

Лариса Владимировна Алексеева  
В ваших руках целительная сила!



От автора

Добрый день, хорошие мои!

В добрый час вы взяли в руки эту книжку. Если захотите, она поможет вам восстановить здоровье. Но сначала познакомьтесь со сказочкой. Если она хоть немножко согреет вашу душу или заставит улыбнуться, значит, вам пригодятся мои советы. И я буду просто счастлива!

Жил себе на свете человек один. Хорошо жил, весело, счастливо. А чего ему грустить? Жена хорошая, детки ладные, да и деньжата водились, так как работать он любил и всякое дело у него спорилось.

Но вот с годами стали его недуги злые посещать. И от посещений этих ну просто одни неприятности, да и только. Судите сами: то по пояснице чем-то тяжелым ударят, то в печенку стукнут. Пошел человек тот в поликлинику. А доктор ему и говорит: «Да, батенька мой, у вас в почке Недуг завелся. Он хоть и маленький, с горошину всего, да злощый. Вот он вам поясницу-то и гложет. А что касемо печени, то там другой поселился. Дискинезией желчевыводящих путей называется. Тоже радости от него вам ждать не придется».

Да... Человеку, конечно, все это слушать неприятно, но нытиком он сроду не был. Повздыхал маленько, пока домой шел. А там таблеток поглотал да к прежним делам вернулся.

Много ли, мало ли дней прошло – не знаю. От таблеток тех боль поутихла, а за делами-то и вовсе прошла. Живет себе человек и всему вокруг себя радуется. И жене, и детишкам, и солнышку, и березке кудрявой, и травинке малой.

Только вдруг телеграмма пришла, черную весть принесла: друг его самый близкий, с которым в Афганистане вместе воевали, долго жить приказал... Померк белый свет у человека в глазах. А подлый Недуг тут как тут. И хватить его за сердце! Да ведь как грызет, на куски прямо сердце разрывает, да и только! Уж и сознание мутиться стало, вот ведь как злой Недуг насел на него. Собрал человек последнюю волю свою и со словами горячими к Богу, к Вселенскому Разуму обратился: «Господь всемогущий! Силы небесные! Помогите мне в минуту тяжкую! Укротите злого Недуга! Дайте мне еще пожить, поработать людям на благо, жене, деткам для радости».

И затих человек, совсем злой Недуг одолел его. Но в эту самую минуту услышал он голос внутри себя: «Тебе ль, человек, о здоровье своем печалиться?! Тебе ль бояться злых Недугов, когда служат тебе две красавицы, две волшебницы Левина с Правиною. Они всегда для тебя всю работу делали, а если захочешь, и лечить тебя станут. Всемогущие эти

волшебницы силу свою из Космоса черпают. Правина больше женщинам покровительствует, Левина же мужчинам поклоняется. Положи-ка ты их рядышком на сердечко свое. Они тебе его и успокоят, и Недуга злющего прочь выгонят». (Думаю, вы догадываетесь, что это ваши руки, левая и правая.)

Послушался человек и так и сделал. И правда, успокоили волшебницы сердечко. А со временем и вовсе злых недугов выгнали.

Как же они это делали?

Почитайте мою книгу. Левина с Праввиной вам и помогут. Ведь эти могучие волшебницы есть у каждого человека, было б только желание их волшебством пользоваться... А как только вы это самое желание почувствуете, так они и травки помогут вам применить, и медок сладенький. Не удивляйтесь, мои дорогие. Не удивляйтесь! Все это они могут, иначе какие же они волшебницы?

Да, многих интересует такой вопрос: как и почему я стала целительницей? Конечно же, я охотно поделюсь с вами этой тайной, мои дорогие. Но сначала – о молитве, с которой всегда работаю. И не так уж важно, крещеные вы или нет, ходите в церковь или нет, молитва эта дана всему человечеству. И всем помогает в трудную минуту. Только читать ее надо не в переводе, а по-церковнославянски.

Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь, и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим, и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.

А теперь о том, как, значит, я дошла до жизни такой...

Виновата во всем моя прабабушка по материнской линии – Екатерина Андреевна Андреева. Это она выбрала меня из пятерых правнуков да и стала потихонечку-помаленечку чему-то (начиная с молитв) обучать. Вы уж, конечно, догадались, что была она целительницей, иначе чему же она меня учила, правда? Дочь ее, а моя бабушка Марфа Дмитриевна в дар по наследству эти прекрасные способности тоже получила, да и бабушка с папиной стороны, Татьяна Федоровна, не без талантов целительских была, так что с двух сторон мне что-то и перепало.

Прабабушка была еще и сказительницей. Сказы-сказки свои она сочиняла, что называется, на лету. И они были так хороши, что ее в те довоенные годы из Рязани в Москву на радио возили. Там она их бог весть сколько понарассказывала. Еще она очень хорошо рисовала. Целые стены

расписывала. Дочь ее, моя любимая бабушка Маня, изумительно пела, вышивала, рисовала, ткала гобелены на домашнем станке.

Теперь, казалось бы, по порядку к моей маме надо перейти. Я и перейду. Но вот беда: у мамы моей способности к целительству совсем не проявились. То ли время было такое, что опасно было этим заниматься и все в ней заглохло, то ли не дано ей было – сказать не могу. Да и сами подумайте: папа – директор школы, она – учительница, оба члены партии, разве мыслимо было им этим заниматься?! Родители и бабушек-то всегда очень просили бросить это опасное дело. Да и стыдно, мол, воспитательницам молодого поколения заниматься такими глупостями! А прабабушка Катя примерно так отвечала на их увещевания и просьбы не учить меня, не втягивать в это дело: «Ваше поколение слепое и глухое, а она со временем научится слышать и видеть. И успеет послужить людям. И детям и внукам этот дар передаст». Старикам перечить было не принято, и родители умолкали. Но никогда не заводили со мной разговоров на эту тему. А поводы были. Помню в 5-м или 6-м классе училась, мальчишка помладше меня с разбега упал на какой-то металлический предмет и рассек себе губу под носом, да так, что зубы было видно в этот «разрез». Остановила я кровь. И когда приехала «скорая», то врачи не поверили, что губа была рассечена надвое. И еще интересно то, что шрама у мальчишки не осталось.

Вечером, когда вся семья собиралась за ужином, у нас было принято обсуждать события прошедшего дня. Конечно же, и я сообщала о своих «подвигах». И родители бурно реагировали на мои рассказы о том, что опять пришлось забинтовать 3 дерева в школьном саду, так как через дыру в заборе пролезли козы и обгрызли кору, что на первом этаже у черного входа прорвало водяное отопление и я срочно вызвала водопроводчика дядю Семена, что на втором этаже в третьем от лестницы аквариуме сдохло сразу две рыбки и что Колька из 4 «Б» рассек себе губу и пришлось принимать соответствующие меры. В ответ папа посокрушался о том, когда же это успели поломать забор, ведь вот только что его чинили, забивали, что же это могло случиться с трубой, ведь не старая, ржаветь еще рано. А мама давала советы, что и как надо сделать в аквариумах на втором этаже, чтоб рыбки не гибли. И только о Колькиной губе было очень скупо сказано что-то вроде: хорошо, мол, что ты помогла, но в таких случаях лучше не лезть – врачи сами все сделают.

Время шло своим чередом-порядком. Ко мне обращались, я помогала, совершенно не подозревая, что обладаю какими-то особыми способностями. Узнала я о своем даре много позже, когда сыну исполнилось три года и он заболел двусторонним воспалением легких. Настал день, когда доктор, друг

семьи, сказал моему папе: «Мы бессильны, готовь внуку гроб, к утру его не станет». Я слышала этот разговор, сидя у постельки сына. Слезы лились так, что я с трудом видела его пылающее от температуры личико. Машинально я подложила левую руку ему под спинку и правой как бы прикрыла грудку. Да так и просидела и проплакала всю ночь. А в 6 утра Алешенька проснулся и попросил селедки. Он всегда любил обглаживать и обсасывать селедочный хвостик. И когда минут через 10–15 в окно заглянула моя крестная – папина сестра, – то так и увидела его сидящим с хвостом селедки в руке. Она вошла и спросила, что я Алеше ночью делала. «Ничего, – ответила я, – просто держала его грудку между рук своих». И тетя Надя воскликнула, обращаясь к папе: «Вот тебе, Володенька, и Ларочкины ручки!» Я и так уже начинала подозревать, что у меня не совсем такие руки, как у всех, а тут уж пристала к родителям и тете, как говорится, как банный лист. Пришлось им рассказать обо всех трех бабушках как о целительницах и о том, почему меня не кусают комары и часы останавливаются, когда надеваю их на запястье. Почему могу остановить кровь, унять боль и вернуть сознание. Но тут же предупредили, что если я не хочу, чтоб меня отправили в психушку, то об этих способностях надо молчать. А папа добавил: «И имей в виду: это дано тебе свыше. Это не твоя заслуга: ты этого не добивалась, над этим не работала. Тебе это подарили! Не вздумай возгордиться!»

Когда сыну исполнилось 16 лет, в какой-то из библиотек он нашел брошюрку о целительстве, совершенно запретной тогда теме. И начал заниматься, пользуясь рекомендацией из этой книжки. И когда у него уже было три сына, повстречался он с человеком, который подсказал ему, к кому нужно обратиться, чтобы стать целителем. Затем втянул и меня, за что я ему очень благодарна. Я сильно сомневалась в наличии у меня таких способностей. Но меня заинтересовали, и я стала учиться. Училась и училась. Год за годом. Целых четыре года.

И вот настал день, когда мой Учитель сказал: «Ты уже созрела. Приедешь домой, бери разрешение и начинай работать. Если ты духовно, морально будешь такой, как сейчас, успех тебе обеспечен. Начинай!»

В тот же день во время медитации я увидела себя стоящей на огромном, золотистого цвета пшеничном зерне. Руки мои были раскинуты в стороны, согнуты в локтях и обращены ладонями к небу. На мне была белая туника, которая крепилась на одном плече. И я такая высокая, стройная. Глаза закрыты, ресницы – крылья, короткая стрижка. Что и говорить, понравилась я себе, хоть высокой сроду не была.

Вдруг зерно оторвалось от земли, и я стала подниматься все выше и выше. Вот я достигла облаков... вот поднялась выше их... И тут на меня полился

дождь – крупный-крупный и золотой. Смотрю (а глаза закрыты): а это такая крупная, золотого цвета пшеница. Падает на меня и вокруг меня. А под раскинутыми руками пшеницы нет.

Думала я, думала, что же все это значит... Учитель сказал:

– Нет ничего благодатнее золотой пшеницы. А тебя ею осыпали, как дождем. Это благословление свыше. Ты должна работать.

– Да не везде же здесь пшеница, – сопротивлялась я, – вон, под руками-то и нет ничего.

– Конечно, нет, – ответил Учитель. – Твои руки, голова, плечи впитали все в себя...

Я точно знаю, что я была с закрытыми глазами. И тем не менее я видела и себя, и то, что дождь идет из золотой пшеницы.

С той поры прошло много лет. Я с великой радостью лечила людей. Снимала с них порчу. Помогала при семейных неурядицах. Вела цикл передач на телевидении. Во дворцах культуры читала лекции на тему «Помоги себе быть здоровым», учила всех своих пациентов лечить себя своими же руками. Меня приглашают и до сих пор на международные конгрессы целителей, где я делаю доклады – учу наших и иностранных целителей работать по моей методике. И конечно же, испытываю огромное удовлетворение. К сожалению, в силу моего «юного» возраста, мне стали тяжеловаты такие поездки. И я стала работать только дома. А потом умер муж, и я вообще бросила целительство. Но потребность в моей работе у меня не прошла. И вот я снова хочу лечить, помогать, радоваться, что могу быть полезной. Да вот еще и книгу решила об этом написать, научить всех желающих лечить себя своими руками-волшебницами. Давайте начнем!

Дорогие мои, уважаемые читатели!

Я знаю, что многие из вас для лечения своего организма применяют различные лекарственные растения. И поэтому я включила в свою книгу много таких рецептов. Но добавила рекомендации, как усилить воздействие того или другого растения на ваш организм при помощи ваших собственных рук, вашей энергетике. Пусть ваше лечение будет всесторонним!

Со времени рождения сына я лечу себя своей энергией. Последние три года стала иногда покупать в аптеке необходимые лекарства, но только из лекарственных трав.

В том году мне исполнилось 80 лет. Для своего возраста чувствую себя просто прекрасно. Вот поэтому я и предлагаю вам, мои дорогие, лечиться в комплексе: свои руки и травы.

У меня десять правнуков, пять внуков и двое детей. Я счастлива, чего и вам желаю от всего сердца!

Конечно, здесь играет большую роль и то, как я отношусь к жизни, как веду себя. Самое болезненное место у пенсионеров: «Ах, какая маленькая у меня пенсия!» Правда маленькая. За квартиру заплатишь и...

Сколько нервных срывов, сколько сердечных приступов случается по этому поводу – и не сосчитать! А польза, польза-то есть хоть на капельку? Один вред! Так скажите мне, пожалуйста, для чего же себя убивать?!

Разговор на повышенных тонах даже со своей приятельницей, кроме вреда, ничего не принесет. Ведь так? Так зачем, зачем себя расходовать совершенно бесцельно? Я приучила себя нервничать, возмущаться только тогда, когда это имеет здравый смысл. В самом деле: я же не могу прибавить пенсию ни себе, ни вам. Вот я себе и говорю: спокойно, это от меня не зависит. У правительства пока нет возможности повысить нам пенсию. Ведь и правда, сначала надо сделать так, чтобы у нас была крепкая, оснащенная армия. Чтобы поднялось, встало на ноги наше сельское хозяйство. Только тогда мы будем надежно защищены, когда будем видеть наше село процветающим, мы сможем жить спокойно, уверенно и за себя, и за внуков-правнуков. Что толку, если я, отдельная личность, буду жить хорошо. А придет супостат, и я так же погибну, как и все... И я начинаю думать о том, как себе помочь. Сидение на лавочке мне ничего не даст. Значит, надо искать способы добывания денег. «Под лежащий камень вода не течет, – вспоминала я древнюю мудрость. И для себя добавляла: – А не то что деньги». И находила способы заработка.

Я шила мягких кукол, делала для них кровати и шила им одежду, постельное белье и всю постель. Сдавала в магазин. Вполне прилично раскупались. Не было книг по кулинарии – я стала печатать на своей машинке и сдавать в магазины альбомы на эту тему с красивыми обложками, и их охотно раскупали. Вязала носки, рукавички-перчатки, шила красивые шарфы. Жизнь становилась все лучше и лучше. Вот уже и украшать свои жилища захотелось, и я стала отливать из гипса различные панно. Теперь вот вышиваю картины. Люди думают, что это живопись красками, а это живопись нитками. Я помогаю сама себе. И благодарна правительству нашему, что оно находит возможным, хотя бы понемногу, но повышать нашу пенсию. Я радуюсь солнышку – как хорошо жить на свете! Я радуюсь траве, деревьям – какая кругом красота! Я радуюсь дождю – как хорошо он умыл все вокруг! Я радуюсь снегу – Боже, спасибо! Какую красоту Ты даруешь нам! Я радуюсь жизни, я уверена в себе. Я неплохо питаюсь, хорошо, по возрасту одета.

Я уверена в себе. Я всегда добьюсь того, чего хочу. Я живу именно так, как я хочу жить. Я довольна своей жизнью.

Я уверена, что живу хорошо! Вот эта уверенность в себе и позволяет мне сохранить свое здоровье, жить спокойно и наслаждаться каждым наступившим днем. Во мне все время из-за моего настроения присутствует положительная энергетика. Я уверена: она-то меня на плаву и держит. Мои хорошие! Учтите: нытики долго не живут. Ведь они губят сами себя.

У каждого в жизни бывают черные дни. И я не исключение. И бедному сердечку приходится ой как тяжело! Как же быть в такой ситуации? Как не впасть в депрессию? Я в таких случаях вспоминаю самые теплые, безмятежные дни. Это, как правило, детство... Родители собираются в гости. К Кирсановым (удивительно, даже фамилию память подсказала). Они красивы, нарядны, веселы... На мне красивое бархатное коричневого цвета пальто. Мне его совсем недавно перешила мама из бабушкиного. И оно мне очень нравится! Я уже счастлива! А тут еще папа берет меня своими крепкими руками и сажает себе на плечи! Душа моя поет! Мы двигаемся по улице к дому Кирсановых, и я с удовольствием разглядываю всех прохожих: ура! Я выше всех! Мне кажется, папа не идет, а парит над землей! И я вместе с ним. И это – настоящее счастье!

Мне кажется, что у каждого из вас, хорошие мои читатели, найдутся в памяти такие минуты восторга. Вспомните себя в этих счастливых обстоятельствах, и это поможет вам, я совершенно уверена!

С чего начнем

А начнем мы с обучения тому, как получать энергию из Космоса и делать так, чтобы работали наши волшебницы, Левина и Правина.

Прежде всего вы должны научиться заряжаться энергией из Космоса и уже потом постараться направлять эту энергию в ваш собственный заболевший орган. Подобное можно сделать двумя способами: наложением вашей же руки на больное место и посылком заряда энергии в нужном направлении. Делается это ежедневно, лучше всего утром. Упражнение можно делать и сидя, и стоя (сидя, стоя в автобусе, троллейбусе или трамвае), и лежа, и на ходу (по пути на работу, в магазин).

Итак, давайте попробуем. Поставьте ноги параллельно. Руки кладите на колени ладонями вверх. Сомкните большие и указательные пальцы так, чтобы получилось кольцо (большие пальцы располагаются сверху). Это для того, чтобы энергия, которую вы получите из Космоса, не уходила через пальцы рук. Мысленно на каждый палец на ногах нужно одеть по наперстку или пробочке. Вообразили? Теперь получаемая вами энергия замкнута в кольцо и из вашего организма уйти не может.

Закройте глаза. Седьмая, фиолетовая чакра находится у вас на голове. Вот вы и представьте себе, что над этой чакрой выросла длинная труба, которая



уходит далеко-далеко в Космос. Эта труба похожа на фонарный столб. Увидели трубу? Прекрасно! Теперь к трубе пристройте огромную воронку. В эту воронку будет стекать по вашей команде энергия из Космоса. Помните, как выглядит елочное украшение «дождик»? Им украшали елки и в вашем детстве, и теперь. Так вот, вы должны представить, что в вашу воронку со всех сторон вливается энергия в виде елочного дождя.

Она нужна нам – молочно-белая, серебристо-серая и синяя. Очищающая, оздоравливающая и дающая физическую силу.

Кто не видит пока этой трубы с воронкой над головой – не огорчайтесь. Делайте, упорно повторяйте это упражнение и помните: «Терпение и труд все перетрут». Получится обязательно. Давайте прямо сейчас и попробуем! Закройте глаза, представьте себе трубу или – может, так вам будет легче – фонарный столб. Так... так... столб длинный-длинный, уходит в Космос, и на нем воронка, огромная, метра полтора в диаметре. На краю ее лежит елочный дождик трех цветов. Теперь начинайте все так же, с закрытыми глазами, медленно вдыхать через нос. При этом представляйте, как елочный дождик – биоэнергия из Космоса – льется по трубе и достигает вашей головы. Так, хорошо! Теперь медленно выдыхайте. Очень медленно, чтобы вам хватило выдоха доставить энергию в заболевший орган.

Теперь крепко потрите ладонью о ладонь. Полусогнутые в локтях руки раздвиньте в стороны, чтобы ладони оказались вверху параллельно полу. Закройте глаза и глубоко и медленно вдохните через нос. Теперь выдохните через рот. Еще раз вдохните – выдохните. И еще раз вдохните и опять выдохните. Чувствуете легкое покалывание или пульсацию в ладонях? Чувствуете? Нет?

Давайте еще раз: глаза закрыты, глубокий вдох, теперь выдох – вы обязательно почувствуете. Просто нужно тренироваться. Не забывайте вдыхать через нос, а выдох делать только через рот. Теперь положите удобную для вас руку на больное место, а другую руку – на противоположную сторону больного места, ноги перекрестите. Это усилит воздействие. И даже очень. Вдыхайте через нос, а на выдохе через рот, мысленно посылайте энергию в заболевший орган.

Со временем, когда вы научитесь сосредотачиваться, отвлекаясь от окружающей вас действительности, «трубу» не нужно будет выстраивать – просто положите руку на место, где расположен больной орган. Так вы лечите себе и больные органы, и суставы, и варикозные вены, любые ушибы и ранки – три раза в день по 10–15 минут.

Если вы посылаете энергию в больной орган, но он не болит в данный момент, его достаточно заряжать ежедневно по 15 минут. Но если же

чувствуете боль, посылайте энергию до ее прекращения. Чем запущеннее заболевание, тем дольше потребуются это делать. Если вас беспокоят боли в нескольких местах, тогда посылайте энергию в каждое больное место по 10–15 минут. В общей сложности чтобы было 50–60 минут, но не менее 35 минут.

Заряжаться энергией можно не только сидя, но и лежа, и стоя, и даже идя в магазин, об этом речь шла выше. Если вы стоите в автобусе или в очереди, если идете в магазин, на работу – сожмите ручки сумки в кулак и затем положите большой палец на указательный, как будто у вас нет в руке сумки. Заряжайтесь, не закрывая глаза.

Предупреждение: поначалу у вас может закружиться голова, так как организм еще не привык получать такое количество энергии. Но не пугайтесь! Прекратите зарядку. Сложите руки над головой домиком. Затем медленно опустите, проведя ими в сантиметре от головы к плечам. Стряхните с рук энергию. Снова занесите над головой «домик» и опять проведите руками вдоль тех же мест. Это же упражнение сделайте, располагая «домик» поперек головы, и проведите, соответственно, вдоль лица и вдоль затылка. Посидите несколько минут... Прошло? Тогда на этом и закончим. А если нет – проделайте еще раз. Тогда уж точно все пройдет!

Перед сном, уже лежа в постели, очень крепко потрите ладони друг о друга, затем положите одну руку на тот орган, который вы хотите пролечить, второй образуйте замок (большой и указательный пальцы сомкните в кольцо так, чтобы большой палец оказался сверху). Теперь вдохните, а на выдохе пошлите энергию в нужное место. Сделайте второй вдох и опять мысленно отправьте энергию туда же. И в третий раз вдохните поглубже и отправьте энергию по назначению. Теперь можете засыпать. И пока ваша рука лежит на заболевшем органе, а вторая – сомкнута в замок, вы хорошо подзарядите ваш потерявший прежнюю силу орган. Причем «трубу» выстраивать не надо.

Вот так вы, мои хорошие, всегда и везде можете лечить себя и своего ребенка. Помните: вы связаны со своими детьми до их четырнадцатилетнего возраста астральной пуповиной. Дольше нельзя, это опасно для вашего здоровья!

И еще: я наблюдала, как женщины снимают друг другу головную боль. Поймите, мои хорошие, этого делать не надо, потому что вы потратите свою энергию, израсходуете себя гораздо раньше того времени, как должна закончиться ваша жизненная энергия. Если кто-то из вас помогал таким образом своим знакомым, вспомните, пожалуйста, не болела ли у вас после голова? Я уверена – у некоторых болела. Так что не делайте этого! Но себя лечите всегда и везде.

Болит голова?

Начнем, я думаю, с головы-головушки. Потому как если она болит, то и весь белый свет не мил. Боли бывают по разным причинам: гипертонические, от высокой температуры, простуды, после ушиба головы. Но ваши руки на сто процентов справятся с любыми. Сейчас мы будем говорить о методике наложения рук. Вы, мои хорошие, помните о том, что всегда перед лечением нужно крепко потереть руки? А выстраивать трубу необходимо только в начале освоения этого метода? Да, это только до тех пор, пока вы не научитесь сосредотачиваться, отвлекаясь от окружающего мира. Так вот, хорошенько сосредоточившись на том, что вы сейчас будете делать, потрите руки и начинайте лечить свою голову.

