Смешать измельченные сухие корневища девясила высокого, траву горечавки желтой и тысячелистника — поровну. 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения начинается со времени приема первой соляной ванны и после продолжается еще 2–3 месяца.

Корни одуванчика и лопуха большого. Взять измельченных сухих корней одуванчика и лопуха по 1 ст. ложке. Смесь залить 3 стаканами воды, настаивать ночь, утром кипятить 10 мин, настаивать 20 мин и процедить. Пить по 0,5 стакана 5 раз в день. Курс лечения — в продолжение курса лечебных ванн.

Четыре шага лечения нейродермита. Соляные ванны и лечебные средства

Как для лечения экземы и псориаза, так и для лечения нейродермита мы с Ларисой

предлагаем курс соляных ванн со специально подобранными настоями лечебных трав. Этот курс сопровождается очищающим чаем, а после для усиления действия соляных ванн употребляются лечебные средства из естественных растительных компонентов, а кожа обрабатывается специальными мазями и бальзамами.

Шаг 1. Прием очищающего чая

Перед приемом ванны для лечения нейродермита заваривайте чай из лопуха большого. Чай готовится следующим образом: 1 ст. ложку измельченного сырья заливают 200 мл кипятка. Кипятят 10 мин, настаивают 12 ч. Если настой готовят из листьев, то берут листья молодого лопуха, мелко их режут и 1 ст. ложку листьев заливают стаканом кипятка, но не кипятят, а настаивают 2–3 ч. Процеживают. В чай надо добавлять по 1 ч. ложке 3 % яблочного уксуса на стакан напитка. Чай нужно выпивать непосредственно перед приемом ванны.

Шаг 2. Прием лечебной ванны

Ванна с травой мыльнянки лекарственной. 3–4 горсти измельченной сухой травы залить 2 л холодной воды, настоять час. Кипятить 10–15 мин, настоять еще час, процедить, добавить 300–500 г соли (лучше морской). Вылить в приготовленную ванну при температуре воды 37–38° С. Ванну принимать по грудь в течение 15 мин. Делать через день, курс — 10–12 ванн. Для этого же

курса можно применить траву тысячелистника или траву череды. Готовить и принимать так же, как ванну из мыльнянки.

Ванны с грецким орехом. Горсть измельченных сухих или свежих листьев и коры грецкого ореха заливают 1 л воды. Кипятят 4–5 мин. Настаивают 30–40 мин, процеживают, добавляют 500 г соли, как следует размешивают, выливают в полную ванну. Лечебный состав ванны благотворно влияет на все формы нейродермита, особенно при аллергических состояниях. Назначают от 14 до 18 ванн на курс. Температура ванны — 37° С. Принимают на ночь.

Ванна из смеси коры дуба с другими растениями. Кора дуба — 100 г, трава душицы, корневища аира, соцветия тысячелистника — по 10 г, сосновые ветки с иголками, трава череды и фиалки трехцветной — по 20 г, пшеничные отруби, зерна проросшей ржи и листья черной смородины — по 50 г; все перемешать, положить в матерчатый мешок и опустить в кастрюлю с 2 л воды, кипятить 30 мин. Процедить, добавить 500 г соли, размешать, вылить в полную ванну. Назначают от 10 до 12 ванн на курс. Температура ванны — 37–40° С. Принимают на ночь.

Шаг 3. Употребление лечебных мазей

После того как вы приняли ванну с солью и лечебными травами, вам нужно аккуратно и осторожно вытереться, а после — обработать соответствующей мазью или бальзамом места, пораженные нейродермитом.

Для лечения надо выбрать одно средство и пользоваться им в течение курса приема ванн с солью.

Алоэ. Прикладывать к пораженному участку кожи растертые листья алоэ. Их можно смешивать с медом в пропорции 1:1.

Чистотел. Участки поражения смазывают свежим соком чистотела 1–2 раза в сутки.

Чеснок. Измельчить 2–3 дольки чеснока средней величины, добавить измельченное перо этого растения, залить 200 мл кипятка. Настоять 8–10 ч, процедить. Использовать для примочек.

Отвар листьев сливового дерева и прополисной мази. Ошпарить 2 стакана свежих листьев сливы, затем мелко нарезать и залить 250 мл кипятка. Кипятить 3 мин, помешивая. Настоять 3 ч в эмалированной кастрюле, закрытой крышкой. Процедить, смочить в настое марлю, отжать и положить ее на больное место на 10 мин. Затем снять марлю, промыть кожу, осушить и положить на 2–3 ч на больное место тертую морковь. После удаления морковной кашицы смазать прополисной мазью.

Прополисную мазь готовят следующим образом: растворяют прополис в 90 % спирте до консистенции мази.

Смесь отвара дубовой коры с настойкой прополиса. Отвар готовят из расчета 1 часть коры на 5 частей воды, кипятят 30–40 мин. К одному стакану отвара добавляют 1 ч. ложку 30–40 % спиртовой настойки прополиса. Смесь применяют в виде примочек.

Шаг 4. Прием лечебных настоев

Сложный сбор. Семена фенхеля или укропа, корень одуванчика, корень цикория — по 10 г, кора крушины — 20 г. 1 ст. ложку смеси залить стаканом воды и кипятить 30–25 мин, настаивать 10 мин, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Корни пырея ползучего. 20 г измельченных корней заливают стаканом кипятка, кипятят 3–5 мин, настаивают 2 ч и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Беседа № 4. Методика Кородецкого: соль + лечебная физкультура

Надо сказать, что использованием солевых ванн в сочетании с другими видами лечения занимаемся не только мы с Ларисой. Александр Кородецкий, известный травник и писатель из Санкт-Петербурга, давно разрабатывает подобные методики. Только в отличие от наших способов лечения, представленных нами с Ларисой в предыдущей Беседе, система Александра Владимировича основана на физических упражнениях (лечебной физкультуре), которые являются дополнением к основному лечению специальными солевыми ваннами с травами. Надо сказать, что мы с Ларисой принимали активное участие в разработке предлагаемых в этой Беседе методик.

В этой Беседе речь пойдет в основном о лечении суставных заболеваний. И это понятно, ведь А. Кородецкий много лет посвятил изучению различных народных методов исцеления артритов-артрозов.

Соляная ванна из декопа с упражнениями на растяжение при артритах и полиартритах

У нашего с Ларисой друга из Петербурга Александра Кородецкого есть свое «фирменное» растение, которое он уже много лет

пропагандирует для лечения артритов-артрозов. Речь идет о сабельнике болотном, или декопе. Это растение можно использовать для приготовления лечебной соляной ванны. Для нее вам понадобятся сухие корни декопа и некоторое количество соли. Кроме того, методика предполагает, что в дни приема ванн вы будете выполнять упражнения, которые помогут вам усилить действие курса ванн.

Как при артрите, так и при полиартрите упражнения делают очень осторожно. Основные виды лечебных упражнений проводятся на растяжение и подвижность. Александр Кородецкий часто говорит: «При артритах и полиартритах движение причиняет боль, а неподвижность убивает!» Так что не надо при этих заболеваниях фанатизма: упражнения — щадящие, амплитуда движений — ограничена.

Соляная ванна с декопом

Для того чтобы приготовить лечебную соляную ванну с декопом, надо тщательно измельчить корни растения. Затем вам необходимо залить 150 г сырья 1,5 л кипятка и отваривать на кипящей паровой бане в течение 1,5 ч. Затем снимите отвар и дайте ему слегка остыть. Как только это произойдет (температура отвара понизится градусов на 15), в него надо добавить 150 г соли. Соль тщательно размешать, затем лечебный раствор влить в ванну. Вода в ванне должна быть 38–45° С. Ванну принимают перед сном 15–20 мин.

Курс продолжается в течение 14 дней, затем надо сделать недельный перерыв, после чего курс лечебных ванн можно продолжить вплоть до значительного улучшения состояния.

Через полчаса после приема ванны А. Кородецкий рекомендует проводить несложные упражнения на растяжение. Упражнения, если они вам не в тягость, проводятся во время приема курса ванн два-три раза в неделю.

Растяжение по Кородецкому при заболеваниях суставов

Для лучшего расслабления тела во время растяжения упражнения рекомендуется делать, лежа на полу. Как следует расслабившись в ванне, выполняйте упражнения, пока в мышцах не появится ощущение чрезмерного растяжения: в этом положении оставайтесь 30 с. Если все идет как надо, время можно увеличить до 45 с. Дыхание не задерживайте, помните: работающие мышцы нуждаются в кислороде. Заниматься растяжением надо 2-3 раза неделю по 10-15 мин. Ощувив боль, немедленно прекратите упражнение. Боли во время упражнений не должно быть вовсе, вы должны чувствовать только растяжение. Упражнения можно выполнять по отдельности, выбирая из них те, что затрагивают суставы, подверженные болезням.

Если вы делаете все упражнения разом или, скажем, два упражнения, то постарайтесь сохранять неподвижными те суставы,

которые не задействованы в выполняемом упражнении.

УПРАЖНЕНИЕ 1

И. п. — сидя на полу, ноги разведены на ширину плеч, руки на поясе. Далее надо наклониться вперед и обхватить левое колено обеими руками. Если это возможно, то надо осторожно двигать руки вниз по ноге, насколько это получится. (Как только почувствуете напряжение или тело начнет сопротивляться, возникнет болевой синдром, движение прекратить.) Согнитесь как можно сильнее, оставайтесь в этой позе 30 с. Если вам не удалось сдвинуть руки ниже колена, не надо чрезмерных усилий, а просто медленно выпрямитесь и повторите упражнение с правым коленом.

УПРАЖНЕНИЕ 2

И. п. — либо стоя, либо сидя, держать спину прямой. Вытяните правую руку вверх и, сгибая в локте, опустите ее за голову. Постарайтесь правой кистью коснуться левой лопатки. Теперь поднимите левую руку, возьмитесь за правый локоть и осторожно тяните его к левому плечу. Как только почувствуете натяжение в правом плече и предплечье, остановитесь и сохраните это положение 15 с. То же самое повторите с другой рукой.

УПРАЖНЕНИЕ 3

И. п. — лежа на полу. Правую ногу согнуть в колене и тянуть ее к груди. Можно сцепить руки под коленом и помочь движению ноги. Как и в предыдущих упражнениях, достигнув предела возможного, сохраняйте эту позу 15 с. Потом повторите то же самое с другим коленом.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Выберите свободный участок стены в комнате или такой предмет обстановки, который вам не сдвинуть си-

лой своего веса. Теперь отступите на полметра-метр и, не сгибаясь в пояснице, наклонитесь вперед и обопритесь руками о стену или мебель.

И. п. — спина прямая, руки на упоре, пятки не должны отрываться от пола. Сдвигайте вперед бедра, пока не почувствуете натяжение в мышцах икр. Если растяжение не удается, встаньте от опоры подальше.

Растяжение по Кородецкому при заболеваниях спины

УПРАЖНЕНИЕ 1

И. п. — лежа на полу лицом вниз. Приподнимитесь, опираясь о пол ладонями и пальцами ног. Колени и локти держите прямыми, а голову — опущенной. Выгните спину дугой, затем опустите таз, а голову поднимите. Несколько раз медленно повторите все сначала.

УПРАЖНЕНИЕ 2

И. п. — лежа на полу лицом вниз. Выгните спину и, опустив голову, поверните таз влево, опуская левый бок как можно ниже. Затем — то же, но с поворотом таза вправо. Двигаться следует медленно, все внимание направить на растяжение позвоночника.

УПРАЖНЕНИЕ 3

И. п. — сидя на полу, руки расставлены и упираются в пол (руки при этом не сгибать), ноги согнуты. Быстро поднимите таз, затем опустите и повторите это движение несколько раз. Эта промежуточная поза немного напоминает «мостик».

УПРАЖНЕНИЕ 4

И. п. — лежа на полу на спине, ноги вытянуты, руки раскинуты по сторонам. Согните колени, обхватите их руками и подтяните к груди. Потом оттолкните колени и бедра от груди, не опуская рук и одновременно под-

няв голову, попытайтесь коснуться подбородком колен. В этой позе задержитесь на 5 с и повторите упражнение снова.

УПРАЖНЕНИЕ 5

И. п. — лежа на полу лицом вниз с опорой на прямые руки и ноги, выгнуть спину дугой, опустить голову и обойти комнату столько раз, сколько сможете.

Еще несколько слов о сабельнике

Мы хотим чуть подробнее рассказать о сабельнике. Итак, декоп, скромный обитатель болот, оказывается одним из мощнейших лечебных растений, произрастающих на территории нашей страны. В любом более или менее серьезном справочнике по лекарственным растениям или биологически активным веществам можно найти подробную справку о декопе, причем вы увидите, что таким внушительным списком биологически активных веществ обладают лишь несколько растений.

Сабельник болотный применяется для лечения практически любого заболевания. По мнению Александра Кородецкого, сабельник лучше всех других средств народной медицины лечит болезни мышц и суставов. Кстати, этого мнения придерживаются и многие наши читатели, и те, кто пользуются собранными Кородецким корнями сабельника. Дело в том, что действие сабельника обусловлено свойствами биологически активных веществ растения — флавоноидов, эфирных масел, смол, органических кислот, дубильных веществ, действующих в комплексе и оказывающих противовоспалительный, болеутоляющий и регенерирующий эффект, обладающих способностью выводить отложение солей и проявляющих антибактериальную активность.

Соляная ванна из можжевельника с восстанавливающими упражнениями при артрозах

Для ванны понадобится 300–400 г свежих плодов можжевельника, которые надо залить 3 л кипятка, дать немного настояться, добавить 250 г соли, залить раствор в ванну. Вода в ванне должна быть 38–45° С. Ванну принимают 15–20 мин.

Курс продолжается в течение 14 дней, затем надо сделать недельный перерыв, после чего курс лечебных ванн можно продолжить вплоть до значительного улучшения состояния.

После ванны, когда связки и мышцы расслаблены, необходимо провести несложные лечебные упражнения.

Восстановление тазобедренного сустава по Кородецкому

УПРАЖНЕНИЕ 1

И. п. — лежа на спине. Ноги выпрямите, стопы раздвиньте примерно на 15 см. Стараясь держать их вертикально, на вдохе отведите правую ногу в сторону, на выдохе вернитесь в и. п. Прodelайте то же другой ногой. Повторите 2–4 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 2

И. п. — сидя на стуле, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе отведите правую руку и ногу в сторону, на выдохе вернитесь в и. п. То же выполните левыми рукой и ногой. Повторите 4–6 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3

И. п. — стоя, стопы на ширине плеч, руками обопритесь о спинку стула. На вдохе отведите в сторону правую ногу, на выдохе вернитесь в и. п. То же проделайте левой ногой. Повторите 4–6 раз в каждую сторону.

Восстановление коленного сустава по Кородецкому

УПРАЖНЕНИЕ 1

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На выдохе согните, а на вдохе разогните ноги в коленных суставах, не отрывая пяток от пола. Повторите 4–10 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2

И. п. — сидя на стуле с подлокотниками, положите на них руки, а выпрямленной спиной обопритесь о его спинку. Выпрямите правую ногу в колене, при этом бедро должно лежать на сиденье. Подержите ногу в таком положении несколько секунд. Вернитесь в и. п., согнув колено, насколько это возможно. То же проделайте левой ногой. Повторите 4–6 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3

И. п. — стоя, стопы на ширине плеч, руками обопритесь о спинку стула. На выдохе сделайте полуприседание, на вдохе вернитесь в и. п. Повторите 4–6 раз.

Неполная соляная ванна из можжевельника и восстанавливающие упражнения при артрозах

Для неполной ванны понадобится 100 г плодов можжевельника, которые надо залить 3 л кипятка, дать немного настояться,

добавить 100 г соли. Вода в неполной ванне должна быть 38–45° С. Неполную ванну принимают 25–30 мин.

Курс продолжается в течение 14 дней, затем надо сделать недельный перерыв, после чего курс лечебных ванн можно продолжить вплоть до значительного улучшения состояния. После ванн необходимо провести несложные лечебные упражнения для восстановления пальцев рук.

Для восстановления суставов пальцев рук

УПРАЖНЕНИЕ 1

И. п. — примите удобное положение. Раскройте ладонь, выпрямите пальцы. Согните большой палец так, чтобы он достал до основания мизинца. Выпрямите большой палец. Повторите упражнение несколько раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2

И. п. — примите любое удобное положение. Раскройте ладонь, выпрямите пальцы. Согните их в верхнем и среднем суставах, чтобы получилась буква «Г». Дотроньтесь кончиками до края ладони. Выпрямите пальцы. Делайте упражнение 3–5 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3

И. п. — сидя на стуле, руки на столе. Сожмите пальцы в кулак на несколько секунд, а потом расслабьте мышцы рук. Повторите 3–5 раз.

Соляно-йодо-бромные ванны от заболеваний сердечно-сосудистой системы

При болезнях сердечно-сосудистой системы рекомендуется провести курс лечения йодо-бромными соляными ваннами.

Для того чтобы приготовить йодо-бромную соляную ванну, надо в 1 л воды растворить 250 г бромиды калия и 100 г йодида натрия (эти вещества свободно продаются в аптеках). Приготовленную смесь надо налить в темную бутылку, в которой вы и будете хранить йодо-бромный раствор. Хранить его можно одну неделю, после надо сделать свежий.

Кроме того, для приготовления лечебной ванны вам понадобится 1,5–2 кг морской соли (если таковой не имеется, то можно использовать и обычную, поваренную). Соль насыпают в наполненную ванну, размешивают, после чего в ванну добавляется 100–150 г йодо-бромного раствора. Температура воды в ванне не должна превышать 35–37° С, а время приема — 15 мин. Курс лечения — 15–20 ванн по следующей схеме: либо одна ванна в день, затем день отдыха, либо два дня подряд, а затем один день отдыха. После ванны (не менее чем через 2–3 часа) при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы Александр Владимирович Кородецкий предлагает делать несложные лечебные упражнения.

При ишемической болезни сердца

И. п. — лежа на спине, голова на подушке, ноги согнуты в коленях. Тело расслабьте, основанием ладони одной из рук, помогая другой, осторожно нажмите на проекцию сердца на теле. Найдите наиболее чувствительную точку. Начинайте на нее воздействовать очень мягко, до появления легкой боли. Зафиксируйте силу надавливания, проведите минутную выдержку. За это

время боль должна уйти или заметно ослабнуть. Если боль при повторном воздействии не ослабнет, то уменьшите силу надавливания и выдержите еще одну минуту. После чего, каков ни был результат, ищите ближайшую болезненную точку в проекции сердца на теле и продолжайте технику механического воздействия.

