

**КУДРЯШОВА Н. И.**

# **ЛЕЧЕНИЕ ЛИМОНАМИ**



**Н. КУДРЯШОВА**

**ЛЕЧЕНИЕ  
ЛИМОНАМИ**

**Москва  
Образ-Компани  
2000**

**Кудряшова Н.И.** Лечение лимонами. — М.: Образ-Компани, 1997, 96 с.

Книга рассказывает о лечении многих недугов лимонами и другими цитрусовыми — апельсинами, мандаринами, грейпфрутами. Из книги вы также узнаете, как вырастить деревце лимона в домашних условиях и как ухаживать за ним, как использовать лимоны в кулинарии и в быту, как хранить их, чтобы получить больше пользы, и многое другое.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Формат 84×108/32. Печать офсетная. Бумага офсетная.

Печ.л. 6 Тираж 5000 экз.

Заказ № 482

Издательство “ОБРАЗ - КОМПАНИ”

Лицензия ЛР 064731 от 27.08.96.

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии

ОАО “Оригинал”

101898. Москва, Центр, Хохловский пер., 7.

© Кудряшова Н.И. Составление. 1997.

© Образ-Компани. 1997.

ISBN 5-89408-016-9

## ОТ АВТОРА

Эта книга для тех, у кого множество болезней, но голодать или бегать им не хочется, принимать урину — противно, пить таблетки — дорого и опасно, принимать глину или травы — может быть и полезно, но неизвестно какие и где их взять.

А лимоны продают на каждом углу. Они вполне заменят и таблетки, и травы, а часто — и голодание.

Подружитесь с лимоном и многие ваши проблемы будут решены: он избавит от старых болезней и убержёт от новых. Если у вас есть камни (вы об этом можете ещё и не знать), лимон поможет и в этом случае — значит решит ещё одну вашу проблему.

Ешьте лимоны и вы забудете, что такое усталость и тошливое настроение. Если вам всё время не хватает свободного времени — поможет лимон, он сократит количество ночного сна, причём вы будете высыпаться, а утро встретите не только бодрыми, но и радостными, у вас пропадёт желание что-то перекусывать в перерывах между основной едой, вы будете чувствовать сытость, хотя ваш рацион уменьшится.

\*\*\*

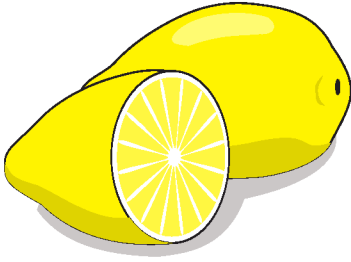
В 1987 г. в Америке прошла Всемирная конференция по сыроедению. Наш представитель — Вага Даниэлян прочёл несколько лекций по итогам конференции в московских клубах, и мы узнали, что там присутствовали 94-летний Шелтон, а также автор книги «Соколение» Норман Уокер, которому в то время было уже 107 лет. В возрасте 102 лет он женился и у него родился сын.

Читая эту книгу, обратите основное своё внимание на раздел «Детоксикация по Норману Уокеру», воспользуй-

тесью советом, благо лимоны и грейпфруты есть в магазинах круглый год. Автор желает вам дожить в здравии хотя бы до возраста Уокера — 107 лет (к сожалению, дальнейшая судьба этого человека мне не известна). А вот Шелтон и Поль Брэгг — оба в возрасте 94 лет — трагически погибли здоровыми и в полном расцвете творческих сил.

Итак, начните своё лечение с «Детоксикации по Норману Уокеру» (с. 32).

## Лимон



Родина лимона — Индия. Йоги называют его универсальным средством для поддержания здоровья. «Каждый человек, — говорят они, — должен

приучить себя к тому, чтобы съесть хотя бы один лимон в день или употребить сок одного лимона».

Слово «лимон» произошло, вероятно, от малайского «лемо». В Китае это растение называется «ли-мунг», что означает «полезный для матерей».

Лимоны, привозимые в те места, где они не растут, нередко бывают горьковатыми на вкус. Это происходит от того, что их срывают ещё до созревания. По лечебному значению такие лимоны нельзя сравнить с созревшими, имеющими изысканный, тонкий и очень приятный вкус. Поэтому все диетологи советуют смешивать лимонный сок с мёдом, что притупляет чрезмерную кислоту.

Плоды лимона богаты щелочными элементами, а также содержат до 8% органических кислот (в основном — лимонную), до 3% сахаров, азотистые вещества, минеральные вещества, в числе которых соли калия и медь, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, С (90—100 мг-%), фитонциды и др. Кожура плодов и листья лимона содержат эфирное масло.

Свежий лимонный сок богат витамином С, но большая часть этого витамина разрушается при длительном хранении под воздействием воздуха.

Лимоны содержат витамин Р. Его недостаток в организме может привести, например, к отёку мозга или к кровотечениям, вызванным ломкостью капилляров, к подкожным кровоизлияниям, болям в ногах, быстрой утомляемости, общей слабости. Витамин Р помогает при

лечении расширения вен, геморроя, а также трофических язв. Как только вы заметили, что даже при лёгком ударе или надавливании на коже появляются синяки, сразу начните приём витаминов С и Р. Витамина Р много во всех цитрусовых, но особенно им богаты грейпфрут и белая кожица цитрусовых. Помните, что в замороженных плодах витамина Р (цитрина) может и не быть. Витамина Р также много в голубике, в овощах и фруктах, в грецких орехах и зелени, а в корнеплодах — или совсем нет, или слишком мало.

Для лечения используют всё, что есть в плодах лимона: сок, кожуру, а также эфирное масло, получаемое из внешней части свежего околоплодника. Для производства 1 кг эфирного масла требуется около 3 000 лимонов. Мякоть плодов используют для получения лимонной кислоты.

Лимон — чудесный фрукт, убивающий вирусы. Их в природе более 500, вызывают заболевания у людей — около 40, в том числе вирус рака. Сок свёклы и лимона — первые средства в борьбе с вирусными болезнями.

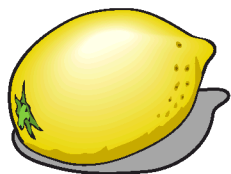
Лимон оказывает угнетающее влияние на развитие вирусов гриппа.

Лимон прекрасное бактерицидное средство, он может уничтожить до двадцати различных бактерий. Чтобы лимон стал более действенным лекарством против гриппа, его надо класть в чай из посконника, шалфея, мяты, хвоща, подорожника. Такая смесь помогает поддерживать содержание кальция в организме на нужном уровне, а кальций — помощник в борьбе с лихорадкой.

С появлением науки о бактериях — бактериологии стало известно, что эти микроорганизмы погибают в самых слабых растворах лимонной кислоты (1 :2 000). Лимонный сок оказывает антисептическое воздействие: даже разбавленный водой он убивает возбудителей дизентерии, паратифа, холеры и т. д.

Антисептические и бактерицидные свойства эфирного масла лимона не имеют равных. Работы Мореля и Роше показали, что пары лимонного масла нейтрализуют менингококк в течение 15 минут, тифозную бактерию — менее, чем за час, пневмококк — за 3—12 часов. Само эфирное масло нейтрализует тифозную бактерию и стафилококк через 15 минут, дифтерийную бациллу — через 20 минут.

### *Лимонный сок как внутреннее средство*



Лимон — это один из наиболее эффективных растворителей и дезинтоксикаторов, данных нам Природой. Он начинает действовать на организм сначала как прекрасный растворитель, а затем — как восстановитель. Прежде всего он растворяет то, что должно быть удалено из человеческого организма, чтобы затем лучше восстановить его. Восстановительная способность лимона в отношении всех тканей исключительна. Этот фрукт подходит всем — и старому и молодому, и больному и здоровому, и сильному и слабому.

Лимон, как и все другие цитрусовые, — хорошее средство против гнилостных процессов, особенно в печени. Во многих случаях он помогает удалить те отложения токсичных веществ, которые не могут быть выведены никаким иным способом. Лимонные напитки прекрасно помогают, когда требуется избавиться от шлаков и процессов брожения в плохо работающей печени. Лимон повышает иммунитет организма.

Сок маленького лимона и желток сырого яйца, добавленные в стакан апельсинового сока, — прекрасное слабительное и очень питательный напиток. Но если ваш организм сильно перенасыщен токсинами, а вы — человек очень



нервный, то пейте лучше овощные соки. Когда организм не перегружен токсинами, то лимон — самая лучшая пища для него.

*Можно ли пить сок лимона при отклонениях кислотности?* Кислый вкус лимона не означает, что он является кислотой для организма, поскольку этот вкус обусловлен органическими кислотами, которые не остаются в клетках. Экспериментально доказано, что длительное употребление лимонов приводит к выработке в организме карбоната калия, нейтрализующего избыток кислотности в гуморальной среде. Лимонным соком, разведённым в воде, нейтрализуют повышенную кислотность желудочного сока и крови.

Лимон хорош при лихорадке, высокой температуре: в таком состоянии человеку приятнее есть фрукты, содержащие лимонную кислоту, чем любую другую пищу.

Лимон увеличивает выведение токсинов через кожу и тем самым снижает температуру.

Вдыхание запаха лимона и апельсина обостряет зрение.

Лимон применяют в народной медицине многих стран для лечения различных заболеваний: цинги, желтухи, водянки, почечнокаменной болезни, туберкулёза лёгких, сердцебиения, желудочных катаров, геморроя, острого ревматизма, подагры, ломоты и прострела (люмбаго).

Итальянская народная медицина рекомендует отвар лимона (вместе с коркой) как неплохое средство лечения малярии.

Широко применяют лимон как профилактическое и лечебное средство при гипо- и авитаминозе, а также при атеросклерозе. Плоды лимона — эффективное средство лечения сахарного диабета и других заболеваний, сопровождающихся нарушением обмена веществ.

Пектиновые вещества, содержащиеся в лимоне, обладают способностью выводить из организма тяжёлые металлы. Этим свойством обладает и клюква.

Свежая кожица лимона подавляет образование кишечных газов. Кроме того, она является тонизирующим средством, благоприятно влияет на пищеварение благодаря содержащейся горечи, считается хорошим антисептиком и очистителем кишечника и крови, что связано с входящими в неё ароматическими веществами.

Спиртовая настойка лимонной корки возбуждает аппетит, обладает успокаивающим действием при нервных заболеваниях и служит хорошим средством против рвоты и для выведения из обмороков.

Лимонное эфирное масло, лимонный сироп, свежую и высушенную корку лимонов употребляют для улучшения вкуса лекарств.

### *Лимонный сок как наружное средство*

Следует упомянуть о лимонном соке как о наружном средстве. Лимонный сок, разбавленный водой, используют для полоскания полости рта и глотки. Сок употребляют для остановки носовых кровотечений и при лечении грибковых и инфекционных поражений кожи, используют в косметике для выведения родимых пятен и веснушек, применяют для успокоения зуда при жирной себорее кожи лица и волосистой части головы, для борьбы с паршой, чесоткой, а также паразитами головы и тела.

От лечения «болезней века» до питания кожи лица (в косметических масках) — таков диапазон применения лимонного сока.

### *Предупреждение*

Наступление кризисного состояния во время лечения лимонами (жидкий стул, высыпания на коже, рвота, лихорадочное состояние, кашель, общая слабость, подавленность)

говорит о слишком быстром самоочищении организма. Эти явления обычно наступают от того, что органы выбрасывают слишком много токсинов и ядов, а очистительные системы не успевают с ними справиться. Если это произойдёт, то лучшим выходом из создавшегося положения будет полное прекращение употребления цитрусовых и предоставление отдыха организму, а также голодание.

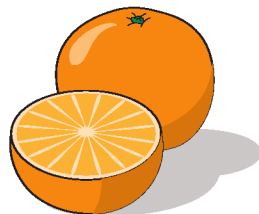
Если бы мы вели правильный образ жизни, то обнаружили бы, что цитрусовые — самая чудесная пища для организма. Если кожа выводит отходы надлежащим образом, она может справиться с той их порцией, которую необходимо вывести через кожные покровы. Если же кожа не способна нормально выводить отходы, а кислоты активизированы цитрусовыми, почки получают большую нагрузку, чем могут вынести — они вынуждены делать работу, которая им не под силу. В этом случае вместо соков цитрусовых лучше пить овощные соки.

*Прежде чем браться за лечение лимонами, следует выяснить, в каком состоянии ваши выводящие органы. Тем, у кого повышенная кислотность желудка и кислая реакция организма, начинать лечение следует с употребления овощных соков, затем надо провести детоксикацию по Уокеру, а потом уже переходить на употребление лимонов.*

В данном лечебнике указаны безопасные дозы потребления лимона.

## АПЕЛЬСИНЫ

Слово «апельсин» немецкого происхождения, оно означает «китайское яблоко». Для нежных «китайских яблок» строили специальные помещения — оранжереи («оранж» — франц.)



Первое литературное упоминание об апельсинах найдено у Теофраста (приблизительно 300 г. до н. э.).

Апельсин относится к тому же семейству, что и лимон. Применяются плоды и кожура плодов. Плоды содержат сахара, кислоты, соли, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, С, воду, углеводы, азотистые вещества, клетчатку, золу. В корке апельсина есть несколько видов эфирных масел.

**Применение.** Апельсин широко применялся в средние века для лечения самых различных заболеваний. Плоды обладают лёгким тонизирующим эффектом, способны улучшать обмен веществ. Содержащийся в них пектин уменьшает содержание сахара в крови как у здоровых людей, так и у больных сахарным диабетом. Пектиновые вещества имеются и в корках плодов. Больным диабетом надо пить сок апельсина без добавления сахара.

Апельсин активизирует все функции организма, а также укрепляет нервы и мозг. Плоды и сок рекомендуются при авитаминозах, лечении ран и язв, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Раньше рекомендовали ежедневно съедать по несколько апельсинов как наилучшее средство против гриппа и фурункулов. Эти цитрусовые придают силы и укрепляют здоровье.

Апельсиновый сок или апельсины, принимаемые натощак, за полчаса до завтрака, возбуждают аппетит, улучшают деятельность кишечника, особенно они хороши при запорах.

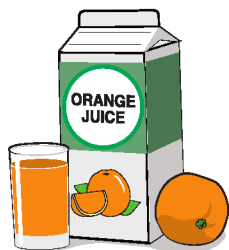
При лихорадочных заболеваниях сок помогает утолять жажду.

Благодаря наличию фитонцидов он обладает антисептическим действием и может использоваться для лечения долго не заживающих ран и язв.

Итак, апельсин является идеальным питанием для больных, стариков, детей, грудных младенцев. Лечение апельсинами может проводиться таким же образом, как и лечение лимонами.

*Те люди, которые не переносят лечение лимонами, могут начать с апельсинов, а затем перейти на лимоны.*

Надо уметь выбрать сладкие и сочные апельсины. Лучшие экземпляры тяжелы и тверды на ощупь. Есть апельсины нужно так как их даёт нам Природа, т. е. дольками и никогда не разрезать ножом. Больным можно выжать сок и давать его пить чистым или разбавленным водой.



Апельсиновый сок улучшает зрение, укрепляет десны, восстанавливает нервную систему, удаляет ненужные жировые отложения, исправляет работу кровеносных сосудов, защищает от инфекции и удлиняет жизнь.

Тем, у кого разрушаются зубы или плохие десны, наверняка не хватает витамина С. Им следует регулярно пить апельсиновый сок в течение нескольких недель. Он поможет тем, у кого гастрит и язва двенадцатиперстной кишки.

Апельсины очень хороши для выведения из организма ненужных веществ. Они быстро растворяют содержащиеся в организме кислоты и залечивают различные воспаления. Но это не очень хорошо, если органы выделения — кожа и почки — работают плохо.

При избыточном употреблении белка происходит закисление организма. Апельсины и все цитрусовые в такой ситуации особенно ценны, потому что у них щелочная реакция.

При высокой температуре и артрите пейте апельсиновый сок, когда вам захочется.

Шелтон предупреждает: сок апельсина и сам апельсин употреблять не ранее, чем через 20 минут после еды, иначе можно приобрести заболевание органов пищеварения — несварение.

Не рекомендуется употреблять апельсины перед сном.

Высушенная кожура плодов применяется для возбуждения аппетита, при простуде, кашле, при злокачественных язвах.

Спиртовая настойка корки апельсина считается хорошим противолихорадочным средством. Она прекрасно останавливает кровотечение из матки (угроза преждевременных родов, климактерические и обильные менструальные кровотечения). Для такого лечения надо сварить в кожуре незрелые апельсины и есть 7—9 раз в день по 30—50 грамм.

Кожуру используют также для лечения болезней почек, кишечных заболеваний, при мочекаменной болезни. При лихорадке ежедневно 2—3 раза в день принимать порошки из толчёной кожуры апельсина.

## ГРЕЙПФРУТ

В диком виде не найден. Предполагают, что он появился в Индии как гибрид лимона с апельсином.

Применяются мякоть и сок плодов. В состав плодов входят сахара, органические кислоты, минеральные соли, витамины А, В, Д, Р и С, а также естественный хинин.

Грейпфрут можно использовать как лимон, однако в нем несколько больше горечи, особенно в перегородках. Он очень полезен для снижения кровяного давления во время климакса как у мужчин, так и у женщин, хорошо восстанавливает силы, обладает высокими диетическими и лечебными качествами, возбуждает аппетит, способствует улучшению пищеварения, частично устраняет функциональные расстройства печени, повышает жизнедеятель-



ность организма и способствует восстановлению сил при усталости.

Грейпфрут кислый продукт, но он даёт щелочную реакцию. Его можно есть с орехами, но *для лучшего усвоения нельзя употреблять одновременно с другими сладкими фруктами или крахмалами*. В грейпфруте очень много лимонной кислоты и её солей калия и кальция.

Если употреблять грейпфрут перед тем, как лечь спать, ваш сон будет крепким. Сразу после пробуждения пейте сок грейпфрута, и это поможет вам избавиться от запоров. Этот фрукт — отличное средство для снижения температуры при простуде и гриппе, он редко вызывает аллергические реакции.

Этот фрукт хорош для лечения отвердевших тканей организма, в том числе печени и артерий. Он также помогает предотвратить образование камней.

Рекомендуется грейпфрут при заболеваниях сердца. Ежедневное употребление двух спелых плодов грейпфрута резко снижает уровень холестерина в крови и улучшает состояние кровеносных сосудов. Он хорошо утоляет жажду, оказывает общее тонизирующее действие на организм. Хранится он значительно дольше, чем другие цитрусовые, и при этом не теряет своих вкусовых и питательных свойств. Грейпфрут улучшает состояние больных диабетом.