Вы наложили одну руку на лоб, а вторую – на противоположную сторону – на затылок. Глубоко вдохнули через нос и медленно выдыхаете через открытый рот, думая при этом: «В голову, в голову». Глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть необходимо только первые три раза. Потом дышите как обычно, но периодически посылайте энергию в нужное вам место, в данном случае в голову (рис. 1).



Рис. 1.

Оба эти упражнения делаете по семь минут.

Видите, как теперь расположены руки? Уши закрыты кончиками ладоней, пальцы направлены выше. Так же вдыхаете через нос, так же выдыхаете

через открытый рот и так же посылаете мысль: «В голову, в голову» (рис. 2).  
Я уже сказала – по семь минут.



Рис. 2.

Теперь хорошенько «прочешите» вашу голову (рис. 3). На это уйдет одна минута.



Рис. 3.

На рисунке 4 показано, как нужно в течение одной минуты простучать всю поверхность головы, руки на голову опускаются попеременно.



Рис. 4.

Воздействие здесь физическое и без помощи посылы мысли.

Не могу вам сказать, сколько сеансов потребуется, потому что у одних из вас голова болит редко и не длительно, в то время как у кого-то болит мучительно долго и очень сильно. Поэтому работайте так до окончания боли. Но я уверяю вас, хорошие мои читатели, что голова при использовании этих упражнений довольно быстро приходит в норму. И еще вот такой совет: когда моете голову и уже намылены волосы, «прочешите» их и простучите, смывая мыло душем или еще каким-то способом. Вода действует в данном случае как увеличительное стекло. Она вам помогает.

Мигрень – как справиться с ней

Мои хорошие! Давайте я вам расскажу про мигрень из своего опыта. Мы с мужем очень любили друг друга. И расставание, даже ненадолго, было для нас чем-то ужасным. Мы старались работать в одном месте, вместе ходили в столовую в обед, вместе ехали на работу и с работы. И вдруг, когда мы переехали с Южного Урала в Алма-Ату, дети стали болеть. Врач сказала, что необходимо вернуться в Челябинск хотя бы на месяц. На целый месяц! Делать нечего – поехали. Муж засыпал меня письмами и телеграммами, сообщая о том, как он меня любит, как ему без меня плохо. Я не плакала – я ревела белугой. И наревела себе мигрень! Я должна сказать, что это просто пытка. Пытка болью. Постоянной, какой-то особенной, разрывающей голову

болью. Меня рвало, я теряла сознание. Вызывали то врача, то «скорую» – все было напрасно. Совершенно не переносила света. Малейший звук мне казался ударом палки по голове. И тут мама вспомнила про тетрадь ее бабушки, а моей прабабушки Бабкати. Где уж она достала лимон, я и не помню. Но тогда их в продаже, ясное дело, не было.

Нарезала ломтиками-кружочками, приложила на лоб и виски (лоб просто укрыла лимоном, не оставляя и кусочка кожи без лимонного ломтика) и обвязала голову горячим полотенцем. Представляете? Довольно скоро боль стала утихать, а через час от нее и следа не осталось. То есть, конечно, след-то остался – я еще долго восстанавливала свои силы после того испытания. Но это уже мелочи по сравнению с тем, что было. Так что опасайтесь нервных стрессов – они могут привести вот к такому кошмару, который называется мигренью.

Вера лечит.

У моей сестры произошло несчастье. Послала в воскресенье вечером мужа в магазин докупить каких-то продуктов, а из магазина он уже не вернулся. Переходил дорогу на зеленый свет, но его все равно сбила машина – за рулем сидел пьяный водитель. Мужчине было 39 лет, двое детей сиротами остались. Убийцу судили, дали несколько лет условно, но разве этим вернешь в семью отца?

Сестра после произошедшего почернела лицом, похудела очень сильно и стала постоянно страдать от головных болей. Она себя считала виноватой в этой трагедии – сама послала мужа на смерть. Сколько я ее ни убеждала в том, что вины ее нет, ничего не помогало. Мы с сестрой работаем вместе, и вот я стала замечать, что она за день выпивает не меньше трех таблеток, а иногда и больше. Стала ее корить, говорить, что нельзя так над сердцем издеваться и принимать столько обезболивающих.

А сестра только головой качает: мол, чего уж теперь, мне жизнь не мила. Непростое это дело – вернуть человека к жизни. Долгое! Сначала мне пришлось убедить, что муж ее безумно любил и никогда бы не подумал ее обвинять в произошедшем. Потом перешла на детей, которые теперь особенно нуждаются в матери. Этим я сестру проняла. Она перестала постоянно думать о своей вине, попыталась вернуться к нормальной жизни, следить за детьми, их успехами в школе.

Но от постоянных неврозозов и слез головная боль не проходила, с ней надо было что-то делать. И тогда я попросила сестру довериться мне. Сказала, что этот заговор снимает даже самые сильные, постоянные головные боли.

Мне кажется, что в основном она сама себе помогла. Тем, что поверила – есть избавление! А дальше уже дело техники. После трехкратного чтения заговора головные боли прекратились. Вот что делает вера в свое собственное исцеление! Текст заговора я привожу для всех читателей. Во время чтения надо держать в руке нож и его ручкой легонько крестить больному голову.

В голове буйной не боли кость.

В голове кости не быть боли, в мозгах – хвори.

Больной крови не стучать, висков не ломать, рабе Валентине (вы называете нужное имя) не страдать.

Как Светлое Воскресенье есть, было и будет, так и здоровье буйной голове рабыни Валентины будет во веки веков. Аминь.

Верьте в то, что ваше желание помочь человеку обязательно сбудется! А сам больной должен верить в исцеление. И тогда слова эти помогут!

Головная боль лечится трудно, тут все средства хороши. Попробуйте!

Желаю вам удачи!

Лечим сердце

Явись, словечко, на крылечко, полечи мне сердечко! Река течет – не вытечет, а боль болит да выболит. Боль моя, болюшка, полетай в полюшко, не худо бы тебе, моя болесть, во дремучий лес залезть, там тебе ягодки да грибы, а тут одни пустые столбы. Боль моя, болюшка, тяжела твоя неволюшка, полетай в поле, погуляй на воле, а тут я без тебя и попрыгаю, и побегаю. Боль моя, болюшка, на добро не скупись, отступишь – отлупишь от меня, милая, отнекайся, отрекись. Мысли черные из головы повытряхну, из головушки вытряхну да из сердечка вымету! Мысли черные унесите, вороны, в поля просторные. А мне нужны мысли белые – ясные, здоровые, прекрасные. Как скажу складненько, так и заживу ладненько. Это не колдовство, а простое естество. Любо-дорого на свете жить, петь да плясать, любить да дружить. Иди мимо, тоска, здесь тебе нет хлеба куска. А я как хочу, так и ворочу: хочу – смеюсь, хочу – хохочу. Спасибо, словечко, что лечишь сердечко!

«Роза ты души моей!» – вот ведь как мы величаем наше сердце. Ласково, нежно, возвышенно... Что ж, согласитесь, сердечко наше этого вполне достойно. Собственно, от него вся наша жизнь зависит. Даже если у нас есть другие недуги, в первую очередь надо помогать ему, если мы хотим жить долго. Чем же мы можем помогать сердечку?..

Знаете, мои хорошие читатели, я всегда советовала моим пациентам иметь дома собачку. Во-первых, хочешь не хочешь, а гулять с ней надо ежедневно и в любую погоду, что просто необходимо при сердечных заболеваниях. Во-вторых, собачка очень хорошо чувствует ваше физическое и духовное состояние. И всегда подойдет, приласкает вас, что бывает очень дорого, особенно если вы живете одни. В-третьих, собаки часто чувствуют за 10–15 минут раньше наступление, например, сердечного приступа и своим беспокойным поведением (вроде бы беспричинным) заставляет хозяина насторожиться. Моя собака Малышка начинает толкать меня лапой и мордой, взлаивает, а в глазах появляется такое беспокойство! Я спрашиваю: «Гулять хочешь? Кушать хочешь?» Никакой реакции. «Мне плохо?» Она запрыгает и залает! Все понятно! Срочно принимаю меры. Тем более что к тому времени уже появляются первые симптомы того или иного заболевания. Без Малышкиного сигнала я, занятая какими-то проблемами, обращаю внимание на свое состояние лишь тогда, когда боли уже разойдутся во всю силу. И бороться с ними гораздо сложнее и дольше. А теперь я еще прочитала и вот что. Ученые из медицинского центра Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе выяснили, что, если гладить собачку ежедневно в течение всего лишь 12 минут, снижается давление, пропадают тревога и плохое настроение. Я полностью с этим согласна! Сто раз на себе испытано. Так что заводите собачек, мои хорошие!

Кошки тоже помогают нам при повышенном давлении. Нужно кошечку положить себе на шею. Такой воротник хорошо помогает – давление падает!

К сожалению, мы стареем... Но что же ускоряет этот процесс? Прежде всего курение. Статистика говорит, что две пачки в день уносят восемь лет жизни. И даже немного больше. И конечно, алкоголизм. Возможны цирроз печени и травматизм. А избыточное холестерином питание сокращает нашу жизнь на шесть, а то и на десять лет.

Четыре килограмма лишнего веса забирают у нас около года жизни. Год безработицы может унести у человека кусок жизни примерно в пять лет. И главное, если все вышесказанное зависит от нас, то вот последнее – безработица – чаще всего от нас совсем-совсем и не зависит. А вот физические нагрузки, соответствующие вашему возрасту, могут прибавить шесть – девять лет жизни.

Вот и делайте выводы, хорошие мои. И стройте свою жизнь так, как вам это нужно. Но сердечко наше категорически не любит, когда мы нервничаем, когда ссоримся со своими любимыми, когда злимся, а тем более завидуем! Адреналин, гормон стресса, в ту же минуту заставляет сердце биться чаще, и,



конечно же, давление от этого повышается. А если вы впали в длительную депрессию, то это может сделать ваше высокое артериальное давление хроническим. Что ж тут хорошего?!

Глубокий вдох через нос, выдох через рот, только очень медленно, так, чтобы вам хватило этого выдоха для того, чтобы доставить энергию в тот орган, который вы в данный момент хотите пролечить (в данный момент – сердце).

Вот так я и лечила свое сердечко. И конечно же, посылала энергию 2 раза в день от 15 до 30 минут. Накладывала правую руку на свое ретивое, левую – в замок. Теперь нужно закрыть глаза и вдохнуть медленно через нос. Затем, посылая медленно энергию в сердце, выдохнуть через открытый рот.

Давайте попробуем. Закрывли глаза. Вдохнули глубоко и медленно через нос. Так, хорошо. Теперь медленно выдыхаем, но уже через открытый рот. При этом думаем: «В сердечко, в сердечко». И снова вдох через нос и т. д. Глубоко вдыхать нужно только 3–5 раз, а затем дышать обыкновенно, но на выдохе посылать энергию в заболевший орган.

Боли в сердце

Случаи из моей практики

Бывает, что и рубцы послеинфарктные рассасываются. И очень часто! Рассосался рубец и у Василия Андреевича. Представьте себе, что человек болел с детства. Уж сколько диагнозов ему понаставили за жизнь-то! Как новый врач, так и новый диагноз. Пришел ко мне измотанный, худой, бледный.

Ну что ж, я тоже новый лекарь – отменила диагноз и поставила свой. И начала лечить. Сначала работали я и дочь, позже, когда Юра, сын дочери, из армии пришел, и он подключился. Бедное сердце до того было измучено! Оно стонало при каждом вдохе – такое было впечатление. Пришлось провести 24 сеанса подряд! Начали с самой минимальной биоэнергетической нагрузки и постепенно увеличивали ее. У него были сильные боли.

«Скорую», пациент рассказывал, вызывали не менее 2 раз в неделю, а то и больше. Разве это жизнь?! Совсем замучился человек. Десять дней отдохнул – и снова к нам. На 12 сеансов. Но теперь болей уже не было, да и лекарства, которые он пил ежедневно, и не одно, стал принимать все реже и реже. Настал день, когда он вообще пить их бросил. Но к нам все ходил. Целый год, с перерывами, конечно. Но периоды отдыха все увеличивались. Курс пройдет – месяц отдыхает, опять курс лечения – и 2–3 месяца отдых, смотря по состоянию сердечка.

И в один прекрасный, счастливый-пресчастливый день он буквально влетел на прием: «Лариса Владимировна! Я теперь мужик! Я сегодня на даче землю копал!» Глаза его сияли, как два солнышка. От него веяло счастьем и физической силой. Да и было от чего! Представьте, что пережил этот человек хотя бы в те минуты, когда его жена и сын из года в год работали на участке, а он... Представляю, какая тоска была в его душе...

Теперь он проходит профилактический курс лечения один раз в год. Пополнел, расцвел, работает. Прошло уже 10 лет. Да, забыла вам сказать, мои хорошие, что всех своих пациентов я учу лечить их недомогания собственными же руками. Вот так делает и Василий Андреевич. Чуть сердечку тяжело – подпитает его энергией из Космоса, действуя по моей методике.

Так что если у вас нелады с сердечком, не унывайте! Используйте мою методику. И будьте уверены – успех обеспечен!

...

Я, Шпилько Василий Андреевич, пишу для того, чтобы помочь другим людям. Первая моя встреча произошла с Ларисой Владимировной примерно лет 10 назад. С тех пор я и помогаю своему сердцу своими руками. И когда где-то что-то заболит, то накладываю туда руки и посылаю туда энергию. Лечу голову, нос, сердце, а также посылаю энергию в солнечное сплетение, из которого энергия пойдет туда, куда нужно. Когда я себя заряжаю, то чувствую намного лучше. Заряжаюсь каждый день: утром обязательно и днем или вечером по необходимости. Даже в случае бессонницы мне такая зарядка помогает уснуть. Всегда придерживаюсь рекомендаций Ларисы Владимировны в отношении того, как и куда накладывать руки. Верьте этому методу, и вы сохраните свое здоровье на долгие годы. У Ларисы Владимировны лечилась вся моя семья: папа, мама, сестра, жена, сын. Если бы это было фикцией, то мы бы не ходили.

...

Я, Шпилько Екатерина Гавриловна, была сильно больна в 1992 г. Узнав адрес Алексеевой Ларисы Владимировны, побеседовала с ней о своем здоровье. Начиная лечение с диагнозом порчи, я почувствовала себя лучше. Закончив ее сеансы, я до 1997 г. чувствовала себя здоровой. Но в 1997 г. жила на Украине у сына до осени и, приехав оттуда, почувствовала себя очень плохо. В декабре 1998 г. снова обратилась к ней за помощью. Я считаю, она снова поможет моему здоровью. Это человек, вернувший жизнь людям.

Долгие годы мы сотрудничали с этой женщиной, обсуждая все методы лечения ее заболеваний. Она всегда точно выполняла мои советы и прожила

довольно долгую жизнь. Екатерина Гавриловна была прекрасной матерью и терпеливой женой.

Светлая ей память!

...

Я, Шпилько Надежда Андреевна, 1953 г. р., в 1993 г. находилась в заграничной командировке, в войсковой части. Последнее время я начала ощущать слабость, недомогание, усталость, болезненность в верхней части позвоночника и желудка, о чем я написала своим родителям, проживающим в Волгодонске Ростовской области, которые обратились к Алексеевой Ларисе Владимировне, которая по моей фотографии точно определила и установила диагноз моих заболеваний. По просьбе моих родителей Лариса Владимировна Алексеева провела курс лечения вышеуказанных моих органов. Лечение проводилось только по фотографии...

Я научила ее применять Левину и Правину для лечения сердца, желудка и нервной системы.

Вот еще письма.

...

Уважаемая Лариса Владимировна! Выражаю вам огромную благодарность за оказание помощи в борьбе над недугами, а также за Ваши советы, как избавиться от болячек своими силами, а точнее, своими руками. Я очень часто использую Ваш совет удалять боль в сердце наложением на область сердца своей правой руки (сжимая левую в кулак). Боль проходит уже через 15–20 минут (а возникают только при нервных срывах, и то редко, учитывая, что у меня было 2 микроинфаркта и сосудистый коллапс).

Практически уже в течение двух лет я на сердце не жалуясь. Точно так же я убираю боли и в области печени, в районе рубцов, оставшихся после удаления желчного пузыря. Боли проходят после наложения руки тоже минут через 15–20. Спасибо вам за Вашу помощь и советы, как быть здоровым!

С уважением, Ник. Вас. Ш.

Николай Васильевич – один из лучших моих учеников. И себя лечит, и внуку приучает: она сама справляется с заложенным носом. Молодец! Бывает, что в дороге его прихватит какая-то боль, так он ее тут же и снимает!

...

Уважаемая Лариса Владимировна, Елена Юрьевна и Юрочка! Хочу поблагодарить вас за ваше чуткое внимание. Сколько у вас доброты, нежности! Если бы у нас было бы побольше таких людей, тогда не было бы столько больных. Хочу написать вам, какой я к вам пришла. Я приехала из Магадана, вся была такая скованная. Рука у меня левая не поднималась, в

области сердца постоянные боль и тревога, голова постоянно болела, постоянно спина холод ощущала. Левая нога – на ступню нельзя было наступать, боль была – за сердце хватало. В настоящее время я как заново родилась, рука моя поднимается, тревога покинула меня. Спина холода никакого не чувствует, нога не болит, голова ясная.

Мои хорошие! А свои-то руки она поблагодарить и забыла!  
Теперь полечим наши глаза

Прежде всего крепко потрите руки. До ощущения в них тепла. Вспомните, как иногда кто-то из гостей при виде накрытого стола с хорошей выпивкой произносит: «Эх!» – и активно потирает руки. Так этот человек активизирует свою энергию для принятия пищи (ну, и чего погорячей). А вы это делаете для того, чтобы активизировать вашу энергию для более результативной работы. Потерли? Теперь на глаза наложите обе руки так, чтобы они были прикрыты ладонями, а не пальцами. Потому что через ладонь мы получаем гораздо большее количество энергии, чем через подушечки пальцев. На тридцать секунд.

Опять потрите ладони. И пальцами одной руки переместите энергию с другой ладони на ее пальцы. Так же сделайте и со второй рукой.



Рис. 5.

Теперь сложите пальцы обеих рук щепотью (рис. 6).



Рис. 6.

И приложите их к закрытым глазам. Совершенно без нажима! На рисунке 7 я это делаю одной рукой. А по времени вы должны решать сами: одному хватит минуты, а другому и пяти мало.



Рис. 7.

Если у вас заболел зуб...

Только не дайте ему разболеться. Как почувствовали боль, так и начинайте. Тогда вы остановите боль очень быстро. А если уж зуб разболелся, то надо будет подольше поработать. Это очень интересная методика моего сына Алеши. Представьте себе, что у вас на столе лежит кусочек пластилина с ноготь на указательном пальце. Серебряного цвета. Возьмите его двумя пальцами и при помощи двух пальцев второй руки старайтесь сделать из него кубик (рис. 8) – секунд тридцать. Потом несете этот воображаемый кубик к тому месту щеки, где находится больной зуб. И раскрываете пальцы, как будто приклеиваете кубик к щеке. Повторяю: все эти действия происходят в вашем воображении. Так сделаете раз пять-восемь, и зубная боль успокоится.



Рис. 8.

...Или уши

К сожалению, уши тоже болят, да еще как! Для их лечения потрите хорошенько руки, наберите воздуха через нос, а на выдохе через рот направьте энергию: «В уши. В уши, в уши!», при этом наложите руки на уши. Постарайтесь наложить их так, чтобы именно ладони накрыли ушные проходы.

Попеременно накладывайте одну руку, убирая при этом вторую, как на рисунке 9. Работайте так десять минут.



Рис. 9.

Теперь приложите ладони к ушкам и посылайте энергию точно так же: «В уши, в уши, в уши!» – еще 10 минут. Можно и 15, если заболевание

запущено. Так работаете два-три раза в день. При этом на ночь закапывайте по две-три капли лукового сока. До полного выздоровления.

Позаботимся о щитовидной железе

Ох, и коварная эта красавица! От нее так много зависит в нашем организме! Но лечение ее совсем не сложное и очень-очень результативное. Лишь бы вы были терпеливы. Но вы же помните: без труда не вытащишь и рыбку из пруда. Вот и давайте постараемся. Прежде всего очень хорошо потрите свои руки, призывая ваших волшебниц Левину и Правину потрудиться на благо вашего здоровья. Теперь наложите любую руку на область щитовидной железы. Вторая рука – вы видите на рисунке 10 – взята в замок.



Рис. 10.

Закройте глазки, вдохните и выдохните так, как полагается по моей методике. И проделайте это снова и снова. Всего три раза. А дальше на протяжении 20 минут – время от времени. Мысленно посылайте энергию в щитовидную железу. Но при этом дышите уже нормально.

Во время этого упражнения очень полезно под руку положить тряпицу красного цвета, желателно натуральную, – это усилит эффект.

Опять потрите руки и перераспределите энергию с ладони на подушечки пальцев обеих рук. Дальше постукивайте слегка то место, где располагается щитовидка. И простучите, и пощиплите, и погладьте. Вот таким образом вы



ее побудили к действию, помогли ей работать и в конце упражнения успокоили, поблагодарили поглаживанием. На эту работу вам понадобится не менее 20 минут. Но, к сожалению, щитовидная железа быстро не лечится, и вы должны работать так, проходя все упражнения, два-три раза в день. Очень полезно перед началом работы прочитать «Отче наш» и попросить помощи. Я очень часто прибегаю к этой молитве. И вам, мои хорошие, советую.

Гайморит, я с тобой справлюсь!

Заболевание это быстро сдаваться не склонно, но волшебницы ваши, вне всякого сомнения, сильнее его. Так что – работаем!

Прежде всего готовые к работе руки накладываем на лицо. И опять-таки ладонями на гайморовы пазухи. Непременно ладонями. Вы же помните, что там самый сильный выход энергии. Держим так руки пять – восемь минут. Затем, перегнав энергию с ладони на подушечки пальцев, будем столько же времени постукивать по местам расположения гайморовых пазух. Опять-таки пальчики работают попеременно.

Вам необходимо поработать и в области носа. Для этого соедините три пальца в щепоть и поочередно шлепайте ими крылья носа, а затем и переносицу. На это уйдет еще четыре-пять минут. Конечно, не менее двух раз в день. Хотите скорей вылечиться, работайте чаще.

...

Я, Мотренко Надежда Ефимовна, 1947 г. р., больна хроническим гайморитом. В 1986 году лежала в г. Волгодонске в лор-отделении, где было сделано 19 пункций обеих пазух. Но это лечение с введением в пазухи гентамицина и интенсивная терапия оказались не совсем эффективны: мне была предложена операция, от которой я отказалась. В 1991 году перенесла грипп, который опять осложнился гайморитом. Попала на лечение к экстрасенсу Ларисе Владимировне. После первого сеанса лечения дома были обильные гнойные выделения из носа. Одновременно исчезла и головная боль, которая была очень мучительной. Я очень благодарна своей избавительнице, в настоящее время чувствую себя хорошо и буду продолжать лечение, так как считаю его очень эффективным для меня. Спасибо Ларисе Владимировне и Лене, которые в настоящее время лечат всю мою семью.

Учительница Б.-Мартыновской средней школы Мотренко Н. Е.

Поскольку я учу всех своих пациентов тому, как им самим лечить свои заболевания, Надежда Ефимовна лечила себя, и очень активно. Она так натерпелась – 19 проколов! – что взяла отпуск без содержания и упорно

лечила себя дома. Была она у меня через много лет с внуком и сказала, что про гайморит больше и не вспоминает. Молодец! Я за нее очень рада.

Простуда отступает

Хорошие мои, вы, я думаю, уже поняли, что сейчас мы будем лечить легкие, бронхи и постараемся избавиться от любых, так часто встречающихся простудных заболеваний. Потерев руки, вы накладываете их вот так, как я вам показываю на рисунке 11: обе руки рядом, соприкасаются друг с другом.