Проводить массажную гимнастику для сердца надо 20 мин.

Гимнастика для улучшения работы сердца

УПРАЖНЕНИЕ 1

И. п. — пятки и носки ног вместе, руки опущены вдоль туловища, спина прямая. Сделайте несколько спокойных, медленных вдохов и выдохов через нос.

УПРАЖНЕНИЕ 2

И. п. — пятки и носки ног вместе, руки опущены вдоль туловища, спина прямая. Сделайте короткий резкий вдох. Большими пальцами рук закройте уши, средними пальцами зажмите крылья носа. Задержите дыхание. Закройте глаза, указательные пальцы рук легко, не надавливая, наложите на веки. Как только почувствуете, что воздуха не хватает, уберите пальцы с крыльев носа, сделайте медленный выдох, снимите пальцы с век, разомкните уши и вернитесь в исходное положение. Это упражнение выполните 2 раза.

Соляные ванны и лечебные упражнения при головных болях

Соляная ванна при спазмах головного мозга

При спазме сосудов головного мозга необходимо принять неполную соляную ванну. Принимают ее, опустив руки по локоть на 10–15 мин в горячую воду. В воде надо ра-

створить 0,5 стакана морской соли. Этот же раствор надо готовить и для ног. Ванны можно принимать по очереди: утром для рук, а вечером для ног.

Соляная ванна с мятой при мигренях и сильных головных болях

Залить мяту водой в соотношении 1:3 и кипятить 20 мин, настоять в течение 30–40 мин, а затем отфильтрованный настой вылить в горячую ванну. Ванну принимать не больше 1 ч. После ванны тепло оденьтесь. Пока вы принимаете ванну, надо сделать несложную гимнастику головы.

Лечебная гимнастика для уменьшения головной боли

Наклоните 2–3 раза голову вперед и назад, затем осторожно покачайте головой в направлении левого и правого плеча. Затем сделайте круговое движение головой в одну и другую сторону. Эти упражнения следует выполнять несколько раз подряд; если боль не прошла, повторить через некоторое время.

Мятная ванна противопоказана людям с заболеваниями сердца и сосудов. Им мы советуем принимать хвойную ванну

Беседа № 5. Солевые очищения

Человек — самое совершенное создание природы. Мы, люди, получили уникальные возможности, обладая разумом — инструментом, способным дать нам власть над той самой природой, что создала нас. Как обычно бывает, большие возможности — это не только привилегия, но и испытание для всего человечества...

Каждый из нас, людей, сам по себе едва ли может изменить что-то в масштабах всей планеты, но вместе мы способны на многое — как на хорошее, так и на плохое. А вот в масштабах личного пространства и собственного организма — все обстоит немало иначе. Даже в условиях, когда человечество совместными усилиями, применяя мощности, которым лучше было бы найти совсем другие точки приложения, постоянно отравляет экологию нашей планеты, каждый из нас способен защититься от этого безумия сам, самостоятельно. Ведь наш организм обладает резервами, о которых мы зачастую и не подозреваем. Чтобы их задействовать, нужно сначала лишь вспомнить о том, что уникальный инструмент — разум — является ключом к тем потайным силам, которые мудрая природа заложила в наше тело.

Итак, каждый из нас способен на многое. Чтобы свернуть горы, необходимо только пробудить в себе те силы, что от рождения

дремлют в большинстве из нас, не проявляя себя в должной мере. Плохая экология нарушает естественные связи, не позволяя проявиться заложенным в нас талантам, в том числе и тем, что способны управлять состоянием организма. Для пробуждения этих скрытых сил следует провести очищение. Оно откроет пути тем энергиям, которые изменят всю нашу жизнь к лучшему!

Два правила очищения Погожевых

В очищении нуждаются все. В наше время едва ли найдется человек, которому такие практики не нужны. А собственно система очищения и благоприятное время для его проведения подбираются для каждого человека отдельно. Руководствоваться при выборе нужно несложными правилами.

1. Хорошее настроение

Очищение — это не что-то неприятное и мучительное, его нужно не бояться, а проводить с радостью в ожидании замечательных результатов. Иначе толку не будет: организм попросту испугается и станет защищаться на свой лад — зажметесь, затаитесь, закроется. Как следствие — шлаки и токсины не смогут выходить из организма легко и свободно, и результаты процедуры окажутся не слишком-то удовлетворительными.

2. Позитивный настрой

Отнеситесь к очищению в том числе и как к исследованию собственного организ-

ма, при этом понимая, что любой результат — включая тот, который может показаться неудачным, — это результат. Если что-то получилось не так, это всего лишь указание: нужно изменить какие-то элементы или даже всю стратегию. И не более того! Неудача — ни в коем случае не повод считать, что вы все делаете неправильно. Это указатель на пути: сюда не сворачивать, здесь — не твоя дорога!

Голодание с солью

Расскажем о хорошем методе очищения — голодании с солью. Лучше всего для этого подходит морская или горькая соль, но подойдет и поваренная.

Первый день соляного голодания

Утром выпейте соляной раствор (1 ч. ложка соли на стакан воды) в теплом виде. В течение дня пейте теплую воду с кусочком лимона и капелькой меда. Можно также пить отвар овощей.

Второй день соляного голодания

Утром так же, как и накануне, примите соляной раствор. В течение дня пейте отвар овощей, соки фруктов. На ночь съешьте кусочек подсушенного хлеба.

Третий день соляного голодания

Не пейте ничего до 18 часов, в течение дня съешьте печеную картофелину. Пить в этот день можно фруктовый сок, и только два раза — в 18 и в 21 час.

Начиная с четвертого дня постепенно добавляйте в ваше меню овощи и фрукты, придерживаясь ограничений в еде в течение 4–5 дней. За это время вам надо постепенно перейти на обычный для вас рацион (по сути — вернуться к нему).

Соляная клизма

Очищая кишечник, люди, как правило, пользуются слабительными средствами. Их польза заключается в том, что такие средства вытягивают из стенок кишок воду, содержащую токсины и шлаки, уничтожают вредные микробы, нарушающие процесс пищеварения, нормализуют тонус кишечника (а также желудка), а также стимулируют весь организм, поскольку в кишечнике находятся рефлексогенные зоны, связанные со всеми органами и системами нашего тела.

Одним из таких средств является горькая (или английская) соль, упоминания о которой вы найдете и в художественной литературе прошлых веков, и в лечебных справочниках. Чтобы вы лучше понимали, о чем идет речь, мы расскажем об этом веществе достаточно подробно.

Горькая (английская) соль $MgSO_4$

Это вещество обладает слабительными свойствами, а также способно бороться со стрессом и болью. Кроме того, горькая соль смягчает кожу.

Для получения этого вида соли выпаривают соленую воду — морскую или мине-

ральную. Название «английская соль» произошло от источника минеральной воды, находящегося в Англии, в местечке под названием Эпсом.

До недавнего времени английская соль широко использовалась как ведущее средство для очищения организма от шлаков и токсинов, особенно по весне, когда нужно выводить грязь, накопленную за зиму. Горькая соль была необычайно популярна примерно до середины XX века, когда индустрия фармакологии стала выпускать большое количество самых разнообразных слабительных средств. Воздействие этого препарата отличается мягкостью и надежностью: под влиянием соли размягчается кал, накопившийся в кишечнике, а также активизируется перистальтика, что позволяет легко вывести из организма каловые массы. Недорогое и эффективное, а главное — натуральное, естественное, природное лекарство верно служило людям на протяжении многих лет, и мы предлагаем вспомнить о нем снова.

Применение горькой соли

Проводя эту процедуру, откажитесь от приема пищи на одни сутки.

Возьмите пол-литра воды и растворите в ней 50 г горькой (английской) соли. Это количество раствора нужно выпить в течение получаса, не торопясь. Затем продолжайте голодание, на протяжении которого вам следует выпить от одного до полутора литров минеральной воды с щелочным составом.

Есть другой вариант рецепта — смесь соли и сока лимона (яблочного уксуса). Для приготовления этой смеси вам понадобится горячая, только что вскипевшая вода в количестве 2 литров (если вы можете использовать серебряную воду, воспользуйтесь этой возможностью — такая вода обладает антисептическими свойствами). Растворите в воде 30 г соли (это примерно 2 ч. ложки) и добавьте сок лимона или яблочный уксус в количестве 100 г (или немного больше).

Полученное средство помогает избавиться от застывших на стенках кишечника каловых масс, а также от различных шлаков и токсинов, слизи, непереваренных и забродивших органических отходов, вредных микроорганизмов. Воздействие этого средства можно сравнить с обеззараживанием, которое производится при уборке помещений общего пользования.

Помимо этих двух рецептов хорошо себя зарекомендовали средства на основе молока или сыворотки.

О клизмах и противопоказаниях к их применению

До того как мы поговорим об использовании клизм, необходимо рассказать о том, что некоторым людям эти процедуры противопоказаны. Если пациент находится без сознания, почему-либо обездвижен, страдает заболеваниями сердца и сосудов, применение клизм ему противопоказано.

Клизмы с солью вытягивают шлаки из стенок кишок, потому что жидкость, содержащая большее количество соли, всасывает менее соленую жидкость (это называется осмотическим давлением). В нашей крови содержится 0,9 % соли, и при использовании клизмы с обычной водой такая вода всасывается стенками кишечника. А вот соленая вода при попадании в кишечник, наоборот, вытягивает из его стенок всю грязь и вымывает ее из организма вон.

Во время проведения процедур очищения нельзя использовать слишком соленую воду — это может привести к гибели полезных микроорганизмов, населяющих кишечник. Чтобы нейтрализовать негативное воздействие соли (а именно — ее оцелачивающие свойства), следует добавлять в воду сок лимона, а концентрация соли не должна превышать 1–1,5 %.

Не следует сразу давать полную нагрузку на кишечник. Приучайте его к клизмам постепенно на протяжении лечебно-очистительного курса процедур.

Очищение при помощи соляных клизм

Составьте график, по которому вы будете проводить процедуры. Сокращайте перерыв между очистительными клизмами каждый раз на один день: после первой клизмы он будет равняться 5 дням, после второй — 4, после третьей — 3, после четвертой — 2, после пятой — 1, а затем в течение 5 дней ставьте клизмы ежедневно.

Поначалу вы едва ли заметите результат, ведь очищение идет постепенно. Первые процедуры лишь подготавливают организм и настраивают его на режим очищения, а эффект достигается обычно к 5–6-й процедуре.

Рецепты клизм для больных различными заболеваниями

В зависимости от вашего диагноза рецептура клизмы будет варьироваться.

Если у вас **анацидный гастрит** (кислотность желудочного сока равна нулю), используйте 2 л кипяченой воды, 20–30 г соли (английской или поваренной), 100–150 мл лимонного сока.

Если у вас **гипацидный гастрит** (кислотность желудочного сока понижена), используйте 2 л воды, 20–30 г соли (английской или поваренной), 75–100 г лимонного или другого цитрусового сока. Если у вас **гиперацидный гастрит** (кислотность желудочного сока повышена), используйте 2 л воды, 15–20 г английской или поваренной соли, 20–30 г пищевой соды.

Если у вас **нормальная кислотность** желудка, то чередуйте кислотную и щелочную клизмы следующим образом:

- для каждой нечетной процедуры используйте 2 л воды, 15–20 г английской или поваренной соли, 20–30 г пищевой соды;
- для каждой четной процедуры используйте 2 л воды, 15–20 г английской или поваренной соли, 50–75 г сока лимонного или другого цитрусового сока.

Несколько слов о нечетных и четных клизмах

Чередование щелочных и кислых клизм помогает организму быстрее и полнее избавляться от токсинов, шлаков, отмерших клеток. Кроме того, такие клизмы предотвращают и даже лечат боли в животе. Но если у вас есть какой-то воспалительный процесс, вам следует обязательно добавлять в воду настой ромашки лекарственной — она останавливает воспаление.

Если вы страдаете спастическими запорами, вода должна быть горячей — 37–42° С.

Если у вас атонические запоры, используйте холодную воду — 12–20° С.

Если вам досаждают спастически-атонические запоры, используйте теплую воду — 25–32° С.

Чистка толстого кишечника

Толстая кишка очищается путем активного промывания. Иными словами, для ее прочистки необходима просто мощная клизма.

Во время интенсивного промывания очищаются примерно 150–170 см кишечника — такое очищение затрагивает восходящую, поперечную, нисходящую и сигмовидную кишки. Если вы раньше не проводили очистительные процедуры, вы избавитесь от многолетних отложений, которые копились на внутренних стенках кишок, мешая всасыванию полезных веществ и медленно отравляя ваш организм как через кровь, так и через лимфу (лимфатические узлы расположены очень близко к стенкам кишок, и токсины попадают через

стенки кишечника прямо в лимфу). Итак, хорошее, активное промывание кишечника убирает эти наносы и отложения, в том числе застарелые, крепко приставшие к кишечным стенкам. Естественно, вывести все шлаки за один раз невозможно — сначала отложения размягчаются, а затем, в ходе повторяющихся процедур, выводятся из организма. Как только этот процесс начинается, лимфатическая система испытывает огромное облегчение, ведь ее больше не будут отравлять застарелые шлаки.

Для тех, у кого часто бывают запоры, эта процедура особенно важна. Ведь при запорах отравление организма продуктами распада, место которых — в канализации, а отнюдь не в нашем организме, особенно сильно. Каловые массы, застаиваясь в кишечнике, отравляют весь организм и более — ухудшают общее состояние человека. Естественно, с этим необходимо бороться, и клизмы — настоящая находка для тех, у кого бывают запоры.

Метод активного промывания кишечника иногда пугает людей, особенно тех, кто предпочитает лечиться аптечными препаратами, не думая о том, что этими сложными химическими соединениями они только сильнее отравляют свой бедный организм.

Такие люди говорят о том, что активное промывание может навредить и даже быть опасным — повлечь разрыв кишки, инфицирование ее, нарушить баланс микрофлоры кишечника, удалив из организма полезные бактерии, без которых пищеварение

практически невозможно. Наконец, найдутся противники этих процедур, утверждающие, что регулярные клизмы вызывают привыкание и зависимость — дескать, организм разучивается самостоятельно, без помощи процедур, очищаться.

Мы не будем говорить о том, что методика применения таких клизм абсолютно и стопроцентно безопасна. Любое лечение сопровождается некоторым риском — это касается и хирургии, и применения лекарств. Но мы можем утверждать, что при аккуратном применении наши методики практически не оставляют места для риска — по крайней мере, риска при их правильном использовании значительно меньше, чем при медикаментозном или хирургическом лечении.

Будьте внимательны и осторожны. Следите за тем, чтобы все ваши инструменты были тщательно вымыты и стерилизованы, а место, где будет проводиться процедура, — вычищено, отмыто и обработано антисептическими средствами. Это несложно, но необходимо, и вы наверняка с нами согласитесь.

Очистительные клизмы в домашних условиях

Эта процедура очищает кишечник не очень глубоко, но достаточно — на 25–30 см (затрагивая нисходящую и сигмовидную части толстой кишки).

Сама по себе процедура проста, она опробована многими людьми. Все они поняли,

насколько важно регулярно очищать свой организм, чтобы он работал хорошо и качественно. Постепенно, потихоньку очищая свой кишечник, эти люди избавлялись от запоров и заболеваний кожи (с которыми не могли справиться никакие лосьоны и мази). Уходили постоянные головные боли и усталость. Организм человека, избавляясь от ненужного и даже вредного балласта, постепенно перестраивается на нормальный, здоровый режим функционирования, и человек, начавший делать процедуры, со временем осознает, как улучшилось его здоровье и общее состояние.

Для проведения этой процедуры следует лечь на спину в ванной комнате (на пол или просто в ванну). Ставя клизму, нужно постараться удерживать в себе воду так долго, как это только возможно. Лежа на спине и удерживая воду в себе, выполняйте несложные физические упражнения — двигайте и крутите коленями, локтями, поворачивайте ноги.

Особенно хороши упражнения «велосипед» и «мостик» (во время выполнения второго покачивайтесь из стороны в сторону, прополаскивая кишки водой). Активизируя работу кишечника, вы усиливаете эффективность процедуры, помогая воде убирать со стенок кишечника все отложения, накопившиеся там.

Научитесь удерживать в себе воду — это главное. Ничего сложного в этом нет. Немного времени, немного тренировки, и вы освоите эту премудрость.

Какая соль лучше

В очищении кишечника лучше всего использовать горькую соль. Как мы уже рассказывали, она является слабительным средством, а значит, идеально подходит для наших целей. Кроме того, ее воздействие благотворно сказывается на кислотно-щелочном балансе кишечника. Наконец, антисептические свойства горькой соли тоже нельзя игнорировать. Можно, конечно, использовать и простую поваренную соль, но ее слабительные свойства гораздо ниже, чем у горькой соли. Еще можно использовать морскую соль, только добавьте в соляной раствор немного отвара ромашки аптечной, чтобы смягчить его.

Очищающие клизмы

Для проведения этой процедуры залейте 1 ч. ложку ромашки 0,5 литра кипятка и поставьте настаиваться на 30 мин. Затем добавьте мелко перемолотой морской соли — примерно 1 ч. ложку. Размешайте воду, дайте постоять еще 10 минут. Отфильтруйте готовый настой.

Теплый настой следует вводить в кишечник при помощи маленькой резиновой груши. После введения раствора нужно лежать в течение 10–15 мин.

Делайте такие клизмы каждый день на протяжении недели, затем на протяжении второй недели ставьте их через день, а на третью неделю увеличьте промежуток между процедурами до двух дней.

Лекарственные микроклизмы

Если у вас часто бывают запоры, а также если вы страдаете упадком сил и сухостью кожных покровов, эта процедура вам будет особенно полезна.

Возьмите 50 мл обыкновенного коровьего молока и 10 г топленого сливочного масла. Подогрейте молоко и положите в него масло — оно должно растопиться. Добавьте в смесь 5 г соли, лучше всего морской.

Эту смесь следует вводить в кишечник постепенно, медленно. Температура смеси должна быть 38° С или около того.

Уже после первых процедур вы заметите улучшение в работе кишечника и в общем состоянии организма.