Кожура грейпфрута содержит витамин Р — он нужен для здоровья дёсен и зубов. Этот витамин можно получить, замачивая кожуру в воде примерно на 20 минут, затем надо процедить её и выпить. Употребляйте плоды перед едой, и это поможет пищеварению.

Плоды и сок грейпфрута употребляют свежими, а также в виде варенья, ликёров и вин. Они долго сохраняют витаминную ценность. Из кожуры плодов делают цукаты и получают пектин и эфирное масло.



## МАНДАРИН

Используют плоды и кожуру спелых плодов в свежем и высушенном виде.

Мякоть плодов содержит сахара, лимонную кислоту и другие органические кислоты, витамины и фитонциды. Кожура содержит различные оранжевые и жёлтые пигменты (среди них — каротин) и ароматное жирное масло.

**Применение.** Мандарин — хорошее кровоостанавливающее средство (особенно при климактерических обильных кровотечениях). Мякоть и сок плодов обладают антицинготными свойствами и способны убивать грибки. Многократное втирание сока мандарина излечивает участки кожи, поражённые микроспорией или трихофитией. Спиртовая настойка кожуры плодов усиливает аппетит, улучшает пищеварение, смягчает кашель и способствует лучшему отделению мокроты.

Кожуру в китайской народной медицине применяют при кашле, бронхите, тошноте и как средство, способствующее лучшему пищеварению. Для этих же целей используют водный настой или отвар сушёной кожуры плодов.

Целебные свойства мандарина аналогичны целебным свойствам апельсина.



## БОЛЕЗНИ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ



**Авитаминоз.** При авитаминозах употребляйте чистый лимонный сок, не разбавленный водой, можно немного разбавить его мёдом (по вкусу), степень разбавления зависит от кислотности лимона. При повышенной кислотности желудочного сока вместо лимонного сока употребляйте сок апельсинов, мандаринов, грейпфрутов.

**Аденома предстательной железы.** Прежде чем приступить к лечению этого заболевания определите состояние толстого кишечника. При здоровом кишечнике, аденомы быть не должно.

Для приведения в порядок толстого кишечника после его естественного очищения ставьте клизмы (объёмом 2 л) из кипячёной воды комнатной температуры. Можно добавить в воду лимонный сок или сок свёклы или вместо воды использовать свою подогретую мочу. Если такое количество воды не входит в кишечник, вызывая болезненные ощущения, — это указывает на наличие ядовитых каловых отложений на его стенках. Тогда первый раз сделайте клизму из 1 л жидкости. Постарайтесь задержать её на 5—10 минут. После опорожнения кишечника сделайте сразу же вторую клизму из 1 л жидкости. В течение недели делайте ежедневно (без пропусков) по две клизмы подряд, как как именно вторая клизма даёт наилучший результат. На следующей неделе клизмы делайте через день. В третью неделю сделайте 2—3 клизмы. После того как вы привели в порядок кишечник, приступайте к лечению.

В книге Надежды Семеновой описан случай рассасывания аденомы в результате только очистки кишечника. До полной очистки кишечника ни о каком лечении не может быть и речи.

Итак, привели в порядок кишечник — делайте следующие процедуры. Ежедневно на ночь ставьте сначала очистительную клизму, а затем — самую маленькую клизмочку из своей мочи. Последняя должна остаться на ночь.

Также принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды следующий состав: 3 свежих куриных желтка, сок 3 лимонов, 200 г мёда и 200 г коньяка или красного вина (все тщательно смешать). Пейте смесь в течение месяца, затем сделайте перерыв на 2 недели, после перерыва пейте в течение месяца по 0,5 стакана 3 раза в день до еды следующий отвар: 1 столовую ложку сухих корней солодки (в аптеке её иногда называют лакричный корень) залейте 0,5 л воды, варите 10 минут, процедите. Можно просто носить с собой кусочек корня и в течение дня понемногу его жевать. Сделайте перерыв на 2 недели и снова вернитесь к первому рецепту.

При лечении аденомы главными являются ночные клизмочки из мочи.

**Алкоголь** (отравление). Чтобы вырвало, выпейте чёрный кофе с солью вместо сахара. Но, если надо скорее протрезветь, выпейте чёрный кофе с лимоном, так как лимон с кофе и чаем нейтрализует алкоголь.

Лимонный сок действует на аппетитный центр — чем регулирует пищеварение. Употребление лимонного сока облегчает процесс отвыкания от спиртных напитков и от курения. Дело в том, что у привычных, алкоголиков и курильщиков аппетитный центр дезорганизован, и курс лечения лимонным соком для них — это возвращение этого центра в нормальное состояние.

Кто серьёзно хочет отделаться от пристрастия к вину и табаку, тот легко может достичь этого путём питья лимонного сока. Лимонный сок помогает при лечении носоглоточного катара курильщиков и алкоголиков. Он повышает энергию сердца, которой у них обычно не хватает.

Один апельсин или томат помогает ускорить удаление алкоголя, оставшегося к утру в организме.

**Ангина.** Если есть лимонная кислота, то сделайте 30%-ный раствор и этим раствором каждый час в течение дня полощите горло.

Возьмите 2—3 ломтика лимона, очистите их от кожуры, подержите во рту, посасывая, стараясь, чтобы кусочки лимона были как можно ближе к горлу. Проводите такую процедуру каждый час. Хорошо также в течение дня съесть один лимон целиком с кожурой.

Смешайте сок лимона с мёдом в равных количествах. Этой смесью полощите горло несколько минут, а затем проглотите.

Поголодайте 24 часа. В течение этого времени выпейте не менее 6 стаканов тёплой воды с лимонным соком. Наружно как компресс прикладывайте к горлу селёдку.

Маленьким детям смазывайте горло лимонным соком при помощи ватного тампона, надетого на лучину, а затем накладывайте на шею согревающий компресс, который меняйте каждые 3—4 часа. Если больной спит, то не будите его для смены компресса. Ребёнок постарше должен каждый час полоскать горло тёплым раствором лимонного сока (сок 1 лимона на 1 стакан кипятка). В тяжёлых случаях, когда больной не в состоянии полоскать горло, дайте ему чистый сок, выжатый из одного ломтика лимона, затем напоите горячим лимонным чаем и уложите в постель. Лимонный чай готовят так: выжимают сок из одного лимона и заливают его горячим чаем.

**Аппетит.** При плохом аппетите принимайте по 30 капель 3 раза в день до еды следующий состав: 100 г высушенной и измельчённой корки лимона залейте 1 л водки, настаивайте в тёмном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедите. Чистый или разбавленный водой сок лимона также способствует появлению аппетита.

**Артрит.** Пейте смесь соков грейпфрута, сельдерея, моркови и шпината, взятых в равных количествах, или смесь соков грейпфрута, сельдерея и берёзового. Сок грейпфрута способствует растворению инородного неорганического кальция, который вызывает затвердение хрящей и связок при накоплении его в этих местах. Берёзовый сок влияет на уровень холестерина, помогая выведению мочевой кислоты из крови.

Лучшим способом лечения артрита является недельное голодание при одновременном употреблении дистиллированной воды с лимоном. При таком способе лечения сначала боли усиливаются, но с каждой новой неделей голодания ослабевают. Сколько таких недель голодания нужно для полного излечения зависит от запущенности болезни.

«Каждое утро выпивать стакан воды с лимонным соком. Одним из лучших ошелачивающих напитков является картофельная вода, особенно от артрита. Также съедать каждый день хотя бы одну сырую картофелину, мелко натёртую на тёрке с кожурой. Индийцы утверждают, что лучшим при артритах является неочищенный зимнего сорта картофель, приложенный к коже. Как только картофель станет или очень твёрдым, или очень мягким, его надо заменить новым. Я сама видела женщину, которая сначала едва могла пошевелить пальцами, а через неделю после того, как начала играть с картофелиной, могла свободно сжимать и разжимать кулаки. Она держала картофель в кармане фар-

тука, в течение дня беря его в руки при первой же возможности. Ночью, чтобы не терять картофелину, она надевала на руку чулок. Можно носить картофель, как медальон на шее». (*Индра Дэви*).

**Астма.** Уберите из рациона питания все виды молочных продуктов. Ежедневно по 0,5 чайной ложки два раза в день (утром и после полудня) принимайте смесь из 100 г натёртого хрена, перемешанного с соком, выжатым из 3 лимонов. В течение 0,5 часа после приёма лекарства ничего не ешьте и не пейте. Хрен должен быть свежим. Храните смесь в холодильнике.

Смешайте взятые в равных частях соки свёклы красной, редьки чёрной, репчатого лука, клюквы, лимона, лист алоэ, мёд, сахарный песок, 96%-ный спирт. Храните смесь в холодильнике. Принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день за 0,5 часа до еды. Смесь предотвращает обострение болезни, способствует улучшению функционального состояния органов дыхания.

Возьмите 1 л мёда и сок из 10 лимонов и из 10 тёртых головок чеснока, все смешайте и оставьте на 1 неделю в плотно закрытой посуде. Это количество смеси рассчитано на 2 месяца приёма. Эта смесь рекомендуется при астме, стенокардии, спазмах сосудов головного мозга, сердечных спазмах, одышке.

**Атеросклероз.** Общеукрепляющее действие смеси сока лимона с чесноком известно давно. При длительном применении смеси пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие. Смесь состоит из 100 г очищенного и натёртого на тёрке чеснока и сока 6 лимонов, её сливают в банку, горлышко которой закрывают марлей. Храните смесь в холодном месте, принимайте по 1 чайной ложке, разведённой в стакане тёплой воды.

Ещё один рецепт: возьмите 400 г чеснока, 4 кг сельдерея (листья и корни), 400 г корня хрена, 8 лимонов. Все пропустите через мясорубку, сложите в банку, закройте марлей, выдержите 12 часов в тепле (30 °С), а потом на 3 дня поместите в холодильник. Отожмите сок и пейте по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Сделайте так: измельчите головку чеснока, смешайте с соком 1 лимона и 2 чайными ложками мёда. Всю смесь выпейте в 2 приёма утром и вечером за 30 минут до еды.

**Бессонница.** Для улучшения сна выпивайте на ночь смесь из 2 чайных ложек мёда и сока 1 лимона, или 2 чайных ложек яблочного уксуса.

Самое простое и безвредное снотворное: намочите носки в воде, в которую добавьте немного уксуса, отожмите их, наденьте, а сверху наденьте ещё сухие носки. При этом происходит отток крови из верхней части тела в нижнюю, а также ослабляется жар при воспалениях. Такую процедуру можно делать ежедневно, ложась спать. Нужно только сразу же как только вы проснётесь — утром или ночью — снять носки. Особенно полезна эта процедура тем, кто весь день проводит на ногах. Такие носки (можно использовать и гольфы) помогают снять усталость, уменьшить количество жира в верхней части тела, удалить накопившиеся газы.

**Болезнь.** Алхимия определяет болезнь как вибрационное нарушение равновесия между клетками мозга и организма.

Болезнь является отражением отношения человека к жизни. Те, кто стремятся к совершенству и правильному развитию, никогда не станут есть расчленённый труп животного или такие продукты, как сосиски, колбаса, паштет. Бог создал растения и фрукты для того, чтобы дать их, а не

мясо, людям в качестве пищи. Сверх того, мясо содержит яд более психического, чем физического свойства, поскольку все отрицательные вибрации страдающего животного абсорбируются в печени. Это объясняет и тот факт, что люди, страдающие заболеваниями печени, часто бывают угрюмыми, злыми, язвительными, беспокойными, наполненными тревогой и страхом.

Целью вегетарианской диеты является замедление процессов старения. Если хотите продлить свою жизнь, ешьте пищу, содержащую калий. Калий — величайший источник здоровья. Включение его в рацион продлит вашу молодость.

Сварите 1 корень сельдерея в 0,5 л воды, добавьте лимонного сока (по вкусу) и пейте этот отвар ежедневно.

Ежедневно употребляйте некоторое количество белой мякоти с кожицы цитрусовых — в ней содержится витамин Р, который полностью отсутствует в соке. Этот витамин предотвращает все проблемы, связанные с хрупкостью и ломкостью капилляров, т. е. он предохранит вас от инсультов, инфарктов, кровотечений.

За 0,5 часа до завтрака выпейте сок 1 лимона с небольшим количеством воды (без сахара).

*Никогда не употребляйте вместе крахмал и лимон, например лимонад с хлебом.*

**Бородавки.** Измельчённую кожуру 2 лимонов залейте 0,5 стакана 30%-го уксуса, настаивайте в плотно закрытой посуде 8 дней, периодически встряхивая, процедите. Прикладывайте к бородавкам тампон, смоченный в этом настое, несколько раз в день.

**Бронхит.** Кашицу из 5 лимонов с кожурой, но без семян, смешайте с кашницей из 4 головок чеснока, залейте смесь 1 л прохладной кипячёной воды, плотно закройте и

держите в тёмном прохладном месте 5 суток, периодически встряхивая, процедите. Принимайте как рассасывающее средство при болезнях лёгких и бронхов по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Тщательно перемешайте кашицу из 3 лимонов с кожурой, но без семян, смолотые в порошок ядра 20 грецких орехов, 300 г сока алоэ, 500 г несолёного сливочного масла, 500 г мёда, 200 г вина типа «Кагор». Храните смесь в тёмном месте. Принимайте при бронхитах и болезнях лёгких по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешайте 50 г натёртого хрена и сок из 2—3 лимонов. Принимайте по 1 чайной ложке с утра до полудня несколько раз, ничем не заедая и не запивая.

**Вены.** На ночь на больные вены положите тонкие полоски лимона, сверху прикройте полосками бумаги и забинтуйте. Лимон обладает способностью глубоко проникать в кожу, заставляя рассасываться все лишнее. При воспалённых венах такие компрессы можно делать по несколько раз в день.

Плохие вены говорят о больной печени и недостатке энергетики в организме. Ноги ниже колен находятся в вертикальном положении в течение всего дня, а значит венозные сосуды ног несут большую нагрузку, так как постоянно проталкивают кровь вертикально вверх — к лёгким. Кроме того, коленный сустав несёт повышенную нагрузку во время ходьбы, особенно при подъёме в гору и по лестнице. В случае недостатка энергии в организме все вышеизложенное приводит к образованию в области ног больших количеств молочной кислоты, и тогда они уже не могут нормально выполнять свои функции, что диагностируется как различные хронические заболевания, например расширение вен, патологическая проницаемость сосудов, ведущая к кровоизлияниям, тромбозам, трофическим язвам, гангрене.



Некоторые глубокие поражения тканей, расширение вен, язвы, опухоли, геморрой, гангрена заживают после наложения на эти места капустных листьев, приготовленных по такому рецепту. Опустите капустный лист на несколько минут в кипяток — это смягчит его. Затем прогладьте его горячим утюгом, пока он не станет мягким как бархат. Можно вымочить лист капусты в течение 1 часа в оливковом масле, а перед тем, как накладывать компресс, выжать на лист лимонного сока (раствор лимонной кислоты) и посыпать немного пищевой соды. А можно в первый день наложить на больное место лист с лимонным соком, а на второй день — лист с содой.

Если вы очень устали после работы, ложитесь на спину, поднимите ноги вертикально и потрясите ими, что приведёт к оттоку венозной крови. Это принесёт большую пользу всей сердечно-сосудистой системе и будет профилактикой варикозного расширения вен. Такую процедуру надо выполнять около 5 минут. Ещё лучше, если при этом вы будете сильно постукивать друг о друга всеми ступнями, затем пятками, подошвами, боковыми поверхностями.

**Веснушки.** Возьмите 100 г мёда и смешайте с соком 1 лимона. Этой смесью пропитайте марлевые салфетки и наложите их на 15—20 минут на места, покрытые веснушками. Затем умойтесь тёплой водой. Успеха можно достичь после регулярного наложения 15—20 масок.

Если кожа жирная, протирайте лицо соком лимона, смешанного с одеколоном в равных частях, или соком лимона с солью.

Смешайте в равных количествах сок лимона и оливковое масло. Протирайте смесью лицо и руки.

Кашицу из 1 лимона с кожурой без семян залейте стаканом водки, настаивайте в темном месте 2 недели, смазывайте на ночь веснушки и пигментные пятна.

**Вирусы.** Лимон — естественный продукт, который убивает вирусы (их в природе более 500, а отрицательно воздействуют на человека — около 40). Смесь соков свёклы и лимона — первое средство в борьбе с вирусными болезнями.

**Витаминовый напиток.** Возьмите 4 стакана измельчённой хвои, залейте её 3 стаканами холодной воды, добавьте сок 1 лимона, оставьте в тёмном месте на 2 дня, временами помешивая. Пейте по 1 стакану в день.

**Вода.** Энергия, содержащаяся в воде, поступает в организм через рот. Не пейте воду залпом, а наслаждайтесь каждым глотком.

Употребление необходимого количества воды является главным условием сохранения здоровья. Большинство людей больны лишь потому, что их телу не хватает жидкости. Как необходима вода растению, так она нужна и человеку для сохранения здоровья или выздоровления в случае болезни.

9/10 хронических заболеваний могут быть излечены, если пить воду в нужных количествах.

Специалисты пришли к выводу, что человек в день должен употреблять 2 л (12 стаканов) жидкости. Можно постоянно держать около себя стакан воды и время от времени делать 1—2 глотка. Перед отходом ко сну надо выпить 1 стакан воды, в который добавлена 1 чайная ложка мёда и немного сока лимона (лучше с корочками). Такой напиток очистит организм во время сна, а все вредные вещества выйдут утром. За 0,5 часа до завтрака надо выпивать стакан горячей воды с лимоном, но без мёда. Эта вода промоет желудок и подготовит его к принятию пищи. Вода обязательно должна быть горячей, так как за ночь в желудке скапливается много слизи, которая мешает правильной работе желудка, а вымыть ее можно только таким образом.

Йоги рекомендуют людям, страдающим плохим аппетитом, запорами и гастритом, утром выпить несколько стаканов воды, после чего ходить 10 минут по комнате, вытянувшись в струнку, т.е. держаться прямо, ступать на цыпочках и при этом стараться поднятыми руками достать до потолка. Затем пальцами пощекотать в горле, чтобы вызвать рвоту: с выбросом жидкости из желудка вымывается много бесцветной слизи. Такое очищение желудка рекомендуется проделывать хотя бы раз в год в течение месяца ежедневно без перерыва.

*Вода, простоявшая всю ночь в открытом сосуде в спальне, не пригодна для питья, так как она поглотила за это время энергетические выбросы спящих тел.*

**Водянка.** Поголодайте 3 дня, употребляя при этом воду с лимоном или воду с уриной.

Смешайте 200 г сока лимона и 200 г мёда и принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Волосы.** Чтобы избавиться от перхоти и прекратить выпадение волос, натирайте кожу головы соком лимона. Достаточно проделать это несколько раз, чтобы прекратился зуд кожи на голове.