Рис. 11.

Затем мысленно произносите: «В легкие, в легкие, в легкие». Или: «В бронхи, в бронхи, в бронхи». Держите руки в таком положении 25 минут по два раза в день до полного выздоровления. Хорошие мои читатели! Если при этом вы обратитесь за помощью к врачу – пожалуйста. Совмещать то и другое лечение можно. И не важно, что поможет, лишь бы помогло, и поскорей, ведь правда? Вот и я так думаю.

Вы видите, что сзади меня видны еще чьи-то руки (рис. 12). Это должны быть руки кого-то из членов вашей семьи или близких. Если этот человек точно так же потрет руки и наложит их на уровне ваших, то выздоровление наступит скорее. Но и один человек, без посторонней помощи, справится с этими заболеваниями. А теперь нужно сложить руки после их потирания как

можно ближе. И между пальцами не должно быть просветов, большие пальцы должны плотно прилегать к остальным. И тот, кто помогает, точно так же должен сложить руки. Это упражнение выполняется при воспалении легких или туберкулезе по полчаса три раза в день.



Рис. 12.

Вот так нужно лечить себя при насморке и заложенности носа (рис. 13, 14, 15). Опять простучите попеременно весь нос и переносицу.



Рис. 13.



Рис. 14.



Рис. 15.

А теперь вдоль переносицы перейдите на лобную пазуху посредине лба (рис. 16). Работайте пальчиками попеременно.



Рис. 16.

Выполняйте каждое упражнение по четыре минуты.

При боли в горле руки располагайте как на рисунке 17.



Рис. 17.

Продолжайте упражнение не менее семи минут не менее двух раз в день.

При этом с некоторым напряжением высовывайте язык и оставляйте его в этом положении, считая до семи или десяти. Уберите язык. И снова повторите. Ангина быстро отступит без всякой химии.

Теперь я показываю, как нужно лечить кашель. Руки лежат на груди 10 минут. А теперь простукивайте по центру груди пальцами рук попеременно. На это уйдет еще пять минут. Мои хорошие! Я очень надеюсь, что вы не забываете потереть руки и направить энергию по назначению.

Поговорим о почках и мочевом пузыре

В почках и мочевом пузыре, кроме воспалительных процессов, к сожалению, бывают еще и камни. Но, спасибо Всевышнему, и то и другое хорошо поддается лечению руками. Раздробить и вывести из организма камни – дело не шуточное. Но они выходят всегда! Хорошие мои! Здесь все как всегда: потерли руки и положили правую на уровне почки спереди, а левую – сзади (рис. 18). И ноги обязательно должны быть скрещены. Полечив правую почку, переходите к лечению левой. Если требуется лечить обе почки, положите обе руки на поясницу (рис. 19). И не забывайте посылать мысленно сигнал о том, куда должна направиться энергия. При

воспалительных процессах достаточно трех сеансов в день по 20 минут каждый. А при работе с почечнокаменной болезнью время сеанса лучше увеличить до получаса.



Рис. 18.



Рис. 19.

Хочу дать вам еще один совет. Вода действует как увеличительное стекло. Можете воспользоваться ванной, если вы намерены убирать камни из почек или лечить воспалительный процесс. Вы должны точно соблюдать количество нужных ванн, их температуру и точное количество всех компонентов. Любое приготовленное вами средство вы обязательно должны подержать между ладонями, предварительно их, ладони, хорошенько потерев.

Принимая ванну, сидя или лежа в ней, вам опять нужно крепко, до ощущения тепла, потереть руки и приложить одну из них или обе на то место, где расположен беспокоящий вас орган. Если лечите такой орган, как почки, нужно одну руку приложить со стороны спины, чуть выше талии, а вторую – со стороны груди так, чтобы она была как раз напротив почки. Так же следует лечить печень и поджелудочную железу. Устанет та рука, что со спины, дайте ей отдохнуть и продолжайте свои действия. Процедура длится минут 20–25 ежедневно до получения результата. Таким же способом вы можете избавиться от камней в почке или в желчном пузыре.



Не бойтесь, камешки нигде не застрянут, так как от теплой ванны сосуды расширятся. Да и обычно они распадаются на мелкие кусочки или даже на отдельные песчинки.

Мне рассказывала одна моя пациентка: однажды она вот так сидела в ванне, и у нее произошло помимо ее желания мочеиспускание. А когда она выливала воду из ванны, на дне увидела оранжевого цвета мелкий, очень мелкий песочек.

У меня есть что добавить по этому поводу. Причем эффект поразителен! Проверено многократно, в том числе и на себе. Ложитесь в ванну с водой такой температуры, какая вам приятна, но непременно в теплую. Область почек обязательно закрыта водой с обеих сторон. Хорошенько потрите руки и одну наложите на расположение почки (выше вашей талии), вторую с обратной стороны. Три раза вдохните глубоко через нос и выдохните через рот, замедляя выдох. В это время думайте, что ваш выдох идет в почку. Теперь дышите обыкновенно, но на каждом выдохе – те же направляющие мысли. А рукой, расположенной на области почки, делайте такие движения, как будто хотите растереть между пальцами беспокоящие вас камни. Так в день два-три раза по 15–20 минут. Можно с перерывами для отдыха руки. Еще полезно, сидя в ванне, съесть ломоть за ломтем арбуз, если дело происходит летом.

Вспомним, мои хорошие, и о мочевом пузыре, тем более что мы его так часто застужаем. Особенно женщины. Ну, здесь никаких особенностей нет. Потрите руки, сделайте все, что нужно с ногами, пошлите мысленно в него энергию. И держите руку внизу живота 20 минут трижды в день. Работайте до выздоровления. Успеха вам!

#### Рецепты

1. Эффективным средством при камнях в почках является отвар овсяной соломы (можно заменить полевым хвощом). Солому варят полчаса, отвар наливают в теплую ванну и лежат в ней не больше часа, чтобы теплая вода не очень расслабила больного, при выходе же из ванны хорошо все тело обмыть холодной водой. Ежедневно можно принимать 3 такие ванны, а в дополнение к этому больной обязательно должен принимать овсяный отвар внутрь, причем для его приготовления овес следует кипятить не более получаса. Нужно пить по 2 чашки этого отвара ежедневно.

2. Перед началом работы хоть с воспалением, хоть с камнями необходимо запастись пленкой, которую снимают с куриного желудка. Вымойте, высушите ее и стеклянной бутылкой на деревянной дощечке растолките в порошок. Теперь разделите этот порошок на три равные части. Утром за два

часа до завтрака высыпьте одну часть на язык и запейте водой. Следующую часть пейте не завтра, а послезавтра. И опять через день – третью часть.

Камни в почках

Случаи из моей практики

...

В 1991–1992 гг. (точно не помню) я попал в горбольницу № 3 г. Волгодонска. Меня обследовали и нашли в правой почке камень, начали готовить к операции. Занимался мной хирург Б. Пока шло обследование, мне посоветовали обратиться к целителям, которые в это время работали в больнице. Я походил на сеансы, почувствовал себя лучше. Попросил доктора пока не делать операцию, он пошел мне навстречу, хотя предупредил, что если будет плохо, то он возьмет меня на отделение. Я поездил к целителям еще, наверное, пару недель и почувствовал себя хорошо. Прошло уже почти пять лет. Чувствую себя неплохо, работаю физически на все 100 %. Я благодарен тем людям, которые вернули меня к полноценной жизни, особенно Алексеевой Ларисе Владимировне.

Ковалев В. Н.

Володя как-то сразу поверил моей методике. Может, у него просто выбора не было, и он ухватился, как утопающий за соломинку. И очень активно, по несколько раз в день, работал своими руками. А вот доктора пришлось убеждать. Не верил он совершенно в такую возможность. Пока дочка Лена как бы между прочим не сказала ему:

– А что это вы, доктор, не уберете осколок из левой кости на правой руке? Он ведь вас беспокоит.

– Да, осколок остался после травмы... А откуда вы знаете?!

Вот после этого и отдал доктор нам своего пациента – Володю. Как вы уже поняли, убрали мы этот камень, хоть и был он, мягко говоря, крупненький.

Что же надо сделать, чтобы самому убрать камень из своей почки? Прежде всего набрать энергии через раскинутые в стороны руки. Потом потереть их многократно. Наложить руку на почку и, вдыхая и выдыхая, мысленно отправить энергию в почку. Кроме слов: «В почку, в почку», еще думать так: «Камень распадается на мелкие песчинки». Трижды в день, без пропусков, поработайте так 24 дня, затем отправляйтесь на УЗИ. Если камень уменьшился, это уже очень хорошо. Значит, вы избежите более неприятных мер. А может, он и совсем исчезнет, что будет означать вашу полную победу. У моих знакомых, кому я давала этот рецепт, все получилось отлично. Верьте, и у вас будет так же.

У одного нашего пациента врачи камней не обнаружили и с диагнозом «рак почки» отправили в Волгодонск, а потом в Ростов, где диагноз подтвердили.

Ему дали наш адрес, но тут мы сами приехали в Южный. Рак не почувствовали, стали убирать камни. Расширили мочеточник, и после третьего сеанса у него пошли камни. (Надо сказать, что благодаря расширению нами мочеточника, камни вышли без малейшей боли.) Это было так. После сеанса он буквально прибежал домой, почувствовав очень сильный позыв помочиться. В туалете он услышал, как что-то ударяется об унитаз, и подставил пригоршню. Упал камешек, который он потом подарил нам. Камень 2 см длиной, в форме зуба, вверху диаметром 0,5 см, снизу острый. Постепенно почка очистилась от камней и дошла в размере до нормы.

Мы лечили воспаленную лоханку, и вскоре Сергей Андреевич больным себя уже не чувствовал.

Прислушаемся к кишечнику

У меня с кишечником были очень серьезные стычки: он тянул в одну сторону, а я в другую. Но я победила «на всех фронтах»! Вот послушайте: запоры были? Были. По семь-восемь дней. Спайки, которые задерживали продвижение каловых масс и вызывали боли, были? Были. Кровоточащие язвочки в кишечнике были? Были. Трещинки в анусе были? Были. И наконец, геморрой был? Был, будь он неладен. Был – но прошел!

Вот сколько «удовольствий». Но я, к счастью, от них своими собственными руками избавилась! И вы, мои хорошие, обязательно избавьтесь от тех неприятностей, какие есть в вашем кишечнике. Только вам надо захотеть.

Руки ваши прикладывайте туда, где возникла боль, держа по 20–25 минут на одном месте дважды-трижды в день без пропусков! До полного прекращения боли. И после этого проведите еще хотя бы шесть сеансов для того, чтобы эти неприятности не возвращались. Согласитесь – боль исчезла, но это же не значит, что и заболевание исчезло тоже. Боль всегда проходит первой, и это хороший признак: лечение помогает. Но работать еще нужно.



Рис. 20.

...

Я, Кашенаева Евдокия Николаевна, начала свое желудочно-кишечное лечение 9 августа 2006 года у Ларисы Владимировны. Лечение проводилось ее руками, то есть ее энергетикой. Заболевание мое длилось год с лишним. Обращение к врачам не помогло. Я стала наблюдать, что после лечения Ларисы Владимировны стул стал мягче и регулярней, боли в животе стали слабее и реже. Тогда Лариса Владимировна посоветовала мне и самой проводить лечение своими руками по 15 минут 2–3 раза в день, прикладывая свои руки к больному месту. Боли стали проходить. Лечение я продолжаю. Надеюсь на полное выздоровление. Советую всем обратить внимание на свои руки – в наших ладонях тоже есть своя энергетика и биотоки, которые помогут побыстрее избавиться от болей и любых болезней. Спасибо за добрый совет! 28. 08. 2006.

Запомните: запор – очень серьезное заболевание. Ведь отравляется весь наш организм.

Как показали исследования Всемирной организации здравоохранения, сегодня рак толстой кишки широко распространен в Европе и, по некоторым данным, занимает третье место среди всех онкологических заболеваний. До

сих пор специалистам не удалось раскрыть точный механизм возникновения рака. Но, пытаясь выяснить, почему в наше время так часто встречается злокачественная опухоль толстой кишки, некоторые ученые пришли к выводам, которые сейчас широко изучаются и открывают новые перспективы в борьбе с этой болезнью.

Дело в том, что в процессе многолетних исследований удалось определить категории людей, у которых наиболее часто возникает рак толстой кишки. Оказалось, что многие из них – это те, кто страдает запорами!

К сожалению, такова ситуация и в России. И практически каждый, у кого есть запор, не считает этот недуг серьезной проблемой. Внимание! Пожилые люди попадают в особую группу риска. Ведь с годами в организме нарушаются все обменные процессы, слабеет иммунная система, часто возникают проблемы в работе кишечника, появляются запоры. Все это является благоприятной почвой для развития злокачественной опухоли.

Да, все это так. Но только не у меня. У меня запоров не бывает. Вот что я для этого делаю. Утром первая моя еда – стакан кефира. Без ничего. Через полчаса – стакан сливового компота или сливового пюре, заготовленного осенью. Теперь обе руки на живот. И, начиная с правой стороны, вожу руками вокруг пупка несколько минут. Теперь перемещаю руки по тому же кругу, но с остановками. Подвину руки немного и просчитаю до десяти. Снова подвину и снова считаю. Так пройду весь кишечник, стараясь охватить всю поверхность живота. Делаю это три раза. Здесь большую роль играет тот факт, что вы едите. Но об этом позже.

Теперь о спайках. У меня они были в боку, так сказать, на повороте кишечника. И боли были весьма неприятные, тягучие, ноющие, очень надоедливые. Не очень сильные, но постоянные. Вы, наверное, мои хорошие, уже догадываетесь, что я в таком случае делала. Да, я накладывала руки на больное место. Три раза в день минут по 15–20. И до победного конца! Кроме этого, я делала маленький массаж: тремя пальцами одной руки гладила с нажимом больную зону снизу вверх. Только в одну сторону, в другую нельзя!

А когда появлялась кровь в каловых массах и возникала боль в каком-то месте кишечника, я понимала, что там-то и появилась язвочка. К сожалению, потом такая же боль появлялась и в других частях кишечника. Ну, тут уж приходилось включаться очень активно. На каждом больном месте я держала руки по 25–30 минут два раза в день, когда боль быстро уменьшалась и по три раза в день, если боль не уменьшалась после трех дней лечения. Хорошие мои! У вас вполне может быть более слабая энергетика. И тогда вы должны

скрестить ноги или на каждый палец обеих ног мысленно надеть наперсток или пробку от шампанского.

Работайте так до полного выздоровления. Заметьте – не до прекращения болей, а именно до полного выздоровления. Это значит, что после того, как прекратятся боли, работать надо еще дней десять.

А вот если вы сорвали желудок с места и он опустился, вам нужно работать по-другому. Очень сильно потрите руки. Положите одну руку под другую ладонями вверх, при этом пальцы одной руки должны находиться над пальцами другой руки. В таком положении поднесите их к тому месту, где ощущаете опустившийся желудок. Внутренне соберитесь. Напрягите руки до небольшой дрожи. Вот теперь в таком напряжении и представьте себе, что желудок лежит у вас на руках и вы поднимаете его на место. Медленно, очень медленно... Повторяйте так пять-шесть раз. Сеансов таких должно быть много – пока не прекратятся боли в желудке.

Как лечить печень

Правая рука лежит на области печени, левую можете или взять в замок, как на рисунке 21, или расположить сзади напротив правой руки. Конечно, это усиливает воздействие.



Рис. 21.

Как всегда, вдохнули глубоко через нос, а на выдохе через открытый рот мысленно посылайте энергию: «В печень, в печень, в печень». Вполне достаточно трех раз, а потом дышите в обычном темпе, но время от времени повторяйте посыл энергии: «В печень, в печень, в печень»; 15 минут трижды в день вполне достаточно при всех заболеваниях печени, кроме наличия камней в желчном пузыре. Даже если у вас дискинезия желчевыводящих путей, вам этих минут вполне хватит. Когда боли прекратятся, а это обычно происходит довольно быстро, сделайте еще 10–12 сеансов.

#### Желчнокаменная болезнь

При наличии камней в желчном пузыре нужно провести 24 сеанса (см. выше) и сходить на УЗИ. Тогда вы увидите, нужно ли вам дальше лечить себя. Если камней больше нет, то кричите «Ура!». Если они уменьшились, то продолжайте их удалять (рис. 22). Работая так, мысленно посылайте энергию в желчный пузырь: «В желчный! В желчный! Камни превращаются в песок! В песок! В песок!» Конечно, здесь и питание играет большую роль. Так что сколько сеансов вам понадобится, я сказать не могу. Контролирует вашу работу только УЗИ. Я себе убирала камни уже четыре раза, так как они имеют гадкую привычку образовываться снова. Это бывает, когда нарушен обмен веществ.



Рис. 22.

У моей дочки Лены имеется чудесная методика избавления от камней: сидя в ванне. Прodelьваете все, что я только что перечислила, только в воде – теплой, приятной. По полчаса такого сидения хотя бы один раз в день сильно ускорит ваше выздоровление.

Очень капризная дама – поджелудочная железа

Да, поджелудочная железа очень капризна. Малейшее отклонение от диеты – и то, что уже было достигнуто в лечении, пойдет прахом! Но она лечится, вернее, поддается лечению, вне всякого сомнения. Для этого потрем руки, глубоко вдохнем через нос, медленно выдохнем, мысленно посылая энергию: «В поджелудочку, в поджелудочку, в поджелудочку». Рука при этом лежит на области поджелудочной железы. Вторая рука может быть сомкнута в замок или сложена вот так, как на рисунке 23.





Рис. 23.

Если вы сразу, с наступления боли, начнете лечение, то очень быстро снимите приступ. Ну, а если прозеваете начало, то придется поработать подольше. Может быть, и с полчаса, а может быть, и больше. Но приступ вы снимите сами. Боль обычно возникает чуть-чуть в левой стороне от центра по линии талии. Можно двумя-тремя пальцами помассировать эту болевую область, и приступа не будет. Лучше действовать тремя, ведь в трех пальцах энергии больше, чем в двух.

На следующий день после приступа начинайте лечение. Откладывать нельзя, иначе пойдут приступ за приступом, а это очень выматывает, по себе знаю. Если при заболевании печени, почек можно начинать лечение и через неделю после приступа, то в данном случае это чревато такими последствиями, что мало не покажется. Послушайте меня: если случится приступ, работайте сразу же на следующий день. И соблюдайте строжайшую диету! Опять же 12 сеансов вам будет мало, хоть они и являются курсом лечения. Нужно полтора-два курса. Вот такая она требовательная – поджелудочная железа.

Ох, как часто суставы подводят, прямо беда!

Но мы с вами и на них найдем управу, вот увидите. Какие суставы чаще всего беспокоят? Коленные, конечно же, коленные. И у меня такая же история. Хотя теперь это случается очень редко и непродолжительно. Но я до сих пор делаю ванны с топинамбуром. Знаете такое растение? Клубни его спасают от диабета, а само растение, зеленая часть его вместе с цветами и стеблем, очень хорошо при болезнях суставов. Летом я пользуюсь свежим растением, на зиму же сушу и связываю в снопы. И вот кладу веток пять-семь и заливаю кипятком прямо в ванне. Как вода позеленеет, добавляю воды, делаю ее нужной мне температуры (не горячую!) и укладываюсь туда с удовольствием минут на семь. Потом сажусь и работаю с тем суставом, который мне надо лечить. Точно так, как лечу его вне ванны. Ой, совсем забыла! Когда лежу, руки накладываю на тазобедренный сустав или на оба. Сидя, пролечиваю колено, голеностоп и пальцы рук. Лежа – плечевые и локтевые суставы, для чего чуть-чуть поворачиваюсь на ту сторону, где лечу сустав, – правую или левую. Каждому суставу нужно уделить по пять минут. Но, как правило, они болят не все сразу.

Сейчас я время от времени пролечиваю только коленные суставы. Так что продолжительность лечебного сеанса – по потребности; 10–12 ванн можно делать подряд. А теперь посмотрите, как нужно накладывать руки на коленный и тазобедренный суставы. На рисунках 24 и 25 видно, как я лечу коленный сустав.



Рис. 24.



Рис. 25.

Тазобедренный сустав ищите там, «откуда ноги растут».

Теперь полечим суставы плеча и всей руки. Прежде всего пару минут подержим руку на суставе. (Надеюсь, потереть руки не забыли?) Потом разотрем его хорошенько и простучим. С растиранием – еще три минуты. Теперь не просто поглаживание – ведите руку от шеи и до плечевого сустава. Туда и обратно, туда и обратно, но непременно захватывая и часть предплечья.

Надеюсь, помните, что перед постукиванием вам нужно энергию с ладони переместить на кончики пальцев, что нужно глубоко вдохнуть, начиная любое упражнение, а на выдохе через открытый рот мысленно направить энергию в плечевой сустав. Прodelали первую часть упражнения. Переместили энергию в подушечки пальцев. Постучали. И закончили упражнение!

Если вы лечите локтевой сустав, то нужно просто наложить руку (конечно, после всех предварительных действий) и подержать не менее 15 минут.

Можно все это проделывать на благо вашим суставам и два, и три раза в день. По потребности и вашему желанию.

Вот так лечим пальцы рук (рис. 26).



Рис. 26.

Видите, какой «ежик» получается? Значит, так: делаете «ежика» и слегка сжимаете пальцы между собой. А теперь потрите руки не меньше минуты.

Обратите внимание на то, большой палец какой руки сейчас находится сверху. Скажем, правой руки. Теперь поменяйте руки так, чтобы сверху оказался большой палец левой руки. И опять потрите руки одну минуту. А теперь одной рукой совершите круговое движение вокруг пальцев второй руки. Чтобы было легче понять, как это сделать, представьте себе, что вы моете руки и с наружной стороны ладоней. На это понадобится еще одна минута. А теперь быстро, пока руки не остыли от упражнения, поместите их в нестерпимо горячую воду. И только на долю секунды! Под краном это будет так: раз – это сунули их под кран, а два – выдернули!

Если у вас нарывает палец возле ногтя или образовался хрящевой нарост на суставе, оборачивайте его пальцами второй руки 2–3 раза в день по 10–15 минут за один сеанс. А если нужно, повторяйте по потребности сколько

угодно раз. Это все из моего личного опыта. Сейчас я только и делаю, что убираю эти подагрические утолщения, а они все образуются на новом месте. Ну что тут поделаешь – возраст!

Если в данный момент, когда вы занялись лечением ваших рук, вам необходимо пролечить два, а то и три пальца, после всех необходимых процедур положите их на ладонь второй руки и накройте пальцами той руки, на которой лежат требующие лечения пальцы. Можно лечить сразу несколько пальцев, лишь бы они были полностью закрыты пальцами той руки, на ладони которой они лежат. Это будет выглядеть вот так (рис. 27, 28, 29).



Рис. 27.



Рис. 28.



Рис. 29.

Ох! Хорошо, что вспомнила! Голеностоп!.. Совсем забыла про него. Ну да, он у меня давно не болел, вот и забыла. Как говорится, с глаз долой...  
Проделывайте все так же, как и со всеми суставами.

Накладывайте руки с двух сторон, это вполне возможно (рис 30). (Плечо, например, двумя руками лечить невозможно.) По 15 минут, хорошо бы дважды в день до полного выздоровления. Но здесь есть одна особенность, которой нет при лечении ни одного другого сустава. Вам потребуется бинт, не самый узкий, но и не самый широкий. И им, этим бинтом, нужно после сеанса, утром, довольно жестко перебинтовать голеностоп. Настолько жестко, чтобы не мешать кровообращению, но и не позволять суставу лишних движений. И вот увидите: два-три дня – и все! Боли как не бывало! Желаю вам успеха.





Рис. 30.