Сабельник болотный и очищение организма

Петербургский целитель Александр Короецкий для очищения организма пользуется рецептом, по которому вы можете приготовить очищающий квас. Это будет хорошим дополнением к другим очищающим методикам.

Возьмите 3 л молочной сыворотки (она должна быть свежей) и 0,5 стакана сушеных корней сабельника болотного. Положите корни в мешочек из холстины, положите туда же чистый камешек — он будет удерживать мешочек на дне посуды, в которой готовится квас. В сыворотку добавьте 0,5 ст. ложки сметаны (идеально, если вы сможете достать сметану из козьего молока)

и налейте смесь в банку, на дно которой положен мешочек с корнями сабельника. Добавьте 1 ч. ложку сахара, закройте банку тремя слоями марли и поставьте в темное теплое место недели на две. Каждый раз, когда вы будете брать из банки квас, доливайте такое же количество свежей сыворотки и кладите немного сахара — на завтра ваш квас снова будет готов для употребления.

В день следует выпивать от 0,5 до целого стакана кваса. Пейте его утром, за полчаса до завтрака.

Беседа № 6.

Структурирование соли с помощью слова

Не так давно мы с Ларисой побывали в экспедиции, которая была проведена нами (не без помощи новосибирского ученого Дмитрия Свечкина) на Южный Алтай. Мы побывали в горных районах, в староверческих деревнях, где собирали различные заговоры, наговоры, шептания, обереги. В этом нам помогли сибирские целители Аграфена Кулкова, Нюша Корань и таежный знахарь Дмитрий Иванович Лаптев. Затем мы совершили путешествие на Урал, под Челябинск, к уральским староверам, где в небольшом поселке Боровой Стан живут Анна и Евгений Белых — потомственные знахари. Они нам тоже немало интересного и полезного рассказали. В этой беседе мы поделимся знаниями, переданными нам староверами заговорами, молитовками и оберегами, которые произносятся на соль.

Только прежде мы хотим с Ларисой прояснить необычное произнесение слов «во веки веков», которые звучат как «во веки веком», и которыми заканчиваются многие заговоры, приводимые в этой беседе. Дело в том, что заговоры-то мы собирали у староверцов и они произносят эти слова именно так, как и имя Иисуса, которые староверы произносят и пишут несколько иначе, чем это принято. У них имя Сына Божьего зву-

чит, как Иисус. Так и мы будем писать и произносить в нижеприведенных заговорах.

Мы с Ларисой уже говорили, что соль, как вода и глина, является проводником энергии, т. е. может менять свою структуру под энергетическими воздействиями. В Беседе № 2 мы говорили о воздействии на соль с помощью торсионных полей пирамид и энергии цвета. Но оказывается, что и энергия слова также весьма значительно изменяет структуру соли. Под воздействием слова соль становится более физиологична для нашего организма, она собирает отрицательную энергию, кроме того, структурированная соль делает более сильными лечебные средства, которые готовятся на ее основе.

Заговоры и заговорные обряды на соль

Заговор от бессовестных людей
и тихих мучителей

Бывает такое, что у какого-нибудь хорошего человека, тихого, доброго, нежного, вдруг появляется мучитель. И мучитель этот может появиться-проявиться неожиданно, где угодно. Со всеми этот человек общается ровно, ласково, никто про него слова плохого сказать не может, а вот вас выбрал он во враги, вас он мучает, издевается, шипит на вас, бурчит, пакость все какую-нибудь старается подстроить.

Такой мучитель может и у ваших детей в школе завестись, например, замучает ва-

шего сына или дочь придирками, двойками несправедливыми, станет вас вызывать и тихо и мучительно издеваться. А уж если такой мучитель на работе заведется, так, бывает, допечет, что в пору увольняться.

Вот от такой пакости надо особую молитовку читать на отвращение мучителя.

Для того чтобы провести молитвенный обряд, сядьте за стол лицом к окну, волосы распустите, обувь снимите, зажгите свечку, ею перекрестите соль, которую надо на белом блюдечке рассыпать, три раза с Божиими словами: *Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь*. Затем на листочке напишите карандашом имя человека, который вас мучает, посыпьте листочек солью и молитовку прочтите:

Мать Божья и сыра земля, Ангелы Небесны! Помогите! От зла от лихого человека отведите! Аминь.

После сожгите листок на тарелке, а пепел заройте под деревом около своего дома. У дерева прощения попросите со словами:

Дерево-дерево, зла на меня не держи, ты меня прости, боль мою и печаль-беду возьми. Прости меня, дерево, прости грешную (ого). Аминь.

Заговор, чтобы дела поправить
и сердце начальника смягчить

Сегодня, впрочем, как и вчера, да как и при царе, простому человеку сложно с начальством сладить. Не любит вельможа хоть царский, хоть партийный, хоть нынешний, капиталистический, ни крестья-

нина, ни врача, ни учителя, ни охотника, ни мужика, ни бабу, ни ребенка, ни старика, поскольку больше всего на свете он свои привилегии, денежки и власть любит. А простой человек ему мешает. Но управа на них есть: это и уверенность в своей правоте, и упрямство, и смелость, и ум, и упорство, и, конечно, старинные заговоры, которые еще сто лет назад помогали с тогдашними, царскими чиновниками управляться. Вот один из заговоров, который поможет вам справиться с любым начальником. Только не забывайте, что кроме заговорных обрядов надо еще и свои усилия прилагать, чтобы справиться со своими проблемами. А заговорные действия помогут вам ваши дела поправить и сердце начальника смягчить.

Для проведения заговора сядьте за стол лицом к окну, волосы распустите, обувь снимите, зажгите свечку, на листочке напишите карандашом имя человека, от которого зависит ваше дело, и напишите одним словом, чего вы добиваетесь (пенсия, справедливость, квартира). Например: «Михаил Александрович Чурилов. Отпускные». Посыпьте листочек солью и прочтите заговорные слова:

Стану я, раба Божия (имя), благословясь, и пойду, перекрестясь, по Матери по Сырой Земле, небом покроюсь, зарю подпою, звездами обтычусь. Как не может злой, лихой человек неба покрыть, зарю потушить, звезды счесть, так и на меня,

рабу Божию (имя), не может ни зла подумать, ни лиха помыслить. Слово мое не сломать, топором не разбить, назад не воротить. Аминь.

Затем сожгите листок на тарелке без рисунка. Пепел соберите, на улицу унесите и там развейте по ветру со словами:

Возьми, ветер-ветродуй, лихое, дай мне благое! Аминь.

Заговор от злого начальника

Заговорный обряд на соль проводят на тех людей, от которых вы зависите, но слова сказать поперек не можете. А следовало бы, ведь и ругаются они, и не ценят ни вас, ни окружающих, кричат, глумятся, унижают. Чтобы такого человека утихомирить, надо взять свечку, поставить на стол, а в чайную ложку насыпать немного соли, самому сесть за стол лицом к окну, зажечь свечу и начать водить чайной ложкой кругами над горящей свечой. В это время надо говорить заговорные слова:

Прошу я реку огненную: напади и покуси ты начальника (имя), чтобы он не мог на меня умом подумать и злыми лихими словами поспеть.

На следующий день принесите заговоренную соль на работу и осторожно и незаметно рассыпьте там, где начальник бывает, со словами:

Прошу я реку огненную: жаль и разжигай начальника (имя), чтоб напала на него тоска, сухота и великая жалость. Аминь.

Заговор для денежного прибитка

Для увеличения своих денежных доходов, для того чтобы в ближайшие дни получить денежный прибиток, разведите в белой чашке с водой пол чайной ложки крупной соли. Вечером сядьте за стол лицом к окну, отпейте три глотка, затем слегка намочите этой водою лицо и скажите так:

Соль соленую на злато-серебро меняю, прибиток себе собираю. Соль каленую берегу, богатство на век сохранию. Аминь. Аминь. Аминь.

Затем несколько капель из чашки брызните себе за шиворот и за пазуху, а воду вылейте.

Заговор, чтобы близких в пути не сглазили

Оберег на соль от сглаза, порчи, озева, оговора и других неприятностей надо проводить, когда ваш близкий человек собирается в дальний путь. Если ему придется долгое время находиться в незнакомых местах, долго ехать, добираться до места, то надо заговорный обряд на соль совершить. Тогда по пути никто его не сглазит, порчу не наведет, и хмелевик не пристанет, и девка-простоволоска, разлучница в грех не введет. Чтобы и других неприятностей с близким человеком в дороге не случилось, наберите воды в стакан, бросьте туда щепотку крупной соли. Затем сядьте за стол лицом к окну, волосы распустите, обувь снимите, зажгите спичку, а как она сгорит, обломите сгоревшую часть, бросьте ее в стакан с

водой. Затем прочтите над водой заговорные слова:

Чистая кровь и небесная! Спаси, сохрани раба Божия (имя) от всякого глаза, от худого часа, от женского, от мужского, от детского, от радостного, от ненавистного, от наговорного, от переговорного. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

После этого окропите человека, которого вы хотите защитить, или его фотографию водой и скажите Божьи слова: *Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.*

После чего пусть этот человек (а если его нет, то придется сделать это вам) сделает три глотка заговоренной воды, а остальной водой лицо умоет.

Заговор, чтобы деньги в дороге не пропали

Заговор на соль, чтобы деньги в дороге не пропали, проводится на себя, но сила заговора охранит и тех людей, кто с вами в дороге собирается. Кроме того, этот заговор проводится, чтобы деньги на поездку не шли, а еще и чтобы защитить дом от краж и бед в ваше отсутствие. Заговор проводится на вечерней заре, а знать о его проведении могут только те люди, которые с вами в дорогу собираются.

Для проведения обряда возьмите чашку с водой, насыпьте туда щепотку крупной соли, размешайте как следует и поставьте чашку на стол. Сами на голову наденьте платок или шапку, на ноги — обувь, которые вы будете надевать в дороге, сядьте за стол лицом к окну, накройте правой рукой

чашку с водой и солью и скажите такие заговорные слова:

До скорого свидания, сестрички мои родимые, птички-щелбехушки, котики-баюшки, до скорого свидания, стол да стул, потолок да притолока, черпачок, сундучок, за печкой сверчок. Водичку с собою беру, да не пить, а чтоб путь-дороженьку освободить, как выплесну ту водичку, так и пойду пешком до самого Латырь-камня. Аминь.

Как заговор произнесете, выйдите на улицу, по которой машины ездят, и потихонечку эту воду из чашки вылейте.

Заговор,
чтобы деньги не потерять

Этот заговор на соль проводится, чтобы деньги не потерять, чтобы их не украли, чтобы нечаянно не потратить на глупость какую. Этот же заговор можно читать и на своих близких родственников, детей и друзей. Когда вы собираетесь выйти из дому, то положите в кошелек, где у вас деньги хранятся, щепотку крупной соли, и скажите на эту соль такие заговорные слова:

Как соль сладкой никогда не будет, так и мои денюжки-монетки всегда при мне будут. Аминь.

Заговор от глаза

При сильном сглазе, когда все из рук валится, когда знакомые на вас смотрят и спрашивают, что с вами такое случилось, лица на вас нет, а еще и денег нет, они буд-

то от вас сами шарахаются, так вот: при такой непрухе поможет вам избавиться от напастей заговор на соль. Для его проведения налейте в белое блюдо воды, бросьте туда щепотку соли, блюдо поставьте на стол. Затем сядьте за стол лицом к окну, волосы распустите, обувь снимите, зажгите свечку, ею перекрестите воду три раза с Божьими словами:

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

После чего возьмите в правую руку зажженную свечу и такие слова заговорные скажите:

Сохрани, Господи, защити, Господи, раба Божия (имя) от мужского, от женского глаза, от всех злых людей. Не я выговариваю, выговаривает Пресвятая Богородица. Своими устами, Своими перстами, Святым Духом. Аминь.

После этого сделайте три глотка заговоренной воды, а остальной водой лицо умойте. Теперь вам осталось заговоренной водой свечку потушить и не пользоваться ею семь дней.

Сильный заговор от пущенной
по ветру порчи на кожные болезни

Бывает, скажет кто-то невзначай или со зла дурные слова. Ветер-то их подхватит и к вам прилепит. А в результате может кожа испортиться, да так, что никакими лекарствами хворобу не извести. Уж не станем показывать пальцами, но все такие примеры, думаем, знают.

Тут может помочь сильный заговорный обряд на соль. Этот обряд можно проводить как для себя самого, так и для другого человека.

Для проведения обряда надо взять обычной соли немножко, примерно чайную ложку с горкой, не больше, и на ту соль такие наговорные слова произнести:

Пособляю рабу Божию (имя) от худого глаза, от женского глаза, от мужского глаза, от детского глаза, от черного, белого, голубого, желтого глаза, от девки-самоходки, от мужика-клеветника, от поперечного слова. Словам моим могут и ключ-замок. Аминь.

Затем заговоренную соль надо смешать с порошком сухой крапивы (ее можно спокойно в аптеке купить). На 1 ст. ложку крапивы надо взять 1 ч. ложку наговоренной соли и влить туда желток куриного яйца. Этой заговорной мазью 3 дня смазывать пораженные порчей, пущенной по ветру, места кожи.

Хотим напомнить, что поскольку это очень сильный заговор, то произносят его один раз и больше уже не повторяют, по крайней мере в течение месяца.

Оберег на соль,
чтобы работу не потерять

Если на работе у вас неприятности, если пришел новый руководитель, если у вас сокращения начались и вы боитесь, что вас могут уволить, то надо такой оберег на соль сотворить.

Для этого немного соли прокалите на сковородке, и пока она калится, такие обережные слова скажите:

Замкнуь и запрусь, солью обсыплюсь. Аминь.

Затем обережную соль заверните в белую холстинку, принесите ее на работу и положите в надежном месте подальше от любопытных глаз, чтобы никто не видел, не пользовался и лишних вопросов не задавал.

А как все опасения рассеются, так эту соль незаметно около своего места рассыпьте.

Оберег на соль от сглаза
и других неприятностей

Оберег на соль от сглаза, порчи, озева, оговора и других неприятностей надо проводить, когда вы собираетесь в дальний путь по делам, особенно если они связаны с финансами, с решением денежных вопросов. Вам придется долгое время находиться в незнакомых вам местах, долго ехать, добираться до места.

Так вот, чтобы по пути вас никто не сглазил, порчу на вас не навел, чтобы хмелевик к вам не пристал и чтоб других неприятностей в дороге и в новом месте с вами не случилось, надо обережные действия провести.

Для этого в полночь перед дорогой следует в пол-литра воды бросить щепотку крупной соли. Затем сесть за стол лицом к окну, разуться, волосы распустить, зажечь свечку, перекрестить ею воду с солью три раза и трижды громко произнести:

Соль и вода, обереги меня. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Затем надо свечку потушить и сделать три глотка бережной воды. А остальную воду-оберг в дорогу с собою возьмите. И пока вы в пути, пока в новом, в незнакомом месте находитесь, то утром и вечером по глоточку бережной воды выпивайте, при этом трижды слова заветные произносите:

Соль и вода — обереги меня. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Защита на соль от черной полосы

Бывает так, что вдруг ни с того ни с сего начались беды, горе, несчастья посыпались, как из рога изобилия. И месяца не проходит, чтобы чего-то не случилось из ряда выходящего. То родственники начнут умирать один за одним. То дом обокрадут, машину уведут, дачу обнесут. То вещи терять начнете, документы пропадут, деньги исчезнут. А потом вроде все успокоится, так на работе всякие несчастья начнутся. И главное, что все, кто с вами общаются, будто заражаются от вас бедами.

Тут уж сомнений нет: на вас навели порчу не один раз, и не один человек, а разные люди. Вам никак не выбраться из адского круга, вы застряли на черной полосе, когда неприятность сменяется бедой, а беда тянет за собой трагедию.

Тут уж надо собрать всю волю в кулак и начать действовать. Для этого надо специальный сильный заговорный обряд совершить.

Поскольку заговор очень сильный, его говорить можно один раз, он должен помочь, а не поможет, так к другим заговорам обратитесь, а этот вам не подходит. Поскольку этот обряд делают только на себя, то обязательно к нему надо подготовиться, настроиться. Для этого надо три дня подряд посещать церковь, а в ней ставить свечку за упокой своих предков и близких, которых потеряли. И каждый день по одной свечке в храме покупайте — домой относите. А на выходе из храма обязательно подавайте милостыню нищим.

Как четвертый день наступит, так и начните в полночь проводить обряд. Для обряда вам понадобится три новых свечи, которые в церкви купили, небольшая холстинка или холщовая тряпица, глиняная миска с водой, крупная соль, острые ножницы (которыми еще никто не пользовался, ничего не отрезал), черная шерстяная нить, острый нож с деревянной ручкой.

Итак, на четвертый день прямо с утра вам надо место, где вы будете проводить обряд снятия порчи, очистить свечой. Для этого можно использовать обычную свечку: походите с ней по комнате, во все углы ею посветите и угол каждый перекрестите со словами: *Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.* Свечку заверните в белую холстину, положите на три дня и три ночи в дальний ящик, чтобы никто не видел, не пользовался, лишних вопросов не задавал.

В полночь сядьте за стол лицом к окну, волосы распустите, обувь снимите, зажгите

одну свечку, прочтите «Отче наш», затем зажгите вторую свечу и опять молитву прочтите, и с третьей свечой так же поступите. Затем обвяжите свою голову черной нитью, соль в воду насыпьте, ножом размешивайте и в это время слова заговорными говорите:

Шла бабка Астафья по полю по белому, сама черным черна смоляница, волосья выпадают, все жилы-полужилы выламывают, руки-ноги опускаются, до самой черной земли касаются. Так бы и шла бабка Астафья до самого болота, оставляла черноту-ломоту в трясине пахучей, под корягой колючей. Так бы из рабы Божией (имя) всю черноту-ломоту в жилах-полужилах, в руках-ногах, в сердце ретивом с собою забрала, чертям отдала. Ангел пролетит, дорогу осветит, бабку Астафью защитит и меня, рабу Божию (имя), не забудет. Во имя Пресвятой Богородицы! Слов моих ветром не сдует, водой не зальет, огнем не сожжет. Во веки веком. Аминь.