Перемешайте 1 столовую ложку лимонного сока, 1 лист алоэ, сок 1 луковицы, 1 желток, 1 столовую ложку касторки (можно добавить 1 столовую ложку хны) и втирайте в кожу головы за час-два до её мытья (волосы, намазанные смесью, надо завязать платком), смойте тёплой водой с детским мылом. Делайте такую процедуру 1 раз в неделю. *Шампуни не употреблять!* Длительность лечения — несколько месяцев. Это лечение поможет прекратить выпадение волос и восстановить ранее выпавшие волосы. Хорошо также делать массаж волосистой части головы с этим раствором.

Лимонный сок осветляет волосы.

*Его не рекомендуется применять людям с сухими волосами во избежание их обезжиривания.*

Чтобы волосы меньше салились протирайте корни волос 1—2 раза в неделю лимонным соком (долькой лимона).

Здоровые волосы являются признаком хорошей работы лёгких. Если волосы секутся — это признак того, что больны почки или яичники, а также нарушены функции половых органов.

Разведённым соком апельсина или лимона рекомендуется смазывать волосы при их накручивании на бигуди.

**Воспаления.** Воспаления появляются у людей, которые едят много слизеобразующей пищи, главная из них — молочные продукты. Средство для растворения слизи: натрите на тёрке 50 г хрена, добавьте сок 2—3 лимонов (получится довольно густой соус). Ежедневно принимайте по 1 чайной ложке смеси утром и после полудня, ничем не запивая и не заедавая. Приём смеси вызовет сильное слезотечение — не обращайтесь на это внимания. Через несколько недель (а иногда и месяцев) пациент больше не будет «плакать» при приёме лекарства. Чем меньше слизи остаётся в организме, тем меньше при вдыхании эфирных веществ, содержащихся в корне хрена, выделяется слез. Это же средство применяется для лечения астмы, хронических насморков, частых простуд.

*Разумеется, что в период лечения употребление всех молочных продуктов должно быть прекращено.*

**Гемоглобин.** Можно поднять уровень гемоглобина в крови за неделю, если воспользоваться двумя следующими рецептами.

Смешайте 2/3 стакана морковного сока, 1/3 стакана свекольного сока и сок 1 лимона, пейте ежедневно по 0,5 стакана до еды.

Смешайте по 100 г сока граната, лимона, моркови, свёклы, яблок и мёда. Принимайте по 2 столовых ложки 3 раза в день до еды.

**Геморрой.** Соблюдение чистоты после каждого акта дефекации является очень важным фактором в лечении геморроя. Прочистите задний проход ватным тампоном, намоченным в воде, вставляя его на всю глубину в анус, затем ватным тампоном, намоченным в лимонном соке с добавлением витамина Е, смочите больные места. Может появиться некоторое жжение, но это результат сжатия геморроя.

Выполняйте следующее упражнение: передвигайтесь сидя на ягодицах.

Или такое: сядьте, согнув ноги и разведя колени, соедините подошвы ног, возьмитесь за лодыжки и покачивайтесь из стороны в сторону, мягко массируя ректальное отверстие.

Если вам некогда делать эти упражнения дома, то делайте следующее йоговское упражнение, сидя или стоя в транспорте: выдохните и задержите дыхание, сильно с напряжением сожмите анус, сосчитайте до 3—5, затем сбросьте напряжение и легко вдохните. Так повторите несколько раз. Если это упражнение делать во время сильного приступа несколько раз в течение дня, то можно за 1 день полностью снять обострение болезни. Если регулярно делать это упражнение, то заболевание никогда не возникнет снова.

**Гепатит.** Смешайте 1 кг мёда, 200 мл оливкового масла, 4 пропущенных через мясорубку лимона (с 2 лимонов срезать кожуру). Храните смесь в закрытой посуде в холодильнике, принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30—40 минут до еды. Эта смесь лечит также холецистит и цирроз печени.

**Гипертония.** Лимон, апельсин, грейпфрут полезно употреблять в начальной стадии гипертонии, причём с кожурой.

Покрошите 3 лимона с кожурой и 5 головок чеснока, сложите в трёхлитровую банку, залейте тёплой водой. Смесь всплывёт, а через 2—3 дня, когда она опустится, пейте по 0,5 стакана жидкости утром.

Смешайте 1 стакан сока моркови, 1 стакан сока хрена (тёртый хрен предварительно выдержите в воде 36 часов), сок 1 лимона и 1 стакан мёда. Принимайте по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 1 час до еды или через 2—3 часа после еды. Курс лечения — два месяца. Храните смесь в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте.

Ежедневно употребляйте грейпфруты в любом виде — в них много калия, а это — профилактика гипертонии и инсульта.

Залейте 2 стаканами воды 2 столовые ложки высушенной или свежей корки лимона, кипятите на слабом огне в закрытой посуде 30 минут, настаивайте 10 минут, процедите, принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 0,5 часа до еды.

Гипертоникам полезно съедать половину лимона с кожурой 3—4 раза в сутки.

Смешать кожицу лимона или апельсина с мёдом в любой пропорции. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

Гипертоникам, у которых очень плохие сосуды, надо утром съедать 1 столовую ложку клюквы.

**Гипотония.** При низком кровяном давлении в климактерический период принимайте по 1 чайной ложке через 2 часа после еды смесь из 50 г поджаренных и смолотых зёрен кофе, 0,5 кг мёда и сока одного лимона. Храните смесь в холодильнике.

**Глаза.** Чтобы глаза блестели, андалузки капали в них по 1 капле апельсинового сока — он тонизирует глаза и не так щиплет, как сок лимона. Можно взять свежую кожуру от апельсина, сжать её так, чтобы появились брызги, которые надо направить в глаза.

**Глисты.** Кожура цитрусовых (апельсинов, лимонов и др.) вместе с белой мякотью имеет щелочную реакцию и подавляет жизнедеятельность всех микроорганизмов и гельминтов. Кожуру цитрусовых (свежую или высушенную) тщательно пережуйте и проглотите, делайте это натощак и приступайте к еде не ранее, чем через 1 час.

Растолките в порошок 2—3 зерна лимона и проглотите, запивая тёплой водой, принимайте 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Чтобы избавиться от остриц, принимайте с мёдом измельчённые зёрна 1 лимона каждое утро натощак.

**Головная боль.** Возьмите свежую лимонную корку, очистите от цедры (белое вещество), приложите к виску влажной стороной и держите некоторое время. Вскоре на коже под лимонной коркой появится красное пятно, которое начнёт немного гореть и чесаться, а головная боль — пройдёт.

**Гонорея.** Острую или хроническую гонорею лечат спринцеванием лимонным соком: 1 чайная ложка на стакан кипячёной воды. При этом хорошо принимать сок лимона и ещё лучше делать это голодая.

**Грибок.** Многократное втирание сока мандарина излечивает кожу, поражённую грибком.

Лимонный сок в виде компрессов, примочек, втираний применяют для лечения грибковых поражений кожи и для выведения родимых пятен.

**Грипп.** Для профилактики гриппа принимают смесь, приготовленную так: 2 лимона и 2 головки чеснока натрите на тёрке, полученную кашицу перемешайте и залейте 1 л кипячёной прохладной воды, выдержите 3 дня в тёмном месте при комнатной температуре, процедите, поставьте в холодильник, принимайте по 1 столовой ложке натощак. Смесь следует принимать с ранней осени до поздней весны — эффект стабилен.

Самочувствие при заболевании гриппом можно заметно улучшить, вдыхая ароматические пары. Делают это так: во время кипения в воду добавьте лимонный сок, немного соли, литья эвкалипта или эвкалиптовое масло, налейте воду в чашку, держите её немного ниже лица и глубоко дышите через нос. Желательно подышать попеременно сначала одной ноздрей, затем другой. Если одна ноздря не работает, например правая, то полежите на левом боку и правая ноздря откроется. А на ночь выпейте 1 чайную ложку мёда с соком лимона.

Рецепт лимонного масла, которое рекомендуется готовить в небольших количествах, особенно зимой — во время эпидемий гриппа: 1 лимон положите на 1 минуту в горячую воду, пропустите его через мясорубку (вместе с цедрой), смешайте со 100 г сливочного масла и добавьте 1—2 столовые ложки мёда. Храните и используйте как обычное сливочное масло.

Можно сделать и так: мелко искрошите лимон вместе с кожурой и залейте растительным маслом. При гриппе смазывайте ноздри несколько раз в день этим маслом, протирайте им десны после еды и перед едой, а подошвы и ушные раковины — на ночь. Используйте это масло для заправки салатов.

При насморке полезно часто промывать нос водой с соком лимона.

Если ломтик лимона положить за щёку (перекладывая его из стороны в сторону, пока не прекратится интенсивное



выделение слюны), можно уберечься от гриппа, бывая в контакте с больными. При повышенной температуре рекомендуется как можно чаще есть лимоны. Вода с лимонным соком — эффективное и безопасное жаропонижающее средство.

**Давление повышенное.** Однодневное голодание 1 раз в неделю снижает кровяное давление. Если это не удаётся делать каждую неделю, то проводите голодание хотя бы на 11-й день луны, а, кроме того, соблюдайте пост в полнолуние и новолуние.

**Дёсны.** Для того чтобы укрепить дёсны, ежедневно съедайте 1 сырую картофелину. Полезно также в течение дня жевать пчелиный воск, а ещё лучше — перемешанный с прополисом. Воск содержит витамин А.

**Детоксикация по Норману Уокеру.** По утверждению доктора Уокера, почти все болезни и преждевременная смерть людей зависят от неправильного питания, употребления недопустимых смесей и, в конечном итоге, от засорения и деформации толстой кишки.

Существует несколько эффективных способов очищения организма. Лучший и, пожалуй, самый универсальный — голодание. Однако есть и другие — более щадящие. Один из них предлагает американский специалист в области натуропатии — Норман Уокер.

Первым шагом к оздоровлению организма является его абсолютная чистота. Любое накопление или задержка нездоровых веществ или любых шлаков в нем замедляет процесс выздоровления. Органами выделения являются лёгкие, поры кожи, почки и кишечник.

Потение — это действие потовых желёз, выбрасывающих вредные для организма токсины. Почки удаляют из организма продукты пищеварения и обмена веществ. Ки-

шечник удаляет не только отходы пищи, но также отходы организма в виде отработанных клеток и тканей, являющихся следствием нашей физической и умственной деятельности. Если они не выводятся, то происходит разложение белков, ведущее к токсемии (отравлению крови) или ацидозу (повышенной кислотности).

Одним из быстрых и эффективных методов очищения организма, особенно для взрослых, является следующий.

**Внимание!** *Не применяйте этот метод детоксикации при аппендиците или имеющейся склонности к нему. В этом случае применяйте клизмы 2—3 раза в день в течение 1 недели или больше.*

Утром натощак выпейте стакан раствора (1 столовая ложка на 1 стакан воды) глауберовой соли. Вода может быть тёплой или прохладной. Цель приёма — освободить кишечник, а скорее — извлечь из всех частей организма имеющиеся там токсины и отходы и удалить их через кишечник.

Этот раствор действует на токсичную лимфу и на прочие отходы точно также, как магнит притягивает гвозди и металлические опилки. Таким образом отбросы собираются в кишечнике и изгоняются вон из организма неоднократным очищением. Количество выходящих нечистот может составить в целом 3—4 л и более. Это приводит к обезвоживанию организма, и поэтому необходимо восполнить дефицит жидкости — выпить 2 л свежего сока цитрусовых, разбавленного 2 л воды (для быстрого поглощения организмом) — в общей сложности — 4 л. Такая смесь даёт щелочную реакцию.

Смесь сока цитрусовых готовится следующим образом: сок 4 больших или 6 средних грейпфрутов, сок 2 больших или 3 средних лимонов, а остальное — сок апельсинов в таком количестве, чтобы получилось 2 л смеси соков цитрусовых.

Начинайте пить эту смесь через 30 минут после принятия раствора глауберовой соли и продолжайте пить каждые 20 или 30 минут, пока не кончится вся жидкость.

Весь день, когда проводится очищение, нельзя есть, но если к вечеру голод станет нестерпимым, съешьте немного апельсина или грейпфрута или попейте их сок или немного сока сельдерея.

Перед сном сделайте клизму из 2 л чуть тёплой воды, в которую добавьте сок 1 или 2 лимонов. Цель такой клизмы — удалить из складок толстой кишки и тонких кишок отбросы, которые могли там остаться.

Такую процедуру детоксикации следует делать 3 дня подряд. Таким образом из организма будет удалено примерно 12 л токсичной лимфы, которую заменит такое же количество ощелачивающей жидкости. Этот процесс ускоряет ощелачивание организма.

В четвёртый и последующие дни пейте овощные соки, ешьте овощи и фрукты только в сыром виде.

В случае если во время или после детоксикации появится слабость, не следует беспокоиться. Природа использует энергию организма для его очищения и вскоре после этого вы обретёте большую энергию и бодрость вследствие полного очищения всего организма.

**Диабет.** Врач Ойген Хойн, собравший огромное количество данных по сокотерапии, сообщил, что виноград, лук, чеснок, лимоны, апельсины, сельдерей, крапива, салат содержат особые вещества, снижающие и регулирующие содержание сахара в крови.

При обострениях диабета 2—3-дневное голодание сократит количество сахара в крови (т. е. выведет лишнее — то, что свыше 14%) путём его выделения с мочой. Пища при диабете не должна содержать сахара. Больным диабетом поможет соблюдение постов — полных или частичных (от-

каз от ужина) в полнолуние или новолуние и на 11-й день луны, что также полезно всем людям старше 40 лет.

Лучшими лекарствами при диабете являются: ядра грецких орехов, гранатовый сок, порошок желудей дуба, стручки фасоли, различные травы, собранные в мае. (Сырые жёлуди ядовиты — их надо вымачивать или обжаривать.)

Свежие листья и отвар кожуры лимона, а также просто употребление свежих лимонов или их сока полезны при сахарном диабете. Отвар готовят так: две столовые ложки кожуры лимона залейте 2 стаканами воды, кипятите в закрытой посуде 30 минут, настаивайте 10 минут, процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 0,5 часа до еды.

Целитель В. В. Караваев рекомендовал употреблять кожуру лимона таким образом: 1 чайную ложку сухой измельчённой в кофемолке кожуры лимона запить отваром трав.

**Дифтерит.** Надо медленно пить сок или сосать дольки лимона, что помогает удалению налётов и заживлению ранок в полости рта и носоглотке.

**Долголетие.** Пауло де Са, португалец, в питании себя особо не ограничивает и обожает лимоны. По его словам, целебный сок этих плодов является «эликсиром долголетия». Ему 105 лет.

А вот что пишет по этому вопросу наш соотечественник С. А. Аракелян: «Убеждён, что 120-летний рубеж — вполне достижимая цель, омоложение организма — реальная задача. Разумный контролируемый голод возвращает молодость».

Главная причина старения, по убеждению учёного, — шлаки. Вывести шлаки — воспрепятствовать старению. Вот почему регулярное голодание — разумная профилактика

«живой машины». Он предлагает голодать 1-го, 2-го и 3-го числа каждого месяца, одну неделю — раз в три месяца, две недели — раз в полгода. При этом советует пить только воду с добавлением антистрессового препарата. Аракелян сообщает, что таким способом его знакомые избавились от атеросклероза, обменных полиартритов, гипертонии, некоторых желудочно-кишечных заболеваний.

*Людам, не знакомым с методикой голодания, он не рекомендует голодать более 3 дней.*

Вот рецепт смеси, которая может выполнить функции антистрессового препарата. На 1 кг веса человека взять 0,01 г пищевой лимонной кислоты, 0,01 мл настоя мяты, 2 г мёда и 2 мл воды. Если вы весите, например 80 кг, и голодаете три дня, возьмите 0,4 г лимонной кислоты, 0,4 мл настоя мяты, 80 г мёда и 80 мл воды, разделите смесь на три части и принимайте 1 раз в день.

**Физиологическая роль компонентов.** Лимонная кислота — единственная из кислот соединяющаяся в организме с кальцием. Лимоннокислый кальций — уникальная жизненно-важная соль со щелочными свойствами. При её растворении высвобождаются фосфор и кальций, накапливающиеся в костных депо. При обычном питании примерно 60% фосфора и кальция проходит через организм транзитом.

Есть ещё одно важное свойство лимонной кислоты. Она — тот результат, к которому приводит процесс переваривания пищи. Соединяясь с АТФ (аденозинтрифосфорной кислотой), лимонная кислота «горит», высвобождая энергию. Как видите, вводя в организм лимонную кислоту, мы сокращаем его работу и делаем питание высокоэффективным. Так что, строго говоря, если вы пьёте раствор мёда с лимонной кислотой, ни о каком голодании речь уже не идёт — вы получаете отличное питание (учтите, что мёд ещё даёт вам фруктозу и биологически активные вещества), и при этом освобождаете себя от процесса переваривания пищи.

*Вместо лимонной кислоты можно использовать лимонны. Отжатый сок из плода содержит 10% лимонной кислоты, т. е. при расчёте на 6 дней и 1 кг веса вам потребуется 0,1 мл лимонного сока. А мёд — хорошее лечебное питание.*

### **Дыхание** (болезни органов дыхания).

Поварите 1 лимон на медленном огне 10 минут, разрежьте пополам, выжмите сок, добавьте к соку 1 столовую ложку глицерина и столько же мёда — должен получиться 1 стакан смеси. Перед употреблением смесь взбалтывайте, принимайте по 1 чайной ложке в течение дня.

Смешайте взятые в равных частях соки свёклы, редьки, лука, клюквы, лимона, алоэ, мёд, спирт 96%-ный. Храните смесь в холодильнике, принимайте 3 раза в день по 2 столовых ложки за 30 минут до еды. Смесь предотвращает обострение болезней, способствует улучшению функционального состояния органов дыхания.

**Жажда.** Когда бывает жарко, чем больше пьёшь — тем больше хочется пить. Приготовьте очень приятный и утоляющий жажду лимонад из 1 стакана воды, 2 чайных ложек мёда, кусочка лимона.

**Железы** (заболевания слюнной железы). Приготовьте смесь из 1 чайной ложки лимонного сока и 1 стакана кипячёной воды, имеющей температуру ниже комнатной, наберите её и рот и держите пока вода станет тёплой, потом выплюньте. Повторяйте процедуру 4—5 раз в день. Через 2—3 дня железы начнут работать.

