

Ольга Дан
Узнай о своем здоровье по лицу



Ольга Дан

Узнай о своем здоровье по лицу



 ПИТЕР®

«Узнай о своем здоровье по лицу / Ольга Дан»: Питер; СПб.; 2012

ISBN 978-5-459-01179-1

Аннотация

Перед вами – уникальное пособие по самодиагностике! Оказывается, один критический взгляд в зеркало может сказать о состоянии нашего здоровья больше, чем многочасовые медицинские исследования!

Лицо – это не только зеркало нашей души, но и точное отражение состояния нашего здоровья. Глаза, губы, уши, нос, язык, зубы расскажут о тайных процессах, происходящих в нашем организме, предупредят о наследственных заболеваниях.

Более того, благодаря этой книге вы сможете не только вовремя обнаружить проблему, но и устранить ее. В этом вам помогут простые рецепты нетрадиционной медицины, авторские рекомендации оздоровительного точечного массажа лица и уникальные упражнения.

Впервые диагностика, профилактика и лечение – в одной книге!

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

Ольга Дан

Узнай о своем здоровье по лицу

Предисловие

Чтобы быть здоровым, важно не запускать заболевание, а еще лучше – предупреждать его. Никто не застрахован от болезней – их провоцирует вся наша жизнь: стрессы, плохая экология... Но каждый может вооружиться тем методом диагностики, который позволит узнать о своих недугах на самой ранней стадии их развития и даже прогнозировать их появление. И ваше собственное лицо вам в этом поможет. Ведь именно лицо является зеркалом не только души, но и организма.

Диагностика по лицу – наука древняя, известная еще со времен Аристотеля. Лицо является своеобразной картой, на которой отмечены все болезни человека. Известный доктор Н.И. Пирогов называл лицо атласом болезней. И в наш век компьютерных и других высокотехнологичных исследований к этому уникальному методу диагностики часто прибегают врачи. Только взглянув на ваше лицо, опытный доктор сразу определит, есть ли у вас проблемы с желудком, в порядке ли обмен веществ, не страдаете ли вы бронхиальной астмой. А на Востоке физиогномика пользуется огромной популярностью. Ведь ей подвластно то, что недоступно даже лазерному лучу – выявить недуг в самом зачаточном состоянии. А значит, вовремя воспрепятствовать его развитию.

Не знающему всех тонкостей человеку трудно заметить изменения на лице, особенно в молодом возрасте, когда кожа еще не накопила «жизненного опыта», а человек – болезней. Но с годами лицо все больше говорит не только о характере человека и его отношении к жизни, но и о его заболеваниях. Так, закоренелого пессимиста выдает глубокая складка на лбу, но она же свидетельствует о его проблемах с печенью.

Тот, кто внимательно следит за своим здоровьем, должен пройти множество диагностических и лабораторных исследований, чтобы узнать, в порядке ли у него почки, печень, желудок, как работают сердце и сосуды. Но такое обследование займет массу времени и... окажется весьма затратным. А вот лицо расскажет о проблемах со здоровьем не только быстро, но и совершенно бесплатно, а главное – вовремя, пока болезнь еще не вступила в свои права!

Конечно, я не призываю вас отказаться от медицинских исследований, но первый шаг к своему здоровью вы можете сделать сами. Достаточно заглянуть в книгу и узнать о своих проблемах по характерным симптомам. Тогда, возможно, вам станут понятны причины вашего недомогания или вы вспомните о наследственных заболеваниях, которыми болели ваши бабушки и дедушки. Совсем не обязательно, что они разовьются у вас, но если лицо уже «предупреждает» об этих недугах, то пора принимать профилактические меры.

Рассказать о возможных и начавшихся заболеваниях могут все части лица и, прежде всего, состояние кожи на них. В частности, в книге я подробно расскажу о важных симптомах, отражающихся на унтах, носе, подбородке, губах, шее, лбу и волосах.

Но узнать о состоянии своего организма – это только первая часть вашей работы. Важно научиться помогать себе. И в этом неоценимую помощь окажет гимнастика для лица, которая действует по принципу обратной

связи. Например, если человек часто грустит, то у него появляется скорбное выражение лица и характерные складки на коже. Чтобы изменить свое эмоциональное состояние, можно пересмотреть отношение к жизни, а можно пойти другим путем: просто «научиться» улыбаться. Для этого надо потренироваться у зеркала. Тогда скорбные морщины исчезнут или смягчатся, а на лице появятся другие складочки – радости и жизнелюбия. Работая над своим лицом, вы и не заметите, как ваше внутреннее состояние тоже изменится. Вы будете легче воспринимать жизненные невзгоды и чаще улыбаться. Точно так же дело обстоит с болезнями. «Борясь» с видимыми проявлениями недуга на лице, вы повлияете на внутреннее состояние организма, заставляя заболевание повернуть вспять. Справиться с болезнями вам помогут и рецепты народной медицины, а также советы по питанию, приведенные в книге.