Как заговор сказали, не мешкая, опустите в миску с водой холщовую тряпицу, намочите ее, выньте, чуть отожмите, а потом ею протрите лицо, руки, особенно тщательно локти и стопы ног. Пока тело протираете, вам надо думать и представлять, что вы смываете с себя всю грязь, черноту, думы тяжелые, обиды непереносимые, сожаления о потерянном времени, об упущенных возможностях, о невозвратном, о невозможном, о прошлом, о потерях своих и ошибках. Затем снимите с головы, не развязыва-

вая, черную нить и подержите ее над пламенем свечи, так, чтобы нить порвалась. Сложите две нити вместе и еще раз прожгите, и третий раз сделайте то же самое. После отрежьте прядь своих волос, смешайте с кусочками черной нитки. Воду из миски вылейте, сложите туда нитки с полосами, посыпьте все это солью и трижды перекрестите острым ножом с деревянной ручкой, произнося при этом такие заговорные слова:

Режу-порезаю, порчу отсылаю, как пришла, так и уйди! Нож острый, точеный, крестами освещенный, словами заговоренный по всей земле летает, всякую порчу прогоняет, во имя Отца и Сына и Святого Духа! Аминь. Аминь. Аминь.

После чего в этой миске нитки и волосы сожгите, пепел соберите, разложите тряпицу на столе, положите на нее пепел, ткань свяжите покрепче, будто мешочек, найдите подальше от дома и закопайте мешочек в землю под одиноким деревом, чтобы собаки не смогли вырыть. У дерева не забудьте прощения попросить:

Дерево-дереvence, зла на меня не держи, ты меня прости, боль мою и печаль-беду возьми. Прости меня, дерево, прости грешную (ого). Аминь.

А свечки заверните в холстинку, положите в надежном месте подальше от любопытных глаз, чтобы никто не видел, не пользовался и лишних вопросов не задавал, и семь недель не пользуйтесь этими свечами.

Защита на соль от порчи на мысли о смерти

Черные мысли о смерти, о том, что пора уходить из жизни, что все попусту, что жизнь обман и выход в смерти, обычно насылают на нас колдуны. Однако есть урочные люди, которые настолько злы по своей сути, что без всякого на то желанья, случайно могут нарушить ваши жизненные устанювки, и вам захочется умереть. Невзлюбят вас урочный человек, не поправитесь вы ему, скажет урочный человек про себя: «Чтоб тебе сдохнуть!» — и глазами своими черными в вас стрельнет — вот и наведена на вас мощнейшая порча на смерть. Заговор этот можно как на себя творить, так и на близкого вам человека.

Для того чтобы провести заговорные действия на снятие этой порчи, надо сначала подготовиться. Для этого надо три дня посещать церковь, свечки там ставить и молиться, как умеете. А на выходе из храма обязательно подавайте милостыню на церковной паперти и голубей и воробьев крошками хлеба кормите.

Кроме того, вам надо за эти три дня хоть один раз выбраться в лес, или парк, или хотя бы около дома погулять, и во время этих прогулок о своей жизни подумать или о том человеке, на которого будете заговорные действия творить. Только не забудьте, что, поскольку заговор сильный, его говорить можно один раз, он должен помочь, а не поможет, так к другим заговорам обратитесь, а этот не подходит.

После этих трех дней можно и к самим заговорным действиям приступать. Для этого вечером надо убрать со стола все предметы и снять скатерть. Рассыпьте по всему столу крупную соль, а в центре поставьте свечу. Затем сядьте за стол лицом к окну, волосы распустите, обувь снимите, зажгите свечку и читайте заговор:

Порча наведенная, порча наговоренная, выйди вон из рабы Божей (имя), рассыпайся, разделяйся, в путь собирайся, там тебя ждут-пождут, черти пироги пекут, тебя криком зывают, на пир приглашают. Выйди, порча, из рабы Божей (имя) вся без остатку, нет тебе здесь места ни в век, ни на век, ни на день, ни на ночь. Выходи прочь! Во имя Пресвятой Богородицы Матушки! Слова мои крепче Латырь-камня, железного тына, замками уста запираю, ключи в воду бросаю. Аминь! Аминь! Аминь!

Потом руками сгребите соль к свече, а свечу задуйте с одного раза и сломайте ее пополам. Соль вместе со свечой соберите в бумагу или в пакет. Сожгите все, пепел соберите и по ветру развейте, при этом слова скажите:

С лесу пришло, на лес пойди, с ветру пришло, на ветер поди, с людей пришло, на нечистых и поди. Аминь.

Защита от зеленого змия

Бывает, что человек пьет, пьет все подряд: пиво, вино, водку, одеколон... Просто удержу нет. И лечился он, и родственники его за руки держали, и жена ушла. И дети

с ним не знают, а он все пьет. Уже и нездоров он, и больной весь, и понимает, что погибает, а пьет и пьет. В чем тут дело? Очень даже похоже, что на этом человеке лежит родовое проклятие на пьянство. Если его снять, то, может, этот человек одумается и откажется от своей проклятой, пагубной, смертельной привычки...

Нюша Корань, которая и показала нам, как проводить этот защитный обряд, говорит так: «Если на вас или на вашем близком человеке, а может, знакомом, лежит проклятие на пьянство и оно уже не в первом поколении проявляется, то лучше всего, конечно, пойти к знахарю. Но уж если нет такого поблизости и не знаете, кого просить, то проведите обряд сами. Только помните, что если вы заговариваете другого человека, то проклятие может перекинуться на вас или ваших близких. Если вы чувствуете уверенность в своих силах и никогда проблем со спиртным у вас не было, тогда действуйте».

Пьянице ничего не говорите про то, что вы на него защиту ставите, а просто возьмите какую-нибудь его носильную вещь, которой он чаще пользуется, например рубашку или майку.

Ставить оберег надо, как только солнце садит, со вторника на среду. Приготовьте воду и соль. Зажгите церковную свечу и поставьте глубокую посудину с водою на вещь заговариваемого. Читайте заговор и сыпьте соль в воду щепотку за щепоткой. Слова обережные такие:

Спаси, Господи Иисусе, спаси и помилуй раба Божия (имя), избавь от проклятия. Как по лесу темному, погорелому, ползучий зеленый змий полз, все выглядывал. А как летел по небу сокол белокрылый, а как слетел сокол белокрылый до земли, до змия поганого, а как вонзил он когти острые, а как воткнул он клюв в самую змииную голову, а как унес змия зеленого за трясущие болота, за синие моря, а как бросил он того змия зеленого в самую адскую пропасть. Так бы и у раба Божия (имя) из нутра змий вышел, так бы и не было у раба Божия (имя) всех двенадцати язв. Очисти, Господи Иисусе, от двенадцати язв, от одиннадцати, от десяти, от девяти, от восьми, от семи, от шести, от пяти, от четырех, от трех, от двух, от одной, от лихого проклятия. Словами запечатаваю, ключ-замок в воду бросаю. Во веки веком. Аминь.

Вот в эту заговоренную воду с солью положите на сутки отмокать носильную вещь заговариваемого.

На следующий вечер вещь выньте, воду вылейте у одинокого дерева так, чтобы никто не видел, и слова при этом такие скажите:

Дерево-деревце, зла на меня не держи, ты меня прости, боль мою и печаль-беду возьми. Прости меня, дерево, прости грешную (ого). Аминь.

А саму вещь пьяницы прополощите как следует, на ветер сушиться повесьте, а потом отдайте человеку, на которого защиту ставили.

Защита от пристрастия к любым азартным играм

Пристрастие к любым играм, будь то карточным, или к автоматам денежным, или ко всяким лотереям и лохотронам, часто появляется в результате порчи. Избавиться от этой тяжелой зависимости сам игрок обычно не в состоянии, особенно если есть здесь сознательная порча. Дело может поправить родственник или человек, которому небезразлична судьба игрока. Для избавления от любого вида игровой зависимости надо особый заговорный обряд провести.

Для этого следует взять кусочек недоеденного «игроком» хлеба. А еще вам придется незаметно взять у человека, на которого вы заговор творите, из кошелька или из кармана денежную купюру любого достоинства и три монетки. Заговорный обряд нужно начинать ровно в полночь. Для обряда вам понадобится острый нож с деревянной ручкой, одна свеча, хлеб и соль.

Сядьте за стол лицом к окну, волосы распустите, обувь снимите, зажгите свечку, положите его перед собою, посолите как следует, затем возьмите зажженную свечку в правую руку ею хлеб с солью, перекрестите три раза с Божьими словами: *Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь*, затем свечу поставьте на купюру, а в хлеб с солью закатайте монетку. Вот после этого надо взять в правую руку острый нож с деревянной ручкой и воткнуть его острие в кусочек хлеба с солью и монеткой. Пусть хлеб ваш

от этого распадется на несколько частей, держите нож в руке. Если хлебец развалился на части, ничего страшного, держите нож и говорите заговорные слова:

Господи Иисусе! Благославлен, Господи! Стану я, раба Божия (имя), благословясь, пойду, перекрестясь, из избы дверьми, из двора воротами, пойду в чисто поле, в подвосточную сторону. В чистом поле, в подвосточной стороне стоит каменный колодец, а в том колодце четыре брата: Сидор, Семен, Онисим да Осип. Сидят четыре брата, думу думают, ни с кем не разговаривают. Я вам, четверем братьям, помолюся, поклонюся, пособите моим словам, чтоб не ходил раб Божий (имя) по всяким местам, не носил бы с собою порчу проклятую, не растрачивался, напраслины не видел, не слышал. Ни в ночи, ни во дню, ни в середу, ни в пятницу, ни в век, ни на век. Аминь.

После проведения заговора нож спрячьте на три дня в своей квартире. Затем выйдете на улицу, положите хлеб на землю, пусть его птицы склюют или собака съест. А деньги, которые вы у «игрока» взяли, церковным нищим отдайте. И еще хотим напомнить, что поскольку заговор сильный, так его говорить можно один раз, он должен помочь, а не поможет, так к другим заговорам обратитесь, а этот вашему «игроку» не подходит.

Приложение. Справочник Погожевых: лечение солью

1. Заболевания, связанные с нарушениями обмена веществ

Лечение нарушения обмена веществ

Соляно-хвойные ванны
для улучшения обмена веществ

Для нормализации обменных процессов в организме очень полезно принимать солевые ванны следующего состава: 150 г хвойного экстракта и 2 кг соли (поваренной или морской) на одну ванну. Если вы готовите ванну из своего сырья, то надо набрать 1,5 кг сосновых мелких веточек, игл и шишек. Воды берем к объему соснового сбора 1:2.

Сырье сложите в большую эмалированную кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и томите состав не менее 30 мин. Затем ем-

кость укутайте в газеты или заверните в старую куртку и оставьте настаиваться на 12 ч. После чего состав вливается в ванну, туда же добавляется 500–1000 г соли.

Лечение сахарного диабета

Соляные ванны из растительного сырья с приемом чая для лечения сахарного диабета

Залить 50–60 г сухих измельченных корневищ девясила 3 л холодной воды, настаивать 3–4 ч, кипятить 20 мин, процедить. Смешать со 100 г соли (лучше морской) и вылить в наполненную ванну.

Взять 50 г сухой травы на 1 л кипятка. Настаивать 2 ч, процедить. Смешать со 100 г соли (лучше морской) и вылить в приготовленную ванну. Ванну (36–37° С) принимать на ночь. Курс — 12–14 ванн.

Залить 50 г сухих измельченных корневищ пырея 1 л кипятка. Кипятить 15 мин. Смешать со 100 г соли (лучше морской) и вылить в наполненную ванну (36–37° С). Ванну принимать на ночь. Курс — 12–14 ванн.

Во время приема противодиабетических солевых ванн мы с Ларисой предлагаем принимать чай из почек березы или из почек сирени.

Чай из почек березы. Залить 2–3 ст. ложки почек 3 стаканами кипятка. Настаивать не менее 6 ч. Выпить в течение дня в промежутках между едой.

Чай из почек сирени. Залить 20 г почек 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 мин.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Лечение избыточного веса

Курс лечения ожирения соляными ваннами средней и высокой концентраций

Для избавления от избыточного веса в качестве дополнительного лечения рекомендуется провести курс лечения соляными ваннами средней (2–5 кг соли на 160 л воды) и высокой концентраций (6–10 кг соли на 160 л воды) температурой 36–37° С по 10–15 минут. Ванны принимаются ежедневно. Курс — 15–20 ванн.

Курс лечения ожирения соляно-йодо-бромными ваннами

Для лечения ожирения мы можем посоветовать провести курс йодо-бромных соляных ванн. Более подробно эта методика описана в Беседе № 4 в разделе «Соляно-йодо-бромные ванны от заболеваний сердечно-сосудистой системы». Надо отметить, что йодо-бромные соляные ванны готовятся с помощью хлоридной натриевой воды с содержанием брома не менее 25 мг/л, а йода — не менее 10 мг/л.

Курс лечения ожирения соляно-содовыми ваннами

Для лечения ожирения применяют и соляно-содовые ванны. Для проведения такой ванны вам необходимо в 160 л воды насыпать 200 г питьевой соды, 300 г морской

соли. Для придания ванне особого комфортного состояния можно добавить в воду 10 г лавандового или камфорного спирта. Принимать ванну надо 25–30 мин.

Ванна с травами и солью от избыточного веса

Ванна с глиной и солью очищает подкожную клетчатку и облегчает выход токсинов через кожу, что способствует снижению веса. Для приготовления берутся ветви березы и ее листья, крапива, трава под названием «лапчатка гусиная», корневище лопуха и его листья, одуванчик, корневище пырея ползучего, ромашка пахучая, спорыш, хвощ полевой, череда. Всего поровну. Чтобы приготовить отвар, необходимо 500–700 г высушенных и измельченных растений (если вы возьмете свежих растений, то вам их понадобится 3 кг). Траву заливают 8–10 л холодной воды. Все это доводится до кипения. Корни, ветви, крупные стебли кипятят 10–15 мин, затем отвар настаивается 40–50 мин, процеживается и выливается в ванну, после чего она заполняется водой, а уже затем в нее добавляется 1000–1500 г соли (лучше морской). Вода тщательно перемешивается. Температура ванны — 37–39° С, время приема ванны — от 15 до 20 мин.

Соленый чай Погожевых для похудения

Тщательно перемешать в равных частях и истолочь в порошок: почки березы, цветки ромашки аптечной, траву зверобоя и бессмертника. После чего 1 ст. ложку при-

готовленной смеси залить в фарфоровом чайнике 0,5 л кипятка, настоять 15 мин, добавить 1 ч. ложку соли. Пить чай утром и вечером по одному стакану. После вечернего приема чая до утра не пить и не есть.

Соляная ванна и чай для похудения

Взять 500–700 г высушенных и измельченных растений: ветки и листья березы, трава крапивы, лапчатка гусиная, корень лопуха и его листья, трава одуванчика, корневище пырея ползучего, трава ромашки, спорыша, хвоща полевого, череды — всего поровну. Смесь залить 8–10 л холодной воды, довести до кипения, кипятить 10–15 мин, затем настаивать 40–50 мин, процедить, добавить 1000 г морской соли, размешать, а затем приготовленный настой вылить в ванну.

Ванну принимайте любой температуры, продолжительность — 5–10 мин. Курс — 15–20 ванн. Мы с Ларисой предлагаем во время курса пить дополняющий лечение ожирения чай для похудения. Для приготовления снадобья вам понадобится заготовить сложную смесь следующих сухих лекарственных растений. Цикорий обыкновенный, корень — 5 г, крушина ломкая, кора — 5 г, петрушка кудрявая, плоды — 5 г, одуванчик лекарственный, листья — 5 г, кукурузные рыльца — 5 г, мята перечная, трава — 3 г, тысячелистник обыкновенный, трава — 3 г. Каждый день надо с вечера заливать 2 ст. ложки сухого измельченного сбора 0,5 л крутого кипятка. Про-

цедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды, на ночь — не менее чем через полчаса после приема ванны.

Лечение аллергии

Предупреждение аллергических заболеваний

Академик Болотов в своих трудах подчеркивает, что недостаток хлоридов в организме человека часто приводит к обострению аллергических реакций. Поэтому всем, кто страдает сезонными аллергическими заболеваниями, в тот момент, когда происходит обострение, надо вводить в свой рацион продукты, богатые солью: морскую капусту, водоросли, рыбу, морепродукты. В это же время после еды, через 30–45 мин, необходимо слизнуть 5–10 крупных кристаллов соли и дать им разойтись на языке.

Кожная аллергия

Если обратиться к рекомендациям академика Болотова по лечению кожных аллергий, то он в этих случаях советует обтираться после водных процедур солью и не смывать ее. Если же кожная аллергия проявляется в виде небольших язв, то избавиться от них помогут водные процедуры в морской воде (или курс ванн с морской солью) или компрессы из морской воды (или воды на морской соли).

2. Заболевания суставов и позвоночника

Снятие боли в суставах и спине

Снятие простудных болей в суставах медом с черной редькой и солью

Этот метод облегчения суставной боли при простудных, лихорадочных состояниях нам подсказал сибирский знахарь Дмитрий Лаптев. Он советует в подобных ситуациях применить соляную мазь на основе меда и черной редьки. Для ее приготовления понадобится 200 г меда (лучше липового), 200 г сока черной редьки и 20 г соли. Ингредиенты необходимо тщательно смешать, хранить мазь надо в холодильнике. Для того чтобы более эффективно применить данную мазь, необходимо для начала разогреть организм. В сибирских деревнях, где и применяют подобное лечение, сначала прогреваются в бане.

В городе для этого лучше всего использовать горячую ванну. Принимать ее надо не более 10 минут. После чего надо насухо растереться махровым полотенцем, а уж затем — втереть мазь в болезненные суставы. После процедуры нужно лечь в постель.

Снятие суставного болевого синдрома любой этиологии чесночно-солевым прогреванием

При суставных болях различной этиологии можно облегчить страдания с помощью чесночно-солевого прогревания. Подобную

процедуру с успехом применяют болгарские целители. В частности, известный натуропат Борис Дививо.

Для проведения предложенной Борисом лечебной методики вам понадобится 3–4 зубчика чеснока, 100 г соли и хлопчатобумажная полоска материи, примерно 30–40 см в длину и 15–20 см в ширину. Чеснок надо как следует растолочь в ступке в кашицу, затем выложить его на подготовленную материю.

Материю сложим таким образом, чтобы получился пояс, внутри которого находится чеснок. Этим поясом надо будет опоясать больной сустав. Перед тем как накладывать лечебную повязку, необходимо на сковородке разогреть соль, которую после со всеми предосторожностями нужно пересыпать в мешочек. Именно этот согревающий мешочек вы будете прикладывать поверх чесночного пояса. Согревающий чесночный компресс необходимо держать до тех пор, пока соль не остынет.