У многих людей — двойной подбородок. Это связано с их грязным и больным желудочно-кишечным трактом, лейкоциты же не успевают справляться с очисткой организма, и тогда начинают сильно увеличиваться две желёзки, находящиеся под подбородком.

**Желтуха.** Каждый день пейте по 2—3 чашки настоя подорожника и смесь, приготовленную так: 200 г сока лимона и 200 г мёда поварите в закрытой посуде на водяной бане 30—40 минут. Храните в холодильнике, принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сок 4 лимонов смешайте с соком, отжатым из 4 головок чеснока, принимайте по 1 чайной ложке через 2 часа после еды, храните в холодильнике.

Возьмите 24 плода инжира, разрежьте их пополам, добавьте 6 штук лимонов, разрезанных на 8 частей, 1 столовую ложку измельчённого корня ревеня, 0,5 чайной ложки жжённых квасцов, залейте все винным уксусом, так, чтобы смесь была покрыта, настаивайте 2 суток (пока инжир и лимон не впитают уксус). Съедайте 3 раза в день за 20 минут до еды по 2 кусочка инжира и по 1 кусочку лимона. Курс лечения — 24 дня. После 2-недельного перерыва все повторите.

**Желчнокаменная болезнь.** Лимонный сок имеет свойства вымывать кислоты и желчь из организма.

Хорошим желчегонным средством является смесь сырых свекольного и лимонного соков, взятых в равных количествах. стакан такой смеси очищает желчные протоки.

Другой рецепт: мёд, оливковое масло и лимонный сок смешайте в равных количествах и принимайте перед сном.

При камнях в желчных протоках принимайте за 0,5 часа до еды оливковое масло, начиная с 0,5 чайной ложки и постепенно увеличивая дозу до 0,5 стакана. Русские знахари утверждали, что смесь оливкового масла и сока лимона или грейпфрута не только лечит застой желчи, но и изгоняет камни и песок.

Смешайте взятые в равных частях соки лимона и чёрной редьки и оливковое масло, принимайте по 1 столовой ложке смеси утром натощак в течение 1—2 месяцев.

Рецепт смеси, растворяющей камни в желчном пузыре (из «Русского народного лечебника» Куренного): «Для того чтобы избавиться от всех камней в желчном пузыре, надо приготовить для лечения 200 г оливкового масла и столько же лимонного сока.

Назначьте час вашего лечения на 7 часов вечера, лучше на субботу. Последний приём твёрдой пищи должен быть не позднее 12 часов дня (в день лечения), но лучше всего с самого утра не есть никакой твёрдой пищи. Можно пить жидкость, но не молоко. В 7 часов вечера следует приступить к лечению.

Поставить перед собой часы. Заметить, сколько время (каждая минут играет большую роль). Выпить 4 столовых ложки оливкового масла и немедленно запить эту дозу масла 1 столовой ложкой лимонного сока. Ровно через 15 минут повторить эти две дозы в том же порядке и так повторять эти две дозы ровно через каждые 15 минут в том же порядке: сперва масло, потом лимонный сок. Повторять эти две дозы до тех пор, пока все масло будет выпито, тогда надо выпить весь оставшийся сок в один приём. Лимонный сок кладёт под себя масло и не допускает тошноты, которая иногда появляется во время лечения.

**Оговорка.** *Никогда ещё за многие годы и тысячи случаев лечения этим средством, не было заметно болезненного выхода камней через несколько дней после лечения, если вся бутылка масла была выпита до дна.*

**Примечание.** *Если в желчном пузыре камней нет, а есть только воспаление желчного пузыря, то лечение одно и то же».*

Лучших результатов можно добиться, если за 1 час до приёма масла и в течение 2—3 часов после его приёма прогревать печень грелкой.

Хронические заболевания желчного пузыря, почек, печени, желудка обостряются осенью и весной. Так что при приступах одевайтесь теплее, побольше сидите дома, ешьте



лёгкую пищу и ждите зимних холодов, когда эти заболевания ослабеют.

Возьмите 1,2 кг инжира, 0,5 кг лимонов, 0,5 кг глюкозы, 6 столовых ложек мёда. Инжир и лимон (с коркой, но без косточек) пропустите через мясорубку, добавьте глюкозу и мёд, все размешайте. Принимайте по 4 столовые ложки до еды. Этой же смесью можно лечить холецистит.

Смешайте 7 желтков свежих куриных яиц, 7 лимонов, 200 г коньяка, разделите смесь на 4 порции и принимайте по утрам натощак, после чего ложитесь на правый бок на 1—2 часа. *Этот рецепт применяйте только в спокойной фазе лечения желчнокаменной болезни.*

Очистка желчного пузыря от камней по методу целительницы из Минска Т. А. Буровой. За день до очистки желчного пузыря и печёночных протоков примите сбор трав, оказывающих слабительное действие. Вечером того же дня сделайте очистительную клизму и ничего не ешьте. На следующий день вечером выпейте 100—150 г подогретого оливкового масла и закусите лимоном или солёным огурцом. Обложите печень грелками, ложитесь в постель на правый бок. Через два часа вновь выпейте оливковое масло и съешьте лимон, затем ложитесь спать до утра. Утром сделайте клизму. Должно без боли выйти большое количество камней.

Есть и другие методы избавления от камней: Ю. Андреева, И. Васильевой и др.

При расстройстве желчного пузыря в качестве лекарственного средства тибетские врачи рекомендуют лимон, белую глину, гранат, виноград, корень солодки, яблоки, кислые вина, которые особенно полезны старикам.

**Женские болезни.** Если супруг здоров, а супруга больна — союз не может быть долговечным.

Горячая ванна — враг № 1 — над ней отрицательное поле. Женщинам нельзя принимать ванны — они являются причиной гинекологических болезней.

При ушибе копчика или его загибе у женщин возникает миома, рано начинается климакс, бывают трудными роды и возникает угроза рака.

Периодическое выбрасывание крови освобождает женщину от избытка энергии ЯН и удерживает в организме энергию ИНЬ. Для того чтобы освободиться от энергии ЯН, важно избегать факторов, насыщающих организм энергией ИНЬ в дни, предшествующие началу менструации. Таким образом, любые продукты, содержащие энергию ИНЬ (ледяная вода и очень охлаждённая пища), а также мытьё волос могут служить причиной задержек или отсрочек месячных.

Женщины, которые при менструациях и перед ними испытывают сильные боли и спазмы, должны пить чай из стеблей калины. Лучше начать пить чай за неделю до менструаций, но если пить его во время спазмов, то боли снимаются уже через 15 минут. Также действует и красная малина.

Авиценна в своей врачебной практике применял лимоны для снятия токсикоза у беременных женщин. Он составил рецептуру лечения гонореи у женщин, которая, видоизменившись, дошла до нашего времени: готовят вакцину или применяют местно тампоны, смоченные соком лимона со стрептоцидом.

С Востока пришло лечение лимоном аменореи и опущения матки, им же проводят послеродовое очищение. Рецепт следующий: измельчите скорлупу 5 сырых яиц и смешайте её с 2—3 мелко порезанными неочищенными лимонами (количество зависит от величины плода), настаивайте 1 день, затем добавьте 0,5 л водки. Принимайте по 50 мл 3 раза в день через 20 минут после еды в течение

3—6 месяцев. Этот рецепт помогает и при лечении опущения желудка.

Авиценна в своих трудах указывал, что сок лимона — одно из лучших средств для снятия сильного полового возбуждения у женщин. «Снижает похоть и возвращает из ада», — так писал учёный.

Апельсиновую кожуру или незрелый апельсин, сваренный в кожуре, применяют для остановки кровотечений матки.

При лечении белей надо поступить так: в стакан выжмите сок 1 лимона и долейте кипятком. Когда раствор немного охладится, процедите его через марлю. Раствором, остывшим до температуры парного молока, проведите промывание влагалища. Промывание делайте осторожно, если половые органы воспалены и потому крайне чувствительны. *Ни в коем случае нельзя использовать холодную воду. Последствием такой неосторожности могут быть колики матки и яичников.*

Кожуру от 6—7 апельсинов залейте 1,5 л воды и варите до тех пор, пока не останется 0,5 л отвара, процедите его, добавьте мёда (по вкусу). Пейте по 2 столовые ложки 3 раза в день за 0,5 часа до еды. Отвар — прекрасное кровоостанавливающее средство при сильных маточных кровотечениях.

В акушерской практике лимон применяют для профилактики варикозного расширения вен и рвоты при токсикозах, связанных с беременностью.

**Запор.** Для улучшения деятельности кишечника и профилактики запоров утром натощак и вечером перед сном съедайте 1—2 апельсина.

Послабляющее: 2 ломтика лимона или апельсина, 7 ягод чернослива и 4 урюка (чернослив и урюк тщательно промыть) положите в глубокую тарелку, залейте тёплой

водой, чтобы она едва покрывала фрукты, дайте постоять с утра до вечера на солнце или естественном свете (сахара не добавлять). Чтобы получить максимальный послабляющий и одновременно смазывающий кишечник эффект, фрукты ешьте вечером, не употребляя затем какой-либо другой пищи. Процедуру надо проводить в течение 15 или 30 дней (по необходимости). Можно есть это блюдо и в качестве утреннего завтрака.

«При хроническом запоре следует смешать 60 г лимонного сока и 15 г пищевой соли и растворить в 1,5 л тёплой воды, после чего выпить эту смесь. Сразу же после этого лечь на спину и выполнить позу “берёзка” в течение 4—5 минут. Это упражнение, выполненное после питья раствора, даёт возможность последнему пройти через желудок и кишечник. Вода вымывает разложившуюся желчь и кислоты из желудка и кишечника, затем попадает в толстые кишки и разжижает там содержимое, которое затем выбрасывается из организма. Ни одно из известных слабительных, никакая клизма не в состоянии проделать такую работу так безвредно и так хорошо, как делает этот метод. Лимонный сок обладает некоторым послабляющим действием, он содержит достаточное количество кальция, который необходим для сохранения здоровья. Поэтому он оказывается полезным элементом, когда попадает в нашу пищеварительную систему при выполнении этой процедуры» (Йоготерапия).

Для устранения запоров и улучшения функции почек массируйте подошвы щёткой в направлении от пальцев к пяткам, а также ходите или бегайте по резиновому коврику, имеющему выступающие элементы.

**Зрение, слух, память** улучшаются, если в течение месяца ежедневно съедать хотя бы по 1/4 лимона с кожурой и выпивать натощак по 1 столовой ложке оливкового

масла. В течение второго месяца съедайте ежедневно кусочек корня солодки размером с фасолину (в аптеках солодка иногда бывает под названием лакричный корень), по 1 чайной ложке порошка морской капусты или по 2 столовые ложки консервированной морской капусты, по 5 г живицы (смолы) сосны или по 1 столовой ложке 2 раза в день сока алоэ, или по 2 кусочка листа алоэ размером в 2 см с мёдом. Вдыхание запаха лимана или апельсина обостряет зрение.

**Зубы.** Аюрведа насчитывает 16 типов болезней зубов. Существует особая связь между конфигурацией зубов и общим здоровьем. Чистые ровные зубы указывают на хорошее здоровье, тогда как неровные, тёмные зубы свидетельствуют о нездоровье. Зубы теряют свой блеск при нарушении общего состояния здоровья. Такая тесная взаимосвязь позволяет йогам определять нарушение функций определённых желёз только по цвету зубов.

Опыт лечения стоматологических заболеваний врачами-натуропатам и показывает, что можно уберечься от поражения дёсен и зубов, если чистить зубы утром и вечером лимонным соком. Для этого следует тёплой водой намочить зубную щётку и выдавить на неё немного лимонного сока. Лимонный сок можно прибавлять к воде для полоскания зубов, что особенно полезно при поражении зубов кариесом. Некоторые утверждают, что такое полоскание прекращает зубную боль, которой они страдали раньше.

Чтобы избежать отложения винного камня на зубах ешьте лимон или землянику.

Натирайте кожурой лимона зубы, если хотите, чтобы они были белыми, а корни зубов - крепкими.

Для устранения дурного запаха изо рта и улучшения аппетита ежедневно принимайте по 1 чайной ложке тёртой цедры лимона с сахаром или мёдом.

Желтизна с зубов хорошо удаляется, если чистить их пастой или порошком, к которой добавлено немного пищевой соды и 1—2 капли сока лимона.

**Пародонтоз.** Морскую соль смелите в кофемолке и залейте растительным маслом до получения пастообразной смеси. Вечером перед сном поступите так: окуните указательный палец в смесь и массируете десны по 5 минут сначала левой рукой с правой стороны, а затем правой) рукой с левой стороны.

Когда-то делали зубной порошок из толчёного древесного угля или из размельчённой горелой корки хлеба и нескольких капель мятной эссенции. Рыхлые десны не переносят зубной щётки и зубных порошков, полощите их настоем мяты или корок лимона.

Натирание дёсен внутренней стороной кожуры лимона тонизирует их.

Растворите в 1 стакане воды комнатной температуры 1 столовую ложку сока лимона и 1 столовую ложку мёда. Эту смесь применяйте для полосканий при стоматитах.

**Иммунитет.** Тупым концом швейной иголки поцарапайте по коже больного. Если вместо нежной красной или розой линии — что является признаком сокращения кожных капилляров — появляется белая линия, которая остаётся белой, а потом исчезает, то это говорит о плохой реакции капилляров, а значит — о ничтожности жизненных сил. Такому человеку срочно нужен длительный отдых.

Подавление иммунной системы человека во многом имеет и психогенный характер.

При инфекционных заболеваниях (гриппе и др.) происходит потеря кальция костной тканью, что сопровождается ломотой в костях. В таких случаях помогите организму — примите вещества щелочной реакции — тмин или кожуру

цитрусовых (1 чайную ложку порошка запейте отваром трав).

При истощении организма детей после тяжёлых болезней делайте так: возьмите сок 4 лимонов, 100 г сока алоэ, 500 г ядер грецких орехов, 300 г мёда, все перемешайте, давайте по 1 чайной или десертной ложке 3 раза в день за 0,5 часа до еды.

Стакан апельсинового сока или доза витамина С защитит вас от слабого радиоактивного облучения типа того, что вы получаете при рентгеновском обследовании. Как считают учёные, витамин С нейтрализует частицы, называемые свободными радикалами, которые образуются при облучении и разрушают клетки.

Для укрепления иммунной системы делайте так: возьмите 3 кг свёклы, 3 кг моркови, 2 кг гранатов, 2 кг лимонов, все пропустите через соковыжималку. (Из лимонов предварительно вынимают косточки, но пропускают их через соковыжималку вместе с кожурой, а гранат — с кожурой, всеми косточками и перегородками.) Сок слейте в банку и добавьте туда 2 кг мёда. Принимайте утром и на ночь по 1 рюмке в течение 1 месяца. Потом сделайте перерыв на 2 недели и опять принимайте 1 месяц. Принимайте такую смесь постоянно, а весной — особенно.

**Инсульт, инфаркт.** Пейте настои из иголок хвойных деревьев (сосна, ель, пихта), а также принимайте лимон (до 2 штук в день, по половинке на приём). Очистите лимон от кожуры, мелко измельчите, залейте отваром хвои и залпом выпейте. Дольки лимона лучше съесть за 1 час до еды.

Чтобы предохранить себя от инсульта и инфаркта, обязательно ежедневно утром натощак съешьте 1 столовую ложку сырой клюквы — она укрепляет стенки сосудов и капилляров — и хотя бы 1 грейпфрут — в нём содержится ка-

лий, предохраняющий от инсульта и гипертонии. В 1 грейпфруте содержится более дневной нормы витамина С.

Стресс вызывает поступление в кровь сахара и жиров, что влечёт за собой повышение уровня глюкозы и холестерина, способствуя возникновению склеротических бляшек. Эти отложения нарушают кровообращение, сосуды теряют эластичность, появляется склонность к гипертонии и болезням сердца, и как следствие — инсультам и инфарктам.

**Истощение.** При сильной слабости и истощении сделайте так: пропустите через мясорубку 4 лимона с коркой, добавьте 200 г сока лимона, 200 г оливкового масла, по 15 г готовых аптечных настоев валерианы и боярышника, 1 г камфары, 15 капель масла мяты перечной, все смешайте. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

**Камни** (почечные, печёчные). При недостатке движения происходит выведение из организма кальция и фосфора с мочой, что ведёт к образованию камней.

Лимон препятствует образованию как желчных, так и мочевых камней.

Молоко способствует появлению камней. Потребление большого количества яиц ведёт к образованию камней и ослабляет выработку желчи печенью. При желчных камнях необходимо исключить из пищи масло, мясо, яйца.

Происхождение камней в почках, печени, желчном и мочевом пузыре имеет много общего, поэтому способ лечения этого заболевания одного из четырёх органов может подойти для лечения другого.

Сок лимона растворяет любые камни. Полевой хвощ хорошо растворяет любые камни, особенно почечные. Сливовый клей дробит камни в мочевом пузыре. Кедровые орехи очищают почки и мочевой пузырь от всяких дурных со-



ков, язв и камней. Желчные камни дробятся и выходят, если регулярно париться в русской бане.

Чтобы избавиться от камней в мочевом пузыре, принимайте каждый день настойку из лука: наполните половину бутылки резаным луком, залейте доверху водкой, настаивайте в теплом месте или на солнце в течение 10 дней. Настойку процедите и пейте перед едой 2 раза в день по 1—2 столовые ложки.

Если пить сок 1 лимона в смеси с 0,5 стакана горячей воды несколько раз в день и 0,5 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков 3—4 раза в день, песок и камни исчезнут в течение нескольких дней или недель (в зависимости от размера камней).

Возьмите несколько штук свёклы, очистите их, вымойте и варите до тех пор, пока вода не станет как сироп. Пейте по 3/4 стакана несколько раз в день и камни в желчном пузыре довольно скоро растворятся.

Камни в почках хорошо растворяет сок лимона, а также стебли подсолнечника (1 столовая ложка стеблей на 1 стакан воды). Курс лечения 5—6 месяцев.

Можно поступить так. В 200 г кипячёной холодной воды добавьте сок 1/3 лимона средней величины. В течение 10 дней ежедневно пейте такую смесь в 3 приёма: утром натощак, а в обед и ужин — после еды. В следующие 10 дней делайте все так же, но увеличьте дозу сока — выжимайте его из 1/2 лимона средней величины. Одновременно 2 раза в неделю, скажем по вторникам и пятницам, принимайте по 60 г оливкового масла, добавив в него сок 1/2 лимона. На двадцатые сутки разложившиеся камни выходят с мочой, не причиняя никакой боли.

**Кашель.** Поварите 1 лимон 10 минут на малом огне, выньте его, разрежьте и выдавите сок. Принимайте почаще чайными ложками при сильном кашле.