Часть I. Кожа лица – карта вашего организма

Как неприятно замечать у себя изъяны на лице – шелушение кожи, мешки под глазами или невесть откуда высыпавшие угри на носу. С помощью макияжа вы стараетесь скрыть эти недостатки, но ведь главная проблема, вызвавшая их, остается нерешенной! Внешние проявления на коже всегда сигнализируют о каких-либо неполадках в организме.

Лицо можно условно поделить на несколько зон, каждая из которых отражает состояние определенных органов и систем. Например, носогубной треугольник «отвечает» за кишечник и желудок, а подбородок «выдает» состояние эндокринной системы. Присмотритесь к своему лицу и внимательно изучите его, отметив цвет и состояние кожи, наличие морщинок и места их сосредоточения. Складки, шероховатости, темные круги под глазами – ничто не должно ускользнуть от вашего внимания. А теперь найдите свою проблему в содержании этой части книги и узнайте, о чем она говорит. Вспомните также, когда у вас появились проблемы с кожей, возможно, вы знаете о своем заболевании, и теперь наступил период обострения. Тогда не стоит доводить дело до серьезных симптомов, и пора начинать лечение.

Бледная кожа

Бледная кожа может свидетельствовать о многих проблемах в

организме. Чаще всего это признак пониженного давления – гипотонии, а также анемии – недостатка железа. Кроме того, нарушения пищеварения дают такой же симптом на лице.

Как помочь себе

Прежде всего, нужно разобраться в том, что же вызвало побледнение кожи лица. Если это не нарушение пищеварения, которое проявляется также диареей, вздутием живота, тошнотой, то остаются два других варианта. Они часто связаны между собой очень тесно. Анемичные, то есть малокровные, люди в большинстве случаев страдают и гипотонией. Поэтому начинаем лечиться и от того, и от другого.

Настойка от анемии

Это настойка помогает повысить уровень гемоглобина в крови. Она готовится из чеснока на спирту и употребляется с молоком.

Возьмите 3 головки чеснока, очистите его и залейте литром спирта. Настаивайте смесь под крышкой в темном месте в течение 3 недель. Затем процедите и храните в холодильнике.

Принимайте 3 раза в день по 20 капель, разведенных в половине стакана молока.

Рецепт Болотова при нарушении пищеварения

Возьмите 0,5 литра яблочного уксуса, добавьте к нему 2 ст. ложки травы полыни, накройте крышкой и настаивайте в темном месте при комнатной температуре в течение 2 дней. Затем процедите и храните в холодильнике.

Утром и вечером добавляйте в чай по 1 ч. ложке настоя на стакан. Курс лечения – 1 месяц. Через 2 недели лечение можно повторить.

Средство от гипотонии

Вам потребуется 2 ст. ложки сухих цветков календулы, 1/2 стакана спирта и 1 лимон средних размеров с тонкой кожурой.

Цветки календулы поместите в стеклянную банку или бутылку и залейте спиртом. Закройте бутылку пробкой и поставьте настаиваться в темное и холодное место на 2 дня. Затем процедите и добавьте в настойку сок, выжатый из лимона. Все тщательно перемешайте.

Принимайте по 10 капель, растворяя их в воде, в периоды падения давления и для профилактики 3 раза в день.

Желтоватый оттенок кожи

Желтоватый оттенок кожи всегда говорит о проблемах с печенью или желчным пузырем. Часто эти два органа страдают одновременно. Главное – исключить гепатит, при котором вам придется лечь в больницу. Покой и жесткая диета – вот основное лечение, помогает также очищение крови и промывание желудка. Обязательно обильное питье.

Другие нарушения в работе печени можно исправить и дома, ограничивая себя диетой и принимая целебные настои.

Как помочь себе

Лечение печени

В эмалированную кастрюлю насыпьте 1 ст. ложку цветков календулы и 1 ст. ложку цветков ромашки, перемешайте и залейте смесь 1,5 стакана кипятка. Накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15 минут, затем охладите в течение 45 минут. Процедите и доведите полученный объем до первоначального.

Принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды.

Лечение желчного пузыря

Приготовьте сбор трав: 3 ст. ложки травы зверобоя, 2 ст. ложки листьев мяты, 2 ст. ложки полыни, 2 ст. ложки валерианы и 1 ст. ложка шишек хмеля. Все хорошо перемешайте. Возьмите 2 ст. ложки смеси и залейте стаканом кипятка, настаивайте под крышкой на водяной бане, затем охладите и процедите. Объем полученного настоя доведите до одного стакана.