Мы с Ларисой рекомендуем при проведении данного лечебного мероприятия внимательно следить за реакцией кожи на чеснок, при любых неприятных ощущениях или кожной аллергической реакции компресс надо снять и заменить эту методику какой-нибудь другой.

Снятие суставного болевого синдрома с помощью английской соли (сульфата магния)

Если у вас болят суставы, крупные ли, мелкие, средние, то снять боль и неприят-

ные ощущения вам поможет горячая ванна. Для ее приготовления в горячей воде ванны в 150–160 л растворяется 1 кг английской соли. Ванну принимают 15–20 минут. После чего надо вытереться насухо и лечь в постель. Курс лечения 8–10 ванн.

Если такого количества английской соли у вас нет, то мы с Ларисой можем посоветовать делать аппликации на основе английской соли.

Для проведения этой процедуры вам понадобится всего 1 ст. ложка английской соли. Это количество соли надо растворить в 0,5 л теплой воды. Затем в этой воде следует замочить хлопчатобумажную ткань. Эту ткань надо слегка отжать и после обернуть ею больное место; сверху аппликацию закройте полиэтиленом, чтобы не замочить постель, поскольку компресс этот надо ставить на всю ночь. Аппликации ставьте до тех пор, пока не почувствуете значительно го снижения боли.

Лечение подагры

Согревающая жирно-соляная мазь от подагры (знахарский рецепт)

Рецепт этой мази для «утишения боли при костоломе» мы получили от сибирского знахаря Дмитрия Лаптева. Для того чтобы приготовить мазь для лечения подагры, надо растопить на медленном огне 50 г свежего несоленого сливочного масла. Когда масло начнет закипать, его необходимо снять с огня и добавить в масло 50 г спир-

та. После чего зажгите эту смесь и дайте спирту выгореть, далее смесь надо смешать с 5 г соли. Мазь втирайте в больные места теплой. Затем обработанные мазью суставы завяжите шерстяным платком.

Согревающая аппликация из теста и соли

Для того чтобы приготовить аппликацию из теста и соли, необходимо замесить крутое тесто, в которое вам надо будет добавить соли. Пропорция соли и теста один к одному. Затем вам надо будет наложить аппликацию на больное место. Аппликацию нужно обернуть полиэтиленом, а сверху завязать шерстяным платком. Курс лечения продолжается, пока у вас не наступит заметного улучшения.

Согревающий компресс для пораженных суставов кистей и пальцев рук

При подагре особенно сильны ночные приступы боли в суставах пальцев ног и рук. Для того чтобы избавиться от боли, надо взять шерстяные варежки и положить их на полчаса в соляной раствор. Его надо приготовить из расчета 50 г соли на 500 мл воды. После чего варежки вынимаются, отжимаются досуха, высушиваются и надеваются на ночь на руки.

Понятно, что если вы решили избавиться от боли в суставах пальцев ног, то вместо варежек вам надо взять шерстяные носки, с которыми необходимо проделать те же мероприятия, о которых мы только что говорили.

Согревающая соляная мазь на основе активированного угля

Смешайте 50 г порошка активированного угля с 1 ст. ложкой соли и 1 ст. ложкой порошка льняного семени. Затем в лечебную смесь необходимо добавить немного сливочного масла, чтобы получилась густая мазь. Вот ее и надо будет накладывать на больной сустав. Мазь надо закрыть хлопчатобумажной тканью и завязать шерстяным платком. Лечебную процедуру проводите до значительного улучшения состояния.

Горячие согревающие соляные компрессы

При болях в суставах пальцев рук или ног хорошо помогают горячие согревающие соляные компрессы. Для того чтобы провести данную лечебную процедуру, надо замочить шерстяную варежку или шерстяной носок в очень горячем соляно-травном отваре. Для его приготовления надо смешать 50 г сухих цветков ромашки аптечной, 100 г соли, залить 0,5 л воды, поставить на слабый огонь на 30 мин. Затем снимите отвар с огня, процедите и замочите в нем варежку или носок.

После того как варежка или носок как следует пропитается травно-соляным раствором, надо достать варежку или носок и слегка отжать. После — надеть на руку или ногу, сверху закрыть полиэтиленовым пакетом и завязать теплым шерстяным шарфом или надеть сухую варежку или носок. Оставить на ночь.

Английская соль для растворения солей

При отложении солей в суставах рекомендуется принимать ежедневно утром и вечером по 10 г английской соли (сульфата натрия), растворенной в 0,5 стакана воды.

Лечение артроза

Овсяно-солевая ванна для лечения артрозов

Ванна из соломы овса и соли — прекрасное успокаивающее средство при суставных болях, вызванных артрозом. Для того чтобы приготовить лечебную ванну, сначала надо приготовить экстракт из соломы овса. Для этого положите в ведро на одну треть измельченной соломы. Залейте ее почти доверху водой и поставьте на медленный огонь, кипятите 30 мин. После чего сырье надо настоять в течение одного часа, после чего добавить в воду 100 г соли. Затем вылейте овсяно-солевой экстракт в теплую воду в ванне. Воды в ванне должно быть примерно 150–160 л, а ее температура должна быть примерно 36–40° С. В ванне следует находиться до тех пор, пока суставы хорошенько не распарятся.

Эту ванну мы с Ларисой рекомендуем завершить обтиранием холодной губкой, а после — энергичным растиранием полотенцем. После ванны и растирания необходимо надеть теплое белье и лечь в постель. Хотим предупредить, что эта ванна противопоказана людям с заболеваниями сердца и сосудов.

Ножные соляные ванны с ламинарией

Ножные соляные ванны проводятся в 5–10 л умеренно горячей воды (35–40 °С). Вода помещается в таз, куда высыпается 200 г соли и 100 г ламинарии (морской капусты). Ноги держать в ножной ванне надо не менее 30 минут. После проведения ванны смесь не выливайте, а сохраните, поскольку она может использоваться еще 5 или 6 раз. После ножной ванны необходимо хорошо вытереть ноги, надеть шерстяные носки и лечь в постель. Курс лечения ножными соляными ваннами с ламинарией рассчитан на 10–12 процедур.

Соляная мазь с горчицей и керосином

Соляная мазь с горчицей и керосином — рецепт старинный. Им частенько пользуются у нас в псковской деревне. Мы с Ларисой можем подтвердить, что это средство очень эффективно, но поскольку в состав мази входят чрезвычайно активные компоненты: горчица и очищенный керосин — то перед тем как применять эту мазь, надо проверить реакцию кожного покрова на горчицу и керосин. При любых неприятных ощущениях или кожной аллергической реакции мазь надо отменить и заменить эту методику какой-нибудь другой.

Приготовить мазь просто: надо смешать 200 г соли, 100 г сухой горчицы и 20 г очищенного керосина (1 ст. ложку). Полученная мазь представляет собою смесь, похо-

жую по густоте на сметану. Мазь необходимо втирать в больные суставы перед сном. Курс лечения продолжается 5–7 дней, после чего необходимо сделать перерыв на 5–7 дней, затем курс можно повторить еще один или два раза с теми же перерывами.

Жиро-соляная согревающая мазь

Для того чтобы улучшить работу пораженных артрозом суставов, можно провести курс согревающего лечения жиро-солевой мазью. Приготовить эту мазь просто: необходимо 50 г свиного жира смешать с 10 г соли. Хранят мазь в холодильнике в течение 10–15 дней, поэтому впрок эту мазь заготавливать не надо. Способ применения: один или два раза в день (утром и(или) вечером) необходимо втирать мазь в пораженные болезнью суставы, после чего обработанный мазью сустав следует завязать шерстяным платком.

Жиро-соляная согревающая мазь на основе крушины

Для лечения артрозов можно также провести курс лечения жиро-солевой мазью на основе крушины. Для этого надо как следует растереть 20 г плодов крушины и смешать с 50 г свиного жира и с 10 г соли. Хранят мазь в холодильнике не более 15 дней. Способ применения: один или два раза в день (утром и (или) вечером) необходимо втирать мазь в пораженные болезнью суставы, после чего обработанный мазью сустав следует завязать шерстяным платком.

Лечение артрита и полиартрита

Прогревающий компресс соляными мешочками

При болях в суставах, причиной которых является артрит, хорошо прогревать больные суставы полотняными мешочками с горячей солью. Соль надо греть на сковороде, а держать компресс необходимо до тех пор, пока соль не остынет. После того как компресс будет снят, соль нужно опять начать подогреть, в это время в суставы надо втереть чуть подогретое оливковое масло (если такого масла у вас не найдется, то можно применить любое растительное масло). После того как обработаете суставы маслом, снова необходимо поставить горячие соляные мешочки.

Проведение соляных и хвойных ванн

При артритах и полиартритах рекомендуется провести курс лечения из 10–15 соляных ванн. Приготовить ванну надо так: растворить 2 кг соли в 160 л воды. Вода должна быть подогрета до 36–38° С.

При проведении хвойных ванн нужно использовать курс в 10–12 процедур. Особенно действенны хвойные ванны при лечении хронических артритов и полиартритов. (Более подробно о приготовлении хвойных ванн смотрите чуть ниже в рубрике «Остеохондроз. Хвойно-соляные ванны от болей в спине»).

Молоко с солью (знахарский рецепт)

В нашей с Ларисой псковской деревне часто пользуются молоком для лечения артрита. Для того чтобы провести лечение, вам понадобится 200–250 г коровьего молока и 1 ст. ложка соли. Молоко надо нагреть на медленном огне до 45–55° С, после чего в него надо насыпать 20 г соли, размешать и дать молоку остыть до комнатной температуры. Перед тем как ложиться спать, как следует намочите молоком с солью холщовую тряпочку или марлю, сложенную в 3–4 слоя, чуть отожмите, подержите 20 мин, а затем повязку снимите, больное место насухо вытрите и завяжите на 3–4 часа теплым шерстяным платком. Подобное молочное лечение надо делать не менее двух недель подряд, после чего следует сделать недельный перерыв, и далее лечение можно повторить еще раз.

Черная редька с солью (знахарский рецепт)

Еще один рецепт, которым пользуются наши деревенские для лечения артрита. Для того чтобы провести лечение, вам понадобится 100 г ичелиного меда (лучше липового), 100 г сока черной редьки, 50 г соли, 50 г медицинского спирта. Все это надо как следует смешать. Перед тем как ложиться спать, пропитайте лечебным снадобьем холщовую тряпочку или марлю, сложенную в 3–4 слоя, чуть отожмите, подержите 20 мин, а затем повязку снимите, больное

место насухо вытрите и завяжите на 3–4 часа теплым шерстяным платком. Подобное лечение надо делать не менее двух недель подряд, после чего следует сделать недельный перерыв, и далее лечение можно повторить еще раз.

Сухой компресс

Разогреть соль на сковородке, после чего высыпать в холщовый мешочек. На ночь приложить к больному суставу, причем мешочек надо привязать теплым шерстяным шарфом или платком. Подобное лечение можно проводить в период обострения болезни. Курс лечения — неделя, после 2–3 дня перерыва, затем курс можно повторить.

Горячие аппликации из мокрицы при полиартритах

1 ст. ложку свежей измельченной мокрицы залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 мин, затем процедите через 2–3 слоя марли. Добавьте в настой 2 ст. ложки соли, тщательно размешайте. Для проведения лечебной процедуры вам надо на 5–10 мин замочить в полученном настое шерстяную ткань, затем прикладывать ее к больным суставам и держать ее до тех пор, пока она не остынет.

Лечение болезней суставов различной этиологии с помощью овощных жмыхов

Для лечения заболеваний суставов различной этиологии, снятия болевого синдро-

ма, очищения прилежащих к суставу тканей и самих суставов применяются компрессы из жмыхов овощей и поваренной соли.

Для компресса надо с помощью соковыжималки или мясорубки приготовить жмыхи из самых обычных овощей: капусты, моркови и свеклы (красной). Количествоготавливаемых жмыхов зависит от потребности, т. е. исходя из размеров и количества суставов, на которые они будут накладываться. Жмыхи можно приготовить на один курс лечения сразу, поскольку при хранении в холодильнике они сохраняют свои электропотенциальные свойства около двух недель. Соли добавляется не больше 1 ст. ложки и не менее 1 ч. ложки на один компресс, причем соль тщательно перемешивается со жмыхами.

Мы бы советовали при первой постановке компресса очень внимательно следить за реакцией кожи на соль, при любых неприятных ощущениях или аллергической реакции компресс надо снять и сделать новый, уменьшив количество соли — или вообще отказаться от подобной методики лечения.

Механизм действия компрессов из жмыхов таков. Жмыхи за счет своего электропотенциала через кожный покров вытягивают шлаки, ионы тяжелых солей (как плохо выводимых, так и вовсе не выводимых). Таким образом, жмыхи и соль очищают капилляры и лимфатические сосуды близ больного сустава.

Компрессы из жмыха и соли ставят один раз в день, вечером. Держать компресс надо не менее 5 часов. Курс лечения — 8–10 дней.

Снятие болевого синдрома в суставах с помощью йодированной соли

При болях в суставах неясной этиологии до того как вы попадете на прием к врачу и выберете метод лечения, можно попробовать облегчить страдания жидкой мазью на основе соли и оливкового масла. Для приготовления лечебного снадобья необходимо 0,5 ч. ложки йодированной соли залить 100 г оливкового масла. Соль и масло тщательно перемешивают, после чего эту мазь втирают в больные суставы.

Лечение шпоры пяточной

Рассасывающий соляной лечебный компресс

Для того чтобы избавиться от шпоры или хотя бы облегчить себе жизнь при этом весьма коварном и неприятном недуге, можно воспользоваться соляным компрессом, который проводится с помощью шерстяных носков. Вам понадобится соляной раствор, 2 пары шерстяных носков, 2 небольших полиэтиленовых пакета (которые можно будет надеть на ноги; можно использовать медицинские бахилы).

Для начала надо приготовить соляной раствор для компресса. Для этого надо растворить 40 г или 2 ст. ложки поваренной соли в 500 мл теплой воды. Затем налейте

эту воду в миску, положите туда шерстяные носки, когда они как следует намокнут, хорошенько отожмите носки (но не досуха) и наденьте их на ноги. Сверху на носки наденьте полиэтиленовые пакеты или бахилы. А уже поверх полиэтилена — еще одну пару шерстяных носков, сухих.

Компресс ставится на всю ночь. Курс лечения — 7 ночей.

При первой постановке компресса обратите внимание на реакцию кожи на соль и шерсть носков, при любых неприятных ощущениях или аллергической реакции влажные шерстяные носки надо снять, надеть на ноги хлопчатобумажные носки, а затем уже «соленые носки». Если неприятные ощущения останутся, от подобной методики лечения необходимо отказаться.

Лечение остеохондроза

Хвойно-соляные ванны от болей в спине

Один из лучших способов справиться с остеохондрозом — это курсовой прием хвойно-соляных ванн. Хвойное сырье можно приготовить самим, а можно воспользоваться хвойным экстрактом. Если вы готовите ванну из своего сырья, то надо набрать 1,5 кг мелких сосновых веточек, игл и шишек. Воды берем к объему соснового сбора 1:2. Можно взять воды и чуть больше или чуть меньше — это не слишком важно, главное, чтобы настой получился темно-коричневого цвета. Сырье сложите в большую эмалированную кастрюлю, залейте холод-

ной водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и томите не менее 30 мин. Затем емкость укутайте в газеты или заверните в старую куртку и оставьте настаиваться на 12 ч. После чего состав вливается в ванну с объемом воды 150–170 л, туда же добавляется 500–1000 г соли. Лечебную ванну принимать в течение 20–30 мин. Вода в ванне должна быть нагрета до 36–40° С. Курс приема — 10–12 ванн. После него надо сделать пятидневный перерыв, а затем курс можно повторить.

При остеохондрозе позвоночника можно проводить и ванны на основе хвойного экстракта. Надо взять 150 г хвойного экстракта и 1–2 кг соли на ванну объемом 150–170 л. Лечебные ванны принимать в течение 20–30 мин, курсами по 10–12 ванн. Вода в ванне должна быть нагрета до 36–40° С. После курса надо сделать пятидневный перерыв, а затем курс можно повторить.

Соляно-горчичная мазь при остеохондрических болях в плечах

При болях в плечах, особенно если причина этих болей остеохондроз, можно воспользоваться соляно-горчичной мазью. Для ее приготовления 2–3 ст. ложки горчичного порошка нужно всыпать в 0,5 стакана воды, добавить 1 кг соли, перемешать и поставить на медленный огонь. Смесь томить на огне, постоянно помешивая, пока она не нагреется примерно до 50° С. После этого раствор снять с плиты, нанести на болезненную область плеч, покрыть полиэтиленом и сверху закутать теплым шерстяным плат-

ком. Компресс держать, пока он не остынет. После его надо снять, протереть больное место сначала влажной марлевой салфеткой, а потом сухой. Далее больное место надо снова закрыть шерстяным платком и держать укутанным не менее 2 ч. Лучше всего, если вы будете лежать, поскольку тело должно быть максимально расслаблено. Эту процедуру проводят 5–7 раз подряд, лучше — на ночь.

Соляное растирание при болезнях позвоночника

Для того чтобы приготовить растирание для позвоночника, необходимо 1 ст. ложку соли растворить в 1 л воды, тщательно размешать, а затем поставить на огонь, довести до кипения, после чего воду сразу снять с огня, охладить до температуры 34–38° С. Этим раствором вам необходимо растирать шею и позвоночник вокруг седьмого шейного позвонка. Растирание проводите нежестким полотенцем, которое необходимо как следует пропитать соляным раствором. Курс соляных растираний проводится 8–10 дней. После него необходимо сделать недельный перерыв, затем растирания можно снова проводить 8–10 дней, затем снова перерыв и так до тех пор, пока не наступит улучшения состояния здоровья.

Соляное растирание мыльно-масляным раствором при болезнях позвоночника

Для того чтобы приготовить предлагаемое растирание для позвоночника, необхо-

димо 50 г хозяйственного мыла натереть на крупной терке, добавить в мыло 2 ст. ложки подсолнечного масла, 0,5 ч. ложки питьевой соды и 1 ч. ложку соли. Заготовленную смесь перемешать и настаивать в темном месте 3–4 дня. Смесью необходимо намазывать всю спину на ночь.