Смешайте 1 столовую ложку мёда с соком 1 лимона, разбейте туда 2 свежих яйца, хорошо размешайте. Эту смесь залейте 1 стаканом кипячёной холодной воды и ещё раз размешайте. Пейте в течение дня глотками каждый час. Рекомендуются такая смесь детям и взрослым.

**Кишечник.** Для улучшения деятельности кишечника и профилактики запоров утром натощак и вечером перед сном выпивайте 1 стакан апельсинового сока или съедайте 1—2 апельсина.

*Однако будьте осторожны — этот сок противопоказан при язвенной болезни желудка и кишечника.*

Сок 0,5 лимона, разбавленный 1 стаканом тёплой воды (можно добавить мёда по вкусу), стимулирует работу кишечника.

*Из организма человека после 2-летнего возраста исчезает лактоза (молочный сахар). Включение в рацион питания молока и молочных продуктов служит причиной возникновения многих заболеваний кишечника, в том числе и рака, что связано с физиологической непереносимостью этих продуктов организмом взрослого человека.*

**Кожные заболевания.** Нарушение работы потовых желёз влияет на функции кожи, перегружая тем самым почки. Вот почему причина всех кожных болезней находится в нарушении работы почек, что связано с потреблением животных белков, сахара (в любом виде) и лекарств.

Прыщи на коже свидетельствуют о закупоренности пор, морщины — о недостатке в рационе йода и растительного масла. Используйте смесь лимонного сока с 1—2 каплями оливкового масла для отбеливания кожи. Если кожа очень жирная, исключите из питания молочные продукты, замените их ореховым или соевым молоком.

При кожных болезнях — лишаях, экземе, грибке и бородавках, помимо приёма лимонного сока внутрь, поражённые места натрите лимонным соком, отчего зуд и краснота уменьшатся.

**Наставления йоги по уходу за кожей тела.** Разрежьте лимон пополам и натирайте им локти — так смягчается грубая кожа, затем смойте сок лимона и намажьте локти растительным маслом. Сделайте то же самое с коленями и шеей. Затем мягкими движениями вверх-вниз натрите соком кожу под подбородком. (Заботьтесь о коже всего тела одинаково.) После процедуры намажьте её растительным маслом.

Если на теле нет прыщей, но кожа шелушится словно при перхоти — это признак себорейной экземы. Её успешно лечат, накладывая на больные места на ночь компресс из свежих корок апельсина.

Лимонный сок незаменимое средство для лечения растрескиваний кожи на руках в холодное время: он делает кожу мягкой, а ногти — блестящими. Лимонным соком с успехом лечат отмороженные части тела.

При дряблой коже лица хорошее действие оказывают маски: зимой — лимонные, летом — огуречные. Для приготовления лимонной маски плод очистите, удалите из него зерна и вилкой разомните мякоть. Лицо намажьте жирным кремом, а сверху наложите тонкий слой ваты. Лимонную маску равномерно распределите по вате. На места, где лимонная маска высыхает, добавляйте её новую порцию. Через 10—15 минут вату с лимонной массой снимите и смажьте лицо жирным кремом. После маски полезно похлопать лицо ватным тампоном, смоченным лимонным соком.

Лимонная маска сужает поры, очищает и укрепляет кожу, улучшает её питание.

**Небезынтересно следующее:** при лечении лимонным соком какой-либо внутренней болезни у пациента бесследно исчезают веснушки.

**Кровотечения.** Лимонный сок содержит калий и рутин — витамин, который в сочетании с аскорбиновой кислотой укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных сосудов. Это было известно йогам ещё несколько тысяч лет назад (тоже относится к грейпфрутам и апельсинам).

При носовых кровотечениях вводите в ноздри ватный тампон, пропитанный соком лимона. При сильном кровотечении втяните в нос жидкость, состоящую из стакана холодной воды и сока 1/4 лимона, задержите её на 3—5 минут, зажав ноздри пальцами, спокойно посидите или постоит, но не ложитесь, а на лоб и переносицу поместите мокрое холодное полотенце или лёд.

При сильных женских кровотечениях смешайте 6 белков яиц с 0,5 чайной ложечки лимонной кислоты и эту смесь выпейте. При необходимости повторите.

Положите в стакан кипятка 2 чайные ложки сухого шиповника, настаивайте и пейте 3 раза в день после еды. Такой настой улучшает состав крови.

Во многих отношениях полезна кожа цитрусовых: в ней находится вещество, которое способствует укреплению стенок кровеносных сосудов. Целители рекомендуют использовать кожуру в лечебных отварах, а лучше как добавку к пище в виде сухого порошка. В первую очередь это относится к кожуре мандаринов и грейпфрутов.

**Лихорадка.** Смешайте 100 г сухих измельчённых корок апельсина и 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, периодически встряхивая, затем процедите. Принимайте по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая водой.

Полезно также пить апельсиновый сок.

**Малярия.** В течение дня съедайте 1 лимон с цедрой. Курс лечения 4—6 дней. Также ешьте грейпфрут, который содержит естественный хинин.

**Мигрень.** Смешайте 150 г натёртого на мелкой тёрке хрена, 0,5 кг измельчённых с коркой, но без семян апельсинов, 300 г сахара и 1 л красного вина, варите в закрытой посуде на бане 1 час, затем охладите, процедите, пейте при мигрени по 1/2 стакана через 2 часа после еды.

Обвяжите горячим полотенцем голову, захватывая виски, причём на лоб и виски положите по куску свежего лимона.

**Мозг.** Чтобы предотвратить умственное перенапряжение, воспользуйтесь следующим рецептом. Разотрите головку чеснока и залейте её 1 стаканом подсолнечного масла. На 1 сутки поставьте смесь в холодильник. Затем влейте в неё 1 чайную ложку лимонного сока. Принимайте по 1 столовой ложке за 0,5 часа до еды. Курс лечения — не менее месяца. Для достижения стойкого эффекта можно продлить приём смеси до трёх месяцев. При этом очищаются сосуды головного мозга.

Пейте свежую горячую воду, так как долго стоявшая кипячёная вода сообщает организму вялую затхлость и понижает восприимчивость мозга.

Всякое утомление (мускульное, эмоциональное и др.) порождает изменения состава крови и мочи, приводит к истощению костного мозга.

Установлена связь между аспирином и синдромом Рейне — опасным заболеванием, поражающим мозг.

**Мозоли.** Перед сном распарьте ногу в горячей воде, вытрите досуха и привяжите к мозоли корку лимона с небольшим количеством мякоти. Лучше — срежьте горбушку лимона, которую и приложите к мозоли. Через 4—5 дней мозоль пройдёт полностью.

**Молодость** сохранить (эликсир молодости). Народные целители считают, что одно из условий сохранения молодости

сти — приём каждый день натошак смеси из 1 чайной ложки лимонного сока, 1 чайной ложки подогретого или засахаренного жидкого мёда и 1 столовой ложки растительного масла.

Выжмите сок из 24 лимонов, пропустите через мясорубку 400 г чеснока, слейте все в банку с широким горлом, завяжите её тряпочкой и оставьте настаиваться на 24 дня. Принимайте 1 раз в день перед сном: 1 чайную ложку смеси, размешанной в 0,5 стакана воды. По истечении 2 недель человек перестаёт чувствовать усталости, у него улучшается сон.

Каждую весну собирайте листья одуванчика, крапивы, тысячелистника, подорожника и щавеля — всего не менее 0,5 кг (в свежем виде). Хорошо вымойте их и на ночь залейте холодной водой так, чтобы травы были только покрыты. Утром листья выньте и отожмите, прибавьте в настой лимонного сока и мёда, пейте целый день понемногу. Собирать травы в большом количестве не следует, так как сухие листья приносят меньше пользы.

**Мочевой пузырь.** При заболеваниях мочевого пузыря пейте лимонный сок с мёдом и оливковым маслом в приятной для вас пропорции.

Обварите 1 столовую ложку тёртого хрена 1 стаканом горячего молока, подержите 10 минут в тепле, процедите и пейте глотками понемногу.

*Если выделяемая моча имеет неприятный запах полнотью исключите из рациона всю белковую, пищу, пейте подкислённую лимоном воду (не менее 2 л в день).*

**Мужские болезни.** При гипертрофии простаты пейте чай из корня женьшеня. После приёма чая в течение трёх часов нельзя пить никаких фруктовых, в том числе цитрусовых, соков. Женьшень нельзя употреблять в летнее время и людям старше 65 лет.

**Мужское бесплодие.** В старину рекомендовали следующий рецепт: смешайте 3 желтка свежих яиц, сок из 3 лимонов, 200 г мёда и 200 г коньяка. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Смешайте в равных пропорциях сок лимона, сок сельдерея и мед. Принимайте при воспалении аденомы и предстательной железы по 2 столовых ложки 2—3 раза в день за 0,5 часа до еды.

Простата и аденома могут возникнуть от ушиба копчика (см. **Аденома**).

Кофеон — основное ароматическое вещество, входящее в кофе, разлагается при поджаривании на канцерогенные соединения («Рак простаты и потребление кофе» Д-р Тахакаши, Япония).

Английский писатель Мортон Уолкер провёл несколько лет среди знаменитых своим долгожительством хунзакутов. Его особенно интересовал тот образ жизни, который продлевает сексуальность стариков. Предлагаем вам один из рецептов этого племени. «Они делают прессованный творог и обезжиренный йогурт. Часто хранят молоко в течение восьми дней в желудке недавно убитого домашнего животного, стенки которого всё ещё выделяют фермент сычужок. Этот сычужок заквашивает молоко, которое затем смешивают с кожурой апельсинов, слегка давят и подают на стол. Яйца выпивают прямо через отверстие в скорлупе. Фрукты едят почти целый день».

Кавказский рецепт для сексуальной активности — розовый лук. Одни едят его в сыром виде, другие приправляют им почти любое блюдо, готовят луковый суп или различные луковые салаты. Розовый лук известен людям с древних времён как один из самых мощных стимуляторов сексуальных возможностей. Жители Италии утверждают, что яичница с розовым луком способна пробудить чувства даже у тех, у кого они «уснули» много лет назад. Плиний

Старший писал: «Лук и вялых мужей толкает в объятия Венеры».

**Нарывы.** Рекомендуется 3-дневный пост, в течение которого следует пить воду с лимонным соком. Такой пост облегчит муки, сопровождающие подобные абсцессы.

Испеките в духовке луковицу, приложите её на нарыв и забинтуйте. Меняйте повязку каждые 3 часа. Если делать такую процедуру нет возможности, приготовьте следующий состав: кусочек прополиса 5 минут проварите с вазелином или сливочным маслом, пропитайте им ватку, наложите на нарыв, забинтуйте и не менять повязку в течение суток.

**Невоздержанность.** Любая невоздержанность — это минус душе и плюс болезням тела. Невоздержанность в спиртном ведёт к алкоголизму и медленному распаду нервной системы, невоздержанность в еде — к ожирению, из-за которого разрушаются все органы и системы.

**Нервы.** Все болезни, говорят, от нервов. Вдохните, задержите дыхание, слегка напрягите все тело, сохраните это напряжение, считая от 1 до 20, сосредоточьте внимание на всем теле, затем выдохните, ослабьте напряжение. Повторите 3 раза и делайте всегда, когда чувствуете себя слабым или нервным.

Индийские специалисты предлагают успокоительный напиток из свежих лимонов. Его готовят так: возьмите 1 стакан воды, сок из 1/4 лимона и 1 столовую ложку сахара, смешайте и прибавьте кусочек льда. В этом напитке кислотность и сладость должны быть одинаковыми. Мёда добавлять не надо. Если напиток приготовлен правильно, ваш каждый нерв почувствует успокоение. Полезно выпивать 2—3 стакана такого напитка, когда нервы напряжены.



**Ноги.** Лимонный сок хорошо лечит опрелости кожи, а также уничтожает неприятные запахи, возникающие при потении пальцев ног. Для этой цели пальцы ног после тщательного промывания тёплой водой натрите лимонным соком и дайте им просохнуть. Эту процедуру проделывайте каждый вечер перед сном. Днём между пальцами ног кладите тонкий слой ваты. В течение недели запах исчезнет.

Судороги ног лечат так: утром и вечером смажьте соком лимона подошвы ног и не ходите и не надевайте обувь до тех пор, пока весь сок не высохнет. Курс лечения продолжается не больше двух недель.

Повышенная чувствительность ступней ног лечится ванночками из липового цвета с последующим растиранием подошв лимонным соком.

Если кожа на пятках загрубела, сделайте компресс из кожуры выжатого лимона.

Картофельные очистки не выбрасывайте, а отварите их и приложите к ногам и рукам. В результате перестанут слоиться ногти на руках, а подошвы ног станут мягкими, исчезнут трещины на пятках и натоптыши.

**Ногти.** Чтобы ногти не потеряли гибкости и твёрдости, их надо регулярно смазывать смесью лимонного сока и масла. Можно делать ванночки из тёплого растительного масла, в которое добавлено несколько капель лимонного сока и витамина А, или из раствора поваренной соли. Делать их надо 1—2 раза в неделю. Опустите ногти в смесь подогретого масла и лимонного сока. После процедуры высушите руки и не мочите их несколько часов.

Пожелтевшие от курения ногти осветляют лимонным соком.

**Обмороки.** Людям, у которых бывают обмороки, надо сделать следующий состав. Измельчите 100 г сухой лимон-

ной корки, залейте 1 л водки, настаивайте в тёмном месте 3 недели, временами встряхивая, процедите. Принимайте по 25—30 капель 3 раза в день.

**Общее недомогание.** Смешайте сок 1/2 лимона с 1 стаканом тёплой воды и пейте перед сном либо утром за 30 минут до завтрака.

Влейте в стакан воды 2 чайные ложки яблочного уксуса и положите 1 чайную ложку мёда. Пейте по глотку в течение дня, желательно каждые 0,5 часа.

**Одышка.** Смесь, приготовленная по этому рецепту, вылечивает даже дряхлых стариков, которые не могут пройти и 50 шагов, чтобы не остановиться для отдыха.

Возьмите 1 л мёда, 10 лимонов, 10 головок чеснока (целые головки, а не дольки). Из лимонов отожмите сок, чеснок измельчите в мясорубке. Все смешайте и оставьте на 1 неделю в закрытой банке. Пейте по 4 чайные ложки ежедневно 1 раз в день. Эти 4 ложки смеси нельзя проглатывать сразу, надо медленно принимать их одну за другой. Нельзя пропускать ни дня. Это количество смеси рассчитано на 2 месяца лечения.

**Ожирение.** Для тучного, вялого, дряхлого человека, страдающего одышкой, приготовьте следующую смесь: измельчите 400 г чеснока, выжмите сок из 24 лимонов, все смешайте и поместите в банку с широким горлом, завяжите его материей, настаивайте 24 дня. Принимать 1 раз в день перед сном по 1 чайной ложке смеси, размешанной в стакане воды.

Грейпфрут — один из самых популярных диетических продуктов, помогающих бороться с ожирением благодаря обилию клетчатки, создающей ощущение сытости, и низкой калорийности: половинка грейпфрута содержит всего

38 калорий. В одном грейпфруте содержится более дневной нормы витамина С.

Каждый день танцуйте 0,5 часа перед зеркалом в быстром темпе, лучше под музыку.

**Ожоги.** На ожог сначала накладывают компресс из оливкового масла или просто смазывают обожжённое место оливковым маслом, сверху накрывают марлей, смоченной лимонным соком, разбавленным дистиллированной водой 1 : 1, можно добавить в воду немного соли.

**Омоложение.** У того, кто в течение длительного времени регулярно делает массаж кожи головы и лица, почти не бывает морщин, а лицо выглядит свежим.

Рецепт омоложения: разомните 3 лимона с кожицей, 3 головки чеснока, 3 стакана клюквы, настаивайте на 7 стаканах кипячённой воды, поставьте на 2 дня на холод, процедите, влейте 400 г мёда, перемешайте и поставьте ещё на 2 дня на холод. Пейте по 1 столовой ложке 3 раза в день (см. **Молодость**).

**Опухоли.** Для профилактики онкологических заболеваний принимайте смесь, состоящую из кураги (1 стакан), изюма (1 стакан), инжира (1 стакан), орехов (1 стакан), лимонов (2 штуки), залитых мёдом, по 1 чашке за 30 минут до завтрака или вместо завтрака.

Как только вы почувствуете в какой-либо области тела усталость, спазмы, напряжённость или любой другой дискомфорт, начинайте массировать это место щёткой или рукой, смоченной в воде с добавлением небольших количеств сока лимона и нескольких капель масла (лучше оливкового). Чтобы избавиться от болезненных ощущений и оградить себя от их повторного возникновения, научитесь чувствовать, каким должно быть давление в том месте, где

вы делаете массаж. Эта процедура отличается от массажа, выполняемого рукой профессионала. Вы сами выбираете наиболее болезненное место и определяете величину давления. Такой массаж усиливает кровообращение, за счёт чего улучшается питание всех внутренних органов — кишечника, печени, почек и др. Околосуставные ткани, плохо снабжаемые кровью, получают при этом дополнительное питание и тепло, мышечные ткани более активно освобождаются от токсинов.

**Опьянение.** Перед ожидаемым застольем выпейте чашечку хорошо заваренного чёрного кофе с лимонным соком или ломтиком лимона. После застолья повторите такую же процедуру. Опьянение быстро пройдёт.

В состоянии опьянения (спиртными напитками) бывает достаточно выпить лимонного сока с водой или просто пососать кусочки лимона.

**Отёки.** Залейте литром воды 4 чайные ложки льняного семени, кипятите 10 минут, настаивайте в тёплом месте в течение 1 часа (можно не процеживать), прибавьте лимонного или другого фруктового сока, пейте по 0,5 стакана каждые 2 часа 6—8 раз в день в горячем виде. При отёках ног результат достигается через 2—3 недели.

Петрушку (корень, стебель и зелень) пропустите через мясорубку в таком количестве, чтобы получился 1 стакан, переложите в стеклянную или глиняную посуду, залейте 2 стаканами кипятка, накройте полотенцем и оставьте до утра. Делать это надо обязательно вечером. Утром настой процедите через марлю и добавьте в него сок 1 лимона. Употребляйте напиток по 1/3 стакана (не более) 1 раз в день. Два дня пить, три дня перерыв и т. д. Этим средством широко пользовались в старину для устранения отёков на ногах и на лице. Неплохо помогает это средство при приступах радикулита.