Принимайте по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Красный цвет кожи лица

Постоянно красная кожа лица – признак гипертонической болезни, о которой вам, скорее всего, известно. Наряду с таблетками, которые вы принимаете, поддержите свой организм травяными настоями. Натуральные лекарства действуют мягко, но надежно. По мере того как ваше лицо будет становиться бледнее, вы заметите, что болезнь отступает, а давление стабилизируется. Но это при условии, если вы будете постоянно пить травяные сборы, перестанете волноваться и ограничите себя в возбуждающих блюдах и напитках – жареном мясе, специях, кофе и алкоголе. Кстати, злоупотребление алкоголем – еще одна причина красного цвета кожи лица. Но тут вам пригодится только один совет: надо меньше пить!

Как помочь себе

Средство от гипертонии

Для понижения давления и снятия нервного напряжения возьмите 4 ст. ложки цветков календулы, 1 ст. ложку листьев черной смородины и 2 ст. ложки листьев земляники. Все тщательно перемешайте. Затем 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и поставьте настаиваться в теплое место на 30 минут.

Принимайте по 1/2 стакана 5 раз в день за 20 минут до еды.

Периодические покраснения кожи лица

Такое возможно при климаксе, когда происходят так называемые «приливы» крови. Кроме того, это симптом резкого повышения давления.

Если вы периодически ощущаете жар, но полностью исключаете начало гормональной перестройки организма, то измерьте давление. Возможно, до гипертонии еще далеко, поэтому срочно принимайте меры по профилактике этого серьезного недуга. Во-первых, уменьшите потребление соли и алкогольных напитков, во-вторых, старайтесь высыпаться и не нервничать. Чтобы выполнить два последних совета, учитесь медитировать.

Как помочь себе

Средства народной медицины при климаксе и его симптомах

Для улучшения общего состояния возьмите по 1 ст. ложке травы чистотела, лапчатки гусиной, тысячелистника, цветков ромашки аптечной. Все перемешайте. В течение часа в термосе настаивайте 1 ст. ложку смеси, заваренной стаканом крутого кипятка.

Разделите на 3 приема и принимайте в течение дня. Курс лечения – 2 недели, затем перерыв на 2 недели и курс лечения можно повторить.

При сильных приливах возьмите 1 ст. ложку измельченной травы и корня чистотела, залейте стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Процедите и разделите на 3 приема. Принимайте в течение дня. Курс лечения – неделя. При необходимости через неделю лечение можно повторить.

Упражнение «Феникс в небесах» (тибетская гимнастика для лица)

Это упражнение не только поможет нормализовать давление, но и избавит от ощущения усталости и боли в глазах, головной боли и головокружения, бессонницы, высокого давления, невралгии тройничного нерва, глазного тика и различных болей лица нервного происхождения, поможет предотвратить болезни носоглотки. Массируя кожу лица, вы также избавляетесь от морщин или делаете их менее заметными.

1. Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
2. Указательным, средним и большим пальцами начинайте массировать среднюю часть бровей (акупунктурная точка yintang). Сначала движение направлено вверх, затем влево и вправо, вокруг области tianting (небесный чертог), где находятся акупунктурные точки yangbai, shenting и taiyang (рис. 1).



Рис. 1

Сине-красный цвет кожи лица

Возможно, у вас сердечная недостаточность. Сердечная недостаточность – это слабость сердечной мышцы (миокарда), которая не в состоянии перекачивать кровь с прежней силой, то есть снабжать органы кислородом и питательными веществами. Такая слабость наступает в результате поражения самого миокарда, аорты, которая отходит от сердца, или сердечных клапанов. Сердечная недостаточность является следствием таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, миокардит (вирусное воспаление сердечной мышцы), порок сердца, гипертония, сахарный диабет, тяжелые хронические патологии других органов.

Признаки сердечной недостаточности такие: одышка при физической нагрузке, учащенное сердцебиение, тревожный сон, синеватый оттенок кожи ступней и кистей рук, отеки ног, боли в области правого подреберья, связанные с переполнением вен печени.

Сине-красный цвет кожи также может наблюдаться во время приступов бронхиальной астмы. Считается, что совсем избавиться от бронхиальной астмы невозможно, она непременно проявит себя, как только появится пусковой момент – стресс, встреча с аллергеном или сильная инфекция. Поэтому основное лечение заболевания состоит в серьезных

профилактических мерах. Исключение аллергенов – домашней пыли, шерсти животных, некоторых продуктов питания – шоколада, цитрусовых, на которые реагирует больной, значительно сокращает количество и тяжесть приступов. А закаливание организма и здоровый образ жизни позволяет вообще забыть о них на длительное время.