При облитерирующем атеросклерозе и артрите

Эти заболевания очень часто поражают мужчин из-за курения. Раньше это была их «привилегия». Теперь женщины эту «привилегию» у представителей сильного пола отобрали, так как теперь дымят, как паровозы!

Когда будете принимать ванну, в воду нужной вам температуры бросьте 2–3 ст. ложки засоленной крапивы. Если у вас крапива в вениках, бросьте такой веник в ванну и залейте горячей водой так, чтобы вся трава была водой покрыта. И, пока заваривается веник и распаривается трава, в течение 15 минут водите раскрытыми ладонями как можно ниже над водой. (Конечно, предварительно потерев крепенько ладонь о ладонь.) Минут через 35–40 вода станет зеленой. Теперь добавьте воды и доведите ее температуру до такой, чтобы вам было терпимо в ней сидеть. Вы же ноги лечите, так что воды должно быть по пояс. Ванна должна длиться 20–25 минут. Все это время необходимо обхватывать ногу своими руками с двух сторон и считать до тридцати. После чего передвигать руки сверху вниз, посылая энергию, и дойти до кончиков пальцев. После чего так же поработать и со второй ногой. Вот так сделайте 10 ванн, а зимой повторите этот курс.

Так я лечила свои колени и голеностопные суставы, когда там скапливались соли и эти суставы у меня начинали болеть. Очень хорошо всегда помогало, и вам желаю успеха!

Избавляемся от папиллом

Врач мне сказала, что папилломы несут в себе раковые начала, так что лучше от них избавиться. А у меня они еще и парные: две в районе почек, а две на руках. После такого «приятного» сообщения я и кинулась искать метод избавления от них без хирургического вмешательства. Получилось! На

руках у меня их уже нет. А лечила я их вот так: крепко зажимала между пальцами и держала по одной минуте несколько раз в день. Как вспомню, так и поработаю. И опять как вспомню, так и поработаю. И конечно же, и наложением руки работала тоже.

Вот так крепко, очень крепко зажимаю между двумя пальцами или просто накладываю руку. Но так, чтобы именно ладонь была на самой папилломе (рис. 31, 32).



Рис. 31.



Рис. 32.

Вот так я лечу те папилломы, которые находятся у меня в области почек (рис. 33).



Рис. 33.

Как-то случайно я их обнаружила – были они круглые, припухшие, размером с горошину. Я, конечно, не могу точно сказать, сколько раз я их пролечила, – я же лечу тогда, когда выдастся свободная минутка. Но правая стала совсем тоненькой. Сейчас она просто как веснушка. Но в размере не убавилась. И формы все той же. А левая стала много тоньше и изменила свою форму – стала продолговатой, как тоненькая палочка. Думаю, дня через три-четыре и этих «гостей» не станет. Погостили – и хватит, пора и честь знать!

Сейчас я обращаюсь к тем женщинам, которые будут лечить свои папилломы. Милые мои, не горюйте, когда происходят у вас какие-то возрастные изменения. Вот хоть и папилломы или старческие коричневатые пятнышки на руках. Конечно, это признаки увядания организма. Что тут поделаешь! Но унывать-то не надо! И в нашем возрасте есть хорошее: мы опытнее, терпимее, а может быть, и добрее. Нам есть что передать нашим любимым детям, внукам, правнукам, есть чему их научить. Приспосабливайтесь к новому самочувствию, учитесь вести свою жизнь соответственно годам. Конечно, жизнь с возрастом сильно меняется. На днях я это очень хорошо поняла. Знаете, я привыкла все свободное время от

мысленного напряжения мурлыкать что-то себе под нос. Я была очень счастлива в любви. Мы прожили с мужем более 50 лет. И что же я тогда мурлыкала? Очень часто из «Кармен»: «Любовь, любовь, люб-о-о-овь, любовь».

Мужа нет уже восемь лет. Долгое время было трудно, но теперь я опять мурлычу. И вот два-три дня назад промурлыкала что-то, что само собой сложилось в голове. Я была в хорошем настроении и мурлыкала себе под нос нечто на мотив песенки о соседе, который играет на трубе – помните такую? А у меня, я повторяю, совершенно без моего желания вот что получилось: «Что-то кашель навязался, но я травку попила. И мокрота отступила, и мокрота отошла!..» Когда я поняла смысл текста, я буквально повалилась в свое кресло и смеялась чуть ли не до слез! И поняла, что унывать не стоит. Жизнь продолжается!

**Варикозное расширение вен**

Мои хорошие, как же он нас донимает, этот противный варикоз! Почему одни люди до старости не знают, что это такое, а у других синие прожилки вен видны уже в тридцатилетнем возрасте?

Варикозу подвержены:

- беременные женщины;
- люди, страдающие избыточным весом;
- люди, большую часть дня проводящие на ногах.

Варикозное расширение вен сопровождается пороки сердца: ослабленная сердечная мышца не в состоянии перекачивать необходимое количество крови, чтобы хорошо питать все ткани и органы.

В последнее время появилась еще одна теория возникновения заболевания – гормональная. Ослабление тонуса стенок венозных сосудов, утверждают исследователи, происходит из-за резких гормональных перестроек организма, например, во время менопаузы, полового созревания.

Так или иначе, но это заболевание – из тех, которые приобретают в течение жизни, когда относятся к здоровью небрежно, пренебрегают правилами профилактики.

Вены целый день интенсивно работают, перекачивая 7500 л крови. Если у человека болят ноги и он оставляет это без внимания, то вполне возможно, что через несколько лет он может столкнуться с таким неприятным явлением, как варикозное расширение вен. А потому, если днем вы очень заняты, позаботьтесь о ногах хотя бы ночью. Подложите под ноги невысокую подушку. Особенно внимательными к своим ногам должны быть те, кто проходит реабилитационный период после перелома нижних конечностей.

Хорошие мои! Вам очень нужно:

- давать ногам регулярную, но умеренную физическую нагрузку: полезны бег, пешие и велосипедные прогулки и, особенно, плавание;

- следить за весом: лишние килограммы приводят к перегрузке вен и быстрому прогрессированию заболевания. Важный момент – профилактика запоров: они приводят к постоянному увеличению давления в венах и усугубляют проблему;

- есть как можно больше овощей и фруктов, богатых клетчаткой, из которых синтезируются фиброзные волокна, необходимые для укрепления стенок вен. Обязательно пить витамины, например аскорутин, который содержит необходимые для регенерации венозной сетки аскорбиновую кислоту и рутин.

И совсем нельзя:

- поднимать тяжести и носить тесную одежду и обувь – это приводит к повышению внутрибрюшного давления и нарушению работы клапанов вен;

- злоупотреблять сауной, баней и загаром под открытым солнцем или в солярии. Любые тепловые процедуры приводят к повышенному кровенаполнению венозной системы и ее перегрузке;

- принимать гормональные препараты без особой необходимости: дополнительные гормоны вызывают слабость венозной сетки, кроме того, они сгущают кровь и повышают риск образования тромбов;

- увлекаться массажем. Неправильно выполненный энергичный массаж ног может усилить проявления венозной недостаточности, спровоцировать прогрессирование варикозного расширения вен и даже вызвать тромбофлебит.

Моя прабабушка прожила 98 лет, и я хорошо помню, как она ворчала, оглядывая свои ноги: «Ох, уж эти вены! Мало того что болят, так они и ноги совсем испортили...» И приклеивала густым соком вишни мелкие медные монеты. Она всегда их приклеивала при разных воспалительных процессах. Современные наши медные деньги для этого уже не годны, но до 1961 года медь в них была хорошая. Ищите такие медяки и действуйте, прикрепляя их полосками пластыря при варикозном расширении вен.

Что и говорить, варикоз в наше время беспокоит и женщин, и мужчин, курят-то все сплошь и рядом! Да еще и экология наша оставляет желать лучшего. Вот и меня, некурящую (в наше время это обрекало на одиночество), эта болезнь не обошла стороной. Лет десять назад у меня на ноге обозначился посиневший участок сосуда. Никаких неприятных ощущений это явление не вызвало, и я на него даже внимания не обратила. Прошло какое-то время, наступила осень, и я, надевая колготки, вдруг

увидела сильно выступающий посиневший сосуд. Вот тебе и раз! Что за напасть?! И ведь как выступал, почти колечком вылез! Я столько лет лечила людей и ничего подобного еще не видела! Хотя с варикозом-то сколько и мужчин, и, особенно, женщин приходило! Естественно, начала воздействовать своими волшебницами Левиной и Правиной. После половины курса, а это шесть сеансов, петелька стала намного меньше. Короче говоря, у меня сейчас совершенно гладкие ноги! И только немного изменившийся цвет выдает бывшее присутствие этой петельки. С тех пор я слежу за своими венами и по мере потребности, не запуская, лечу их. Вот так и вам, мои хорошие читатели, советую: следите за своими венами. И мужчины, и женщины. И не дай вам Бог их запустить, проглядеть! Вот на рисунке 34 я как раз работаю с бывшей петелькой.



Рис. 34.

И еще следите вот за каким явлением: у вас может зачесаться какое-то место на ноге. Это является сигналом к тому, что этот участок кожи просит вашего вмешательства, так как где-то внутри появляется варикозная вена. Это я поняла по своим пациентам. Кто сразу не послушал моего совета и не стал немедленно воздействовать, потом приходил ко мне с жалобами на распирающие, просто разрывающие боли в этой области. Так что – бдите!

И еще о сосудах. По каким-то причинам случается так, что сосуды наши делаются очень слабыми. Так произошло и у меня. Как-то возникла необходимость сделать мне внутривенно укол. Опытная, давно мне известная фельдшер стала вводить мне какое-то лекарство. Все шло хорошо, без малейшей боли и каких-либо осложнений, как вдруг вокруг вены, с которой работала Нина, стали образовываться... даже не знаю, как это назвать... какие-то полукруги. Нина быстро вывела шприц из вены. Оказывается, лекарство просто-напросто просачивалось сквозь мои сосуды! Если бы была проколота вена, то пятно появилось бы в том месте, куда была введена игла. Но оно возникло гораздо выше укола. Думала я, думала и придумала гимнастику для сосудов. Не удивляйтесь, все очень просто. Нужно просто встать, опустить руки и приподнять пятки. Теперь опускайте и снова приподнимайте пятки, слегка ударяя ими о пол. Только слегка! Что, получается? Вы встряхиваете мускулы ног, а следовательно, встряхиваете и сосуды. Так же встряхивайте и руки, чуть-чуть поворачивая ладони. Получается прекрасная гимнастика не только для сосудов рук и ног, но и для всего организма! Ведь встряхиваются все сосуды, все органы. Делала я это по 5, иногда по 10 минут в день. Через месяц (мы специально отложили те уколы на месяц) мои вены благополучно приняли нужную нагрузку.

Чтобы лечить варикоз, нужно, потерев руки и скрестив ноги или снабдив пальцы ног пробками от шампанского (мысленно, конечно), мысленно же направить энергию на выдохе: «В вену, в вену, в вену. Туда, где болит, туда, где болит. Туда, где болит». И работать так на протяжении 15 минут, полный курс – 12 дней. Смотря по состоянию вен, возможно, необходимо будет повторить курс.

Лечение во время сна

Я человек довольно-таки занятой, а здоровой быть хочется, вот и придумала следующее упражнение, это исключительно для экономии времени.

Найдите поясok от старенького халата и свяжите из него кольцо такого размера, чтобы в него входили руки, согнутые в локтях. Примерили? Тогда спокойно ложитесь спать. Устраиваясь, как вам удобно. Положите руки так, чтобы были закрыты уши, а безымянные пальцы чуть-чуть касались друг друга на затылке. Теперь проденьте сначала один локоть в это кольцо, потом и другой (рис. 35). Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните через открытый рот.





Рис. 35.

Повторите три раза. И спокойно засыпайте. Пока руки будут крепко держаться в этом положении и пока вам во сне не захочется поменять положение рук, вы хорошо зарядите голову энергией. Рекомендую это упражнение как дополнение к вашим дневным трудам.

Нормализуем давление

Гипертония. Давление поднялось!

Вдруг появилась потливость, или периодически стало краснеть лицо. В голове порой как будто стучат на барабанах, и ухудшилась память (зачем это я сюда пришла?). Появилась раздражительность, которой раньше не было, какие-то мушки перед глазами мелькают... А тут еще веки стали припухать, да и лицо по утрам как-то округляется...

И хоть все это периодически, непременно нужно сходить к врачу. Непременно! Потому что это признаки гипертонии. И чем раньше начать лечиться, тем вероятней с ней справиться!

Вот вам на заметку. Нормальное артериальное давление:

в 16–20 лет: 100/70 – 120/80;

в 20–40 лет: 120/70 – 130/80;

в 40–60 лет – до 135/85;  
старше 60 лет – до 140/90.

Гипертония I стадии диагностируется при давлении 160/100 мм рт. ст., гипертония II стадии – при давлении 180/110 мм рт. ст., гипертония III стадии – при давлении выше 180/110 мм рт. ст.

Ой, что-то глаза как давит изнутри... А затылок-то, затылок как заныл... Что со мной?.. Неужели... Точно, точно!

Ну что ж, тогда я расскажу как можно быстро помочь себе. Итак, у вас поднялось давление. Боль в затылке, словно что-то давит на глаза. Иногда появляются мушки перед глазами, а бывает, и подташнивает. Прежде всего хорошенько потрите руки. Этим вы активизируете выход энергии из ладоней. Теперь с очень легким нажимом погладьте затылок там, где он болит. Всю остальную часть головы хорошенько, с хорошим нажимом помассажуйте. Представьте, что у вас чешется вся голова. И почешите ее от всей души! Этим вы вызовете отток крови от заболевшего места. После этого приступайте к активному поколачиванию кожного покрова всей головы. Опять потрите руки хорошенько-хорошенько.

Только что работали обе ваши руки вместе, теперь они будут работать по очереди: четыре пальца одной руки активно ударяют по голове, в то время как вторая рука находится над головой. Вот так, чередуя руки, и произведем поколачивание по всей голове, до самой шеи. Значит, минуточку-две прочесали, минуточку-две поколотили.

Сейчас разомнем, пощиплем расстояние от волос до шейного позвонка. Знаете, выдается на шее такой позвонок? Вот и его хорошенько потрите – пощиплите. Пусть сосуды расширятся, тогда кровь без усилий потечет по ним в сосуды головного мозга. И ваша боль постепенно утихнет. Теперь так же хорошенько помассажуйте свои плечи. От того бугорка – позвонка по всему плечу. Хорошенько! Еще, еще и еще! Теперь левой рукой старайтесь дотянуться до лопатки. Дальше, дальше тянитесь. Подтолкните эту руку другой рукой. Локоть, локоть подтолкните! Вот так, вот так. И надавливайте, и пощипывайте – лишь бы кровь не застаивалась. Научились работать с этой лопаткой? Теперь вам не составит труда так же поработать и со второй. Что, боли уже нет? Прекрасно! Но будем продолжать работать. Вот и со второй лопаткой закончили. Очень хорошо. И настроение вернулось, и тошнить перестало, да и глаза никуда не вылезли. Остался последний этап.

Расположите руку раскрытой ладонью вниз на 10 см перед лбом, но чуть выше головы. Делайте движения рукой ото лба к затылку, чуть касаясь волос. И думайте, что сбрасываете давление назад. Так от 15 до 50 раз. Количество индивидуально для каждого.

Мои хорошие, вы помните, что мысль материальна? Вот водите рукой и думайте: «Сбрасываю давление, сейчас оно будет нормальным». Каждый раз проводя рукой над головой, вот так и думайте. Но движения эти не закругляйте за головой (иначе вы отрицательную энергию себе на спину и сбросите). Рука идет строго по прямой, не опускаясь к спине... И что же в итоге получилось? Вы сами сняли давление! И без всякой химии. Конечно, этот способ потребует какого-то времени, а таблетку проглотил – и беги себе дальше. Но при этом не пострадали никакие ваши органы. Так что выбор за вами, мои дорогие!

Второй способ. Указательным пальцем нажмите на козелок – это выступ на ушной раковине. Нажимайте с усилием! Сосчитайте до 30. Очень скоро давление будет в норме.

Третий способ подходит также и для лечения сосудов головного мозга. Для этого накладывайте одну руку на лоб, другую – на затылок. Держите 10–15 минут. Из правой руки энергия проходит через головной мозг, сосуды и идет в левую, рикошетом идет обратно, частично расходясь по сосудам. Из правой добавляется еще энергия, опять в левую руку. Так постепенно насыщается живительной энергией эта часть головного мозга. Теперь накладываем обе руки на область ушей, захватывая и уши. Тот же прием – из руки в руку. При этом все 15 минут посылаем мысленно в сосуды головного мозга энергию. При лечении гипертонии обязательно даем мысленное задание: разрушаются холестериновые бляшки, идет чистка сосудов. Все понятно? Прекрасно!

Я знаю еще четвертый способ. Поверните большой палец подушечкой к себе. Лучше левый. Нарисуйте мысленно или карандашом линию, разделяющую подушечку пальца на две равных части. Отступите от ногтя вдоль этой линии на 1 мм и на 1 мм от линии к наружной стороне пальца. И сильно нажмите ногтем. Еще, еще, еще...

Следующие упражнения хороши как при гипертонии, так и для ее предупреждения. Когда у меня поднимается давление, я всегда их делаю. И давление приходит в норму. Необходимо хорошенько размять шею от края волосяного покрова и до того позвонка на шее, который выступает. Делать это нужно не двумя руками одновременно, а поочередно (рис. 36). Это первое упражнение, и длительность его – полторы минуты.



Рис. 36.

На рисунке 37 показано, как я растираю, пощипываю этот самый позвонок и вокруг него. На это отводится одна минута.



Рис. 37.

Теперь разминаем плечи – хорошенько, многократно, не менее минуты. Правой рукой – левое плечо, левой – правое (рис. 38). И это будет третье упражнение.



Рис. 38.

А четвертое, показанное на рисунке 39, делается так. Правая рука на левом плече. А левая проталкивает ее как можно дальше на лопатку. И тогда правая разминает, пощипывает левую лопатку. После чего все то же проделываете с правой лопаткой. И с плечами, и с лопатками работаете по полторы минуты.



Рис. 39.

Если у вас давление не пришло в норму, сделайте еще раз все четыре упражнения.

#### Рецепты

1. Вскипятить 250 мл воды, пусть постоит 3–5 минут. Взять 1 ст. ложку кукурузной муки, высыпать в бокал и залить этой горячей водой (но не кипятком). Хорошо размешать. Это нужно сделать вечером. Утром, не вставая с постели, приподняться на локоть и выпить эту отстоянную водичку, а осадок вылить. Так делать в течение месяца – и вы увидите результат, даже если у вас было высокое давление, к примеру 170–200.

2. На 1 л кипятка нужно положить 2 ст. ложки зеленого китайского чая и 10–12 лавровых листьев, залить крутым кипятком и дать настояться 20–30 минут. Пить по 2–3 ст. ложки за один раз, через 15 минут снова повторить – и так в течение дня. Через 2–2,5 часа давление начнет снижаться, и к концу дня все будет хорошо. Никаких осложнений и вреда не будет.

3. Когда поднимается давление, поможет лечебный ликер, который готовится из целебных соков. Его состав такой: по стакану морковного и

свекольного соков, 1/2 стакана клюквенного сока, 100 мл водки. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

4. Натрите хрен, чтобы по количеству было примерно около стакана, залейте водкой и настаивайте в течение суток. После этого смешайте получившуюся настойку с соками морковки, редьки, свеклы (по 1 стакану), стаканом меда и соком одного лимона. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – 2 месяца. Смесь храните в холодильнике в герметично закрытой посуде.

Гипотония – пониженное кровяное давление

Что такое с моим внуком? Стал вялым, иногда просто сонную муху напоминает. Жалуется на постоянные головные боли, быструю утомляемость. Ноги не держат – под коленками просто складываются. Всегда такой подвижный, активный, а теперь... И почему-то стал очень много есть шелковицы. Знаете, что с ним?

Да, да, это приметы гипотонии, и еще: спать стал больше, тем не менее часто просыпается усталым.

Что же делать? Главное – не паниковать и обратиться за помощью к растениям, которые могут подарить вам бодрость!

Все они очень хороши. Например, женьшень не зря называют царем растений. Препараты из его корня исцеляют множество болезней. В китайской медицине его используют уже 4000 лет. Женьшень способен не только оздоровить все системы организма, но и давление повысить.

Кроме женьшеня, гипотоникам могут помочь и другие растения, например татарник, лимонник китайский и розмарин. При гипотонии очень хорош корень аралии маньчжурской. Она обладает сильными тонизирующими свойствами, за что ее иногда называют родственницей женьшеня. А элеутерококк колючий? Он почти мгновенно повышает давление и возвращает работоспособность. Еще он тормозит синтез жиров и улучшает работу печени. Но следует помнить, что прибегать к помощи этих трав не следует перед сном – может появиться бессонница.

Рецепты

Нужно утром натощак выпить чашку горячего крепкого черного чая с лимоном и сахаром. На ночь полезно принять таблетку витаминного препарата «Компливит», запивая ее молоком или кефиром. В течение дня есть смесь меда, орехов, кураги, изюма, лимона, взятых в равных пропорциях. Все это укрепляет организм и повышает тонус.

Пропустить пучок петрушки через соковыжималку вместе с долькой чеснока, 4 морковками и 2 стеблями сельдерея. Выпейте этот напиток медленно.

Ванна от пониженного давления. Возьмите равное количество чабреца – травы, шалфея – листьев, валерианы лекарственной – корней, календулы – цветков, ромашки – цветков. Теперь нужно взять одну горсть хорошо перемешанных растений и залить 2 л воды. Прокипятить полчаса и добавить в ванну приятной для вас температуры. Принимать такую ванну необходимо всего 2 раза в неделю. Одновременно полезно пить вот такой настой: по 10 г цветков пижмы, травы золототысячника, плодов шиповника; по 5 г цветков бессмертника, хвоща полевого, листьев крапивы, плодов черной смородины. Хорошо перемешать и 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Пусть настаивается не менее 20 минут. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день.

Для гипотоников посидеть на корточках или испытать резкую боль означает полубморочное состояние, грозящее обмороком. Артериальное давление в таких случаях бывает почти на нуле. Однако помощь находится близко – на вашей кухне. Разломите один лавровый лист на мелкие кусочки и положите под язык. Немного полежите или посидите, вам сразу станет лучше, а через 20–30 минут давление придет в норму.

Мои хорошие! Вам известна родиола розовая, она же золотой корень? Старинная алтайская легенда говорит о том, что тот, кто отыщет золотой корень, будет здоров и счастлив и проживет два века. На Алтае еще совсем недавно золотой корень и рог марала дарили на свадьбу как драгоценный подарок – для продолжения рода. И сейчас чабаны и охотники берут с собой золотой корень и заваривают из него чай во время длинных переходов. Это растение и давление поднимет, и силы умножит. Оно способствует увеличению выносливости и мышечной силы.

Еще есть левзея. Она и давление повысит, и иммунитет укрепит. Это растение считают источником силы духа, молодости и бодрости. Олени хорошо знают это растение. И в весеннюю пору именно им укрепляют свои силы. Это заметили люди. И теперь левзею часто называют маральим корнем. И лечатся им при упадке сил и разных недомоганиях. А сейчас левзея даже входит в состав рациона олимпийской сборной нашей страны. В аптеке есть готовая 20 %-ная настойка. Принимать ее надо по 15–30 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день до еды в течение 3 недель.

А слышали ли вы о растении с очень интересным названием – заманиха. Растет она в глухой уссурийской тайге. Ярко-красные ягоды как будто зовут, заманивают человека: сорви меня! Но целебны у заманихи не ягоды, а корни. В народе о заманихе ходят такие байки: мол, попробует настойку старый человек – силы у него будут, как у молодого. А если молодой человек будет пить эту настойку – богатырем сделается. Ученые доказали, что настойка заманихи действует как женьшень: нормализует артериальное давление,



хорошо укрепляет нервную систему, придает силы при физической и умственной усталости, помогает при депрессии. Настаивать 50 г корней 15 дней в 100 мл 70 %-ного спирта. Принимать по 30 капель на 1 ст. ложку воды. Опять-таки 3 раза в день до еды в течение месяца.