**Отит.** Закапайте в ухо 2—5 капель сока лимона — это снимет боль и улучшит слух.

**Память.** Улучшает память и укрепляет организм следующее средство. В течение месяца ежедневно натошак съедайте хотя бы 1/4 лимона с кожурой и выпивайте 1 столовую ложку оливкового масла. В течение следующего месяца съедайте ежедневно кусочек корня солодки размером с фасолину, 1 чайную ложку порошка морской капусты или 2 столовых ложки консервированной морской капусты, 5 г живицы (смолы) сосны или ели, по 1 столовой ложке 2 раза в день сока алоэ или по 2 см листа алоэ с мёдом.

**Паралич (пальцев рук).** Переутомление рук и пальцев, видимо, приводит к нервному расстройству, спазму кровеносных сосудов и, следовательно, параличу. При кровяном давлении свыше 200 мм рт. ст. тоже бывает паралич рук. Если в один прекрасный день ваши пальцы окоченели, лишились возможности держать предметы или писать... Для того, чтобы этого не случилось, делайте простые упражнения.

1. Сложите ладони перед грудью и с усилием потирайте их друг о друга (движение по вертикали) в течение 2 минут.

2. Кончики пальцев руки и особенно кончик указательного пальца тщательно массируйте кончиками пальцев другой руки. Упражнение выполняйте попеременно то правой, то левой рукой.

3. На тыльной стороне руки, на расстоянии трёх пальцев в сторону кисти от локтевого сгиба располагается точка «тэ-санри», которую слегка потирают кончиками пальцев (20 раз).

Для профилактики паралича лицевого нерва ежедневно в течение 3 минут делайте следующее упражнение: активно

двигайте мышцами лица, смотрясь в зеркало: морщитесь, надувайте губы и щеки и др.

В начальной стадии паралича полезно 3-дневное голодание, причём в первое утро такого поста надо провести полное очищение кишечника.

**Перхоть.** Кожуру 4 лимонов варите 15 минут в 1 л воды, отвар процедите. Ополаскивайте волосы отваром 1 раз в неделю.

**Печень.** Печень — один из главных органов тела. Она питает спинной мозг, который вырабатывает красные кровяные тельца, вырабатывает желчь, а также является источником тепловой энергии. При запорах яды из кишечника поступают в кровь, отравляя печень. Больные вены говорят о больной печени.

Помните, что зверобой можно принимать не более двух недель, затем он начинает плохо действовать на печень.

Людам, страдающим заболеваниями печени и повышенной кислотностью, следует пить воду с добавлением лимонного сока (лимонный сок имеет щелочную реакцию).

Лучшими лекарствами для печени являются 3-дневный пост, чистотел и бессмертник. Употребление арбузов — профилактика цирроза печени.

Есть прекрасный способ предотвращения заболеваний печени: в пол-литровую банку влейте 2 столовые ложки очищенного сливочного масла, по 1 столовой ложке сока лимона и зелёного лимона, добавьте 1 тёртый зубчик чеснока и 250 мл горячей воды, тщательно размешайте, принимайте натощак.

Грейпфрут улучшает состояние и очищает печень и желчный пузырь: порежьте 2 грейпфрута средней величины с кожурой, залейте их 1,5 л воды, дайте настояться ночь, утром процедите и пейте жидкость.

При увеличении печени принимайте каждое утро натощак 2 измельчённых зерна лимона с мёдом, или вечером залейте кипятком 3 разрезанных лимона, а утром натощак пейте эту жидкость, или 1 разрезанный лимон залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь, а утром натощак пейте мелкими глотками.

Смешайте 0,5 кг мёда, 0,5 л оливкового масла, сок 2 лимонов. Смесь храните в холодильнике, принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды при гепатите, холецистите, циррозе печени.

Смешайте 1/4 стакана оливкового масла с 1/4 стакана сока грейпфрута. Пейте на ночь, не раньше чем через 2 часа после еды, предварительно сделав клизму. Потом ложитесь на правый бок, положив грелку на печень. Это можно делать каждые 4—5 дней.

Печень обычно сильно перегружена работой, поэтому очень важно избегать переедания, которое является главной причиной расширения печени. Также печени необходим период отдыха — полный пост. Люди, которые не хотят или боятся голодать, должны попробовать хотя бы 1 день в неделю ничего не есть, а только пить воду, в которую добавлены мёд и сок лимона. При этом они не будут чувствовать слабости и головокружений. Это большая печень делает человека усталым и сонным. Такому человеку трудно заниматься и физической, и умственной работой. *Приучите себя голодать один день в неделю!*

**Подавились.** Что делать, если вы подавились? Сожмите руку в кулак и прижмите его большим пальцем к месту на животе, расположенному немного выше пупка, но ниже конца грудины. Обхватите кулак другой рукой и быстро толкните его вверх. Можно поступить так: наклониться и прижаться животом к любому твёрдому предмету, например спинке кресла или перилам.

**Подагра.** Проверните через мясорубку 4 лимона без кожуры и 3 головки чеснока, залейте 1 л кипятка, настаивайте сутки, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой и на ночь.

**Поджелудочная железа.** Совет китайцев: с 30 лет принимайте массаж от грех до четырёх раз в неделю. Это позволяет сохранить поджелудочную железу здоровой.

**Полиартрит.** Смешайте по 400 г сока чеснока, корней хрена, корней и листьев сельдерея и сок от 5 лимонов. Храните смесь в холодильнике в плотно закрытой банке. Принимайте при инфекционном полиартрите по десертной ложке утром за 30 минут до еды.

**Понос.** В первый день ничего не ешьте. Если в выделениях содержится избыток желчи, то пейте воду с лимонным соком. В случае выделения большого количества слизи и образования газов пейте лимонную воду и примите немного соды. При дизентерии с лихорадкой соблюдайте пост и пейте 2—3 л воды с лимонным или апельсиновым соком в день в течение 2—3 дней подряд. После того как лихорадка пройдёт, пейте отстоянную ячменную воду и сок фруктов.

**Потогонное.** Горячий раствор лимонного сока в большом количестве воды — прекрасное потогонное средство. Если у больного не удаётся вызвать достаточного потоотделения с помощью паровых ванн или обёртываний, надо заставить его выпить немного горячего слабокислого раствора лимонного сока в воде.

Человек дышит не только лёгкими, но и кожей, поэтому важным условием правильного дыхания являются чистые кожные покровы. Это достигается с помощью обли-



ваний и благодаря питью горячей воды с лимоном. Чтобы улучшилось кровообращение и открылись поры кожи, полезно весной хотя бы 2 раза в неделю вызывать потоотделение, выпивая несколько чашек горячей воды, в которую выжато несколько капель лимонного сока. Если вы хорошо вспотели, вытрите тело сначала влажным полотенцем, а затем — сухим. После этого выпейте ещё чашку горячей воды, чтобы восстановить потерянное при потоотделении тепло.

### **Простатит (См. Мужские болезни).**

Тыквенные семечки укрепляют мускулатуру мочевого пузыря, а в случае воспаления — снимают его. Ежедневным употреблением 2—3 столовых ложек очищенных тыквенных семян лечат заболевания простаты.

**Простуда.** В самом начале заболевания пейте горячий чай и делайте горячие ножные ванны. Вытерев ноги после процедуры, намажьте пятки йодом и оденьте шерстяные носки, в которые насыпьте горчицы, или натрите ноги до колен одеколоном или спиртом, или намажьте между пальцев рук и ног вьетнамским бальзамом, чесночным соком с маслом или йодом. Выпейте потогонный чай из липы, мёда и лимона.

Витамин С хорош в любом виде: лук, чеснок, шиповник, клюква, цитрусовые, травы.

Не забудьте про мёд.

Приготовьте питье: доведите 1 стакан воды до кипения, порежьте 1 зубчик чеснока на мелкие кусочки, положите в стакан и разотрите ложкой, добавьте сок 1/4 лимона и 1 чайную ложку листьев мяты перечной, закройте и варите 3—5 минут (по желанию добавьте мёд). Ложитесь в постель и 3 дня не принимайте пищу. Если вы не хотите голодать, то обязательно вплоть до полного выздоровления исключите

из рациона любые молочные продукты — это предохранит вас от осложнений.

Другой рецепт. Вскипятите 5 стаканов воды и всыпьте в неё 2 столовые ложки (с верхом) листьев шалфея, добавьте 2 зубчика мелко нарезанного чеснока, 1/2 лимона и мёд (по вкусу), настаивайте 5 минут. Для большей эффективности пейте горячий отвар на голодный желудок по 1/2 стакана каждый час. Соблюдайте постельный режим. Накройтесь тёплыми одеялами и пропотейте. Если у вас слабо работают потовые железы и вам трудно вызвать потение, то положите под одеяло пару грелок. При этом ваша температура может подняться, но не беспокойтесь, так как это хороший признак.

Мёд смягчает кашель, снимает воспаление слизистых оболочек и смягчает их, уменьшает сухость в горле, а лимонный сок действует при кашле как отхаркивающее средство, лечит ангину и очищает кровь.

Для лечения кашля смешайте сок 1/2 лимона с 1 столовой ложкой мёда и пейте каждый час и во время приступов кашля. Это наиболее распространённое лечебное средство. Мёд богат кальцием. Лимонный сок богат витамином С. Он заставляет ткани сокращаться, уменьшая воспаления и опухоли, а также снижает выделение слизи.

Во время простуды лучше совсем не пить и хотя бы в течение суток не есть. Это называется сухой голод. Так поступать рекомендует Авиценна: вода, принятая во время простуды, выходит наружу через слизистую оболочку, заставляя нос слишком раздражаться, голодать же во время простуды очень легко и полезно.

Для лечения насморка надо массировать две точки, расположенные на бровях ближе к переносице, и кончики средних пальцев, нажимая на кожу и смещая её.

**Почки.** При воспалении почек (пиелите) в моче появляется гной. Состояние больного обычно улучшается при употреблении воды с лимоном.

Апельсиновую кожуру используют для лечения мочекаменной болезни.

Ежедневное употребление 60—80 г мёда с соками лимона и шиповника улучшает мочеотделение и уменьшает интоксикацию.

Для очищения почек русские деревенские лекари применяли льняное семя: возьмите 1 чайную ложку семени и 1 стакан воды, смесь прокипятите, настаивайте 2 часа. Так как смесь будет густой, то при употреблении её надо разбавить водой с добавлением сока лимона. Пить по 1/2 стакана несколько раз в день.

**Радиация.** Стакан апельсинового сока или доза витамина С может защитить от слабого радиоактивного облучения, типа того, что вы получаете при рентгеновском обследовании. Как считают учёные, витамин С нейтрализует частицы (называемые свободными радикалами), которые образуются при облучении и разрушают клетки.

**Рак.** Много противораковых фитосоединений содержится во фруктах. В цитрусовых обнаружено 58 таких соединений (например, каротиноиды). Из цедры апельсинов и лимонов выделено соединение, названное лимоненом. Оно очищает печень от накопившихся канцерогенов, поэтому цедру не следует выбрасывать, её можно добавлять в разные блюда, например ароматизировать ей сливочное масло.

Смесь для профилактики онкологических заболеваний: курагу, изюм, инжир, орехи (по 1 стакану каждого) режут, добавляют в смесь 2 измельчённых лимона и все заливают мёдом. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

У слив, вишен, абрикосов расколите косточку и съешьте несколько зёрен — в них содержится открытый недавно витамин В<sub>17</sub>, обладающий противоопухолевыми свойствами. И не бойтесь синильной кислоты, она там содержится в ничтожных количествах.

Согласно древним учениям Индии и Тибета, чеснок является отличным профилактическим средством от рака (чеснок смешивают с лимоном и эту смесь едят). Кроме того, в них утверждается, что каждый должен ежедневно съедать хотя бы один лимон.

Многие хозяйки заготавливают на зиму листья петрушки, пересыпая их солью. Этого делать не следует. При хранении с солью в петрушке образуются нитрозаминные вещества, способные вызвать злокачественные опухоли.

Не употребляйте чайную заварку, которая простояла более 46 часов. Таниды, которые откладываются на стенках чайных чашек в виде коричневой плёнки, также откладываются в печени, затрудняя её работу.

Орловская травница А. И. Бабичева говорит: «Я не рекомендую употреблять мёд в больших количествах, как это делают многие. Скажем, при простуде достаточно 3 чайных ложек в день. В некоторых же случаях мёд может принести и вред, скажем при опухолях».

**Раны.** Свежие раны (полученные 6—12 часов назад) — рваные, резаные, разможжённые, обработанные соком лимона, уже на второй день начинают очищаться, принимают свежий вид и заживают в короткий срок. Хорошо обработанные раны во время острого воспалительного периода, вялые раны, незаживающие в течение 2—4 недель, раны, упорно не заживающие в течение многих лет, язвы голени и маститы лечат так: в ранку закладывают смоченный соком лимона марлевый тампон или чистым соком поливают рану или язву сверху, на-

крывают вошиной, смазанной вазелином (для герметизации), и перевязывают.

**Рвота.** Белая прослойка между верхней коркой и мякотью лимона обладает противорвотным действием.

Рвота мучает беременных женщин главным образом по утрам. Это бывает только в первые три месяца. Для предупреждения рвоты утром пейте немного воды с лимоном, подслащённой мёдом, и ешьте сухари без масла.

Рвоту пьяниц останавливать не надо. Потом можно дать выпить чёрный кофе с лимоном, а голову облить холодной водой.

**Ревматизм.** Ежедневно пейте сок 1—2 лимонов, а также ешьте лимонную цедру, растёртую с мёдом. Больные места обкладывайте пластинками разрезанной картошки и прибинтовывайте её (на ночь).

Сделайте кашу из 4 лимонов и 3 головок чеснока, залейте её 1 л кипятка, настаивайте сутки, процедите. Принимайте при ревматизме по 50 г 3 раза в день до еды.

**Сердечно-сосудистые заболевания.** Причины всех подобных заболеваний — неправильная диета и ленивый образ жизни. Сердце бывает здорово, когда оно качает чистую кровь.

Людям с расстройствами сердечно-сосудистой системы или страдающим повышенным кровяным давлением не следует пить много воды за один приём, они должны пить понемногу каждые 20—25 минут, но так, чтобы потреблять дневную норму. Пользу от такого способа питья воды получают как больные, так и здоровые в равной степени. Общее количество выпитой воды должно составлять 5—6 стаканов в день, суммарное количество принимаемой жидкости, включая супы, соки и т. д., должно составлять 3—4 л в сутки.

Натрите на тёрке 0,5 кг лимонов, смешайте с 0,5 кг мёда и 20 растолчёнными ядрышками абрикосов, принимайте утром и вечером по 1 столовой ложке.

Ежедневно употребляйте 2 грейпфрута. Они снижают уровень холестерина в крови и улучшают состояние кровеносных сосудов.

Хорошо перемешайте деревянной ложкой 5 столовых ложек сока моркови, 5 столовых ложек сока хрена, сок от 3 лимонов, 2 стакана мёда, принимайте при болезнях сердечно-сосудистой системы по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 2 месяцев. Смесь храните в тёмном месте в плотно закрытой посуде.

Проверните через мясорубку 500 г лимонов с кожурой, но без косточек, 500 г клюквы, 500 г свежих очищенных от семян плодов шиповника, добавьте 500 г мёда, все перемешайте, настаивайте 1 сутки в плотно закрытой посуде. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Храните в холодильнике. Смесь полезна при гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Смешайте сок 2 лимонов, сок 2 листьев алоэ, 500 г мёда, настаивайте в плотно закрытой посуде в холодильнике 1 неделю. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды при стенокардии.

Жевание лимонной корки (богата эфирным маслом) улучшает работу слабого сердца. Можно мелко порезать 0,5 кг лимонов, залить их мёдом (по вкусу) и принимать утром и вечером по 1 столовой ложке.

В кожуре лимонов (цедре) витамина С почти в 3 раза больше, чем в мякоти, а цитрина в одном лимоне — 3—4 суточные дозы.

Существует много способов сделать кожуру лимона приемлемой для употребления. Один из них: 2 средних лимона и 2 апельсина разрежьте на части, удалите косточки и пропустите через мясорубку, массу смешайте с 2 столовы-

ми ложками мёда, выдержите 1 сутки в стеклянной посуде в комнатных условиях, а затем поставьте в холодильник. Принимайте по 2—3 чайных ложки в день с чаем или перед едой. В народе считается, что это средство очищает сосуды и поддерживает артериальное давление, а следовательно предупреждает стенокардию, инфаркты, инсульты.

Головку чеснока средних размеров очистите, растолките в кашицу, сложите в стеклянную банку, залейте 1 стаканом подсолнечного масла, поставьте в холодильник вниз. На следующий день возьмите лимон, срежьте у него то место, где веточка, выдавите 1 чайную ложку лимонного сока и перелейте в столовую ложку, туда добавьте 1 чайную ложку чесночного масла и размешайте. Такую смесь принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения от 1 до 3 месяцев, затем месяц перерыв и повторить курс. Такое лечение снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы, одышки, рекомендуется при склерозе, является прекрасным сосудорасширяющим средством.

Если вы почувствовали, что у вас начинается сердечный приступ и вы теряете сознание, начните интенсивно кашлять — примерно 1 раз в секунду. Кашель заставляет мышцы груди и живота сокращаться, поддерживая ток крови через сердце и мозг.

Академик Амосов даёт послеоперационным больным укрепляющую смесь из сока 1 лимона, 1 стакана изюма, 1 стакана грецких орехов и 1 стакана мёда. Эта смесь снимает сердечные спазмы и спазмы сосудов головного мозга, т. е. является прекрасным сосудорасширяющим средством.

**Склероз.** В лимонах содержится много калия, самое большое среди других продуктов количество цитрина, много аскорбиновой кислоты, они-то укрепляют и делают эла-

стичными стенками мелких кровеносных сосудов, активно участвуют в окислительно-восстановительных процессах. Вот почему так много рецептов Лечения склероза включают лимон.

Восточный эликсир молодости широко распространён в Турции и Болгарии. Его рецепт такой: лимонный сок, мёд, подсолнечное масло в соотношении 1 : 2 : 0,5. Принимать утром натощак.

**Слух.** Для улучшения слуха ежедневно съедайте по 1/4 лимона с кожурой. Энергетическое упражнение системы «кхи конг» (китайской разновидности пранаямы) — ладонями зажмите уши и постукивайте пальцами по темени («бить в небесный барабан») — помогает сохранить слух. Для сохранения слуха можно поступать так: закройте ушные раковины и подержите некоторое время.

**Соли** (выведение солей). Проверните через мясорубку 250 г корней петрушки, 150 г листьев петрушки, 250 г лимонов с кожурой, но без зёрен, добавьте 250 г мёда. Принимайте по 1 чайной ложке утром за 1 час до еды и вечером через 1 час после еды. Нужно пройти 3—4 курса лечения.