Курс соляных растираний проводится 7–14 дней. После чего необходимо сделать недельный перерыв, затем растирания можно проводить снова 7–14 дней, после чего опять надо неделю отдохнуть, лечение проводить до тех пор, пока не наступит улучшения состояния здоровья.

Соляной компресс для позвоночника
на основе порошка декопа
(из рецептов Кородецкого)

Для того чтобы приготовить необходимый раствор для компресса для позвоночника необходимо нагреть 1 л воды до температуры 50°C, не снимая воды, всыпать туда 100 г соли и 5–6 ст. ложек сухого порошка декопа, держать на медленном огне еще 2 ч. После чего раствор должен настояться в течение 1 ч, далее его нужно процедить через марлю. Для проведения лечебного мероприятия необходимо как следует вымочить марлевую салфетку толщиной не менее 2–3 см, наложить на больное место, сверху накрыть целлофаном и завязать теплым шерстяным платком. Компресс ставится на 3–4 часа. Курс лечения — 5–7 процедур. После чего необходимо сделать двухдневный перерыв, затем лечение можно продолжить

по вышеописанный методике, до тех пор, пока не наступит улучшения состояния здоровья.

Лечение радикулита и ослабление радикулитных болей

Снятие поясничного болевого синдрома медово-солевым компрессом-поясом

Медово-солевой компресс-пояс предназначен как для прогревания поясницы и лечения поясничного радикулита, так и для уменьшения радикулитной боли.

Чтобы приготовить прогревающий компресс, надо взять по 25 г соли и пчелиного меда (по 1 ст. ложке с верхом). Тщательно смешайте соль и мед с 1 ст. ложкой теплой воды. Полученную соляно-медовую мазь тщательно втирайте в больную поясницу. Затем закройте места, обработанные мазью, хлопчатобумажной тканью, укройте полиэтиленом, после чего завяжите спину шерстяным платком.

Медово-солевой компресс-пояс делают на ночь, а продолжают курс лечения до тех пор, пока боль не отступит.

Мазь Лаптева: медово-солевой компресс-пояс
(знахарский рецепт)

Как проводить медово-соляной компресс, нам показал сибирский знахарь Дмитрий Лаптев. Сначала надо взять 50 г пчелиного меда (лучше липового), добавить в него 50 г соли и 1 ч. ложку пищевой соды. Все это тщательно размешать и после часть лечеб-

ной смеси положить на холщовую тряпку или марлю. Толщина накладываемой мази должна быть 2–4 см. Перед тем как проводить компресс, то место, где с кожным покровом будет соприкасаться мазь Лаптева, следует смазать растительным маслом. После чего можно приложить к пояснице ткань с мазью. Компресс держать 2–3 часа. Затем надо снять материю с мазью, поясницу протереть растительным маслом, завязать шерстяным платком и лечь в постель. Через день-два лечебные мероприятия можно повторить.

Снятие поясничного болевого синдрома горчично-солевым компрессом-поясом

Кроме медово-солевой мази для проведения компресса для снятия радикулитных болей можно применить и более «агрессивную» смесь: 0,5 ст. ложки горчицы смешивается с 1 ст. ложкой соли. Мазь, которую вы будете втирать в поясницу, должна быть теплой. После того как вы натерли поясницу этой смесью, нужно завязать спину шерстяным платком.

В случае использования мази на основе горчицы и соли необходимо внимательно проследить за реакцией кожного покрова на эту смесь. Попробуйте сначала наложить мазь на небольшую часть кожного покрова; если вы будете испытывать неприятные ощущения или у вас проявятся какие-либо аллергические реакции, от процедуры с использованием горчично-соляной мази следует отказаться.

Курс лечения горчично-солевой мазью включает 4–5 компрессов, которые делаются через день.

Лечение хронического радикулита глиняно-солевым компрессом

Для начала надо приготовить лечебную смесь. Для этого в голубую мягкую чуть подогретую глину насыпается соль и тщательно размешивается. На 1 кг глины берется 50–100 г соли. При накладывании глины следите, чтобы ее температура была равна температуре тела или чуть выше ее. После того как вы положите аппликационную глиняную лепешку на больное место, ее надо закрыть сначала полиэтиленом, а затем — теплым шерстяным платком. Глиняно-соляную аппликацию держат до тех пор, пока она не остынет. После того как аппликацию снимут, больное место необходимо тепло укутать, а самому больному следует оставаться в тепле и покое не меньше 3–4 часов.

Снятие болевого синдрома при обострении радикулита с помощью сухого прополисно-солевого компресса

Для того чтобы ослабить болевой синдром при обострении радикулита стреляющего типа, который часто называют прострелом, применяется прополисно-солевой согревающий компресс. Соль прогревает ткани и снимает воспаление, а через разогретый кожный покров вглубь проникает

прополис, который обладает сильным обезболивающим эффектом.

Вам понадобится 100 г соли и 5 г настойки пчелиного прополиса, а также небольшой холщовый мешочек, куда вы поместите смесь соли с прополисом.

Для проведения лечебной процедуры необходимо сначала сильно нагреть соль на сковороде. Затем нужно пересыпать соль в приготовленный мешочек и вылить на соль настойку прополиса.

После чего горячий мешочек следует приложить к месту, где больной чувствует прострел. Его можно прибинтовать к телу на то время, пока соль не остынет. Через час сухой компресс снимают.

Сухой прополисно-солевой компресс можно с успехом применять и для лечения остеохондроза.

Горчичная ванна от боли при обострении радикулита

Для того чтобы приготовить горчичную ванну, применяемую при обострении радикулита, надо размешать 150 г горчичного порошка и 250 г соли, после чего надо налить столько теплой воды, чтобы соль с горчицей превратилась в жидкую кашницу. Эту заготовку надо вылить в воду, налитую в ванну. Хорошенько перемешайте воду, чтобы горчица и соль растворилась. Вода должна быть подогрета до температуры 35–40° С.

Курс приема ванн — 10 дней, затем необходимо сделать пятидневный перерыв, пос-

ле чего можно повторить курс. Ванну принимают по вечерам, после ванны поясницу надо завязать теплым шерстяным платком.

Лечение ревматизма

Березовая зола с солью (знахарский рецепт)

В сибирских деревнях для лечения разыгравшегося ревматизма пользуются таким рецептом частички. Перед ванны для рук или ног: берут в равных пропорциях пшеничные отруби, березовую золу и соль. Все смешивают. После чего запаривают эту смесь в кипятке, который берут в пропорции 10:1 к смеси. Как вода остынет до 40–45° С, наливают ее в таз и опускают в нее руки по локти или ноги по колена. Принимать частичную ванну надо 15–20 мин. После приема ванны на руки надевают шерстяные перчатки или рукавицы, а на ноги — шерстяные носки, после чего ложатся в постель не менее чем на 2–3 ч.

Шерстяной пояс на травах и соли (знахарский рецепт)

Положите в термос по 2 ст. ложки измельченной травы спорыша и измельченных плодов шиповника. Залейте стаканом крутого кипятка. Термос закройте и оставьте настой, пока не остынет, после этого процедите настой. Затем добавьте 2 ч. ложки соли. Смочите в растворе шерстяной платок или шарф и, не выжимая, высушите. Сухое шерстяное изделие привязывайте

к больному месту и носите, пока не пройдет боль.

Соляная ванна с глиной
и травами для лечения ревматизма

Мы с Ларисой рекомендуем проводить полные или частичные глиняные ванны с соцветиями ромашки пахучей и солью. Вам понадобятся 200 г свежих соцветий на 7 л воды с добавлением 3 ст. ложек соли.

Глиняная вода с солью
для лечения ревматизма

При ревматизме можно по утрам пить глиняную воду. Для ее приготовления следует 2 ч. ложки порошка глины развести 200 мл холодной воды, добавить 1 ч. ложку соли. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды по 100 г.

3. Заболевания сердечно-сосудистой системы

Лечение атеросклероза

Прием раствора английской соли
в лечебных целях

При атеросклерозе для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы мы с Ларисой можем посоветовать растворить 2 г английской соли в 150 г воды. Принимать раствор надо утром натощак, за 20 мин до еды. Лечебный курс можно проводить достаточно долгое время вплоть до улучшения состояния здоровья.

Лечебный курс йодо-бромных соляных ванн

При атеросклерозе различного происхождения для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы можно посоветовать прием йодо-бромных соляных ванн. Более подробно эта методика описана в Беседе N 4 в разделе «Соляно-йодо-бромные ванны от заболеваний сердечно-сосудистой системы». Надо отметить, что йодо-бромные соляные ванны готовятся с помощью хлоридной натриевой воды с содержанием брома не менее 25 мг/л, а йода — не менее 10 мг/л.

Лечение соляно-глиняным раствором

Соляно-глиняный раствор принимается внутрь. Необходимо развести 2 ч. ложки порошка голубой или белой глины в стакане воды. Затем положить в воду 0,5 ч. лож-

ки соли. Принимать раствор необходимо утром и вечером по полстакана раствора за час до еды. Курс проводить 2–3 недели.

Лечебный курс соляно-глиняных компрессов

Глиняные компрессы ставятся на грудь и на талию в течение недели. Это лечебное мероприятие поможет снять холестериновые бляшки с сосудов сердца за счет очищающих и вытягивающих свойств соли и глины.

Надо взять 100–200 г хорошо размоченной голубой глины, тщательно вмешать в нее 1–2 ч. ложки соли. Глину надо наложить на льняную или хлопчатобумажную ткань слоем в 2 см. После того как на больное место установлен глиняный компресс, его надо укутать шерстяным платком. Держать глиняный компресс следует не более 3 часов.

Как только компресс станет сухим и начнет жечь, его необходимо немедленно снять. Если компресс вызывает боль или после его применения наблюдается припухлость, лечение следует прекратить.

Лечение болезней кровеносной системы

Носовые кровотечения

Носовое кровотечение можно остановить с помощью насыщенного соляного раствора, который готовится из расчета 100 г соли на 250 г воды. В этом растворе надо как следует смочить два ватных тампона, вставить их в нос и с ними полежать, запрокинув голову, 15–20 мин.

Лечение варикозного расширения вен холодным соляным компрессом

При варикозном расширении вен и других сосудистых изменениях, таких как «звездочки» и «змейки», многие натуропаты и целители предлагают проводить холодные (холод положительно влияет на тонус вен) солевые компрессы (соль за счет ионов натрия улучшают проведение нервных импульсов).

Для такого компресса вам понадобится примерно 100 г соли, которую необходимо развести водой до кашеобразного состояния. После чего заготовку надо поставить в морозильник для охлаждения до нулевой температуры. Охлажденную соль кладут на сложенную в 3–4 слоя марлю и помещают на подверженные варикозу вены. Компресс закрепляется бинтом и держится до тех пор, пока соль не нагреется.

После того как компресс снят, необходимо место, на которое он был наложен, протереть влажной салфеткой и смазать вазелином. Мы с Ларисой рекомендуем при проведении данного лечебного мероприятия внимательно следить за реакцией кожи на соль и при любых неприятных ощущениях или аллергических реакциях заменять эту методику какой-нибудь другой, подходящей для лечения варикоза. При флебитах подобное лечение проводить не рекомендуется.

Курс лечения рассчитан на 7–10 дней. Компресс можно ставить раз в день утром или вечером.

Лечение гипертонии и гипотонии

Лечение раствором английской соли

Для нормализации давления крови рекомендуется принимать по утрам натощак, за 20 мин до еды, раствор английской соли: 1–2 г соли на 150–200 г воды. (Подробнее эта методика описана в рубрике «Атеросклероз. Лечебный курс приема раствора английской соли».)

Лечебная соляная повязка на голову (знахарский рецепт)

В деревне для того, чтобы понизить кровяное давление, пользуются наложением на лоб повязки из хлопчатобумажной ткани. А саму эту повязку необходимо как следует смочить в соляном растворе, который готовят, исходя из такой пропорции: 1 часть соли на 10 частей воды.

Лечебные соляные и хвойные ванны

При гипертонической болезни I и II степени рекомендуется провести курс лечения из 10–15 соляных ванн низкой концентрации. Приготовить эту ванну надо так: растворить 2 кг соли в 160 л воды. Вода должна быть подогрета до 36–38°С. Принимать ванну надо не больше 20 мин.

При проведении хвойных ванн нужно использовать курс в 10–12 ванн. Особенно действенны хвойные ванны при лечении хронической гипертонии. (Более подробно о приготовлении хвойных ванн смотрите в

рубрике «Остеохондроз. Хвойно-соляные ванны от болей в спине».)

Лечебные соляно-глиняные ванны на отваре валерианы

При гипертонической болезни I и II степени рекомендуется провести курс лечения из 10 соляно-глиняных ванн. Для приготовления лечебной ванны необходимо приготовить 0,5 л отвара валерианы. Делается это так: берут 2 ст. ложки сухих корней валерианы, заливают 250 мл воды, ставят на огонь, доводят до кипения и в течение получаса томят на медленном огне. После процеживают и, после того как отвар остынет, его смешивают с 300 г глины и 200 г соли. Принимать ванны надо не более 20–30 мин, 2 раза в неделю. Вода должна быть подогрета до 36–38°С. После проведения соляно-глиняной ванны мы с Ларисой рекомендуем принять отвар петрушки, который способствует снятию сердечных отеков. Для этой же цели можно использовать траву хвоща полевого. 2 ст. ложки сухого хвоща настоять 20 мин в стакане кипятка, процедить. Принимать настой по 100 мл после ванны.

Нарушения сердечного ритма

Неполные соляно-глиняные ванночки на отваре валерианы для рук

При нарушениях сердечного ритма можно применить неполные теплые (36–38°С) соляно-глиняные ванночки на отваре вале-

рианы. Проводят их в небольшом тазике, в котором растворен примерно стакан глины, 1 ст. ложка соли и добавлено 100 мл отвара валерианового корня (как приготовить отвар, смотрите выше, в рубрике «Лечебные соляно-глиняные ванны на отваре валерианы»). Продолжительность неполной ванны — 10–15 мин. Руки погружать по локоть.

После проведения неполной ванны мы рекомендуем принять отвар петрушки, который способствует снятию сердечных отеков. Для его приготовления надо залить 4 ч. ложки растолченных семян петрушки, залить стаканом крутого кипятка, кипятить 5 мин, затем процедить через три слоя марли. Принимать по 1 ст. ложке за 20 мин до еды.

Противогипертоническая соляная микроклизма

Известный чешский натуропат Ч. Михась советует при повышении кровяного давления проводить специальную противогипертоническую соляную клизму. Для ее проведения необходимо подготовить раствор для клизмования: 0,5 ст. ложки соли необходимо развести в 200 мл теплой воды.

По словам доктора Чурилы Михася, подобная соляная клизма действует мягче, чем клизма из чистой воды; по сравнению с обычной предлагаемая клизма не содержит много жидкости; и самое главное, выравнивающее давление действие наступает уже через 20–25 минут.

Частичные противогипертонические соляно-глиняные ванны для рук

При гипертонии мы с Ларисой рекомендуем проводить частичные глиняные ванны с добавлением 100 г соли и 2 стаканов настоя боярышника. Делают их в небольшом тазике, в котором растворен стакан глины. Продолжительность ванны — 20–30 мин. Руки погружать по локоть. Температура воды — 36–38° С.

Отвар боярышника готовят так: 100 г свежих плодов боярышника залить вечером 2 стаканами воды. Утром в этой же воде чуть проварить плоды, процедить.

Полные противогипертонические соляно-глиняные ванны

При гипертонии можно принять и полную глиняную ванну. Принимают ее 30 мин, а количество растворенной в ней соли должно быть не меньше 150–200 г. Кроме того, в ванну добавляется активный лечебный компонент: настой пустырника пятилопастного. Настой пустырника готовят так: возьмите 2 ст. ложки сухой травы пустырника, залейте 2 стаканами остуженной кипяченой водой, настаивайте в закрытом сосуде 12 ч, процедите.

Частичные противогипотонические соляно-глиняные ванны для рук

При гипотонии мы с Ларисой рекомендуем проводить частичные глиняные ванны с добавлением 100 г соли. Делают их в не-

большом тазике, в котором растворен стакан глины. Продолжительность ванны — 20–30 мин. Руки погружать по локоть. Температура воды — 36–38° С. Кроме того, в ванну добавляется активный лечебный компонент: настой бессмертника. Готовить его надо следующим образом: залить 20 г свежих соцветий бессмертника песчаного 2 стаканами кипятка и настаивать, пока не остынет, после процедить.

Полные противогипотонические соляно-глиняные ванны на основе чертополоха

При гипотонии можно принять и полную глиняную ванну. Принимают ее 30 мин, а количество соли на ванну должно быть не меньше 150–200 г, а глины — 300 г. Температура воды — 36–38° С. Кроме того, в ванну добавляется активный лечебный компонент: настой чертополоха. Готовить его надо так: залить 1 ст. ложку сухих листьев чертополоха стаканом кипятка, настоять 30 мин, после процедить.

Лечение заболеваний нервной системы

Малый виக்கель от неврастении, неврозов, нервного истощения, депрессий

Классическое водолечение рекомендуют для избавления от разных видов неврастении, помимо разных способов лечения, один раз в неделю использовать виக்கель: надевать рубашку, которая вымочена в теплом слабой концентрации соленом растворе (1:10) и почти досуха выжата. Рубашку на-

деть на голое тело, хорошо закрыться теплым одеялом и лежать так, пока малый виக்கель (рубашка) полностью не высохнет. Затем виக்கель снять, насухо вытереться, надеть теплое сухое белье и ложиться спать. Кроме того, для лечения нервных заболеваний мы с Ларисой советуем обтираться соленой водой, принимать теплые соляные ванны слабой концентрации (10–12 процедур) или соляные ванны с хвойным концентратом и хвойным экстрактом (150 г хвойного экстракта и 2 кг соли на ванну).

Лечение бессонницы глиной с солью

Для того чтобы избавиться от бессонницы, можно воспользоваться таким рецептом: взять 250 г голубой глины, смешать ее с 50 г соли, полученную смесь поместить в целлофановый мешочек, положить в холодильник на полку, где хранятся овощи. Там и держите свое лечебное средство, а когда у вас случится бессонница, нервное возбуждение, то мешочек достаньте из холодильника, сами ложитесь в постель, а глину приложите ко лбу.