Почему мой внук вдруг так полюбил шелковицу? Да это ему организм подсказал: шелковица давление делает нормальным. Еще она полезна при малокровии и восстанавливает обмен веществ в организме. Летом ягоды шелковицы можно есть сколько хочется. А на зиму готовят сироп на меду или на сахаре и также едят без ограничений.

Еще моему внуку понравился рецепт с чертополохом. Да и растет чертополох прямо за оградой, даже ходить за ним никуда не надо. Иной год его семена ветер заносит прямо в сад. И тогда его вырывают и выбрасывают, ведь сорняк же – чертополох.

Теперь чертополох стал для семьи самым любимым растением, его сушат и им лечатся. Нужно взять 2 ст. ложки сухих цветов, измельчить вместе с листьями, залить стаканом воды и кипятить на небольшом огне минут 10. Пусть настаивается полчаса. Ну а потом процедить да и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Даже одни листья и то хорошо приводят в норму давление. Действие отвара начинает ощущаться не в первый-второй день, а где-то через недельку. Голова делается ясной, и постепенно весь организм становится бодрым и здоровым.

Принимает его внук, как только появляются знакомые ощущения. Так и пьет до тех пор, пока они не исчезнут. И еще денек для перестраховки. Дольше нельзя, давление может повыситься. Но, слава Богу, в последнее время он очень редко о своем «докторе» вспоминает.

Вот сколько я вам рецептов дала, выбирайте, которые вам больше подходят, да и принимайте на здоровье. А если подержите это лекарство между ладонями хотя бы 10 минут – будет вообще прекрасно!

#### Погода и здоровье

У природы нет плохой погоды, тем не менее вы как раз из тех людей, кто болезненно реагирует на ее изменения? Что же делать в таких случаях? К моему удовольствию, к моей несказанной радости, мой драгоценный организм совершенно не реагирует на перемену погоды (плюю через левое плечо, чтоб не сглазить!). Но много наслышана о том, как мучаются мои пациенты в таких случаях. У одной из них случился сильнейший приступ стенокардии, как только она вышла из подъезда на улицу. Я проконсультировалась у своего врача, и та сказала, что это произошло от резкого перепада температуры: дома очень тепло, а на улице резко похолодало. Что ж, тогда надо постоять несколько минут в подъезде – такой

ее совет. Если же у вас пониженное давление, то нужно проделывать какие-то движения, которые помогут повысить ваш жизненный тонус. Это означает только одно: в такие дни вам просто необходимо начинать день с активной зарядки! Кровообращение улучшится, а с ним и ваше состояние.

У меня иногда понижается давление. Не из-за погоды, а, скажем, если несу с базара килограммов 25–30. Голова закружится, сил совсем нет, того гляди упаду! С передышками дойду до ближайшей скамейки, отыщу в сумке 2–3 кусочка шоколада и быстро его в рот! А приду домой и приготовлю себе чашечку моего любимого кофе. И всегда думаю: «Нет худа без добра!» У меня же склонность к повышению давления, и от кофе пришлось отказаться. А тут выпал случай им полакомиться. Шоколад нужен горький. Очень советую! Вообще вам в таком случае полезен крепкий чай или кофе по утрам и, конечно, прохладный душ. Это очень хорошо встряхнет ваш организм. Можно принять и немного элеутерококка, но не более 20 капель.

Тем же, мои хорошие, у кого давление повышено, я имею в виду артериальное, не следует в эти дни нагружать себя тяжелой физической работой. И ни в коем случае не забывать принимать те лекарства, которые вам прописал доктор. И помните: утром и вечером вам необходимо пить что-то успокоительное, скажем, валериану в таблетках или настойку пустырника. Займитесь каким-нибудь делом, не думайте, что что-то может случиться «вдруг», нужно быть уверенным: «Я принял все необходимые меры, значит, все будет в порядке!»

И еще. Мне несколько раз жаловались, что в день магнитных бурь при намерении, как всегда, быстро встать с кровати вдруг резко закружилась голова. Ну, мои хорошие, вывод простой: вставайте медленно, осторожно! Надо же приспособливаться к своему теперешнему состоянию и стараться облегчать себе жизнь.

Я думаю, хорошие мои, если вы будете соблюдать эти нехитрые правила, если будете следовать этим советам, то жизнь ваша станет намного легче и в эти тяжелые для вас дни.

### Рецепты

1. Очень полезно принимать вот такой настой: цветки боярышника, трава пустырника, плоды шиповника – по 4 части; цветки ромашки, листья мяты – 1 часть. Взять 1 ст. ложку этой смеси, залить 1 стаканом кипятка, настоять недолго и пить как чай 3 раза в день.

2. Для успокоения нервной системы в эти дни очень хорошо подышать запахом лаванды и розмарина, а также запахом эвкалипта и лимона.

3. Чудодейственная «Пятерка». Этот сбор творит чудеса: улучшает обмен веществ, работу почек, печени и кишечника, лечит ожирение и гипертонию,

выводит токсины и избыточный холестерин, предупреждает появление и разрушает имеющиеся мочекаислые камни, восстанавливает нервную систему. Противопоказаний нет. Зверобой продырявленный, цветки ромашки аптечной, березовые почки, листья земляники лесной, цветки бессмертника песчаного – по 100 г (можно заготовить большее количество сбора и хранить в стеклянной банке в течение года). Залить 2 ст. ложки сбора 400 мл крутого кипятка и настаивать в термосе ночь. Процедить и принимать за 20 минут до еды по 100 мл 2 раза в день.

4. Настой из цветков боярышника: 1 ст. ложку цветков боярышника залить 1 стаканом кипятка, нагреть в кипящей воде на водяной бане под закрытой крышкой 15 минут. Охладить 45 минут, процедить. В полученный настой добавить кипяченой воды до первоначального объема. Принимать по 1/4—1/2 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды. Настой хранить в прохладном месте не более двух суток.

5. Настой для повышения сердечного тонуса: крапива, тысячелистник – по 10 г; 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут. Пить по 1/2 стакана на ночь.

Внимание! Дорогие мои читатели! Для тех, кто применяет эти средства, мой настоятельный совет: обязательно проконсультируйтесь у врача! Все эти средства хороши при хронических заболеваниях. При острых же или при обострении хронических немедленно сходите к врачу!

6. Накануне магнитных бурь или непосредственно в этот день рассосите во рту половинку средней головки луковицы или выпейте 2–3 ст. ложки лукового сока. Понятно, что на важные переговоры или романтическое свидание после этого не пойдешь, зато очень полезно.

7. У всех, даже здоровых людей, в летнюю жару сердце работает с перегрузкой. При сильном сердцебиении надо принимать настой соцветий календулы: 2 ч. ложки сухих соцветий залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день. Наши нервы в порядке? А как же иначе!

Хорошие мои читатели, поговорим о нервной системе. Это очень важно, потому что от нее-то и зависит состояние души и в немалой степени здоровья. И получается, что мы сами свое здоровье губим. Вы, конечно, спросите: как это? А вот послушайте, что я скажу вам дальше.

Знали бы вы, хорошие мои, насколько плотно связано наше здоровье с нашим же собственным поведением... Да, многого можно избежать в жизни, очень многого. Ссоры, зависть, нецензурные выражения. И даже самые обыкновенные плевки на землю. Известно ли вам, что нигде нет такого сосредоточения энергетики, как в нашей слюне? Ни в крови, ни в моче, ни в

лимфе. Вы не задумывались, почему это животные зализывают раны? Язычком своим лижут и лижут, лижут и лижут. Смотришь, и заросла, исчезла ранка-то. А все дело в том, что бактерицидная, лечебная наша слюна. Вспомните свое детство. Мама говорит: не плюйся – некрасиво! И действительно – некрасиво. Но оказывается еще и вредно для здоровья. А вот этого вы и не знали, да? Верю, верю. Вот и спешу объяснить, что к чему. Как я уже сказала, слюна наша бактерицидная, значит, ею можно лечить наши ранки. А еще она несет в себе огромное количество биоэнергии – той самой, получив которую при зачатии мы и несем в себе до конца дней наших. Слышали, что умершего человека можно вернуть к жизни (если у него, конечно, не нарушены жизненно важные органы) в течение 15–20 минут? Это тот срок, те именно минуты, в течение которых биоэнергия еще остается в нас. Есть биоэнергия – жив человек. Нет биоэнергии... Где самое большое ее количество в нашем организме? Так, так, теперь уже знаете – в слюне. Ясно вам теперь, что мы делаем, когда плюемся? Правильно! Выбрасываем свою биоэнергию, свою силу и здоровье. Вот ведь как получается, мои дорогие. Сами себе зло делаем.

Ну, а про зависть уж и говорить нечего, тем более что она всегда рядом со злостью ходит. Ох, как опасны эти чувства для того, кто их испытывает! Про таких людей говорят «глаза завидующие, руки загребущие». Такой человек счастлив не бывает, потому что сам себя счастья лишает. Вот, смотрите, привезли вы новую мебель. Выгружаете, радуетесь. А в окна люди глядят. Глядят все одинаково, да чувства разные испытывают. Добрый человек говорит соседу:

– Смотри, соседи с 8-го этажа новую мебель купили. Красивая мебель какая! Обивка бархатная! Хозяйка-то, Зина, прямо на крыльях вокруг нее летает. А недавно ведь стенку привезли. Молодцы, обставляют, обзаводятся. Дай им Бог радости!

А в другое окно женщина смотрит. Перекошенное лицо ее бледной луной в окне мелькает.

– Глянь-ка, Федор, Зинка-то гарнитур купила дорогой, бархатный. Вот змеюка – никак не нахапается. И где они только деньги берут? Ведь только что стенку приволокли – и вот опять. У-у-у, змея, вокруг дивана так и скачет, чтоб ей ни дна, ни покрывки!

Эпизод мой прямо с природы, правда? Вот и поразмыслим теперь на тему «О наших нервах». Тот сосед, что хвалил и мебель, и Зину, что испытывал? Какие чувства? Правильно – радовался, хвалил, желал добра. Эти положительные эмоции ему успокаивали нервы, здоровья прибавляли. Чего не скажешь про ту «бледную луну». От злости и зависти сосуды ее сузились,

она побледнела. А что же нервы ее? Им стало лучше? Или, может, она сама себя ранила, иголкой зла уколола, завистью мозг затуманила, нервы себе взвинтила. Вот так раз за разом, капля за каплей – у кого добро, а у кого зло – лечим или калечим мы нервы свои.

Если даже пятиминутная сценка здоровья убавляет, то что же говорить о ссорах? Встретились Задержиха и Неспустиха. Задержиха бросила обидное словцо. Неспустиха нет бы мимо ушей пропустить, так в самое сердце себе его и загнал. И вспыхнуло сердечко! Нервы вздыбились и вонзили в противника кучу стрел злющих. А тот в ответ, а этот... И пошло и поехало... Словом, скандал горит-разгорается. И сгорают в нем наши нервные клетки, наше серое вещество, и сердечко бедное трепыхается от никому не нужной перегрузки.

Одна такая ссора длиною в несколько минут заставит ее участников вспоминать и переживать все заново не один день и не два. Сами знаете. Ведь хоть раз в жизни, да кто-то вас обидел, сделал неприятность длиною в неделю, месяц, а то и год. А если это близкий человек?! А если вы с ним нет-нет и встречаетесь. Ну, пожалуйста, возьмите себя в руки. Я вас очень прошу! Милые люди, остановитесь! Не губите сами себя! Успокойтесь, научитесь на других смотреть их же глазами. И обязательно научитесь прощать. Сходите в церковь. Поставьте – только от всей души – свечку за здоровье этого человека. И успокойтесь, успокойтесь, пожалуйста. Пожалейте себя, свои сердечко и нервы. Своих деток, наконец. Вот видите, дорогие мои, как опасна для здоровья ссора-перебранка. А бывают ссоры и поострей. Я имею в виду с применением нецензурных выражений, так называемого мата. В мое время за эти выражения штрафовали! Не дай Бог выразиться при женщине или детях! Но сейчас даже от женщины можно услышать такое сквернословие, что уши, как говорится, вянут. Женщины! Милые, хорошие, красивые и обаятельные! Ради бога не оскверняйте себя этой грязью, не губите свою нервную систему! Давайте разберемся, в каком состоянии вы бросаете кому-то эти грязные слова. Скорей всего, в состоянии ярости. И вместе с этими словами выбрасывается огромное количество собственной энергии. После такой встряски разве не чувствуете вы себя усталой, опустошенной. Вот видите, так оно и было. Вы себя просто обесточили, обокрали, да и все.

Что же с вашей нервной системой? Да вы взбудоражили, напрягли ее просто до предела! А как вы думаете, что с вашим «собеседником» произошло? А вот что: вы вылили на него свою отрицательную, грязную энергию. Испортили и себе, и ему жизнь не на один день. И страдает ваша нервная система, и вам обоим обеспечен целый ряд заболеваний. Уверяю вас,

так оно и будет, если вы не пересмотрите свое поведение, не научитесь сдерживаться.

Стресс без тормозов

...

Много лет страдаю синдромом раздражения толстой кишки. Лечусь с переменным успехом. Болезнь то затихает, то появляется вновь. Когда наступает обострение, возникают чувство тоски, апатия, кажется, что все чувства окрашены в мрачные тона, возникают тревожные опасения собственной неизлечимости. В такие периоды я с трудом дожидаясь выходных и лежу на диване, как бревно, не в силах заставить себя что-то сделать. Проходит неделя, боли проходят, и все возвращается на круги своя. Врачи говорят, что болезнь связана с моей реакцией на стресс. И действительно, любые неприятные разговор, ситуация, даже чувство, которые вызывает тот или иной человек, остаются со мной довольно продолжительное время.

Эти мысли напоминают припев незатейливой песенки – случайно услышишь где-то по дороге, и он продолжает навязчиво звучать в голове довольно продолжительное время. Наверное, у меня очень слабая нервная система. Посоветуйте, что делать?

Давайте представим, что ваша манера погружаться в негативные образы людей и событий не более чем дурная привычка, от которой можно и нужно избавляться. Ведь избавляются же люди и от более сложных привычек. Ваш пример с навязчивым припевом очень удачный. Задача – не избавиться от мелодии, которая проникает в мозг непроизвольно, а сделать ее психологически нейтральной, чтобы она прошла как бы сквозь вас, не застревая.

Это совет врача. Я вам в таком случае вот что советую. Вы же знаете, где у вас болит, вот и накладывайте свою руку, после того, конечно, как вы ее хорошенько потрете о другую руку, на это место по 15–20 минут 2–3 раза в день. Если вы будете это делать в вечерней ванне, то вода, как увеличительное стекло, усилит эффект воздействия. Это метод моей дочери, и он очень результативен. Первые дни может быть обострение. Не пугайтесь! Чем сильнее будет обострение, тем быстрее будет и результат. Сначала пройдут боли. Затем наступит излечение. Наберитесь терпения, и все наладится. У меня таких случаев было несколько. Также накладывайте руку на солнечное сплетение 2–3 раза в день по 10–15 минут. Можно и чаще и больше.

Мне 55 лет, а в 38 у меня обнаружили фибромиому матки. То она становилась размером на 5–6, то на 8–9 недель. Я, как могла, лечилась. Голодала, ставила себе пиявки, пила травы, и опухоль начинала уменьшаться. Таким образом, я с ней боролась 17 лет.

Я замужем, у меня двое взрослых сыновей. В жизни у меня вроде бы все хорошо, но на самом деле я очень обидчивый человек. Вот эта самая обидчивость и сыграла со мной злую шутку.

Я обижаюсь по любому пустяку, но обиду эту никому не показываю. Но не зря говорят, что обиды в нас копятся. Я – тому доказательство. Стоило мне на кого-то обидеться, особенно на мужа, так моя фибромиома вновь увеличивалась. Но я ничего поделать со своим характером не могла.

А год назад опухоль резко увеличилась до 14–15 недель. Все гинекологи стали говорить мне только об одном: «Нужна срочная операция». Я вновь стала голодать, затем постилась, пила травы, а изменений не наступало. Я очень похудела, и опухоль стала прощупываться очень легко со стороны живота. Вот тут я напугалась не на шутку. Пошла к своей знакомой целительнице, у которой не была лет 7–8.

Она мне и объяснила, откуда у человека возникают опухоли. Это всегда обиды, вот только у разных людей они складываются в разные места в зависимости от характера обид. Эта же женщина велела мне начать прощать всех тех, на кого я обижаюсь. А поскольку в силу моего характера сделать это было трудно, она научила меня одной хитрости. Нужно взять тетрадку и каждый день писать в ней примерно следующие фразы: «Я прощаю моего мужа, подругу и т. д.». Написать эту фразу нужно подряд 70 раз. По опыту могу сказать, что такая фраза вполне помещается на одной странице, если писать некрупными буквами. Писать эту фразу нужно не менее 7 дней подряд. На написание аналогичной фразы 70 раз уходит от 10 до 13 минут. Сами понимаете, это недолго. Сначала я простила мужа, потом из подсознания стали всплывать какие-то застарелые обиды, про которые я уже забыла, а они, оказывается, никуда не ушли и где-то хранились в памяти. Я стала прощать и этих забытых людей.

Так я писала каждый день в течение 26 дней. На 27-й день я утром делала зарядку. Во время одного из упражнений мои руки лежали на животе. Ими я контролировала вдох и выдох. Вдруг чувствую, что у меня под руками опухоль вдруг как будто бы лопнула и стала уменьшаться. Живот стал мягким. Все это было похоже на чудо.

Я помчалась к гинекологу, а она и говорит: «У вас нет никакой опухоли. Совершенно непонятно, как она могла рассосаться! Это похоже на чудо, ведь

вам нужно было уже месяц назад лечь на операцию. Поздравляю вас». Еще я сделала УЗИ. Эта диагностика также подтвердила, что опухоли нет.

Оказывается, мы сами делаем себе плохо, а потом недоумеваем – откуда? Но как можно сделать себе плохо, так, оказывается, можно и исправить это. Только сначала нужно понять, что вы делали не так, а уж потом исправлять сделанное. Как выясняется, на это не нужно очень много сил, но нужны решимость и терпение довести дело до конца. Согласитесь – лучше потратить время на прощение, чем ложиться под нож. Всем желаю здоровья и веры в себя.

### Заболевания нервной системы

#### Случаи из моей практики

А сейчас я расскажу вам о том, как я лечила двух парализованных женщин. Ноги были у обеих совершенно неподвижны. Одна, Валя, из Волгодонска, вторая, Лида, из Николаевки. И в итоге одна из них сделала первый шаг после 18-го сеанса, а другая – после 20го. Я точно не помню кто. Но главное, что они сделали первый шаг вот так быстро. Как вы думаете, почему? Да, да, они активно работали со своей энергетикой. Конечно, потом еще долго пришлось восстанавливать атрофированные мускулы, учиться ходить. Но первый-то шаг был сделан. А Лида вообще проявила чудеса: она сама, без меня села на кровати, спустила ноги перешла на рядом стоящий стул. И села на него! Как она добралась до стула, один Бог знает! Представляете: сама села на кровати, сама спустила ноги и сумела пройти несколько шагов до стула и сесть на него! Радости нашей не было границ! Мы обнялись и плакали от радости. А я, придя в дом, где жила, закрыла ставни, включила свет и отплясывала и «барыню», и лезгинку, и вообще что-то невообразимое! Кругами, кругами, по всей большущей комнате! За мной с лаем носилась моя собака – она разделяла мою радость, мое торжество. Потом, окунувшись под душем, успокоившись немного и придя в себя, я упала на колени и благодарила, благодарила, благодарила Его, Бога, моего Руководителя и Спасителя...

А вот вам пример того, что может произойти с человеком из-за ушиба головы. Если бы все люди знали, что стоит покатать яйцом по ушибу, кругами по часовой стрелке 33 раза и выбросить яйцо, не глядя на его содержание, то в будущем последствий не будет. Но...

Во время диагностики моя дочка Лена обнаружила у женщины сильный удар над виском и след от гематомы. Оказалось, что Люда – так звали пациентку – упала с велосипеда. Давно-давно! И ударилась головой о какой-то кусок железа. Пожалуйста, мои хорошие, помните: любой удар в любом



месте вашего тела обязательно обкатайте яйцом 33 раза по часовой стрелке. И последствий не будет. Вот что Люда пишет о своем заболевании.

...

Диагноз – арахноэнцефалит с судорожными приступами (эписиндром), эпилепсия. Больна с 1979 г. Началось с сильных судорог в левой ноге, потом появились сильные приступы в ночное время. С потерей сознания, обильным мочеиспусканием. После приступа были сильные головные боли. Длелись с неделю, потом снова приступ. Опять с сильной головной болью, с судорогами в левой ноге и с мочеиспусканием в ночное время. Частота приступов увеличивалась с каждым годом, доходила в 1989 г. до 15 раз в месяц. В 1989 г., через 9 лет, была направлена в Ростовскую областную больницу к нейрохирургу. Сделали снимок и сказали, что хирургическое вмешательство не нужно. И направили меня к невропатологу. Тот отменил все таблетки, написал направление на ВТЭК. В 1991 г. дали вторую группу инвалидности. С марта месяца 1993 г. прохожу лечение у Ларисы Владимировны, вследствие чего частота приступов уменьшилась сначала до одного раза в месяц, потом до одного раза в два месяца. Лечение продолжаю. Головные боли сначала притупились и затем совсем исчезли. С уменьшение приступов стала чувствовать себя лучше, бодрее, прошла апатия. А 2 декабря 1993 г. исполнилось четыре месяца, как приступы прекратились совсем.

Прошло семь лет. Иногда Люда мне писала. Последнее письмо я получила в 2001 году. Я не смогла ответить сразу. Когда наконец появилось время, конверта с адресом я не нашла: как раз был переезд с квартиры на квартиру. В этой суматохе как-то он и затерялся. Очень жаль! Из последнего письма я узнала, что Люда вышла замуж, работает в местной школе – она же педагог. И что со здоровьем у нее все в порядке. Я очень рада, я просто счастлива за нее.

Марии Ивановне помогла на первых порах дочь Галя. А позже и она сама подключилась. И результат был достигнут намного быстрее.

...

Мама поступила в неврологическое отделение в начале декабря 1993 г. Увезли из дома без сознания, и в сознание не приходила три недели, парализована не была, конечности двигались, не говорила, никого не узнавала. Врачи ставили диагнозы «инсульт», затем «инфаркт мозга» и «опухоль» (не исключено, злокачественная). Предупредили, чтобы готовились к худшему. Хотя прокололи церебролизин и кавинтон, улучшений не было. И после этого пришли на диагностику по фото к Ларисе Владимировне Алексеевой и Елене Юрьевне.

Они сказали, что опухоли нет точно, сильно сдвинут двойничок, больны почки, камни в желчном пузыре, порча есть и открыта чакра. С этого момента Лариса Владимировна стала лечить.

Через неделю стала возвращаться речь. Пройдя курс лечения в первом отделении, 25. 12. 93 выписали, домой принесли на руках. Завотделением сказала, что пойдет в лучшем случае через год. У них опыт, и это не первый случай. Лариса Владимировна предложила лечить. Десятого января сделала первые шаги – сначала со стулом, затем без него. Сознание ясное, память хорошая. Мы очень благодарны семье Алексеевых. Врачи ведь правы: люди, выписавшись из отделения, не могут двигаться месяцами. Лечили от начала до конца по фотографии.

Как видите, в обоих случаях медики наши расписались в своем бессилии. Мы бы лечили этих женщин намного дольше – заболевания-то вон какие грозные. Но их руки намного ускорили результат!