**СПИД.** Лоуренс Бэдли (Калифорния) был лечащим врачом сотен больных и инфицированных СПИДом пациентов. В книге «Естественные средства лечения СПИДа» он рассказал о пациенте, у которого была саркома Капоши (характерная для развитой стадии СПИДа) и другие многочисленные симптомы болезни. Частью лечения, как пишет Бэдли, было «Приблизительно 8—9 зубчиков чеснока... ежедневно и... увеличение дозы витамина С до 60—80 г в день, а также употребление лимонов с мёдом в питье. Всё это дало хорошие результаты».



В газете «Здоровый образ жизни» («Советский спорт»), № 5 (90) приведён материал о лечении СПИДа врачом из Сан-Франциско Джоном Кейзером. Среди продуктов и трав, которые он применяет для лечения этого заболевания и для укрепления иммунитета вообще — экстракт семян грейпфрута.

**Старость.** Что же нужно делать, чтобы дожить до 100 лет, а не одряхлеть к 75 годам, как это часто происходит. Выйдя на пенсию, ни в коем случае нельзя переходить от полной активности к ничегонеделанию. Как правило, такое поведение кончается заболеванием под названием «смертельная скука». Очень мудро поступают те, кто мечтает об отставке, чтобы заняться любимым делом. К тому же физиологи утверждают, что при желчном характере и при дурном настроении начинают плохо работать эндокринные железы, а они, как мы знаем, управляют всеми обменными процессами в организме. Если же эндокринная система ослабла, то возникнут самые разнообразные болезни.

Среди самых распространённых недугов старости — зуд и судороги. Они не угрожают существованию, но доставляют много страданий. Зуд начинается чаще всего ночью, и его сила может быть такой, что это превращается в настоящую пытку. Зуд бывает в области конечностей и половых органов. Существует способ борьбы с зудом — очень простой, но эффективный. Возьмите тонкую пластинку лимона, приложите к зудящему месту и сильно (до боли) надавите, можно этой же пластинкой лимона сильно ущипнуть зудящее место. Боль, возникающая при нажиме или щипке, снимает зуд.

Что касается судорог, то они случаются также ночью и также в нижних конечностях — икроножных мышцах и мышцах бёдер. Интенсивность их разная. Когда судороги

лёгкие, для их предотвращения достаточно напрячь мышцы. При сильных судорогах используйте способ, который рекомендован для снятия зуда. Есть профилактический способ борьбы с судорогами: каждый вечер перед сном массируйте ноги, прилагая максимум усилий.

Для лечения судорог соком лимона смазывайте подошвы ног утром и вечером в течение 10 дней. После того как сок высохнет, наденьте носки.

**Температура.** При высокой температуре пейте воду с лимонным соком или клюквенный морс и протирайте тело несколько раз в день водой, подкислённой лимоном или уксусом. Намочите в этой воде носки и оденьте на ноги, сверху оденьте сухие шерстяные носки. Все это снижает температуру без вреда для здоровья.

**Трахома.** Возьмите лимон, спичку и кусочек ваты (можно просто срезать ломтик лимона, очистить от шкурки и смазывать им веки). Ватой обмотайте конец спички, на котором нет серы. Затем срежьте верхушку с лимона и в рюмку выдавите 20 капель сока. Вату обмакните в сок и смажьте веки. Сначала смазывайте веки только снаружи ежедневно 1—3 раза в день. С третьего дня смазывайте и внутреннюю часть век. При этом желательно проморгать. Моргание обеспечивает хорошую смазку век. *Лучше, если больной трахомой будет лечить себя сам. С одной стороны, он сможет безболезненно оттягивать веки и проводить смазку, а с другой — он не заразит трахомой того, кто его лечит.* (Куреннов)

**Туберкулёз лёгких.** Перемешайте 1 стакан мёда, 1 стакан кураги, 1 стакан тёртого листа алоэ, 1 стакан тёртого лимона, 5 сырых яиц, 0,5 л коньяка, 300 г сливочного масла. Принимайте по 1 столовой ложке на ночь.

В прошлом веке с наступлением весны и осени чахотка и воспаление лёгких пожидали в России обильную жатву. Знахари при этих заболеваниях рекомендовали средство, именуемое «кальциумит». Приготавливается оно таким образом: 10 яиц с белой скорлупой (очень свежих) и 10 нарезанных лимонов сложите в банку тёмного цвета, поставьте в тёмное и тёплое место. Через 10—12 дней яйца превратятся в полужидкую массу. Периодически снимайте плесень и перемешивайте массу деревянной палочкой. В массу из яиц влейте бутылку коньяка и поставьте бродить ещё 3 недели. Когда перестанет появляться плесень, содержимое перемешайте и перелейте в бутылку лучше с широким горлышком, чтобы иметь возможность снимать плесень, если она вновь появится. Храните в прохладном месте. Принимайте по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Больным туберкулёзом после каждой еды рекомендуют проглатывать желток свежего куриного яйца с лимонным соком.

***Туберкулёз, болезни костей, камни.*** Китайский метод лечения с помощью приёма яичной скорлупы рассчитан на рацион, включающий 500 растений. Одной скорлупы достаточно на 1 неделю. Яйцо лучше взять 1—2 дневное, от здоровой курицы, которая гуляла на свободе (на солнце), а не сидела в курятнике.

Вымойте яйцо с мылом, ошпарьте, но не варите, разбейте, вылейте содержимое, снимите внутреннюю плёнку, подсушите скорлупу и измельчите до порошка в кофемолке или ступке. Храните в бутылочке из тёмного стекла под ваткой, чтобы порошок не задохнулся и не заплесневел.

Возьмите порошка на кончике ножа и запейте водой с соком лимона или лимонной кислотой. Проф. Ю. Москалёв пишет: «Лимонная кислота образует с кальцием прочный, хорошо растворимый комплекс, способный легко всасываться в кишечнике. Повышенное включение кальция в костную

ткань цыплят происходило лишь в том случае, если лимонную кислоту и кальций вводили через рот одновременно».

*Любители сыра, обратите серьёзное внимание на нижеприведённый факт (особенно это относится к тем вегетарианцам, которые заменяют мясо на сыр)! Употребляя сыр без лимона, вы рискуете получить камни в почках и болезни суставов и костей, что связано с избытком свободного кальция.*

**Почему помогает скорлупа?** В ней содержится около 30 макро- и микроэлементов, входящих в состав зубов, костей, волос и ногтей. Преобладает среди них кальций. Все знают, что он — основа скелета и почему-то считают его окостеневшим, неподвижным, тогда как почти 1/3 кальция, входящего в состав костей, постоянно находится в обращении, т. е. по мере необходимости переходит из костей в то или иное место организма и возвращается обратно. Потребности организма в кальции велики. Он, например, участвует в сокращении всех мышц — и скелетных, и внутренних органов. При этом кальций переходит из одного места в другое и возвращается в исходное положение благодаря магнию. Если магния не хватает, то кальций откладывается там, где не надо, например в сердечных мышцах и клапанах, мозге и других органах в виде камней — происходит отвердение тканей, и уходит оттуда, где он нужен. В результате развиваются искривление костей и остеопороз — причины переломов костей.

**Утомление, усталость.** Утомление означает, что человек перестал быть активным. Утомление — это слабая циркуляция энергии и крови. Если вы мало подвижны, энергия не циркулирует так интенсивно, как надо. Ленивые быстрее утомляются. Самые большие едоки также устают больше всех.

Хорошо, если человек чувствует бодрость, прилив сил, жажду деятельности. По состоянию организма можно опре-

делить симптомы приближающейся болезни. Хроническая усталость — один из сигналов тревоги.

Если вы засыпаете с трудом, принимайте перед сном мед. Через 20 минут после приёма он поступает в кровь.

Что касается хронической усталости, то народная медицина лучшим средством лечения в этом случае считает приём перед сном 1 чайной ложки мёда с добавлением небольшого количества лимонного сока на 1/2 стакана воды.

Тем, кто страдает хронической усталостью, нельзя перед сном мыться с мылом. Мыло — это сильный щелочной раствор и, получая такую большую дозу щёлочи с водой через кожу, человек чувствует усталость, а его кожа чешется. Если вам необходимо помыться с мылом, то затем ополоснитесь подкислённой водой, причём не важно принимаете вы полную ванну или только моете голову. Для подкисления добавьте в воду немного лимонного сока или яблочного уксуса.

Человек, страдающий хронической усталостью, должен есть дары океана, так как недостаток йода в организме тоже является причиной этого заболевания. Лучше всего использовать ежедневно в пищу морскую капусту.

От хронического утомления Иванченко предлагает тонизирующий напиток: смешайте сок из плодов лимонника (2 чайные ложки), сок лимона (2 столовых ложки), апельсиновый сок (1/2 стакана), отвар из корней солодки (2 г корней на 50 г воды, кипятить 10 минут), добавьте 2 чайные ложки мёда. Принимайте утром и днём по 1 стакану (лучше перед едой).

Атлеты на Западе употребляют лимоны для преодоления усталости. Всякий, занимающийся спортом, знаком с бодрящим действием лимонного сока.

Небольшое количество сока (лимонного, апельсинового или грейпфрутового), разбавленного стаканом горячей воды, с 2 чайными ложками мёда быстро восстанавливает

энергию при слабости и усталости. Сок со свежесмолотыми орехами — легко усваивающийся напиток для детей.

При хроническом утомлении онкологических заболеваний и иммунодефиците надо принимать экстракт корня элеутерококка в первой половине дня — он лучше женьшеня.

**Щитовидка.** При увеличенной щитовидной железе принимайте по 1 чайной ложке мелко покрошенного с кожурой лимона 3 раза в день.

Когда вы едите яблоки, съедайте и все яблочные зёрнышки.

Носите на короткой нитке бусы из янтаря.

**Холера** (лимонная кислота и холерные бактерии). Кислая среда противодействует развитию многих патогенных микроорганизмов, в том числе холерной и тифозной бактерий. Французский учёный Жерар, изучая влияние некоторых общеупотребительных кислот на холерные и тифозные бактерии, нашёл, что особенно неблагоприятным для развития этих бактерий является водный раствор лимонной кислоты: 1 г лимонной кислоты, растворенной в 1 л воды, убивает все содержащиеся в ней болезнетворные бактерии. Поэтому Жерар рекомендовал пить воду, особенно во время холерной или тифозной эпидемии, слегка подкислённую лимонной кислотой. Лучше, конечно, употреблять свежий сок, несколько капель которого на стакан воды вполне достаточно.

**Энергетика.** Время жизни человеческого организма пропорционально объёму содержащейся в нем энергии. Если организм отражает все нападки на него, то здоровье человека вполне крепкое. Если же энергетический баланс ниже среднему, организм не может сопротивляться болезням и человек заболевает.

Психическая энергия есть панацея от всех заболеваний. Поражение организма злокачественными заболеваниями (такими, как рак) возможно лишь при истощении психической энергии.

Принимая солнечные ванны, концентрируйте внимание на поверхности тела, освещённого солнечными лучами и впитывающего солнечный свет каждой порой. Такая концентрация внимания на процессе загара даёт больший результат, чем принятие солнечных ванн обычным способом.

Сядьте в кресло, держитесь прямо, закройте глаза, быстро выдохните, а вдыхать начните очень медленно через нос, думая при этом, что воздух наполняет ваш мозг, лёгкие, сердце, позвоночник, живот и внутренности, руки и т. д. Можно также быстро вдохнуть и наполнить все тело силой атомного кислорода.

Чтобы укрепить жизненные силы, следует, кроме солнечных ванн и дыхательных упражнений, через день после каждого приёма пищи съесть 3 зёрнышка из вишнёвых косточек, медленно разжёвывая их. Так поступать в течение 2 месяцев.

Надо поститься как можно чаще, выпивая при этом в день 3 чашки чая из льняного семени с лимонным соком.

Энергия, содержащаяся в воде, начинает поглощаться организмом ещё во рту. Не пейте воду залпом, а наслаждайтесь каждым глотком.

Купание в море — сильное заземление. Лежать потом на топчане, т. е. без физической нагрузки — значит получить рак и другую сильную патологию. Водные процедуры надо принимать только при большой физической нагрузке, лежать потом нельзя ни в коем случае.

Существует специальная кулинарная книга для марафонцев. В ней приводится рецепт особого энергетического напитка для супербегунов: 1 чайную ложку сахара и щепот-

ку соли растворите в небольшом количестве горячей воды, добавьте 1 чайную ложку только что выжатого апельсинового сока, долейте стакан холодной водой, взболтайте и выпейте.

**Эпидемии.** Во время эпидемий гриппа полезно есть лимонное масло. Делают его так: лимон положите на 1 минуту в горячую воду, а затем вместе с цедрой пропустите через мясорубку, молотую массу лимона смешайте со 100 г сливочного масла и 1—2 столовыми ложками мёда. Храните и используйте как обычное масло.

Для того чтобы уберечься от гриппа, бывая в контакте с больными, надо ломтик лимона положить за щёку и перекаладывать его языком из стороны в сторону, пока не прекратится интенсивное выделение слюны. При повышенной температуре надо как можно чаще есть (сосать) лимоны и пить несколько раз в день, желательно после 17 часов, воду с лимонным соком: сок 1 лимона влить в стакан с горячей водой (не подслащивать) — такой напиток — профилактика гриппа в зимний и весенний периоды.





## ДЫШИТЕ ЛИМОНОМ

У людей, работающих на компьютерах, особенно большой нагрузке подвергаются глаза. Общеизвестно, что перенапряжение глаз сказывается на физическом и умственном состоянии человека и может снизить на 90% способность думать и концентрировать внимание. Всё это ведёт к преждевременному износу нервной системы.

Японские психологи попробовали насыщать воздух рабочих помещений ароматами. Опыты показали, что запах лимона или эвкалипта, проникающий в комнату через систему вентиляции, повышает работоспособность и снижает сонливость, вызванную перенапряжением. Ряду тестов они подвергли операторов компьютеров, и выяснилось, что при насыщении воздуха запахом лаванды количество ошибок при работе на клавиатуре падает на 20%, аромат жасмина ещё более полезен — ошибок становится меньше на 30%, но чемпионом стал обыкновенный лимон — погрешностей стало вполтину меньше!

Полезно мять корки лимонов и апельсинов около лица (дышать этим запахом) и особенно у глаз, брызги, попадая в глаза, делают их чистыми и блестящими.

## ВОСТОЧНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ О ЛЕЧЕНИИ ФРУКТАМИ

«Пища подчиняется законам вибрации, а поэтому для нас необходимо культивировать различные признаки в нашем выборе продуктов, которые обладают наивысшим градусом вибрации, спасая таким образом свою судьбу от случайностей.



Фрукты плодовых деревьев обладают наивысшей вибрацией. Но мы не можем существовать только на них (хотя наша диета и должна была бы содержать 60% плодов и овощей), так как мы ещё живём в этом мире и нам следует следить за каждым своим шагом. Водород является самым лучистым и наиболее вибрирующим из всех органических химикатов, дающих нам силу жить в высших планах, содержится в лимоне, апельсине, грейпфрутах, ананасах, персиках, а также и в сочных овощах, как например, в томатах, которые содержат много жидкости (естественной дистиллированной воды).

Человеку необходимо изобилие этого элемента, он обладает силой проникновения сквозь каждую малейшую клетку тела, устраняет воспаления, гной, плохую циркуляцию крови. В царстве врачевания силами Природы он является сильным медикаментом, дающим жизнь, силу и сияние (свет). Последнее качество в особенности присуще лимонам. Это воистину драгоценный дар божий и способы его употребления безграничны. Как антисептическое средство он не имеет себе подобных. Городскую воду можно смягчить, прибавив в неё немного лимонного сока. Желчный приступ скоро проходит от кислого лимонада, лимонные

компрессы давали чудесные результаты в случаях костных заболеваний, а также при воспалениях прямой кишки, при нарыве пальца у ногтя вставьте его в лимон.

Согласно пословице, что каждая вещь хороша на своём месте, известны случаи, когда избыточное употребление citrusовых плодов не рекомендуется, хотя бы на некоторое время. В особенности это относится к лимонам, которые разжижают кровь. *Малокровным, пожилым и тощим людям или предрасположенным к большим кровотечениям или желудочным нарывам следует употреблять лимоны обдуманно и в небольших количествах.*

При значительном употреблении citrusовых плодов при голодании и при выделительной диете, когда они являются употребляемой пищей, мы нашли нужным порекомендовать употреблять от одного до трёх стаканов солоноватой воды, чтобы предохраниться против внутренних язв.

Нормальный желудок производит соляную кислоту, но зачастую эта способность уменьшается из-за долголетней неправильной жизни, а соляные и фруктовые кислоты, принятые с перерывами, нейтрализуют создавшиеся яды, ибо водород обладает проникающей способностью.

Если больному, не привыкшему к фруктам, сначала не разрешается есть фрукты, то мы бы посоветовали употреблять в большом количестве овощи, чтобы приучить тело к постоянному употреблению фруктов. Их можно употреблять в виде соков, салатов. Всегда следует выпивать немного сока citrusовых, чтобы обеспечить хорошее пищеварение.

Самое правильное есть один плод, например целый апельсин, а также немного и кожуры от этого апельсина, которая содержит эфирные масла, полезные в небольших количествах.

Лимоны являются средством против переутомления и воспаления мозга. Употребляйте лимонный сок, подсластив

его немного мёдом — это сильное средство для очищения крови.

**Хорошее внутреннее промывание.** По утрам возьмите стакан воды, смешайте с соком одного лимона и выпивайте его вставая. Сделайте упражнения для промывки живота, думая все время, что в окружающей вас природе происходит очистительный процесс.

Главная из тайн красоты и молодости Клеопатры была в употреблении обильного количества оливкового масла. Употребляйте масло с лимонным соком, половину на половину.

Лимон устраняет рост ненужных волос и помогает проникнуть маслу в поры кожи».

*Йогананда.  
Учение Йогоды.*



## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИМОНОВ В КУЛИНАРИИ**

**Морс лимонный.** Лимоны ошпарить кипятком и обсушить. Половину лимона разрезать на тонкие ломтики. Кожуру оставшихся лимонов натереть на мелкой тёрке, залить холодной водой, прокипятить, процедить, добавить туда сахар и выжатый из лимонов сок. Напиток остудить, разлить по бокалам, положить в каждый бокал по кусочку льда. На края бокалов прикрепить ломтики лимона, надрезав их по радиусу. Подавать с соломинкой.

Продукты: лимоны — 2 шт., сахар — 100 г, вода — 5 стаканов.