Лечение бессонницы соляной ванной

Для приготовления соляной (слабой концентрации) ванны вам понадобится 200 г свежих плодов можжевельника и 1 кг соли. Можжевельник и соль надо залить 1 л кипятка, дать настояться 15–20 мин, процедить через марлю, вылить в ванну. Курс — до 10 ванн. Температура воды — 36–38° С. А еще мы с Ларисой рекомендуем после

этой ванны выпить настой корня бузины красной и только затем ложиться спать (вполне вероятно, что именно после лечебных процедур к вам придет прекрасный, глубокий и освежающий сон). А чтобы приготовить сонный настой, надо залить 1 ст. ложку измельченного сухого корня бузины стаканом кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке, разведенной в 50 мл воды после соляной ванны перед отходом ко сну.

Лечение головной боли

Компрессы для утишения головной боли (знахарский рецепт)

Этот рецепт нам с Ларисой передала знахарка Ньюша Корань из сибирской деревни Большая Боршеть. Она советует взять 200 г голубой глины, размочить в воде, размешать до консистенции мази, прибавить 2 ст. ложки соли, снова как следует размешать, после чего наложить на подошвы ног, обернуть материей и надеть шерстяные носки. Держать мазь один час. После мазь смыть теплой водой, а ноги держать в тепле еще не менее часа-двух.

Глиняный компресс с солью от головной боли (знахарский рецепт)

Этот метод избавления от головной боли нам подсказал сибирский знахарь Дмитрий Лаптев. Он предлагает при сильной головной боли делать глиняные примочки на лоб и затылок. Для этого надо взять стакан

хорошо размоченной голубой глины, в глину тщательно вмешать 50 г соли. Держать глиняную примочку надо не более 30 мин. Собственно говоря, как только примочка станет сухой и начнет жечь, ее необходимо немедленно снять. Если примочка вызывает боль или после ее применения наблюдается припухлость, лечение следует прекратить.

Холодный компресс с солью для снятия головных болей

При сильных головных болях можно воспользоваться холодным компрессом. Для его проведения вам надо поместить 100 г соли в холщовый мешочек или завернуть в ткань и положить в морозильник и держать там 10 мин. После надо лечь и положить охлажденный соляной компресс к тому месту головы, в котором сконцентрирована боль. Если боль распространена на большую часть головы, то соль нужно приложить к темени. Держать соль надо около 10 мин, примерно через столько времени она нагреется. После компресс переместите на несколько минут в область переносицы. Если головная боль не прошла или возобновилась, то через полчаса рекомендуется повторить компресс.

Соляные полные и частичные ванны слабой концентрации

(с последующим приемом болеутоляющего естественного происхождения)

При головной боли от умственного перенапряжения мы с Ларисой рекомендуем

принять полную теплую соляную ванну слабой концентрации (1–2 кг соли на ванну). Температура воды — 36–38° С. Принимать ванну необходимо в течение 20–30 мин. В эту воду можно добавить настой мяты (200–500 г). Настой мяты готовить так: залить 2 ст. ложки сухих листьев мяты 2 стаканами кипятка, настоять 20 мин, процедить.

После ванны соль надо смыть теплой водой. Далее рекомендуем принять естественное растительное болеутоляющее и лечь в постель.

Если по каким-то причинам проведение полной ванны невозможно, необходимо провести неполную соляную ванну слабой концентрации (100 г соли на таз). В эту воду можно добавить настой мяты (50 г на таз), после чего необходимо опустить в горячую воду ноги до щиколоток на 10 мин. После соль смыть теплой водой, надеть теплые носки, принять естественное растительное болеутоляющее и лечь в постель.

Мы с Ларисой можем порекомендовать несколько рецептов болеутоляющих из нашей травной коллекции.

Полынь горькая. Залить 1 ч. ложку листьев полыни стаканом кипятка, настоять 3–4 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Клевер. Залить 1 ст. ложку цветков клевера лугового стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Валериана. Залить 1 ст. ложку сухих корней валерианы стаканом кипятка, настоять

6–8 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

Тимьян. Залить 1 ст. ложку листьев и цветков тимьяна стаканом кипятка, процедить. Принимать настой горячим. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

Компресс-массаж уксусным раствором соли (знахарский рецепт)

Антонина, целитель из Великих Лук, советует взять новую мягкую маленькую губку, которая используется для мытья посуды (только без абразивной поверхности!), смочить ее в уксусно-солевом растворе и круговыми движениями обработать лицо, лоб, шею и даже грудь. Движения должны быть легкими, скользящими.

Для того чтобы приготовить уксусный раствор соли, надо взять 200 мл 3 % уксуса (разбавить вполонину 6 % уксус) и растворить в нем 2 ст. ложки соли. После компресса надо обмыть лицо, шею и грудь теплой водой, чтобы смыть соль.

Компресс-массаж водочным раствором соли (знахарский рецепт)

Головную боль можно утишить, если растворить в 50 г водки 1 ст. ложку соли, затем раствор налить на руку и легкими круговыми движениями по часовой стрелке начать его втирать раствор соли сначала в места локализации головной боли, а затем распространиться и на всю голову (если голова болит сильно, то рекомендуется за-

хватить шею и верхнюю часть груди). Не бойтесь втирать раствор и в волосы, поскольку они будут какое-то время удерживать раствор, что позволит лечебному средству более длительно на вас воздействовать. Если голова продолжает болеть или боли возобновились, то через полчаса компрессионный массаж можно повторить.

4. Травмы, кровотечения, вывихи, растяжения

Полная соляная ванна при вывихах и растяжениях

При болях в руках и ногах, причиной которых являются вывихи и растяжения мы с Ларисой рекомендуем принять полную теплую (35–42° С) солевую ванну средней концентрации (2–3 кг соли на ванну). Принимать ванну необходимо в течение 25–30 мин. Если у вас есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, то время нахождения в ванной надо сократить до 10–15 мин. В эту воду можно добавить 100 г настоя мяты. Настой мяты готовят следующим образом: заливают 2 ст. ложки сухих измельченных листьев мяты 2 стаканами крутого кипятка, настаивают 20–30 мин, после чего процеживают.

После ванны соль следует смыть теплой водой.

Ножная соляная ванна при вывихах и растяжениях

Если по каким-то причинам проведение ванны невозможно, необходимо провести неполную соляную ванну слабой концентрации (500–900 г соли на таз). В эту воду можно добавить настой мяты (50 г на таз), после чего необходимо опустить в горячую воду ноги до щиколоток на 10 мин. После ванны соль следует смыть теплой водой, надеть шерстяные носки.

Соляной компресс на уксусе для снятия боли при растяжении связок

Приложите к больному месту компресс, смоченный в уксусном растворе поваренной соли (5 частей уксуса и 1 часть соли). Компресс держать полчаса-час, после снятия компресса обработанное место промыть теплой водой.

Холодный соляно-глиняный компресс для снятия боли при растяжении связок

Для снятия боли при растяжении связок возьмите 100 г голубой глины, разведенной до пастообразного состояния, замешайте ее с 2 ст. ложками соли, после чего поместите смесь в целлофан и охладите в морозильнике (10 мин). Холодный компресс накладывают на растянутую связку в первые 24 часа после получения травмы.

Лечение миозита (воспаления мышц, последствий травм)

Горячие согревающие и глиняно-солевые компрессы

Причина миозита обычно — переохлаждение или травма. Поскольку миозит может возникнуть в разных местах (межреберное воспаление мышц, воспаление шейных мышц, мышц спины, поясницы), то и компрессы накладываются самыми разными способами. Но делают их всегда на основе глины с солью. Глиняный компресс ставится из расчета 100–200 г хорошо размоченной голубой глины, в которую тщательно

вмешивается 1–2 ч. ложки соли. Глину надо наложить на льняную или хлопчатобумажную ткань слоем в 2 см. После того как на больное место установлен глиняный компресс, его надо укутать шерстяным платком. Как только компресс станет сухим и начнет жечь, его необходимо немедленно снять. Если компресс вызывает боль или после его применения наблюдается припухлость, лечение следует прекратить.

Горячие согревающие соляные компрессы

Горячие согревающие соляные компрессы при миозите проводят с помощью соли, помещенной в небольшой холщовый мешочек. Для проведения лечебной процедуры необходимо сильно нагреть 100 г соли на сковороде. Затем — пересыпать ее в приготовленный мешочек. Горячий мешочек следует приложить к месту растяжения. После того как мешочек с солью остынет, его можно снять. Если компресс вызывает боль или после его применения наблюдается припухлость, лечение следует прекратить.

Лечение ожогов, ушибов, ран, порезов, ссадин, гнойников на кистях рук, ногах

Компресс для рассасывания гематом на основе соли и жмыхов

Чтобы синяк быстрее рассосался, чтобы снять травматические припухлости, можно воспользоваться солевым компрессом на основе овощных жмыхов. Для приготовления

подобного компресса надо с помощью соковыжималки или мясорубки приготовить жмыхи из самых обычных овощей: капусты, моркови и свеклы (красной). Количествоготавливаемых жмыхов зависит от потребности. Жмыхи можно приготовить сразу на целый курс лечения, поскольку при хранении в холодильнике они сохраняют свои электропотенциальные свойства около 2 недель. Соли добавляется не больше 1 ст. ложки и не менее 1 ч. ложки на один компресс, причем соль тщательно перемешивается со жмыхами. Компресс из соли и жмыхов ставят на гематому ежедневно в течение 7–10 дней на несколько часов.

Соляно-уксусное лечение свежего ожога

Если вы обварились кипятком, то надо сразу же облить ожог холодной водой, потом посыпать солью и закрыть чистой холщовой тряпкой или бинтом. Если ожог большой, то можно пропитать бинт 3% раствором уксуса, закрыть им ожог, а сверху насыпать тонкий слой соли. Как только бинт начнет подсыхать, то его надо опрыскать раствором соли с уксусом.

Лечение солью ран, порезов, ссадин

Лечение солью применяется для дезинфекции и улучшения регенерационных процессов при небольших ранах, порезах, ссадинах. Для этого можно использовать промывание соляным раствором средней концентрации (50 г соли на 200 г воды), соляными примочками и соляными компрес-

сами. Соляной раствор для обработки ран и ссадин должен быть горячим, но не обжигающим.

Жиро-соляная мазь для лечения ран (знахарский рецепт)

Для очищения и ускорения заживления гнойных ран сибирские знахари рекомендуют сделать мазь из 1 ст. ложки животного жира, 10 г соли и 1 ст. ложки мелко нарезанного лука. Все ингредиенты нужно тщательно растереть в ступке. Мазью обрабатывается и рана, и пространство вокруг нее. После наложения мази рана завязывается бинтом.

Лечение ушибов соляным раствором

При сильном ушибе хорошо помогают горячие соляные компрессы. Для того чтобы провести данную лечебную процедуру, надо замочить шерстяную ткань в соляном растворе. Для его приготовления надо 100 г соли залить 0,5 л воды. После замочить ткань, слегка отжать и наложить на час на больное место.

Лечение укусов

Лечение укусов домашнего животного солью

Если вас укусило животное, живущее дома, о котором хорошо известно, что оно не страдает бешенством, то в качестве профилактического средства принимают местную или общую солевую ванну.

Теплая солевая ванна берется средней концентрации (2–4 кг соли на ванну). Принимать ванну необходимо в течение 30–50 мин. Затем соль нужно смыть теплой водой. После чего мы с Ларисой советуем выпить зольной воды и лечь в постель.

Чтобы приготовить зольную воду, надо насыпать золы в полотняный мешок, промыть холодной водой. На промытой золе настаивается вода, потом тщательно процеживается, разбавляется до приятного вкуса медом.

Если по каким-то причинам проведение полной ванны невозможно, необходимо провести неполную соляную ванну средней концентрации (400 г соли на таз). Опустите на 20 мин в горячую воду ногу или руку, которая пострадал от укуса. После чего мы с Ларисой советуем выпить зольной воды.

Лечение солью укусов насекомых

При укусе осы или пчелы сразу же надо смазать место укуса крепким раствором соли в воде. Такая процедура снимет боль и не допустит отека и зуда. Кроме того, на место укуса можно приложить припарку из хлеба и льняного семени. А вот в Сибири укус насекомых смазывают смесью укуса, соли и меда (1:1:1).

5. Заболевания кожного покрова

Лечение лишая солью

Хлеб с солью (знахарский рецепт)

Для лечения лишая сибирские знахари используют хлеб, вымоченный в солевом растворе. Готовят водный раствор из поваренной соли из расчета 2–3 ч. ложки соли на 200–250 г воды. В растворе вымачивают черный ржаной хлеб, когда он пропитается соленой водой, его прикладывают к пораженным болезнью участкам кожи.

Мед с солью (знахарский рецепт)

Лишай, который локализуется вокруг рта и носа и обычно сопутствует заболеванию золотухой, можно вылечить медом с солью. Для того чтобы приготовить это знахарское средство, надо взять 30–40 г меда и 5–10 г соли, хорошенько перемешать, после чего полученной мазью смазывать места, пораженные лишаем. При этом же заболевании можно принимать ванну с теплой водой, в которой надо растворить 400 г соли. Ванны принимают 2–3 раза в неделю. Длительность процедуры 15–20 минут.

Соль с глиной

Лишай можно вполне эффективно лечить аппликациями глины, смешанной с солью в соотношении 3:1.

По консистенции лечебное средство должно быть похоже на густую сметану. Апп-

ликация наносится на пораженные болезнью участки кожного покрова на 2–4 ч. Лечение необходимо продолжать достаточно длительное время, до тех пор, пока болезнь не отступит. Мы с Ларисой рекомендуем при проведении аппликаций внимательно следить за реакцией кожи: при любых неприятных ощущениях или аллергиях средство надо снять и заменить эту методику какой-нибудь другой.

Лечение нарывов, фурункулов, прыщей, свищей, язв

Лечение нарывов соляным раствором

Нарывы, свищи, язвы необходимо промывать горячей соленой водой. Лечебный раствор готовится из расчета 1 ч. ложка соли на 200 г воды.

Лечение нарывов, свищей, язв с помощью соляной повязки

Нарывы, свищи, язвы можно лечить с помощью повязки, вымоченной в соленой воде. Раствор, в котором вы будете вымачивать холщовую мягкую тряпку либо бинт, сложенный в несколько слоев, готовится из расчета 1:10. Повязка накладывается на ночь. Лечение проводится до тех пор, пока состояние кожи не улучшится.

Лечение ногтевого нарыва хлебом с солью (знахарский рецепт)

Ногтевой нарыв можно излечить черным хлебом, вымоченным в соленой воде.

Готовят соляной раствор из расчета 2–3 ч. ложки соли на 200–250 г воды. Впрочем, в деревне поступают проще, солят хлеб, а потом тщательно жуют, только затем не проглатывают, а достают пережеванный хлеб и прикладывают на ногтевой нарыв, после чего завязывают палец толстой холщовой тряпкой. Если такой компресс сделать на ночь, то к утру соль с хлебом вытянет наружу гной и нарыв рассосется.

Лечение ногтевых заусениц

Ногтевые воспаленные заусеницы лечатся с помощью горячих солевых ванночек для кистей рук. Для приготовления такой солевой ванночки надо в 2 л горячей воды развести 2–3 ст. ложки соли. Сначала надо аккуратно подстричь ногти и удалить заусеницы, после чего необходимо поместить пальцы, на которых образовались заусеницы в горячий солевой раствор на 15–20 мин. Ванночки проводят до тех пор, пока воспаление не пройдет, а заусеницы не исчезнут.

Лечение нарывов, фурункулов, чирьев солью с медом (знахарский рецепт)

Для лечения нарывов, фурункулов, чирьев можно воспользоваться рецептом, которым нас снабдил Дмитрий Лаптев. Для того чтобы приготовить знахарскую мазь, надо смешать куриный желток с 3 г соли и 1 ст. ложкой пчелиного меда. После того как хорошо все размешали, добавьте муки так, чтобы получилось тесто. Его и надо

прикладывать к больному месту на ночь: тесто накрыть медицинской салфеткой и нетуго завязать холщовой тряпицей или бинтом. А вот если фурункул только зреет, то вам надо взять ватку, смочить ее одеколоном, а место, которое еще только чуть-чуть воспалилась, надо посыпать мелкой солью, после чего ватным тампоном аккуратно втереть соль в это место. После обработанное место не вытирайте в течение 20 мин. Если вы обработали пораженное место вовремя, то воспаление через некоторое время уйдет, а фурункул не появится.

Лечение укусов насекомых мелкой солью (знахарский рецепт)

Если вас укусило насекомое и место укуса зудит, воспаляется, опухает, то можно воспользоваться очень простым советом Ньюши Корань. Место укуса надо натереть нагретой на сковородке солью. Или взять немного воды, сделать из соли кашицу и ею натереть место укуса. Через полчаса место, которое было обработано солью, промыть водой.

Сведение бородавок с кистей рук с помощью соляного раствора (знахарский рецепт)

Антонина Кулкова, которая и поделилась с нами деревенским рецептом сведения бородавок, назвала свой метод «мытьем в мешке». Чтобы воспользоваться предложенным методом, надо подготовить льняной мешок (можно взять и хлопчатобумажный). В него насыпается 3 кг крупной соли.

Далее надо поместить руки, пораженные бородавками, в мешок и начать «мыть» с помощью соли. Таких процедур проведут 5–6. Лучше делать это на ночь. Проводить такое «мытьё» не больше 3–5 минут! Надо учесть, что через некоторое время на руках могут появиться небольшие пузырьки, кожа в некоторых местах потихонечку сойдет, а на ее месте появится новая, свободная от бородавок.

Очищение от ороговевшей кожи с помощью соляного раствора со сливками (знахарский рецепт)

Для того чтобы быстро и эффективно избавиться от ороговевшей кожи, например на пятках, деревенские знахари советуют воспользоваться солью с добавлением жидких сливок. Для приготовления знахарского снадобья необходимо взять 1 ст. ложку жидких сливок, 1 ст. ложку соли (лучше морской), все как следует смешать. Полученный лосьон следует круговыми движениями по часовой стрелке втереть в ороговевшие участки кожного покрова, подержать 5 мин, а затем смыть водой. Если результат вас не удовлетворяет, то сразу же после того как ополоснули кожу водой, обработайте ее пемзой.