Как жить, чтобы были хорошие нервы? Как их сохранить, укрепить их? Давайте поразмышляем вместе. Давно ли вы были в отпуске? Ну, пусть не в отпуске надолго, а просто ездили к родным, близким людям? Хоть на недельку? Давно ли приглашали к себе гостей? А когда последний раз сами ходили в гости? Или же у вас изо дня в день одни стены квартиры, одна и та же работа? Постоянно вас окружают одни и те же люди? Один и тот же круг обязанностей? Ну, а если плюс ко всему еще и недоброжелательная обстановка в доме?..

Тогда чего же можно ждать от ваших нервов? Послушайте меня, пожалуйста, пересмотрите свою жизнь, свое поведение. Съездите, непременно сходите хоть куда-то! Хоть к кому-то! Хоть на 3–5 дней! А если неделя перемен – это уже прекрасно!

В эти дни непременно поспите больше, чем обычно. Если не удастся утром, поспите днем. Хоть часок! Утром радуйтесь солнышку, повернитесь к нему лицом, протяните ладони. И попросите: «Солнышко-солнышко! Дай мне своей энергии! Помоги быть веселой, счастливой и сильной!»

Знаете, было раньше так принято: когда встречаются знакомые люди, они непременно целуют друг друга.

И с радостью спрашивают об их общих знакомых. Было это примерно так:

– Зиночка, дорогая, а где сейчас Верочка с Николашей? А Сема со своей Светочкой? У них уж, наверно, детки есть?

– Как, ты не знаешь, Олечка? У Светочки уже двое – сынок и дочка. Сашенька и Валечка. А Верочка с мужем на Урал уехали. Живут с Николашиной мамой – славная, знаешь ли, такая женщина. У них сынок Толик – восемь лет ему.

А вот примерно, как это сейчас происходит. О поцелуях, конечно, и речи нет!

– Зинка! Это ты, что ли? Здорово, старуха. Ты не знаешь, где это быдло Колька? Верка-то не слиняла от него? Ох и быдло! Как только Верка его терпит, хотя и она-то... А Семка со своей где? Как ее там?.. Светка, кажется. Говорят, она ему уже двоих приперла. Правда? Вроде как Сашка и Валька. Вот тоже имена дали.

– Да что с них взять? Темный народ. Лохи деревенские. А Верка-то, слышала? Верка с мужем вообще сдвинулись! Прикинь, на Урал к Колькиной гримзе уехали. К матери его, значит. Во дурачье! Уж Тольке, ихнему сыну, значит, 8 лет брякнуло, а они все ума не нажили...

Ведь именно так и бывает. Давайте проанализируем с точки зрения состояния нервной системы. В первом случае во встрече сквозит радость, доброжелательство. Да и имена как произносят: Зиночка, Верочка, Николаша, Сема... Радуются за своих приятелей: «Уж двое у них – сынок и дочка». И про тех, что на Урал к его маме уехали, тоже сколько положительных эмоций: «славная женщина» – это про свекровь!

А что такое поцелуй? Это состояние, когда к вашей доброй энергетике прибавляется еще большая порция такой же доброй энергетики. И доброта обоих этих людей увеличивается! Вот что такое поцелуй! А нервная система в это время просто ликует и поет! И конечно же, укрепляется!

Теперь проанализируем разговор современных знакомых. Где то доброжелательство, что звучало у первой пары? Где доброта и радость за своих друзей, знакомых, приятелей? Наоборот! Осуждение всех и вся: Колька – «быдло», Верка «и она-то...», «Светка двоих приперла», кто-то сдвинулся и кто-то ума не нажил. Зато себя высоко ценим, этот человек для себя, конечно, «не лох деревенский», и не «гримза» какая-нибудь. Но все у него в черном цвете. Всем недоволен.

Скажите, как эти чувства отражаются на нервной системе? Только раздражают ее, конечно. Угнетают. И в конечном счете – разрушают. Кто-то скажет, что не все же, мол, такие и сейчас. Да, да! Согласна! Слава Богу, не все. Но и таких, какие были в мое время, тоже мало. Вот я и советую всем моим распрекрасным читателям: пожалуйста, будьте доброжелательными, ласковыми. Умейте прощать и не замечать проступков других.

И уж конечно, надо научиться осуждать других только тогда, когда исчерпаны все оправдательные мотивы. Не надо, как говорили в старину, «каждое лыко в строку». И учитесь радоваться чужой радости. И тогда ваша нервная система большую часть жизни будет в порядке. И если и произойдет у вас какой-то стресс, она, не измотанная, не истрепанная, легко перенесет эти невзгоды. А с нею вместе и вы, мои хорошие.

Я очень надеюсь, что все вы проанализируете свое поведение, подправите все, что кому-то нужно подправить. И будете щадить свои драгоценные нервы. И вам будет хорошо, и окружающим вас любимым и близким. Ну, что тут долго говорить – давайте приводить свою эту систему в полный порядок. И думается мне, что все согласны, да?

Дорогие мои! Вы ведь знаете, что на нервной почве возникает множество заболеваний. Мы рассмотрим их далее. А пока поговорим о том, как укрепить саму нервную систему.

Я вам очень советую ежедневно по 30 минут в день заряжаться, прося помощи Бога или Великого Космоса. И посылать энергию. Но в лечении нервной системы своя специфика.

Лечим нервную систему

Теперь давайте поговорим о том, как лечить нашу многострадальную нервную систему.

Конечно же, прежде всего хорошенько потрите ваши руки, глубоко вдохните через нос, а на выдохе, как всегда, через открытый рот мысленно отправьте энергию в солнечное сплетение, со словами: «В солнечное сплетение, в солнечное сплетение, в солнечное сплетение». Дальше вы помните – дышать можно обыкновенно, но время от времени мысленно направлять энергию в нужное место. Вторая рука должна быть в замке. Это проделываете ежедневно на протяжении получаса в течение 12 дней.

Потрудимся, мои хорошие, потрудимся для своего же блага. Вдыхаем из Космоса и проводим энергию (мысленно, конечно) до темечка и на выдохе посылаем ее в нервы правой руки. И еще раз, и еще. Так 5 раз. Теперь в нервы левой руки. Тоже 5 раз. Затем по очереди в левую и правую ноги. А сейчас вот так: вдохнули и посылаем энергию во все сразу внутренние органы, представляя себе, что она опускается от горла до мочевого пузыря и поднимается обратно. Тоже 5 раз. А теперь 5 раз в головной мозг и столько же в позвоночник. И так ежедневно! При дрожи в руках – это единственное средство. При этом вы можете водить рукой, представляя, как движется энергия.

Еще вот что хочу посоветовать: принимайте хвойные ванны и, лежа в воде приятной для вас температуры, посылайте энергию в позвоночник и в

солнечное сплетение. По 15 минут в каждый орган. Вода, как увеличительное стекло, увеличит воздействие на нервную систему. Таких ванн можно принять полный курс – 12, лучше через день.

При любых заболеваниях на нервной почве прежде всего в течение месяца надо укреплять всю нервную систему. И лишь в следующем месяце перейти именно на то заболевание, которое вас в данном случае беспокоит, но общую работу с нервами продолжать.

Избавляемся от тягостных мыслей

Если вы, мои хорошие, с кем-то не поладили или вас обидели, да еще, не дай Бог, родные, близкие люди! Ох, как тошно, как горько! Как тяжело на душе. И просто ну никак не отделаться от этих горьких мыслей... Вот и день прошел, и три, и пять, а вы в памяти все перебираете и перебираете обстоятельства неприятности. Да что же я никак не могу выбросить это из головы?! Все, все! Больше я об этом не думаю! Но не тут-то было. Эти неприятные обстоятельства все тревожат и тревожат. А сердце! Бедное сердце! Бывает, вдруг забьется, забьется, а то занает протяжно, словно плачет, да и затошнит вдруг...

Что же делать в таких случаях? Как избавиться от навязчивых мыслей? А вот так: уткнитесь лицом в ладони рук. Именно уткнитесь, с силой прижмитесь лицом к ладошкам. Глубоко вдохните и еще крепче прижмитесь ладонями к лицу (или лицом к ладоням). И с шумом выдохните воздух из легких. Это поможет вам хорошенько сосредоточиться. Теперь левой рукой энергично прорежьте воздух перед собой. Этим вы отсеки все негативные мысли. И перед вами возникла невидимая стена, которая теперь вас оберегает. Теперь этой же левой рукой, повернув ее открытой ладонью к полу, решительно проведите черту поперек этой стены и скажите: «Все!» И действительно, вас больше не будут беспокоить те мысли, которые вам в тягость.

Мои хорошие! Конечно же, в нашей жизни причин для волнения всегда хватает. Мы тревожимся по каждому поводу, отравляем себе жизнь. И все же жизнь прекрасна! Если вы будете помнить вот такие правила, которые помогут вам достигать душевного равновесия, то вы сами увидите, что ваша жизнь улучшится! Выслушайте советы близких вам людей, но решение должно быть только ваше! Внимательно смотрите на сегодняшний день и не копайтесь в прошлом, сожалея о сделанном когда-то. Переключите свое внимание только на сегодняшний день. Не переживайте о том, чего уже нельзя изменить: о своей жизни, о своей внешности. И не горюйте о том куске жизни, который вам теперь не нравится. Не беспокойтесь и не

переживайте о том, чего уже нельзя поправить, изменить. Подумайте: какой смысл стараться повлиять на то, что от вас совсем не зависит? Твердо скажите себе: «Что было, то было, что есть, то и есть, все это – я. И часть моей жизни, моей личности. И этим я отличаюсь от других людей». И больше никогда не тратьте время на размышления такого рода. Если у вас наступила так называемая черная полоса в жизни, ни на секунду не сомневайтесь в том, что не за горами и светлая полоса. Достоинно переживайте трудные времена, этим вы сохраните свое здоровье.

На днях ехала я в троллейбусе. На одной остановке привычно бросаю взгляд на стоящий дом. Он много месяцев стоял без крыши. Надвигалась осень, скоро пойдут дожди... Видно денег не хватало. И я всякий раз думала: «Господи, помоги им!» А тут вижу – крышу кроют! Ну, слава Богу! И соседка моя, женщина пожилая, тоже порадовалась за застройщиков: «Смотри, – говорит она своей подруге, – крышу наконец-то делают!» Я и порадоваться не успела, что не одна я переживала за незнакомых людей, как услышала резкий, шипящий голос: «Ты бы лучше спросила у них, где это они наворовали столько денег! Я вот такой построить не могу!» Нет, дом не был роскошным. Я думаю, комнаты на три-четыре, не больше. С подвальным помещением... Как вы думаете, мои хорошие, у кого из этих женщин нервы лечились, а у кого плакали, разрушаясь?

Вот еще и такое правило: почаще радуйтесь за других и никогда не завидуйте! Не сжигайте свои нервы по собственному желанию!

Чаще радуйтесь, улыбайтесь и целуйтесь! Вот что я недавно прочитала:

«Исследования американских ученых показали, что поцелуй воздействует на двадцать девять мышц лица и шеи, тем самым замедляя появление морщин. Но это не единственное его достоинство. Кто часто целуется, тот реже страдает от болезней желудка и желчного пузыря. Поцелуй успокаивает боли, так как стимулирует гормоны эндорфина, оберегает от стресса. Часто целующиеся люди – оптимистичны и добиваются больших успехов в жизни».

#### Рецепты

1. Крепкий сон – залог хорошего самочувствия и, как следствие, хорошего настроения. Аромат хмеля прогонит бессонницу. Положите 500 г шишек в мешочек и положите под подушку.

2. Цветки лаванды хороши для расслабляющих ванн. Примерно 50 г цветков залить 1 л воды, дать настояться 5—10 минут и процедить. Настой вылить в ванну и полежать в ней 15–20 минут.

3. Мелисса используется как успокаивающее средство при неврозах, истерии, повышенной возбудимости. Приготовьте настой: 2 ст. ложки листьев залить 2 стаканами кипятка и выдержать 5 минут.

4. Настой мяты успокаивает нервы. Приготовление настоя: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку мяты, настоять 40 минут, процедить. Пить регулярно: утром натощак, вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками.

А мой совет такой: потрите руки покрепче и положите их на область солнечного сплетения одну над другой. И посылайте энергию в солнечное сплетение не менее 15 минут. Так же надо действовать при ожидании любой неприятности и, конечно же, перед экзаменами в школе или вузе.

Спи, моя радость, усни

Между прочим причиной раздражительности часто бывает плохой сон. А плохой сон расшатывает нервы. Вот вам и замкнутый круг. Давайте попробуем его разорвать. А как это сделать? Нет-нет! Отложите в сторону ваши таблетки. Займемся лучше биоэнергетикой. По моему методу. Итак, мы легли спать. Теперь сделайте замки на обеих руках, т. е. на указательный палец сверху наложите большой. У вас образовалось колечко, так?

Остальные пальцы – как вам удобно. Хоть в кулачок сложите, но без напряжения, свободно. Ноги или скрестите, или мысленно наденьте на каждый палец ноги по пластмассовой пробочке. И теперь энергетика, которую вы получите себе в помощники, останется в вашем организме.

Ложитесь удобно, как вы привыкли засыпать. Лишь бы руки ваши не перекрещивались. Теперь глубоко и медленно вдохните через рот, а на выдохе думайте, что космическая энергия идет в солнечное сплетение. Добавляйте при этом: «Спать, спать. Ох, как я сейчас спать буду! Отлично буду спать!» Уговариваете себя: «Ах, как хорошо я сейчас буду спать!» Так 3–5 раз. Потом дышите как обычно. Солнечное сплетение – это сундучок с нашей силой, энергией. Вспомните, если ударить в солнечное сплетение, человек теряет сознание. Между прочим, из солнечного сплетения энергия сама по потребности направляется в тот орган, где она оказывается нужна.

Пока руки ваши в замках, энергия будет поступать в ваш организм. Чтобы пальцы дольше не раскрывались, попробуйте найти такое положение рук, чтобы и вам было удобно, и пальцы дольше не открывались. Прижмите их к телу или одеялу, подушке. И вот увидите – вы будете спать! Чаще всего с первого же раза, но с третьего спят все! Спокойной вам ночи!

Бессонница – это не заболевание, а диагноз. И появляется она из-за того, что плохо работает нервная система. Если в вашей голове мысли сменяют одна другую и вы никак не можете прекратить этот процесс, значит, ваша нервная система вышла из повиновения. В таком состоянии заснуть вы никак не сможете. Поэтому будем бороться с бессонницей всеми известными способами. Их очень много.

Вот один из моей методики. Нужно вызвать отток крови от головы. Начнем с массажа воротниковой зоны. Его нужно делать перед сном. Каждое упражнение займет 3–5 минут. Об этом уже шла речь выше, когда мы лечили голову.

#### Рецепты

1. Можно попарить ноги в горячей воде. Опускайте сначала пятки, а потом уже всю ногу. Минут через 20–25 почувствуете, что хочется спать. Не упустите этого момента, а быстро в постель!

2. Можно еще так действовать: купите в аптеке пузырек настойки валерианы. Взболтайте хорошенько и нюхайте поочередно то правой, то левой ноздрей. Если вдыхаете запах правой ноздрей, то выдыхайте левой. Правую в таком случае заткните. Вдох и выдох нужно делать очень медленно; минут через 20–25 вам захочется спать.

3. При бессоннице полезен настой из валерианы, мяты, ромашки, окопника, гвоздики, взятых по 50 г. Для взрослых – 1 ст. ложка сбора, а для детей до 14 лет – 1 ч. ложка.

4. Желательно поставить в спальне ароматическую лампу, распространяющую мягкий аромат розы или лаванды. Засыпая, скажите себе: «Утро вечера мудренее». Все проблемы благополучно решаться завтра, а сейчас – спать...

Пожилые люди часто жалуются, что «всю ночь глаз не сомкнули». На самом деле хотя бы несколько часов человек все равно спит (исключение – серьезные заболевания нервной системы). Поэтому нужно говорить не об отсутствии сна, а о его нарушениях.

Если вы засыпаете на три часа позже или просыпаетесь на два часа раньше обычного, несколько раз за ночь просыпаетесь или спите меньше четырех-пяти часов – это повод для тревоги.

Старайтесь есть побольше молочных и кисломолочных продуктов – в них в большом количестве содержатся витамин В2 и аминокислоты, нехватка которых делает человека раздражительным и слабым (что тоже влияет на сон).

Пересмотрите свой распорядок дня, при этом совсем не обязательно ложиться спать рано. Почитайте легкую книжку, прогуляйтесь. Не ешьте на ночь тяжелую и жирную пищу. После семи вечера лучше вообще не есть – достаточно выпить стакан чая или молока. И еще вот такой совет. Если вы не можете долго заснуть и если проснулись ночью, а сна нет и нет – делайте вот так: вдохните через левую ноздрю, а правую прижмите пальцем, когда вдыхаете. После этого выдохните через правую ноздрю, а левую прижмите пальцем. Так делайте раз 10. Теперь вдохните 20 раз через нос, а выдохните



через рот и очень медленно. После этого сложите ладони вместе и потрите пальцы о пальцы, тоже 10 раз. И в заключение 10 раз сделайте такие движения руками, как будто вы моете руки. Так вы массируете пальцы рук с обеих сторон. Хорошие мои! Поработайте так, и вы будете спать до утра.

Хорошие мои читатели, настоятельно советую пользоваться для быстрого засыпания моим методом. Именно благодаря ему я до сих пор не знаю бессонницы и моя ночь всегда продолжается 7–8 часов: за 30–40 минут до сна надо выпить 2/3 стакана теплой воды с 1 ст. ложкой меда.

Еще совет: если в комнате тепло, а спится плохо, попробуйте перед сном немного... замерзнуть. Распахните окно и немного походите по комнате, потом ныряйте под теплое одеяло. Я люблю спать, когда очень прохладно. Лучше хорошенько укрыться, но спать с открытой или хотя бы с приоткрытой форточкой и в самое холодное время года.

Кроме открытой форточки, я делаю вот так. Закладываю руки за голову и мысленно посылаю энергию в солнечное сплетение, глаза закрыты, глубоко вдыхаю через открытый рот, а выдыхаю через нос с закрытым ртом. И думаю: «В солнечное сплетение! В солнечное сплетение! Вот сейчас буду спать! Ох, и хорошо буду спать!» Дышать глубоко нужно не более 4 раз. Я делаю это 3 раза. И спокойной вам ночи, мои хорошие!

Лечим словом и водой

Беседа с организмом

Хорошие мои! Кто-нибудь из вас читал «Дерсу Узала»? Это был такой чистый человек... Дерсу Узала очень любил природу и со всеми разговаривал: со зверями, птицами, деревьями, цветами и даже травой. Вот и я люблю беседовать со всем одушевленным и неодушевленным. Да еще и со своими внутренними органами. Особенно когда какой-нибудь из них заболит. Тогда уж я обязательно пускаюсь в разговоры. Когда уговариваю, а когда и ругаю или просто ворчу. Как оказалось, каждый орган имеет свой характер. Вот и получается, что и подход к каждому нужен сугубо индивидуальный. Вот, например, сердце любит ласку:

Ты такое молодое,  
Ты красивое такое.  
Ты работай не робей.  
Роза ты души моей!

К нашим легким надо обращаться с просьбой, уговорами. Хотя бы так:

Вдох – и влился кислород,

Выдох – выгнан углерод...  
Вы, лужайки молодые,  
Вы зеленые такие.  
От души прошу вас я —  
Поработайте, друзья!

Желудок же приходится ругать и стыдить за обжорство, леность и  
требовать выздоровления, просто требовать!

Ненасытный крокодил!  
Все, что дали, проглотил!  
Ну не стыдно ль быть проглотом?  
А работать неохота...  
Только знаешь, что болишь  
И хозяйюшке вредишь.  
Ох, обжора! Ох, злодей!  
Выздоровливай скорей!

Совсем другое дело поджелудочная железа. Эту барышню нужно  
успокаивать, убаюкивать. Она состоит из головки, тела и хвостика. Когда  
возбуждена, рукой ощущается хвостик, приподнятый вверх.

Ты такая боевая!  
Ты красивая такая!  
Хвостик вверх не поднимай,  
Спи спокойно, баю-бай!

А вот печень наша ленива, и ее приходится стыдить, подгонять и даже  
ругать. И при этой толстой даме всегда ее детище – желчный пузырь.

Ах, ленивая злодейка!  
Хватит лодыря гонять.  
Ох, уж эта мне семейка!  
Медвежонок точно в мать.  
Развалились, разленились  
И совсем от рук отбились.  
Совесть есть у вас иль нет?  
Кнут вам нужен на обед.

Очень бодро обращаемся к почкам:

Вы, братишечки-насосы,  
Мне еще послужите.  
Вы, насосы-пылесосы,  
С организмом дружите.  
Поработайте, друзья!  
Как и всех, прошу вас я!

Женские органы нуждаются в любви, ласке. Матке и придаткам говорите так:

Матушка родимая!  
Деточки пригожие!  
Вы мои любимые,  
Вы мои хорошие!  
Ради радости моей  
Вся семейка не болей!

И от всей души обращаемся к мочевому пузырю – вы ведь знаете, что это сосуд с волшебной, целительной влагой? Воздаем ему по заслугам и просим быть здоровым всегда и помочь в трудную минуту:

Помоги мне, милый друг,  
Если заболел вдруг.  
Твои лекарства хороши.  
Непременно будь здоров!  
Тогда не нужно докторов!

Заряжаем воду...

А вот что советуют Левина и Правина. Возьмите 3–4 трехлитровые банки и налейте в них воду. Подержите каждую между своими руками 25–30 минут. Посылая энергию через руки, думайте (помните, мысль материальна): «В сердце! В сердце!» Или: «В легкие! В легкие!» Или в тот орган, который вы хотите лечить, но не более двух органов за один раз. Теперь наклейте на банки бумажки с надписью, в какие органы вам нужно посылать энергию для лечения. Небольшие бумажки, размером со спичечный коробок. Те, кто видел телепередачи о действии воды, о ее способности передавать информацию, тот знает, что эти надписи усилят воздействие на ваш

организм. Теперь налейте в ванну воды такой температуры, в какой вам будет комфортнее, и вылейте туда заряженную вами воду. И купайтесь себе на здоровье! Только не забудьте крепко потереть руки и положить их на два больных органа. Если лечить один орган, то одну руку возьмите в замок, а вторую положите на то место, где расположен ваш больной орган. Да, пустые банки поставьте где-то в ногах. Стекло ведь взяло много вашей энергии, вот теперь пусть и отдаст ее в воду. И еще: потрите руки и поводите ими над головой уже в ванной минут 5, можно и больше.

Поговорим о самом дорогом – о детках наших

Хорошие мои мамочки! Помните: пока не исполнится вашему ребенку четырнадцать лет, вы всегда можете лечить его своими руками!

Что для этого нужно? Потрите крепко свои руки так, чтобы они были теплыми. Раскиньте их в стороны. Ладони должны быть параллельны полу. Вдохните через нос. Медленно! И выдыхайте через открытый рот. Так проделайте три раза. И опять потрите руки и наложите их на то место, где ваше драгоценное существо ощущает боль. Подержите так минут десять. Боль или пройдет, или начнет стихать. Это зависит от того, насколько сильная у вас энергетика. Значит, кому-то удастся снять боль быстрее, а кому-то медленнее. Но все же результат будет обязательно!