**Квас с лимоном.** Квас — превосходное средство для улучшения обмена веществ. Рецепт весьма прост: 250 г сухого чёрного хлеба залить 4 л кипятка и оставить на несколько часов. Затем процедить, добавить 200—250 г сахара, 5 г растворенных дрожжей и сок из 1 лимона. Эту смесь оставить на сутки, затем перелить в бутылки и на 3 дня поместить в тёмное прохладное место. Можно добавить в квас немного изюма или размолотых лесных орехов. Такой напиток содержит минеральные вещества и микроэлементы, такие как магний, медь, цинк, железо, а также витамины группы В и необходимые для здоровья бактерии молочной кислоты. Если пить его регулярно, улучшается обмен веществ и из организма выводятся ядовитые вещества. Такой квас хорошо помогает при ревматизме, угревой сыпи в подростковом возрасте, ожирении, а также понижает уровень холестерина в крови.

**Водка апельсиновая.** Срезать очень тонкую апельсиновую корку, положить её в водку и дать настояться — чем больше настаивается, тем ароматнее получается напиток.

Так же можно сделать водку с корками лимона и мандарина.

**Апельсиновая вода.** Ведро воды прокипятить с 2 кг сахара. С 12 апельсинов срезать цедру, а мякоть плодов, удалив косточки, мелко порезать. Цедру и мякоть апельсинов положить в бочонок, куда вылить горячий сироп. Влить туда же две бутылки белого вина. Когда смесь остынет, заправить её дрожжами и оставить для брожения в комнате. Когда процесс



брожения закончится, закупорить бочонок и поставить на 12 дней на лёд.

Наконец разлить в бутылки из-под шампанского, закупорить, засмолить и сохранять на льду.

**Лимонное масло.** На 1/4 л растительного масла взять сок 2 лимонов и все взболтать вилкой (сок лимона добавлять постепенно). Затем в смесь добавить 2 мелко нарезанных зубчика чеснока и щепотку горчичного порошка. Смесь используется в качестве заправки для салатов.

**Варенье из апельсиновых корок.** С внутренней стороны корок слегка счистить белую мякоть, нарезать корочки в виде лапши, положить в холодную воду на 3 часа (воду периодически менять). Взять 400 г корок, залить сиропом, сваренным из 600 г сахара и 1 стакана воды, и варить до тех пор, пока корочки станут прозрачными. Можно прокипятить корочки в воде, откинуть их на решето, а когда сироп вскипит, залить им корки, и лишь на следующий день поварить их вместе с сиропом. Такое варенье очень ароматно.

**Варенье из апельсинов или лимонов.** Для варки следует выбирать толстокожие апельсины. Чтобы кожица у апельсинов стала мягкой, их надо вымочить в холодной воде не менее 10—12 дней, меняя воду каждый день. После этого апельсины залить чистой водой так, чтобы она покрыла плоды, и варить до тех пор, пока апельсины не сделаются мягкими. Готовность апельсинов определяется так — тонкая палочка должна без затруднений входить в плоды. После варки апельсины вынуть и уложить рядами на что-нибудь мягкое, а сверху чем-нибудь накрыть, чтобы при остывании они не сделались жёсткими. Когда апельсины остынут, разрезать каждый из них на 4 части, выбрать зёрнышки и уложить в глубокую посуду. Приготовленный

сироп остудить, залить им апельсины и оставить до следующего дня. То же повторить на другой день. На третий день сироп варят до готовности, а остуженные апельсины перекладывают в банки и заливают тёплым сиропом.

Варенье из лимонов варится так же, как и из апельсинов.

На 400 г апельсинов следует взять 600 г сахара и 1 стакан воды.

**Цукаты.** Кожуру апельсинов немного подсушить, вымочить в течение 3 дней, меняя воду несколько раз в день, а затем варить в сиропе из фруктового сахара (на 300 г фруктового сахара 1 стакан воды) на медленном огне в течение 30 минут. С подсушенными цукатами можно пить чай и отвары трав.

**Лимонный щербет.** Снять цедру с лимонов, прокипятить её в 2 стаканах воды в течение 5—7 минут, охладить, дать настояться, не вынимая цедру из воды. Из лимонов отжать сок. Из воды и сахара сварить сироп, влить в него, пока он горячий, отвар цедры, перемешать, через 10 минут добавить розовое масло, а когда остынет — лимонный сок и поставить на холод.

Продукты: лимон — 4 шт., сахар — 25 кусков, вода — 1 л, розовое масло — 1 капля или 1,5 чайной ложки розового сиропа.

**Желе из апельсинов и лимонов.** Из 7 апельсинов и 2 лимонов тщательно удалить косточки, выжать сок и процедить его. Смешать сок с 1 кг сахара, цедрой 5 апельсинов и 6 стаканами воды, положить в смесь 25 листиков желатина, предварительно размоченных в холодной воде.

При желании можно влить шампанское или столовое вино. Желе вылить в форму и остудить. Апельсиновое желе

как в формочки можно залить в корочки, снятые с половинок апельсинов.



**Закуска.** Лимоны ошпарить кипятком, нарезать тонкими кружочками. Кружочек лимона обмакнуть с двух сторон в сахар и уложить на квадратный ломтик сыра (квадратик сыра должен быть меньше кружочка лимона), сверху закрыть вторым квадратиком сыра. В каждый полученный «бутерброд» воткнуть пластмассовую шпажку. Подать на блюде.

Продукты: лимон — 2 шт., сыр — 200 г, сахар — 2 столовые ложки.

**Салат из капусты с апельсином.** Капусту шинковать, помять или подогреть до размягчения, сбрызнуть апельсиновым соком и подержать 1 час в прохладном месте, добавить нарезанный кусочками апельсин и тёртое яблоко, перемешать с майонезом.

Продукты: капуста бело- или краснокочанная — 250 г, сок апельсина — 1/3 стакана, апельсин — 1 шт., яблоко крупное кислое — 1 шт., майонез — 0,5 стакана.

**Салат из свёклы с апельсинами.** Сырую свёклу очистить, натереть на крупной тёрке, добавить к массе лимонный сок. Морковь шинковать соломкой, смешать со свёклой, залить горячей водой, довести до кипения, охладить. Заправить апельсинами, сметаной, рубленым чесноком и укропом.

Продукты: свёкла — 4 шт., морковь — 1 шт., чеснок — 4 зубчика, вода — 0,3 л, апельсин — 1 шт., сок лимона — 1 чайная ложка, сметана — 4 столовых ложки, укроп рубленный — 2 столовых ложки.



**Грейпфрут** разрезать пополам и посыпать корицей, поставить в духовку на очень короткое время, вынуть, как только запахнет корицей. Подавать как закуску, десерт или завтрак.

**Суп лимонный с грибами.** Взять немного кореньев, 5—6 сушёных грибов, половину стакана перловой крупы или риса, 1 ложку масла, 1,5 стакана сметаны, 0,5 лимона, зелень петрушки.

Сварить бульон из кореньев и грибов, процедить его. Отдельно сварить крупу, положить туда масло и взбить до бела, затем развести бульоном и прокипятить. Перед подачей к столу заправить сметаной, ломтиками лимона, рублеными грибами, вскипятить, посыпать зеленью.

**Уксус для салата.** Взять мяты и тонко обрезанной лимонной корки по 15 г, залить это 10 бутылками яблочного уксуса, поставить в тёплое место на две недели, затем процедить и разлить в бутылки.

## **ВЫРАЩИВАНИЕ ЛИМОНОВ В КОМНАТЕ**

Разводить лимоны в комнатных условиях можно везде. Вызревают в помещениях и другие citrusовые — апельсин, мандарин и грейпфрут. Плодоносящие деревья можно вырастить из семян. Для посева можно брать семена из плодов, приобретённых в магазинах.



Сажать надо свежие, только что извлечённые из плода семена. Посадку производят в любую посуду, неглубоко — на 2—3 см. Наиболее благоприятная температура для прорастания семян цитрусовых — около 25 °С. Таковую же температуру должна иметь и вода для полива. При соблюдении указанных условий семена прорастают через 2—3 недели после посева.

Почву после посева семян нужно регулярно рыхлить и поддерживать в умеренно влажном состоянии. При избыточной влажности почвы и особенно при низкой температуре семена могут загнить. Летом сеянцы поливают 2—3 раза в месяц 1%-ным раствором азотного удобрения (селитрой) и 1 раз в месяц — слабым раствором навозной жижи.

Всходы цитрусовых очень нежные, поэтому их нужно защищать от прямых солнечных лучей.

Зимой полив нужно проводить 1 раз в неделю и так, чтобы был влажным только верхний слой почвы. Полезно опрыскивать растения. На зиму их лучше переносить в прохладные (не выше 15 °С), полутёмные помещения. При такой температуре и освещённости жизнедеятельность растений сильно замедляется, питательных веществ и влаги они расходуют мало, сохраняя свои запасы. Весной же снова начинают сильно расти и плодоносить.

Воздух в помещении, где находятся растения, должен быть влажным, поэтому когда включают центральное отопление, около горшочка с лимоном надо ставить ёмкость с водой или сырым песком.

Раз в неделю надо рыхлить землю в горшке с растением и мокрой ваткой протирать его листочки.

Сеянцы цитрусовых начинают плодоносить на 8—12 год (апельсин и мандарин — раньше, а лимон — позже). Ускорить начало плодоношения сеянцев можно различными приёмами: например пересаживать двух-трёхлетние

саженцы с комом земли по 2—3 раза за лето, чем усиливается развитие корневой системы, а следовательно — и наземной части растений.

Чтобы ускорить плодоношение, в крону молодого сеянца прививают почки или кусочек коры от старого плодоносящего дерева.

Летом для комнатных citrusовых растений нужно выбирать наименее освещаемые места, так как они являются растениями короткого дня. Излишнее освещение летом отрицательно влияет на растение.

Подкормкой для citrusовых служат сильно разведённый коровий навоз и птичий помет с добавлением минеральных удобрений (сульфат аммония, суперфосфат, селитра). Температура питательных растворов — 20 °С.

Молодые растения надо удобрять каждые 1,5 месяца, так как в течение этого срока земля истощается.

Взрослые растения следует подкармливать весной и летом каждую неделю, предварительно полив землю водой. Раз в месяц рекомендуется поливать citrusовые слабым (светло-розового цвета) раствором марганцовки. Для улучшения плодоношения можно летом подкармливать citrusовые слабым раствором крови (водой, в которой моется мясо), предварительно процедив его, чтобы кусочки мяса или сала не загнивали в земле.

**Формирование кроны.** Крона citrusовых должна быть небольшой и красивой. Она должна иметь нужное количество основных веток и отрастающих побегов и большое количество плодовой древесины. Формировать крону нужно своевременной прищипкой побегов следующим образом. Первый побег нулевого порядка прищипывают при достижении им высоты 20—25 см, затем этот побег срезают на высоте примерно 15—20 см, оставляя четыре хорошо развитые почки, из которых потом образуется 3—4 основных побега, направленных в разные стороны.

Побеги первого порядка при достижении ими длины 20—30 см тоже прищипывают, а при вызревании их обрезают примерно на 5 см ниже места прищипки. Побеги следующих порядков ветвления также сначала прищипывают, а потом обрезают. Последующие побеги должны быть на 5 см короче, чем предыдущие. На побегах четвёртого порядка заканчивается формирование кроны. Чем старше деревце, чем выше порядок ветвления, тем короче новые побеги, тем больше появляется отрастающих веточек внутри кроны. При желании иметь меньший штамбик побег нулевого порядка обрезают ниже — на высоте примерно 10—15 см.

Цветение и образование плодов происходит на побегах текущего года — на ветках 4—6-го порядков ветвления.

У апельсина, так же как и у лимона, существует 2—3 периода интенсивного роста в год. Для вызревания плодов апельсина требуется больше тепла, чем для вызревания плодов лимона. Листья живут до трёх лет. Комнатный апельсин отличается теневыносливостью, особенно в зимнее время и если есть возможность содержать его при пониженной температуре.

Лимон — вечнозелёное дерево. Его молодые побеги имеют красновато-фиолетовую кожуру, листья содержат эфирное масло с лимонным запахом, цветки имеют приятный аромат. Рост, цветение и плодоношение растений происходят на протяжении всего года. Одновременно на дереве можно видеть зрелые плоды, цветки и бутоны. Замечено, что в комнатных условиях для образования одного плода на дереве должно быть не менее 10 развитых листьев. Бутонизация и цветение лучше всего происходят при температуре воздуха и почвы, равной 14—17 °С. Для успешного плодоношения требуется температура 19—20 °С.

Плоды некоторых цитрусовых иногда не опадают 1,5—2 года. Как правило лимоны и апельсины сами не опадают в

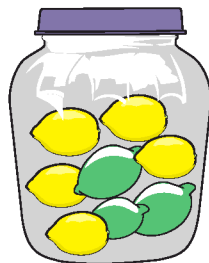
первый год плодоношения. Если жёлтые лимоны не срезать до зимы, они снова начинают зеленеть к весне. Летом их кожура утолщается. Осенью она снова желтеет — лимоны как бы поспевают вторично.

Двухлетние плоды, несмотря на большие размеры, имеют худшие вкусовые и лечебные качества, т. е. содержат меньше кислоты и витаминов. Поэтому толстокожие лимоны могут быть старыми. Надо учитывать и то, что лимоны, как правило, срывают ещё зелёными, поэтому их нельзя даже сравнивать по лечебным свойствам со спелыми. Чтобы сделать незрелые плоды полезнее, их надо употреблять с мёдом.

Существует такое наблюдение: если в помещении, где растут деревья лимонов, держать яблоки, то у растений начинают опадать листья.

## СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЛИМОНОВ

Лимон хорошо сохраняется в холодильнике. Можно завернуть его в папиросную или пергаментную бумагу и положить в сухой песок — так лимон можно хранить в течение нескольких месяцев.



Есть и такой способ хранения лимонов. Нарезать лимоны тонкими кружками и уложить в стеклянную или эмалированную посуду с крышкой, густо пересыпав слой за слоем сахарным песком.

Можно хранить лимоны в воде: лимоны уложить в посуду и залить водой, которую менять 1 раз в неделю. Так лимоны прекрасно сохраняются в течение многих месяцев, причём они не только не портятся, но и все время хранения отличаются сочностью. При обычных же усло-

виях хранения лимоны, если не портятся, то почти всегда высыхают.

Отрезанный лимон можно предохранить от порчи, если положить его срезом на тарелочку или блюдце, предварительно капнув туда уксуса или насыпав немного соли или сахара (в зависимости от того, для чего будет использован лимон позже).

Чтобы сильнее чувствовался аромат лимона, нужно перед употреблением обдать его кипятком или положить на несколько секунд в горячую воду.

Выжимать сок лучше из нагретого лимона — для этого надо поместить его в очень горячую воду на 5 минут. После прогрева сок отожмётся полнее и быстрее.

При выжимании сока лимон не следует сдавливать слишком сильно, чтобы не повредить белую часть корки (мездру), что может придать соку горьковатый привкус. Нельзя раздавливать и зёрна — горечь хотя бы одного зёрнышка испортит весь сок.

Несколько капель лимонного сока можно получить и, не разрезая лимон. Для этого достаточно глубоко проткнуть кожуру лимона заострённой спичкой или небольшой палочкой. Образовавшееся отверстие надо заткнуть той же спичкой — в таком виде лимон не испортится долго.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИМОНОВ

### В БЫТУ

В древнем Китае практиковали метод магического «обогрева» дома с целью установления власти над ним. Он заключался в следующем: девять шкурок лимона или апельсина вымачивали в котле с водой. Ци-



трусовую воду разбрызгивали по всему полу, а ковры орошали из пульверизатора. Таким способом очищали дом от плохой Ци-энергии и злых духов.

\*\*\*

*Чтобы быстро взбить яичные белки в густую пену, нужно добавить в них несколько капель лимонного сока.*

\*\*\*

Нарезанные для салата *яблоки, груши* и некоторые другие фрукты *не потемнеют*, если сбрызнуть их лимонным соком.

\*\*\*

Если испечь *апельсиновую или лимонную корочку*, неприятный запах на кухне исчезнет.

\*\*\*

При длительной варке или тушении свёкла теряет свой темно-красный цвет и становится буро-жёлтой. *Лимонная кислота, добавленная в кипящую воду, поможет сохранить первоначальный цвет овоща.*

\*\*\*

*Чтобы стеклянная посуда приобрела блеск*, положите в воду для её мытья лимонную кожуру.

\*\*\*

*Чтобы новогодняя ёлка дольше не осыпалась*, поставьте её в широкогорлый сосуд, в который налейте 3 л воды и положите 5 г лимонной кислоты, 6 г желатина и 16 г толчёного мела. Перед тем как поставить ёлку в раствор, обрежьте ствол острым ножом (откроются свежие поры). По мере того как дерево будет впитывать раствор, добавляйте в сосуд воду.



\*\*\*

Чтоб *восстановить кислую реакцию кожи рук* после стирки белья, сделайте тёплую ванночку с лимонным соком или обмойте руки кислым молоком.

\*\*\*

*Пятно от наливки* промойте сначала тёплой водой, а затем — лимонной кислотой. *Пятно от ликёра* на цветной ткани сначала протрите спиртом и ополосните водой, а затем оставшееся пятно слегка смочите лимонной кислотой.

Для выведения *пятен ржавчины* применяют органические кислоты: лимонную, щавелевую, уксусную.

Если пятно ржавчины слабое, удалить его можно таким способом: соком лимона несколько раз смочите пятно, а затем приложите к этому месту горячий утюг или чайник (до неполного высыхания), после чего промойте водой.

Может помочь также следующий простой способ: пятно смочите лимонным соком, присыпьте тонким слоем столовой соли и оставьте на сутки, затем смойте водой.

*Чернильные пятна*, особенно свежие, сходят после натирания грязного места соком лимона или лимонной кислотой. Потом ткань промойте в тёплой воде.



## СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА .....	3
ЛИМОН .....	5
АПЕЛЬСИНЫ .....	10
ГРЕЙПФРУТ .....	13
МАНДАРИН .....	15
БОЛЕЗНИ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ .....	16
ДЫШИТЕ ЛИМОНОМ .....	80
ВОСТОЧНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ О ЛЕЧЕНИИ ФРУКТАМИ .....	81
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИМОНОВ В КУЛИНАРИИ .....	83
ВЫРАЩИВАНИЕ ЛИМОНОВ В КОМНАТЕ .....	88
СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЛИМОНОВ .....	92
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИМОНОВ В БЫТУ .....	93

Издательство “Образ-компани” приглашает к сотрудничеству авторов лечебных, оздоровительных систем, ждём писем от людей вылечивших себя сами от любых болезней, по ним будет составлена книга “Народных рецептов”.

**127566, Москва, а/я 77**