Избавление от веснушек раствором соли (знахарский рецепт)

Свести веснушки можно с помощью водного соляного раствора (для того чтобы уменьшить раздражающее действие хлора

на кожу, можно порекомендовать использовать не поваренную соль, а морскую). Очищающую процедуру надо проводить 3–4 дня подряд, умываясь теплой соленой водой утром и вечером. Раствор готовить из расчета 5–6 г соли на 200 г воды.

Избавление от гнойничков и юношеских прыщей с помощью соли

Юношеские прыщи и гнойнички можно свести с помощью кашицы из соли. Для приготовления лечебного снадобья лучше использовать морскую соль. Приготовить кашицу очень просто: надо взять необходимое количество соли и добавить в нее столько воды, чтобы получилась нужная консистенция. После чего надо нанести на пораженные участки кожного покрова солевой препарат. Наносить его надо тампоном круговыми движениями по часовой стрелке, причем так, чтобы соль втиралась в кожу. Держать солевую кашицу надо не менее 10 мин, после чего смыть теплой водой таким образом, чтобы соль осталась в порах кожного покрова. Первую процедуру лучше провести утром, через 5 ч, днем процедуру надо повторить. А еще через 5 ч, уже вечером, сделать соляную обработку еще раз. Такую процедуру можно делать 3 дня подряд.

Усиленный антисептический раствор соли с йодом

Для того чтобы избавиться от закрытых и открытых небольших гнойных ранок, от

загноившихся и чрезвычайно воспалившихся фурункулов, при загноившихся ожогах применяется усиленный антисептический раствор. Готовится он на сырой воде: в 200 мл воды добавляется 1 ч. ложка соли, затем раствор кипятится, после чего в него добавляется 5 капель спиртовой настойки йода. Этим лечебным раствором надо пропитать сложенный в 3–4 слоя стерильный бинт, приложить к гнойнику, закрыть медицинской салфеткой, а сверху забинтовать обычным бинтом. Такую процедуру лучше проводить на ночь.

Лечение ногтей (расслоения, ломкости) с помощью соли

При нарушении обмена веществ, в частности — водно-солевого баланса, могут начать расслаиваться ногти на руках, на ногтевых пластинках могут образоваться продольные волнистые полосы. Для того чтобы избавиться от расслоения ногтей, можно воспользоваться горячими ванночками с раствором морской соли (1:10). Время проведения процедуры — 15–20 мин. При ломкости ногтей подготовьте солевой раствор, аналогичный только что описанному; подготовьте и вторую ванночку, в которую надо налить недорогую минеральную воду, например можно взять Эссентуки. Вам понадобится 0,5–1 л этой воды. Ее надо охладить в холодильнике. Как только будут готовы обе ванночки, опустите пальцы с больными ногтями сначала в горячую ванночку, подержите их там полминуты, не

больше, а затем опустите на полминуты в холодную воду. Так надо поступать 3–4 раза. Закончить лечебную процедуру надо холодной ванночкой.

Лечение грибковых заболеваний

Лечение грибковых заболеваний стоп солью и содой

Лечение грибковых инфекций обычно требует антибиотического вмешательства, однако при поражении стоп или межпальцевых промежутков иногда можно обойтись и обработкой соляным раствором с содой. Для приготовления лечебной ванночки необходимо растворить в 1 л воды по 50 г морской соли и соды. Держать в этом растворе стопы, пораженные грибом, надо 25–30 мин. После ванночки обсушите стопы, не вытирая их.

Лечение целлюлита

Лечение целлюлита приемом соляных ванн слабой концентрации

Если вы хотите избавиться от целлюлита, то можно провести прием соляных ванн слабой концентрации. Для того чтобы приготовить такую ванну, надо растворить 300–500 г соли в горячей воде. Надо учесть, что ванна для лечения целлюлита не должна превышать температуры тела, т. е. 36° С. Такую ванну надо принимать 2–3 раза в неделю по 20–30 мин. Главное, что

после ванны необходимо как следует растереться жестким полотенцем.

Соляной противоцеллюлитный массаж

Для уменьшения целлюлитных проявлений полезно проводить противоцеллюлитный массаж солью. Для его проведения необходимо подготовить 200–300 г крупной нерафинированной соли (серого цвета) либо взять такое же количество морской соли (без ароматизаторов). Сам массаж заключается в том, что вы после того, как примете душ, чтобы ваша кожа стала влажной, круговыми движениями по часовой стрелке должны втирать крупные кристаллы соли в бедра, ягодицы. Понятно, что особое внимание необходимо уделять тем зонам кожного покрова, на которых имеются целлюлитные проявления. После массажа вам надо будет еще раз принять теплый душ, которым вы должны смыть соль, после чего необходимо как следует растереться жестким полотенцем. Такую процедуру можно проводить 2 раза в неделю.

Лечение псориаза, экземы и нейродермита с помощью соли

О солелечении псориаза, экземы и нейродермита мы с Ларисой уже говорили в Беседе № 3, но там мы рассказали о наших наработках в лечении кожных заболеваний, в которых главным действующим «лицом» является лечебная солевая ванна с травами. Однако прием этих ванн связан с другими лечебными процедурами, что и

составляет не отдельный рецепт, а методику. Здесь же мы даем отдельные советы по лечению псориаза, экземы и нейродермита.

Уменьшение зуда при экземе, псориазе и нейродермите при помощи соляной мази на крапиве

При сильном зуде кожного покрова можно применить соле-крапивную мазь. Готовят мазь так: смешивают 1 ст. ложку порошка сухой крапивы с 1 ст. ложкой мелкой белой соли, затем в эту смесь добавляют один желток куриного яйца. Мазь хранят в холодильнике. Пользоваться ею можно 3 дня, в течение которых надо смазывать особо зудящие места кожного покрова.

Лечение экземы раствором английской (горькой) соли

При экземе для уменьшения воспалительных процессов кожного покрова мы с Ларисой предлагаем в течение 20–30 дней принимать утром и вечером по 1,5 ч. ложки английской (горькой) соли, которую надо разводить в 100–150 г воды.

Солелечение экземы с помощью корня солодки

Смесь очень тонкой соли и порошка корня солодки, смешанных в пропорции 1:1, — прекрасное средство для лечения экземы. Этим средством посыпают пораженные участки кожного покрова, затем накладывают медицинскую салфетку и забинтовывают.

Держать этот порошок надо не более 1 ч. Далее следует разбинтоваться и промыть кожу под проточной водой. Процедуру повторять в течение 5 дней подряд, вечером, затем сделать перерыв в 3 дня, после снова повторить пятидневный курс лечения.

Лечение экземы солью и хозяйственным мылом (знахарский рецепт)

Экземные поражения кожного покрова сибирский знахарь Ньюша Корань предлагает обрабатывать мазью, которая готовится из 1 ст. ложки измельченного хозяйственного мыла и 1 ст. ложки мелкой поваренной каменной соли. При любых неприятных ощущениях или аллергической реакции мазь надо отменить и заменить эту методику какой-нибудь другой.

Лечение экземы солью с рыбьим жиром (знахарский рецепт)

Деревенские знахари подсказали нам с Ларисой действенный рецепт мази для лечения экземы. Готовится мазь так: надо смешать 1 ст. ложку мелкой белой соли с 1 ст. ложкой рыбьего жира. Мазь наносится на пораженные экземой участки кожного покрова на час, завязывать намазанное место не надо. После мазь надо осторожно смыть теплой водой.

6. Заболевания зубов и полости рта

Соляная «пломба» от зубной боли

Если кариес в зубе образовал дырку, то, чтобы снять боль, можно сделать временную «пломбу» из порошка чеснока и морской соли. Смешайте ингредиенты, положите в дырку и закройте ее ватным тампоном.

Лечение пародонтита и пародонтоза солевым массажем десен

При пародонтите и пародонтозе можно воспользоваться солевым массажем десен, который проводится утром в течение 2–3 минут обычной зубной щеткой, на которую наносится смесь растительного масла и измельченной морской соли. Впрочем, мы с Ларисой считаем, что этот массаж можно проводить и пальцами (конечно, перед массажем руки надо тщательно вымыть, если есть возможность, протереть спиртом, водкой или одеколоном).

Лечение пародонтита и пародонтоза солевым раствором настоев и отваров трав

Для полоскания ротовой полости при пародонтите и пародонтозе необходимо приготовить отвар или настой следующих растений: аира, душицы, календулы, эвкалипта, ромашки, мяты перечной, девясила, тысячелистника. Мы с Ларисой рекомендуем настой готовить из свежего сырья, отвар — из сухого.

Для приготовления отвара надо залить 1 ч. ложку сухого и измельченного порошка одного из вышеперечисленных растений стаканом кипятка, кипятить 5–10 мин на слабом огне, остудить, процедить. Для приготовления настоя надо заварить 1 ч. ложку свежего сырья стаканом кипятка, настоять 10 мин. Процедить.

Для обеззараживания полости десневых карманов и укрепления зубов необходимо добавлять 1 ст. ложку соли (лучше морской) на 200 г травного настоя или отвара.

Раствор морской соли против воспаления десен

Для того чтобы снять сильное воспаление десен, можно в течение дня полоскать рот соляным раствором средней концентрации (10–30 г соли на 200 мл воды). Соль лучше брать морскую.

Кроме того, можно сделать смесь из 1 ст. ложки меда и 1 ч. ложки морской соли. Эту смесь необходимо втирать в десны утром и вечером после полоскания ротовой полости соляным раствором.

7. Заболевания глаз

Синдром усталых глаз, улучшение зоркости глаз

При усталости глаз, излишнем напряжении глазных мышц острота зрения может снижаться. Чтобы снять усталость, повысить остроту зрения утром и вечером надо 5–10 мин дышать через ткань, смоченную в морской или соленой воде. Кроме того, можно сделать слабый раствор морской соли (0,5 ст. ложки соли на 200 мл воды), охладить в холодильнике, налить в миску, опустить в нее лицо и в течение минуты моргать глазами.

Воспаление глаз, конъюнктивит

При конъюнктивитах, окологлазных воспалениях и воспалениях век хорошо помогает теплый раствор морской соли из расчета 0,5 ст. ложки соли на 200 мл воды. В этом растворе вечером надо смочить медицинские салфетки, положить их на веки на 20 мин. Кроме того, теплые ванночки на ночь из водного раствора морской воды снимают воспалительные процессы глаз.

8. Заболевания ЖКТ

Лечение гастрита

Сидячие солевые ванны при упорном метеоризме

Сидячие ванны с морской солью могут помочь при упорном и сильном метеоризме. Для того чтобы приготовить такую ванну, надо взять 1–1,5 кг соли на ванну воды. Вода в ванне должна быть нагрета до 35–40° С, уровень воды должен доходить до груди принимающего ее, время приема 15–20 мин. После ванны необходимо окатиться прохладной водой. Затем в течение 30–60 мин нужен отдых.

Солевая клизма при болях, вызванных скоплением газов

Теплая солевая клизма при болях, вызванных скоплением газов, готовится из 250 мл воды, которая подогревается до 36–38° С, после чего в нее кладется 1 ст. ложка соли.

Лечение геморроя

Холодный солевой компресс

Холодный солевой компресс проводится наложением на больное место охлажденного в морозильнике мешочка с солью. Женщины должны держать компресс не более 3–5 мин.

Подорожник с солью (знахарский рецепт)

Дмитрий Лаптев предлагает для того, чтобы уменьшить почечуйный зуд (геморройный), нарвать листьев подорожника, измельчить их, добавить немного соли и приложить эту кашицу к больному месту.

Соленое сало с чистотелом (знахарский рецепт)

Нюша Корань советует взять старое соленое сало, чуть растопить его, смешать с небольшим количеством сухой травы чистотела (на 100 г сала 0,5 ч. ложки) и втирать в больное место.

Лечение диареи и боли в животе

Лечение диареи горячей солью (знахарский рецепт)

При диарее, сопровождающейся болями в животе, сибирские знахари советуют нагреть на сковородке 300–500 г соли, затем пересыпать ее в холщовый мешочек и сразу же, пока соль не остыла, поместить компресс на то место, где особенно чувствуется боль. Тепловой компресс держать до тех пор, пока соль не остынет.

Лечение диареи солью с перцем (знахарский рецепт)

Избавиться от диареи можно, приняв 1 ч. ложку соли с 5–10 горошинами черного перца. Средство применяется натошак.

Соляной раствор лечебных трав для клизм

Знахарь Д. Лаптев советует при длительном запоре приготовить знахарское зелье «для облегчения обузы». Для этого надо 1 ст. ложку толченого льняного семени вскипятить в 1 л воды. После того как вода вскипит, огонь уменьшите, пусть снадобье потомится минут пять, затем процедите. Сняв воду с огня, добавьте в нее 2 ст. ложки льняного масла и 1 ст. ложку мелкой белой соли. Этот раствор используется для постановки клизмы (как проводить клизмование, мы с Ларисой подробно писали в Беседе N 5).

Кроме того, можно для микроклизм при хроническом запоре применять обычный послабляющий раствор из английской соли. Готовится он из расчета 1 ст. ложки английской соли на 100 мл воды.

Лечение запора с помощью водного раствора соли

Чтобы излечиться от запора, можно с утра пить один стакан теплой воды с растворенной в ней 1 ч. ложкой английской (горькой) соли.

Послабляющий настой аниса с английской солью

Заварить 1 ч. ложку плодов аниса стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить, добавить 1 ч. ложку английской (горькой) соли. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Послабляющий солевой раствор с молоком

Для приготовления послабляющего солевого раствора на молоке необходимо в 100 г молока растворить 1 ч. ложку соли, затем в этот раствор добавить 100 мл воды. Принять утром до еды, при необходимости усилить послабляющий эффект прием средства можно повторить через 2–3 ч.

Послабляющее средство из огуречного рассола (знахарский рецепт)

Деревенские знахари считают, что при хронических запорах в качестве послабляющего средства необходимо ежедневно принимать 2–3 стакана выдержанного не менее месяца огуречного рассола. Кроме того, при запоре и несварении в деревне пьют рассол капусты с добавлением в него 1 ч. ложки английской (горькой) соли на 200 мл рассола. Пьют такой рассол утром до еды.

Послабляющий настой корней одуванчика с английской солью

Залить 2 ч. ложки измельченного сухого корня стаканом холодной воды, настаивать 8 ч, процедить, добавить 1 ч. ложку английской (горькой) соли. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Послабляющий настой жостера слабительного с английской солью

Залить 1 ст. ложку плодов жостера стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить, добавить 1 ч. ложку английской (горькой)

соли. Пить на ночь по 0,5 стакана. Послабляющие действие наступает через 8–10 ч.

Послабляющий настой укропа и солодки с английской солью

Смешать 5 г семян укропа, 20 г корня солодки. Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 3 ч, добавить 1 ч. ложку английской (горькой) соли. Процеженный настой пить по 0,5 стакана через час после еды.

Послабляющий настой семян тмина с английской солью

Залить 1 ст. ложку семян тмина стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, добавить 1 ч. ложку английской (горькой) соли. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Послабляющий настой ягод бузины с английской солью

Залить 2 ст. ложки свежих ягод бузины стаканом кипятка, настаивать 10–12 ч, процедить, добавить 1 ч. ложку английской (горькой) соли, пить по 1/3 стакана на ночь.

Лечение неспецифического язвенного колита с помощью соли

Известный украинский терапевт доктор Науменко использует для лечения неспецифического язвенного колита методику академика Болотова, которая заключается в

приеме щепотки соли через полчаса после еды. При этом соль надо рассасывать и ни в коем случае не глотать. Эта процедура способствует закрытию клапана, разделяющему 12-перстную кишку и желудок.

Лечение колита

соляным отваром травы сенны

При колите можно пользоваться соляным отваром сенны. Для его приготовления необходимо 1 ст. ложку сухих измельченных листьев сенны смешать с 1 ст. ложкой белой мелкой соли и опустить в 250 мл кипящей воды. Как следует перемешать, 5 мин потомить смесь на медленном огне. После отвар остудить, процедить. Принимать по 2 ст. ложки после ужина, на ночь. Если раствор покажется очень горьким, то его можно заедать медом.

Нейтрализация отравления кислотами
(знахарский рецепт)

Если отравление вызвано излишним приемом кислого или кислоты, то нужно принять 1 ч. ложку английской соли, растворенной в 200 мл воды.

Нейтрализация пищевого отравления
соляной настойкой
(знахарский рецепт)

При отравлении промывайте желудок раствором морской соли: 1 ч. ложка мелкой очищенной морской соли на стакан воды. Эта процедура вызовет рвоту, и желу-

док начнет очищаться. Выпить необходимо не менее 3-4 стаканов соляного раствора.

Сделайте с часовым интервалом 4-5 клизм с соляным раствором: на 1 л теплой воды следует взять 1 ст. ложку морской соли.

Нейтрализация пищевого отравления
соляно-уксусным отваром
(знахарский рецепт)

При пищевом отравлении необходимо взять 1 ст. ложку измельченных сухих листьев подорожника большого, залить 200 г 3 % яблочного уксуса, добавить 1 ч. ложку соли, все перемешать, поставить на медленный огонь. Варить 15 мин, постоянно помешивая, остудить, процедить. Принимать по 15-20 капель на 50 мл воды через каждый час 6-7 раз.

Нейтрализация пищевого отравления соляной
настойкой (знахарский рецепт)

Для того чтобы остановить тошноту, вызванную пищевым отравлением, необходимо принять 30 г водки, в которой растворено 0,5 ч. ложки мелкой белой соли.

Оглавление

Предисловие к серии книг «Погожевская школа здоровья»	3
Несколько слов о книге «Лечение солью»	6
Беседа № 1. Соль: «за» и «против», или NaCl в медицине Болотова	10
Беседа № 2. Энергия соли: пирамиды Погожевых и облучение цветом	25
Беседа № 3. Лечение кожных заболеваний по методу Погожевых	42
Беседа № 4. Методика Кородецкого: соль + лечебная физкультура	56
Беседа № 5. Солевые очищения	68
Беседа № 6. Структурирование соли с помощью слова	83

Приложение.

Справочник Погожевых: лечение солью

1. Заболевания нарушений обмена веществ	104
2. Заболевания суставов и позвоночника	110
3. Заболевания сердечно-сосудистой системы	133
4. Травмы, кровотечения, вывихи, растяжения	147
5. Заболевания кожного покрова	153
6. Заболевания зубов и полости рта	164
7. Заболевания глаз	166
8. Заболевания ЖКТ	167