Я в своей жизни очень мало принимала химических лекарств, потому что в моей семье, семье моих родителей больше всего лечились травами и ваннами, компрессами и примочками. Во времена моего детства руководила нашим лечением в основном моя прабабушка Катя – все звали ее Бабкатя – и ее дочь бабушка Маня. Частенько к нам в гости приходила и бабушка Таня – мама моего папы. А бывало, что и жила у нас недельку-другую – это когда приглашали ее на борьбу с клопами. Не удивляйтесь, мои хорошие, в те далекие времена клопы были не редкостью. И бывало, что их заносили в дом с какими-то купленными вещами. Приезд бабушки Тани приносил полное от них избавление. Уже через три-четыре дня эти мерзкие кровососущие исчезали! И после отъезда бабули мы не знали этой напасти вплоть до того, как опять, через продолжительное время, кто-то с чем-то не приносил клопов. Это были тридцатые годы, и клопы были чуть ли не в каждом доме. Их скопления поливали кипятком, смазывали керосином, но это мало помогало. И только бабушка Таня приносила длительное от клопов избавление. Знаете, мои хорошие, у этой бабушки было пятеро детей. Вот и ездила она в гости к ним по очереди, да еще и к нам, спасая всех близких от клопов.

Думаю, вам понятно, что все три мои бабули были целительницами. К счастью от троих-то и мне кое-что перепало. Вот и я много лет работала официально, платя налоги, в этом самом статусе – лечила людей.

Бабкотя выбрала меня среди пяти правнуков и стала учить с детства этой непростой науке. И они с бабушкой Маней оставили мне в наследство толстую тетрадь с рецептами. А от бабушки Тани мне досталось тоже хорошее наследство: меня не кусают комары (ее-то ведь не кусали!). Походит, походит комар по моей коже, прикоснется хоботком в разных местах да и улетит. Невкусная я какая-то! Ну, что ж, пусть невкусная – я и не возражаю!

Я лечу заболевания своими руками. Этому меня научили мои бабули, и еще я училась четыре года на Украине, затем получила диплом. С годами у меня выработалась своя методика. Меня приглашают на международные конгрессы целителей, где я делаю доклады, передаю опыт работы нашим и зарубежным целителям. Все это, мои хорошие читатели, я пишу вам для того, чтобы вы поверили тому, что я вам излагаю, и использовали эти рецепты для своего здоровья, не губя себя химией.

Растим будущего мужчину

Да, мамулечки-бабулечки, разговор пойдет о мальчиках. Запомните. пожалуйста: чтобы вырастить мужчину, не склонного к импотенции, начинать надо с детства. Да, да, да! Представьте себе! Ведь импотентами мужчины не рождаются, ими становятся. И часто в этом бывают виноваты и бабушки, потому что одной из причин импотенции у мужчин (да и фригидности у женщин) является переедание в детстве мучных и кондитерских изделий. И мяса! Конечно же, всяческого мяса. Все эти «за маму ложечку, за папу ложечку» с раннего возраста очень вредят впоследствии. Позже начинается: «Не вылезешь из-за стола, пока не съешь!» или «Гулять не пойдешь, пока не съешь!» и т. д. И бедное дитя глотает не жуя, со слезами вперемежку. И толстеет, толстеет... А сердобольная бабуля все сокрушается: «Боже, какой худенький!» И никто не думает, что переедание приводит к нарушению гормональных функций и обмена веществ. Да что там говорить о других, когда у меня самой было так с первенцем.

Я работала директором школы, ребенок оставался с няней и под бдительным оком моей беспокойной и хлопотливой мамы. Конечно, они его активно перекармливали. Даже заставляли деда (тоже директора школы), забежавшего на обед домой, бить ложкой в сковородку или даже плясать вприсядку! Естественно, ребенок в изумлении открывал рот его и настигала кара за такое неосторожное поведение. И ложка с кашей моментально,

ведомая натренированной рукой, оказывалась у него во рту! Правда, неблагодарный мой сынок часто принимал контрмеры: фыркал, как это делает лошадка, в лицо – и (вот незадача!) вся каша летела прямо в лицо настойчивой бабки... Все это привело к тому, что Алешенька мой в 7 месяцев с трудом и очень недолго мог сидеть только в окружении 3 подушек. Падал, валился на бок! «Сил нет!» – объясняли бабули. К счастью моего сына, приехала моя крестная мать, папина родная сестра. Врач. Увидела Алешу и пришла в ужас! Вам, конечно, понятно, какой разговор был с моими мамой и бабушкой. Спасибо, хоть папа был на моей стороне... Позже он мне рассказывал, что мама моя в те дни частенько не спала по ночам – плакала: «Я никогда не ожидала, что Лара (это я) будет такой плохой матерью». Так что если у вас в семье есть что-то подобное, я вам от всей души сочувствую! Но все равно – боритесь!

Второй причиной, ведущей к импотенции мужчин, является создание тепличных условий для половых органов в детстве. Природа позаботилась и разумно поступила: мужские прелести она вынесла наружу, и это потому, что необходимо, чтобы в этой области температура была ниже всего тела и чтобы эти органы проветривались. Чем чаще у мальчика в детстве будут разорваны штанишки или будет прореха в этом месте, тем более сильным мужчиной он будет в жизни. Кстати, о прорехе. У моего мужа, вследствие ранения, болели почки. И мы часто всей семьей ездили в Трускавец. Снимали комнату всегда у одной и той же хозяйки – Юрефы Васильевны. У нее было 3 внука. Двое младших – маленькие. И каково же было мое удивление, когда я увидела штанишки этих мальчишек! Представляете, эти самые штанишки были из 2 половинок! Вместо шва там была эта самая прореха! Причем спереди она начиналась от самого пояса! «И очень даже удобно – объясняла Юрефа Васильевна. – Штанов не запачкает, захотел что-то сделать, присел под яблоней, и все».

Поди же ты, думаю теперь я, вот она мудрость народная, а тогда меня это просто шокировало.

Известен метод стерилизации мужчин с помощью повышения температуры для половых органов выше 30 °С. Так что надо помнить, хорошие мои мамули и бабули, что переедание, а также температурный дискомфорт в паховой области в детстве, стесненная одежда, фимоз (когда крайняя плоть закрывает головку пениса) для ваших любимых сынков, внуков просто опасны. Не желайте худа вашему любимому чаду! Я всегда с благодарностью вспоминаю мою дорогую тетушку. Как подумаешь, сколько горя, душевных мук могла я принести своей неграмотностью любимому существу... Спасибо ей! Спасибо! Ее уже нет на земле, а я все благодарю ее...

## Энурез

Случаи из моей практики

Среди детских заболеваний на нервной почве особое место занимает ночное недержание мочи. К сожалению, это заболевание сейчас получило большее распространение, чем раньше.

Наше раздражение, домашние неурядицы, наконец, испуг способствуют возникновению энуреза. Прежде всего ребенка надо выкатать сырым яйцом у целителя. Этим он снимает испуг – перенапряжение нервной системы, стресс. А потом пройти у него же курс лечения нервной системы и обязательно помочь своими руками. Результат обязательно будет, причем гораздо быстрее, чем если бы целитель работал один.

Вот вам пример. Это пишет мама девочки.

...

Она мочилась ночью по 2 раза. Было общее недомогание. Часто болела голова, утомляемость, очень плохой аппетит, плохой сон, днем вообще не ложилась спать. У врача сдавала анализы. Анализы всегда были хорошие. Я обратилась за помощью к целителю Алексеевой. Сразу, с первого сеанса, ребенок не написал в кровать. Стала лучше спать, и вообще состояние улучшилось намного!»

Энурез застарелый, но мама точно выполняла все мои рекомендации, и результат был достигнут, так сказать, двойной тягой, так как мама сразу подключила свои руки. (До четырнадцатилетия ребенка это вполне возможно. Помните это!) И результат не заставил себя ждать. Накладывайте свои руки на мочевой пузырь ребенка! По 15 минут 2 раза в день.

А вот более сложный случай. Здесь не только энурез. Но помогала мама, помогал и папа. И мы справились довольно скоро, хотя раньше... впрочем, читайте сами.

У мальчика Володи с самого раннего детства было такое горе: у него моча и кал покидали организм, когда им этого хотелось. Это значит – дома, на улице, в школе. Представляете?! Родители были к нему очень внимательны, лечили везде и всюду. Истратились вконец, а результат был равен нулю. И вот попал он ко мне. Я сразу объяснила, как материнскими руками работать с Володей. Но и папа с радостью и надеждой стал лечить сына. Теперь уж не помню точно: или после третьего курса в 12 сеансов, или после четвертого (Володя учился уже в пятом классе) решили мы его отправить в деревню к бабушке.

Городские ребята издевались над ним, кто как мог. Мы надеялись, что деревенские ребята будут помягче. Конечно, окружающим от его болезни приятно мало. Это понять можно, но ведь Володя не виноват. Словом, его

папа взял отпуск длительный, и уехали они к бабуле. Но мы продолжали лечить его по фотографии. Шли дни. Мы жили надеждой и упорно работали. Кто из нас был свободен, тот и работал: я, дочь Лена, ее дети и мои внуки – Юра и Олег.

И вот в один по-настоящему прекрасный день они появились у меня все трое: мама, папа и Володя! Представляете, Володя впервые почувствовал, что хочет в туалет! Общей радости не было конца! Значит, функции организма восстанавливаются!

Но тут возникла другая проблема: Володя отвык, вернее, не привык к позывам, ощущая которые человек бежит в туалет. И в туалет идти попросту забывал. Но это уже дело за родителями и за ним. А мы свое дело сделали. Хотя его фото долго было у меня. И когда я лечила по фото других больных, частенько брала и Володину фотографию и лечила.

Вот в таких случаях играет большую роль обстановка в семье. У Володи она была доброжелательная, несмотря на тяжесть обстоятельств. И это очень помогло в борьбе за здоровье мальчика. Его не ругали, его понимали, ему сочувствовали.

Так что, мои хорошие, следите за психологической обстановкой у вас дома. Ведь от этого во многом зависит здоровье ваше и ваших детей.

Хорошие мои! С энурезом у вашего ребенка вы вполне можете справиться сами. Вот что для этого нужно. Ужинать ребенок должен за три часа до сна. А за час до сна дайте ему съесть кусочек селедки без хлеба и чая. Только селедка! Вы должны точно знать, когда ваше дитя намокнет. Вот именно в это время и надо его разбудить при помощи будильника и вашего голоса. Когда зазвонит будильник, вы должны сказать: «Саша (Маша), вставай, мы сейчас пойдем в туалет (или на горшок)». Ребенок точно должен слышать, куда и зачем он идет. Но строго в один и тот же период времени! Ведь произошел сбой в его биологических часах, а восстановить их можно, только соблюдая вот такую точность. Так что все в ваших руках, хорошие мои! Бывает, что «уплывает» ребенок два раза за ночь. Значит, два раза вы его и будите. Обычно недели через две можно попробовать оставить только будильник. А позже и будильник не понадобится – ребенок сам будет просыпаться. Это ваша работа ночью.

Но работать нужно и днем по 15–20 минут 2–3 раза в день. Это время нужно поделить на три части: сначала будете накладывать руки ваши на голову, затем – на солнечное сплетение, потом – на мочевой пузырь. Причем когда накладываете на мочевой пузырь, то вторую руку поместите со стороны спины на том же уровне. И на голову лучше положить одну руку на лоб, а вторую на затылок. После этого трижды проведите рукой по



позвоночнику сверху вниз. Медленно. И вдыхайте через нос, а выдыхайте через открытый рот, думая: «Энергия идет в позвоночник». Не пугайтесь – это рассказывать долго, а работать гораздо быстрее.

Женское здоровье

Дорогие мои женщины!

Я постаралась познакомить вас с некоторыми сведениями и навыками для того, чтобы вы при их помощи смогли быстрее поправить свое здоровье. Надеюсь, вы хорошо их усвоили и теперь сможете при малейшей необходимости применить их в жизни. И я от всей души желаю вам успеха в этой важной для вас работе. Давайте продолжим наш разговор, начиная с таких серьезных неприятностей в вашем организме, как кисты на яичниках и миомы матки.

Воспаление яичников

Если же вам предстоит операция по удалению, например, миомы на матке или кисты на яичнике, то, как всегда в таких случаях, хорошенько, до появления тепла потрите руки и наложите правую руку на больное место, а левую возьмите в замок, ноги перекрестите или мысленно снабдите пробками от шампанского или наперстками на каждый палец (рис. 40). Затем разведите согнутые в локтях руки ладонями вверх и несколько раз повторите следующее: вдохните глубоко через нос, и выдохните медленно через рот. При этом прислушивайтесь к ощущениям в ваших ладонях. А в них вы почувствуете или покалывание, или пульсацию, или тепло. Так всего за одну минуту вы приготовились к очень серьезной работе.



Рис. 40.

Если же вы лечите просто воспаление яичников, то вам хватит обыкновенного наложения рук. Если болит левый яичник, то и работает левая рука. Если правый – правая. Если воспаление с двух сторон – накладывайте обе руки сразу (рис. 41). Все понятно?



Рис. 41.

#### Фибромиома (миома матки)

Заболевание, что и говорить, серьезное, и отнеситесь к лечению, пожалуйста, очень ответственно, тогда сможете избежать хирургического вмешательства.

Эта доброкачественная опухоль развивается у женщин в возрасте от 20 до 50 лет. Если она расположена в матке, то возможно нарушение менструального цикла (обильные и продолжительные месячные вплоть до маточного кровотечения). Опухоли больших размеров могут сдавливать соседние органы, что проявляется учащенным мочеиспусканием, запорами, затрудняется половое сношение.

Фибромиома, как правило, растет медленно. Быстрое ее увеличение в некоторых случаях может быть признаком злокачественного процесса.

Милые женщины! Работайте со своим здоровьем! Пусть у вас энергетика слабей, чем у нас, целителей-экстрасенсов. Но все же, пока человек жив, у него есть эта энергетика. И надо ею пользоваться. Может быть, вам больше времени понадобится на лечение, чем, скажем, мне. Но все равно результат-

то будет! Так что, мои хорошие читатели, не паникуйте, если вам дадут направление на операцию. Боритесь, и вы обязательно победите.

Миома, киста, новообразования в кишечнике

Случаи из моей практики

У моей пациентки Лидии Даниловны когда-то, лет двенадцать назад, я убирала и миому, и кисту, и новообразования в кишечнике. Потом она научилась это делать сама. У нее удивительный организм. Он все время подбрасывает ей «сюрпризы» в виде новообразований в разных органах. Ниже я привожу отрывки из ее письма. Я попросила ее написать о том, как она лечит себя своими руками. Что из этого получилось – судите сами. В конце письма Лидия Даниловна очень правильно пишет (и такое состояние души очень важно при лечении), что нужно не распускать нервы и надеяться на лучшее. Я бы даже сказала: быть уверенным в победе.

...

Миома матки была уже 8 недель. Врач дает направление на операцию. Но я пошла не в больницу, а на прием к Ларисе Владимировне, хотя до этого не была с ней знакома. Когда она, не прикасаясь ко мне, сделала диагностику, сразу ей поверила и осталась у нее лечиться. Она лечит руками, и так это приятно, что словами передать очень непросто. Когда было проведено 12 сеансов, я пошла к врачу на УЗИ. Оказалось, что от миомы не осталось и следа. Мы провели еще 12 сеансов для закрепления результата, и я обошлась без операции. Потом я научилась заряжаться из Космоса и при необходимости снимаю боль у себя сама и у своих внуков, мать может это делать своими руками своим детям, если очень иметь надежду.

У меня еще было образование внизу живота, его тоже убрала Лариса Владимировна. Моя сватья с Цимлянска очень больной человек, и приехать в Волгодонск она не может. Я привезла фото, и Лариса Владимировна лечила ее по фотографии. Сняла порчу, сглаз и убрала новые образования.

У Ларисы Владимировны и дети, и внуки могут руками лечить и себя, и других людей. Пишу потому, что хочу выразить свою благодарность за Вашу доброту. Вы научили меня смотреть на мир с другой стороны, не распускать нервы, а расслабиться и надеяться на лучшее, его всегда больше, чем плохого.

С огромным уважением к Вам,  
Лидия Даниловна

Лидия Даниловна всегда сама себе доктор! Еще и внуков лечит! И всем своим знакомым объясняет, как это надо делать. Не только не скрывает своего умения, а даже гордится им. Не то что другие мои пациенты. Ну, что тут поделаешь? Люди-то разные...

Хорошие мои женщины! Я ведь всех учу справляться со своими болезнями; но не все верят в свои силы. Лидия Дмитриевна поверила и лечила себя своими волшебницами два раза в день. И при этом стала такой бодрой, жизнерадостной!

Из поликлиники привела еще несколько женщин, у которых, как и у нее, были направления на операцию. Они все хорошо, много работали, и у всех хороший результат. Лидия Даниловна ко мне частенько приезжает. То сына привезет лечиться, то внуков. А то и саму ее бывает надо посмотреть. Но на «гинекологическом фронте» с тех пор все у нее хорошо. А ведь обращалась она ко мне 12 лет назад! Так что верьте в себя, в свои руки. Лечите себя сами! Я вам, мои дорогие, как всегда, желаю только удачи!

Чтобы убрать у себя миому или кисту, вам понадобится 24 сеанса очень серьезной работы. В начале лечения будете делать все так же, как делали, когда лечили, например, яичники. При лечении матки руку расположите поперек живота, внизу его. Посылая энергию в область матки, обязательно скажите: «В матку, в матку», или «убираю миому, убираю миому». Руки держите по полчаса два-три (а то и больше) раза в день.

Такое положение рук должно быть при лечении воспаления матки или избавления от миомы (рис. 42). При воспалительных процессах лечение руками длится 20 минут. Работа с новообразованиями требует более длительного сеанса – 30–35 минут. Проводить сеансы следует до полного излечения. После окончания лечения идете на УЗИ. И сравниваете с показанием УЗИ в тот день, когда была обнаружена эта самая миома. Скорее всего, ее уже не будет. Тогда поработайте еще 6 сеансов, чтобы закрепить результат, и радуйтесь, празднуя свою победу.



Рис. 42.

Дорогие мои! Я по своему опыту знаю, что кисту или миому лучше всего лечить руками целителя. Но если вы решите это делать сами, то после десяти дней лечения вам непременно надо сходить на УЗИ. И если есть хотя бы маленький успех, можете продолжать свою работу. Но если дело стоит на мертвой точке, обращайтесь к целителю.

Одна моя пациентка уверяла, что избавилась от полипа на яичнике, работая своими руками и вкладывая тампон с алоэ и медом в равных частях. И делала она эту процедуру в течение месяца каждый день на ночь. И при этом имела близкие отношения с мужем. Это с ее слов, подтверждения УЗИ я не видела.

Рецепты

1. Возьмите 1 ст. ложку травы резака на 1 стакан кипятка, настаивайте. Пейте 2–3 раза в день при фибромиоме в начальной стадии.

2. Залейте 5 г измельченных корней лопуха 2 стаканами кипятка и настаивайте (лучше в термосе) 12 часов, процедите. Принимайте по 100 мл 4 раза в день в течение месяца. Сделайте перерыв на 10 дней и продолжите курс.

3. Пропустите 400 г алоэ через мясорубку (возраст растения должен быть не менее 3–5 лет, перед срезом растение не поливайте 5 дней), добавьте 650 г натурального меда и 700 мл красного вина (лучше кагора). Все это смешайте и поставьте на 5 дней в холодильник (или в другое темное и прохладное место). Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды. Срок лечения от 2–3 недель до полутора месяцев.

4. Возьмите по 1 ст. ложке адониса весеннего, арники горной, календулы, крапивы, пастушьей сумки. Смесь залейте 1 л кипятка, настаивайте. Пейте по 1/2 стакан 3 раза в день после еды.

5. Скорлупу и перегородки из 1 кг грецких орехов залейте 0,5 л водки и настаивайте 10 суток. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

6. Залейте 1 ст. ложку измельченного растения земляники 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав махровым полотенцем, не менее трех часов, а потом процедите. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

7. Налейте в термос 1 стакан кипятка и засыпьте 1 ст. ложку сухих цветков картофеля, термос не закрывайте пробкой 5—10 минут. Пить нужно три раза в день за тридцать минут до еды. Начать с четверти стакана и через неделю пить по полстакана. Всего пить в течение месяца и повторить через два месяца. Все это время через два дня на третий надо пить картофельный сок, есть печеный картофель.

8. Моя пациентка подержала в холодильнике 12 дней (в полиэтиленовом пакете) 50 г листьев алоэ (да, еще такая деталь: алоэ не надо поливать до срезки листьев пять дней), перекрутила их в мясорубке, добавила 250 мл меда, 350 мл кагора. Эту смесь положила в стеклянную банку, которую обернула черной бумагой, и поставила в темное и прохладное место. И через пять дней стала принимать вот таким образом: первые семь дней по 1 ч. ложечке за два часа до еды, потом уже по столовой. Так принимала три недели три раза в день. И помогло! Но она три раза в день посылала свою энергию в область матки, в нижнюю часть живота по 15 минут. Вот так сообща два волшебных лекаря и помогли моей Вале.

### Мастопатия

Вот еще одна неприятность на нашу с вами, мои хорошие, голову – мастопатия. Все-таки несправедлива природа наших полов – женского и мужского. Мало того что страдают наши детородные органы, мучают менструальный цикл, беременность, роды, так еще и грудные железы наши не остались в покое. Болезни и их посещают. Да, увы! Значит, надо и о них побеспокоиться. Так что – начнем!

...

В 1982 году мне поставили диагноз – двусторонняя фиброзно-кистозная мастопатия. Лечения не назначили. Хирург-онколог райбольницы предупредил: «Никакого самолечения, особенно никаких компрессов». Осенью поехала в санаторий. При обследовании хирург-онколог заявил: «Вам здесь делать нечего, езжайте домой, по месту жительства – и сразу на операцию. Чем быстрее вы ее сделаете, тем лучше».

Начались мои поиски выхода из замкнутого круга. Наконец нашла подходящий рецепт лечения мастопатии. Нарвать лебеды (веточек, соцветий, листьев) примерно 1 кг. Помыть холодной водой, высушить на полотенце. Затем взять кусок (0,5 кг) старого, желтого свиного сала, слегка счистить с него соль. Лебеду и сало порезать на мелкие части и все вместе пропустить через мясорубку. Полученный фарш размешать в эмалированной миске. Должна получиться однородная зеленоватая мазь. Лекарство готово. Держать его в холодильнике. Способ применения: на лист пергаменты или компрессной бумаги такой величины, чтобы покрывала обе железы до подмышек, наложить сплошным тонким слоем мазь, подождать, когда мазь после холодильника согреется до комнатной температуры. Затем наложить на грудь, плотно прилепив пергамент по всей площади. Положить на пергамент что-то теплое. Поверх можно надеть большого размера бюстгалтер. Это будет удобно во время сна или при выполнении любой работы. Повязка будет зафиксирована надежно. Мазь менять 1 раз в сутки. Грудь обмыть теплой водой с мылом, насухо вытереть, снять с пергаменты остатки старой мази и наложить новую порцию. Процедуру, не прерывая, делать до исчезновения затвердений. Мое лечение длилось две недели. Кстати, если у кого односторонняя мастопатия, все равно нужно компресс класть на обе груди. Полиэтилен применять при компрессе нельзя.

Только, пожалуйста, перед каждым наложением компресса не забудьте зарядиться энергией в течение 15 минут. Моя пациентка делала именно так.

Вам поможет конский каштан, вернее, его цветы. Понадобится всего три кисти-красавицы. Положите их в литровую стеклянную банку и залейте их водкой. Закройте крышкой и поставьте в темное место на две недели. После этого процедите, а затем принимайте за полчаса до еды в течение двух недель так: в рюмочку вливаете 1 ч. ложку настойки и доливаете в рюмку воду до краев. Затем делаете недельный перерыв. Опять-таки это один курс. Проводите его по потребности. Обязательно! Заряжаться два раза в день по 15 минут.

Я знаю, что мастопатию лечат тыквой, а также капустными листьями с маслом и солью. Интересно? Мы с женщинами проделали этот опыт. В



результате помогло, но не всем. Почему бы и вам не попробовать? А вдруг и вы относитесь к той части женщин, которым это средство помогает!

### Рецепты

1. Измельчите тыкву, прогрейте на сковороде. И эту теплую мягкую кашу приложите на ночь к больному месту. Как обычно в таких случаях, оберните чем-то непромокающим и теплым. У моих женщин, тех, кому помогло, через три ночи боль прекратилась, припухлость спала.

2. Взять листья свежей капусты, с одной стороны смазать их сливочным маслом и посыпать солью. Потом приложить к больной груди. Сверху – что-то непромокающее. Укрепили бюстгалтером – просто надели его на ночь. Утром боли уже не было! И через три часа женщины сняли повязки. У всех, кому помогло, – а их оказалось больше – листья капусты стали тонкими, почти прозрачными. У кого было улучшение, окончательно помогло кому через семь, кому через десять дней.

Когда у меня была мастопатия, я об этих рецептах еще не знала. И спасала свои милые грудки более длительным, но зато стопроцентным способом. Я делала так: три дня массировала грудную железу по четверть часа, располагая одну руку с верхней стороны, другую с нижней стороны груди. Когда правая рука двигалась в левую сторону, то левая в правую.

Вот еще действенный рецепт. Взять тряпочку такого размера, чтобы она накрыла грудь, намочить ее в водке и намазать медом, положить на грудь, сверху – кусок полиэтилена. Надеть бюстгалтер, обмотать себя махровым полотенцем – и в постель. Утром обмыть грудь без мыла. И так три ночи. Следующие семь дней делать все то же самое, но к столовой ложке меда добавить столовую же ложку натертого репчатого лука.

Теперь будьте бдительны! Как только это все вы приложите к своему телу, мед начнет очень быстро таять и потечет по вашему телу. Поэтому обвяжите себя под грудью махровым полотенцем, сильно наклонитесь над столом и, как можно быстрее наденьте сначала одну чашечку бюстгалтера, потом вторую. В наклоненном положении обмотайте себя вторым махровым полотенцем. Быстро в постель, на ходу убирая нижнее полотенце. Утром опять обмыть теплой водой, но без мыла. Если ваш организм не воспримет эту помощь по прошествии последних семи дней, продолжайте до победного конца лечиться медом и луком.

У моей прабабушки Кати тоже была мастопатия. И вот вам, мои хорошие читательницы прабабушкин рецепт. Только в ее время лечились совсем другими лекарствами. Брали льняное масло и березовый деготь (масла 300 г, а дегтя всего 2 ч. ложки) и половину «кирпичика», как тогда говорили, мыла хозяйственного. И еще из церкви приносилась свечка. Все твердые

компоненты натирались на терке. Потом их хорошенько смешивали и кипятили минут 20. Затем добавляли масло. И самое последнее – вливали деготь. Опять хорошенько перемешивали. Перекладывали в стеклянную посуду и хранили в темноте и прохладе много лет. Мыло легкое, и оно поднималось вверх, а деготь оставался на дне. Так что всегда надо было помнить об этом и перемешивать перед употреблением. На больном месте мазь надо держать не менее 12 часов. Потом смыть водкой или самогоном. За восемь-десять сеансов уплотнение у наших бабушек исчезало.

#### Мастит

1. Из трав здесь хорошо помогает чистотел. Наиболее сочные части растения – листья. Их и следует мелко изрезать и любым удобным для вас способом отжать сок. Нужно смазывать трещины сосков и ждать некоторое время, чтобы сок впитался. Так нужно делать много раз с промежутками между намазываниями в две-три минуты. Эту процедуру проводить четыре раза в день. Можно и больше.

Я думаю, что вам понятно, что чем больше сока впитается в трещины сосков, чем больше чистотела проникнет внутрь вашей груди, тем быстрее наступит улучшение. И таким образом, вам не понадобится хирургическое вмешательство.

По 20–25 минут держите руку на том месте, где болит. Не забудьте хорошенько потереть руки! И держите их на груди, держите чаще и дольше.

Следует помнить, что трава и млечный сок чистотела угнетающе действуют на центральную нервную систему. Основные признаки отравления чистотелом – тошнота, рвота, понос и паралич дыхательного центра. Поэтому с этим растением следует обращаться осторожно и принимать препараты из него только по рекомендации врача!

2. Рисовый крахмал размешать в воде до консистенции сметаны. Нанести на бинт и приложить на больное место. Так повторять каждые три часа.

3. Хороший эффект при лечении мастита дают листья свежей капусты. Их немного помять, чтобы были мягкими и наложить на грудь внутренней стороной. Также можно использовать печеный репчатый лук, красную и голубую глину, мед с алоэ, мел с луком, натертым на терке. И всякий раз, прибинтовав эти аппликации к груди, оборачивать сверху чем-то теплым.

Если у вас кровотечение...

...

С семнадцати лет я страдала кровотечениями. Врачи не могли определить почему. К двадцати годам мне поставили диагноз «двусторонний аднексит». Лечили антибиотиками: пенициллином, каполицинном, кололи внутривенно хлористый. Но ничего не помогло, периодически открывалось кровотечение.

В двадцать четыре года случилось еще одно несчастье в моей жизни – я перенесла операцию по поводу внематочной беременности, мне удалили левую трубу. Но после операции опять началось кровотечение, которое длилось в течение четырех месяцев. Врачи прописали гормональные таблетки и магнезию. Но и это не помогло. И тогда моя сотрудница подсказала обратиться к экстрасенсам. Меня лечат Михайличенко Юрий Станиславович и Алексеева Лариса Владимировна. (Юра – мой старший внук.)

После 3 сеансов мне уже стало лучше, а сейчас у меня остановилось кровотечение.

Лена молодец. У нее давно все в порядке. А молодец она потому, что активно нам помогала. Она лечила себя своими волшебницами Левиной и Правиной во время всего выздоровления и еще ровно год, после того как и я, и внук перестали ее лечить. Вот вам и результат!

Не пила никаких лекарств, не пила даже трав, а кровотечение прекратилось. Милые, хорошие! Не забывайте о своих руках. Лечитесь, снимайте боль.

Рецепты

1. Ботву моркови, свежую или сушеную, заварите кипятком: две горсти ботвы на литр кипятка. Пейте, пока не остановится кровотечение.

2. А еще можно применять отвар пастушьей сумки, который вызывает сокращение маточной мускулатуры: 10 г заварить как чай в 200 мл крутого кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Поможет и настойка, для ее приготовления 2 части (по объему) свежей измельченной травы заливают 3 частями водки, настаивают в теплом темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое.

3. При обильных и болезненных менструациях русские знахари рекомендовали полевой хвощ – 1 ч. ложку травы заварить 2 стаканами крутого кипятка. Принимать каждые 2 часа по 1 ст. ложке. При стихании болей и уменьшении кровотечения принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Боли при менструации: высушенный корень чернобыльника нарезать мелко и приготовить отвар из расчета 3–5 корешков на 10 стаканов кипятка. Принимать по полстакана 2 раза в день до уменьшения кровотечения и стихания боли.

4. Чтобы уменьшить потерю крови, принимайте 2 таблетки глюконата кальция до еды и таблетку аскорутин (комплексного препарата, содержащего витамины С и Р) после еды 3 раза в день.

5. Уменьшить количество выделений поможет акупрессура. Накануне и во время месячных 60 раз в день в течение 2–3 секунд интенсивно надавливайте

кончиком указательного пальца на точку, расположенную посередине ложбинки, соединяющей основание носа с верхней губой.

6. Заварите как чай траву горца перечного или крапивы либо смесь листьев малины и мяты перечной (1: 1). Начинайте принимать эти настои за 3 дня до предполагаемого начала месячных и на протяжении всей менструации: напиток из трав по 1/2 стакана 2–3 раза в день, а чай из малины и мяты – сколько душе угодно. Усилят целебный эффект травяного чая 1–2 ст. ложки свежей калины, протертой с равным количеством сахара.

7. Хорошим кровоостанавливающим свойством обладают кукурузные рыльца. Приготовьте из них настой (1 ст. ложка на стакан кипятка) и принимайте по 1 ст. ложке 6 раз в день через каждые 3 часа.

8. Бывают случаи, когда менструальный период у женщины длится чрезмерно долго (от 10 до 15 дней). Народная медицина предлагает радикальное средство от этой болезни. Средство это – спорынья.

Взять 60 мл аптекарского спирта, добавить в него 30 г истолченной спорыньи (чем она свежее, тем лучше). Настаивать неделю. Перед употреблением необходимо взболтать. Затем при помощи пипетки влить 10 капель настойки в рюмку с водой. Принимать утром и вечером перед сном. Если, несмотря на лекарство, менструация продолжается, дозу следует повышать ежедневно на 10 капель. В некоторых случаях можно увеличить дозу до 60 капель.

9. От обильных маточных кровотечений: корни двухгодичного лопуха промыть, мелко нарезать и высушить на сквозняке в тени. После сушки истолочь или измельчить. Взять 5 г измельченной массы корней, залить двумя стаканами кипятка и настаивать (лучше в термосе) в течение 12 часов. Затем процедить и принимать по 100 мл 4 раза в день в течение месяца. Сделать перерыв на 10 дней и продолжить до выздоровления.

10. При чрезмерно обильных менструациях: за 20 минут до еды пить 3 раза в день сок из свежих листьев крапивы – 1 ч. ложка, разведенная в 1/4 стакана воды.

А вот при скудных менструациях: с 1 кг лука снять шелуху, залить 2 стаканами крутого кипятка и варить на медленном огне 15–20 минут. Остудить, процедить. Принимать утром натощак по 1/2 стакана 2 дня.

При болезненных и нерегулярных месячных и для профилактики преждевременных родов: залить 1 ч. ложку измельченного корня девясила стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 4 часа. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При отсутствии менструаций: 2 ст. ложки цветущих верхушек и 1 ст. ложка корня полыни. Настоять в 1 стакане холодной воды. Пить по 2 ст. ложке через три часа.

Болезнь заставляет нас страдать, мучиться. Хотите избежать или хотя бы в тяжелых случаях уменьшить такое состояние?

Тогда вот вам такой простой и очень эффективный рецепт. Полная чайная ложка меда утром и такая же ложка вечером разводится в стакане воды и выпивается. И 15 минут в день, в удобное для вас время дня, набор энергии и посыл ее в больное место. Но если болезнь взяла верх над вами, нужно посылать энергию по 20 минут, и не два раза, а четыре – шесть раз в день.

Если вам предстоит большая физическая нагрузка, нагрузка умственная: скажем, в виде экзаменов в школе, вузе, в виде тренировок или соревнований – или нервная: вас пригласило начальство «на ковер», вам просто необходима такая помощь: чайная ложка меда в стакане воды и пятнадцатиминутная зарядка с посылом энергии в солнечное сплетение.

Еще хочу сообщить вам, мои хорошие, рецепт, которым пользовались обе мои бабушки и прабабушка, а позднее и я, при любых неприятностях в области детородных органов. Мы все, каждая в свое время, делали так: литр молока нужно довести до кипения, но не дать закипеть. Остудить немного до комнатной температуры. Теперь добавить в молоко 1 ч. ложку пищевой соды – это в первый день. А во второй день – 1 ст. ложку соли. И вот так чередуя, спринцевать влагалище всем литром молока. Уберет не только воспаление матки, яичника, мочевого пузыря, но и прочистит трубы. Мне пришлось им пользоваться неоднократно, так как после первых родов у меня было заражение крови, воспаление матки и яичников. А жили на Урале, в Челябинске. Холода сибирские, и я без конца болела. Выручали только этот рецепт и мои милые волшебницы.

Это упражнение полезно делать не только девушкам, страдающим от болезненных месячных, но и женщинам постарше, у которых есть такая проблема. Если во время месячных у вас часто бывают тянущие боли внизу живота, снять их поможет простой комплекс упражнений. Делайте их каждый день перед сном.

Встаньте, перенесите вес на одну ногу, а другой медленно покачайте вперед-назад 40 раз, затем поменяйте ногу. Несколько раз наклонитесь в каждую сторону. Потом сядьте на пол, ноги вытяните и на ягодицах сделайте 30 шагов вперед-назад. Положите на пол мяч. Лягте на него животом, с

помощью рук покатайтесь на нем в течение 3–5 минут. Затем сядьте на мяч, придерживая его ногами с внутренней стороны бедер, и катайте его 5 минут.

### Воспалительные процессы в придатках и матке

Хорошие мои, надеюсь, что при помощи предыдущих рецептов вы восстановили свой менструальный цикл. Теперь позаботимся о том, чтобы был здоров наш самый главный детородный орган – матка.

В случае хронического воспаления придатков эффективен противовоспалительный и заживляющий травяной сбор, в который входят в равных частях лист мать-и-мачехи, трава донника, цветки ромашки аптечной, цветки календулы и трава золототысячника. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, дайте настояться в течение 2 часов. Пить сбор следует по 1/3 стакана 6 раз в день до еды и через полчаса после еды. Курс лечения 1–2 месяца. После трех-четырёхмесячного перерыва можно повторить лечение.

Для улучшения кровообращения в малом тазу, укрепления сосудистых стенок и уменьшения воспалительных изменений хорошо помогает следующий сбор: трава шалфея, листья лагохилуса, цветки календулы, трава крапивы, трава зверобоя, трава тысячелистника – по 1 части; 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Мед – замечательное средство. Местное лечение очень быстро освободит женщин от неприятностей. Отрезок стерильной салфетки пропитывают 15–20 мл меда, конец салфетки оставляют снаружи. Через 3–5 часов ее можно удалить. Делать ежедневно 15–20 дней. Можно и так: вложить 20–25 мл меда глубоко во влагалище, после чего – тампон. После двух-трех процедур жжение и зуд прекращаются. Если к меду добавить лук, то это просто универсальное средство борьбы с нашими недугами. Вот так мы с вами и будем поступать! И пусть поработают ваши волшебницы!

Против гинекологических заболеваний хорошо использовать и прополис. Это делают так: прополис очищают от воска и измельчают. В эмалированной посуде расплавить 100 г свиного очищенного жира или медицинского вазелина, довести до кипения, охладить и добавить 10 г прополиса. Нагреть, постоянно помешивая, но не кипятить, в течение 10 минут. Процедить в горячем виде через марлю, охладить, постоянно помешивая. Хранить в темной стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте. Ввести тампон с прополисовой мазью. Через 10 часов тампон меняют. Делать это ежедневно 10–12 дней.

При воспалительных процессах есть еще вот такое средство.

Две-три дольки чеснока очень мелко порезать или воспользоваться специальным прессом. Час настоять в стакане кипятка, добавить 1 ч. ложку

меда. Спринцеваться до получения результата. И всегда помнить про своих волшебниц – Левину с Правиной.

Для того чтобы ребенок родился здоровым, женщины в старину пили во время беременности отвары манжетки: залить 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день.

При хроническом воспалении влагалища и болях

Залейте 50 г сухих измельченных листьев мать-и-мачехи 1 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Настой используйте для спринцеваний.

Или 50 г сухих измельченных листьев ежевики сизой залейте 1 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Настой используйте для спринцеваний.

При вульвовагините

Смешайте по 1 части цветов ромашки аптечной и травы лапчатки прямостоячей. Засыпьте 1 ст. ложку смеси в термос, залейте на ночь 2 стаканами кипятка. Процедите и используйте для спринцеваний.

А вы не забыли про ваших волшебниц? Боли-то они вам быстро снимут!

При эндометриозе

При этом серьезном заболевании поможет горец перечный и ваша энергетика. Но вы должны очень точно следовать рецептам. Ничего не пропускать, быть очень пунктуальной. А заряжаться и посылать энергию в то место, где ощущаете боль, необходимо три раза в день по 20 минут. Можно больше, но меньше нельзя!

И с бесплодием можно справиться

Милые женщины! Идите в таком случае к хорошему врачу, выполняйте все его предписания и наполняйте свои детородные органы энергетикой. Моя племянница упорно работала своими руками два года. И вот, представляете всеобщую радость – родила! Но заряжала она себя в полном смысле и днем и ночью. По этому поводу могу я вам дать несколько советов. Во-первых, руки свои, руки и еще раз руки. Во-вторых, вот такой рецепт – нужно трижды в день пить сок шалфея по 50 мл, чуть-чуть подсолить.

Обязательно провести двадцать четыре сеанса у целителя-экстрасенса, так как нужно восстановить утраченную энергетическую данную область. Самой работать собственными руками. На ночь вкладывать вот такой тампон: натертый на терке лук плюс мед в равных долях. Пропитанный этой смесью тампон вкладывать на ночь, оставляя узкий бинтик снаружи, чтобы утром удалить тампон. И сразу в постель к мужу. Делать через неделю после менструации.

Климакс

От приливов я избавлялась только тем, что ежедневно посылала энергию в солнечное сплетение и всегда делала зарядку, гуляла полтора-два часа в день

и питалась, как всегда, разнообразно. Так что из своей жизненной практики посоветовать ничего не смогу. Извините. Лучше приведу письма двух женщин. Вот первое.

...

Приливами я страдала в течение 20 лет. До 1990 г. принимала «Климактерин», но потом его сняли с производства, а гомеопатические шарики мне не помогали.

Однажды я отдыхала на даче у приятельницы, и мне попала на глаза подшивка старых газет. Там я прочитала, что приливами страдают женщины, у которых в организме не хватает калия, и что нужно кушать курагу, изюм, грецкие орехи, гречку, лимоны и мед – они богаты калием.

С вечера стала готовить себе такой завтрак: 2–3 шт. кураги, 10–15 шт. изюма, дольку лимона, 1 ст. ложку гречневой крупы – все это заливала 1 стаканом кипяченой воды, а утром добавляла 1 ч. ложку меда и 2 ядрышка грецкого ореха. Так я завтракала в течение двух лет, иногда делала перерывы, и действительно, приливы отступили.

А вот второе, по-моему, более интересное для вас, мои хорошие.

...

Существует немало способов, которые помогают женщине оставаться спокойной, уравновешенной и продолжать радоваться жизни даже в непростой период перестройки организма – во время климакса. Я испробовала много способов оздоровления и уменьшения неприятных ощущений, которые, увы, частенько бывают в это время. Что-то понравилось, что-то мой организм отверг. Расскажу о самых простых вещах.

Надо жить в определенном для себя режиме. Это относится и к питанию, и к физическим нагрузкам, и вообще к жизни. Конечно, трудно сразу отказаться от своих давних привычек. Но пересильте это безвольное «не могу», сказав себе: «Надо». К примеру, во время климакса лучше отказаться от кофе, сахара, соли. Эти продукты можно заменить кофейным напитком, сухофруктами, морской капустой или морской солью. Вместо белого хлеба – ржаной, исключите алкоголь. Известно, что употребление сладкого провоцирует приливы. Кроме того, излишки сахара в продуктах могут привести к развитию диабета. Избыток кофеина может вызвать остеопороз, а соль – повышенное давление. Все, о чем я пишу, применяла сама, поэтому смело советую женщинам элегантного возраста следовать этим рекомендациям.

Чтобы ежедневно ваш организм получал все необходимые витамины и микроэлементы, можно приготовить следующую смесь: курага – 300 г, изюм – 300 г, чернослив – 300 г, яблоки – 500 г. Это все сухофрукты. Смесь и 2



свежих лимона пропустить через мясорубку, добавить измельченные ядра грецких орехов – 300 г. Все залить медом. Перемешать, положить в стеклянную банку и хранить в холодильнике.

Принимать ежедневно 1 ст. ложку утром с зеленым чаем. Пусть это будет ваш десерт к завтраку. Вы обеспечите себя энергией на целый день.

При приливах хорошо пить отвары из фенхеля или аниса. Если одолела депрессия, то хороши стимулирующие травы: корень одуванчика, овес, имбирь, элеутерококк (в первой половине дня). Эти травы поднимают тонус, укрепляют иммунитет, сердечно-сосудистую систему. Травы надо принимать в отварах во время еды.

Если во время климакса у вас в голове шумит, сделайте самомассаж: ищите пальчиками на голове болезненные точки, массируйте их в течение одной минуты. Можно дойти до 15–30 минут. При этом вы заметите, что артериальное давление нормализовалось.

Ужинать надо не позже 18 часов. Перед сном хорошо бы минут 15 прогуляться.

Мне 62 года, я уже пенсионерка, но продолжаю работать медицинской сестрой. Все, о чем написала, помогло мне легче пережить трудный в жизни каждой женщины период.

Или такое письмо-совет.

...

Все женщины по-разному переносят климакс, некоторым эта физиологическая перестройка организма дается с большими трудностями. По рецепту подруги приготовила настойку: 1 часть сока из свежих измельченных листьев руты залить 6 частями медицинского спирта и настаивать в течение 10 дней в темном месте, после чего процедить. Принимать по 10 капель три раза в день в ложке воды или на кусочке сахара. После такого лечения я не только постепенно избавилась от приливов, но и почувствовала, что весь желудочно-кишечный тракт у меня стал работать гораздо лучше, появился здоровый аппетит, исчезли все признаки вялого пищеварения, которые до этого часто проявлялись.

#### Рецепты

1. Сок из свежих цветков боярышника смешайте со спиртом в соотношении 1: 2, настаивайте 15 дней и профильтруйте. Принимайте по 40 капель 3 раза в день.

2. Залейте 5 г цветков боярышника залейте стаканом кипятка, закройте крышкой, нагревайте на водяной бане 15 минут, охлаждайте 45 минут, процедите, отожмите и доведите объем до 200 мл. Пейте по 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день за 30 минут до еды. А ваши волшебницы пусть

помогут боярышнику. Надо подержать посуду с приготовленным зельем между ладонями пятнадцать минут!

Я думаю, милые подруги, что в этот период жизни нужно себя вести так же, как и до его наступления. Мне кажется, что я перенесла это времени достаточно безболезненно потому, что как была активной, так такой же и осталась. А чего нервничать, расстраиваться? Ведь я не могу вернуть годы. Значит, надо сделать жизнь интересной, и в этот отрезок моего времени я радуюсь жизни, каждому новому дню. Все время чем-то занята, постоянно напеваю, постоянно настраиваю себя на положительное. Прибавили пенсию – спасибо. Мало? Значит, больше пока не могут. Конечно, случаются какие-то неприятности. Но стараюсь на них не заикливаться, видеть в жизни своей больше хорошего. Радуюсь солнцу, ветру, люблю дождик. И все время работаю, работаю и работаю. Я помогла получить высшее образование внукам. Конечно, из пенсии много не поможешь. Но ведь можно работать! Чем я только не занималась, выйдя на пенсию! Не было в магазинах игрушек – шила куклы со множеством нарядов. Из многослойной фанеры выпиливала и расписывала кровати для тех же кукол. Шли на ура! Не было книг по кулинарии – писала, печатала на машинке эти книги. Стала страна лучше жить – понадобились украшения в дома – стала вышивать картины. У меня свой, авторский шов – ковровый. Мои картины – словно коврики маленькие или гобелены. Теперь пишу книги. Сидение на лавочке считаю движением к смерти, причем семимильными шагами. Так что работать нужно! Приносить пользу близким и чужим. Тогда и болеть будет некогда!

Я очень люблю делать подарки. Испытываю колоссальное удовлетворение от того, что могу помочь своим пятерым внукам, сыну, дочери. Мне во сто крат приятнее помочь одеться кому-то из внуков, чем сделать покупку для себя. Дело дошло до того, что в мой последний по счету день рождения дети и внуки собрали и подарили мне необходимую сумму для покупки летней одежды и обуви, которая у меня действительно поизносилась. У нас дружная семья, и мы все участвуем, скажем, в приобретении квартир нашим внукам. Ну, и я туда же! Господи! Я не хожу, я летаю от счастья! Что я могу, что помогла! Господи! Дай мне еще не один раз такую возможность!

А заряжаюсь я до сих пор. Если приболею, то более активно. На том и держусь. И вам так поступать советую!

Мой номер телефона в Волгодонске: (86392) 69265.

Звоните, я с удовольствием отвечу на все интересующие вас вопросы.

Лариса Владимировна Алексеева.