Приступы бронхиальной астмы необходимо быстро купировать, чтобы избежать удушья. Это легко сделать с помощью специальных ингаляторов с сосудорасширяющими препаратами. Но лучше вообще не допускать развития приступов. И в этом помогают травяные настои, которые нужно пить постоянно для профилактики обострений, а также в периоды повышенной вероятности приступов – в сырую погоду, когда невозможно исключить влияние аллергенов, при простудах и в других случаях.

Как помочь себе

Настой от одышки

В кастрюлю положите 1,5 ложки измельченной травы чистотела, залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 20 минут под крышкой. Затем процедите.

Принимайте по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день между приемами пищи. Курс лечения – неделя. Перерыв – 2 недели. При необходимости курс повторите.

При сердечной недостаточности и заболеваниях крови курс лечения чистотелом необходимо согласовать с врачом.

Травяной настой при сердечной недостаточности

В емкость положите 3 ст. ложки травы зверобоя, залейте 2 стаканами кипятка, закройте крышкой и настаивайте в течение 2 часов. Затем процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день. Курс лечения – 1 месяц. Через 2 недели курс можно повторить.

Настой для снятия приступа бронхиальной астмы

Лечебный сбор содержит большое количество трав, поэтому лучше запастись ими заранее. Желательно, чтобы сбор состоял из не менее 10 трав, но еще лучше собрать все травы, включенные в список. От этого зависит эффективность лечения. Употребление настоя позволяет не только не допустить развитие приступа бронхиальной астмы, но и надолго забыть о болезни.

Приготовьте сбор из следующих компонентов: 2 ст. ложки травы чистотела, 5 ст. ложек вероники белой, 2 ст. ложки просвирника

мавританского, 3 ст. ложки корня истода сибирского, 1 ст. ложка семян тмина обыкновенного, 3 ст. ложки корневища солодки уральской, 3 ст. ложки листьев медуницы, 2 ст. ложки травы будры плющевидной, 2 ст. ложки травы донника лекарственного, 3 ст. ложки травы мелиссы лекарственной, 3 ст. ложки цветков фиалки полевой, 3 ст. ложки травы хвоща полевого, 4 ст. ложки цветков гречихи посевной и 2 ст. ложки листьев татарника колючего. Все травы тщательно перемешайте.

Для снятия приступа заварите 3–4 ст. ложки смеси 4 стаканами крутого кипятка, прокипятите в течение 5 минут и процедите. Выпейте стакан настоя в теплом виде.

Настой для лечения бронхиальной астмы в период обострения

В период обострения заболевания настой готовьте по-другому. В термос насыпьте 3 ст. ложки смеси, заварите 3 стаканами крутого кипятка и настаивайте в течение 6 часов. Процедите и принимайте в теплом виде по полстакана 3–4 раза в день между приемами пищи. Курс лечения – 2 недели.

Настой для лечения бронхиальной астмы в период ремиссии

В период ремиссии заболевания для профилактики обострения готовьте настой так. В кастрюлю насыпьте 1 ст. ложку смеси, залейте 1,5 стакана крутого кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, затем в течение 30 минут остудите при комнатной температуре. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки в теплом виде 4 раза в день между приемами пищи. Курс лечения – 2 месяца.

Серое отекающее лицо

Это очень серьезный признак, который говорит о нарушении работы почек и всей мочевыделительной системы. Наиболее распространенный недуг – пиелонефрит. Это воспалительное заболевание слизистой оболочки мочевыводящих путей, почек и почечной лоханки инфекционной природы. Основным признаком пиелонефрита – болезненное мочеиспускание. Моча при этом мутная с темно-желтым осадком. Острая форма в запущенных случаях переходит в хроническое заболевание. Лечить острый пиелонефрит нужно только под контролем врача, а травяные настои окажут серьезную помощь для снятия воспалительного процесса и улучшения самочувствия. Хронический пиелонефрит успешно лечится с помощью травяных настоев, в состав которых входит зверобой.

Как помочь себе

Лечение при заболеваниях почек

Приготовьте смесь, взяв по 1 ст. ложке травы зверобоя, цветков бузины, ромашки и липы. Хорошо перемешайте. Затем поместите в эмалированную посуду 2 ст. ложки смеси и залейте 1 стаканом кипятка. Накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 30 минут. При комнатной температуре настой охладите в течение 10 минут, затем процедите и доведите объем до исходного состояния кипяченой водой.

Принимайте на ночь в теплом виде по 1 стакану. Курс лечения – 2 недели.

Лечение при обострении хронического пиелонефрита

Возьмите по 1 ст. ложке каждой травы: зверобой, пустырник, фиалка трехцветная, хвощ полевой. Хорошо перемешайте. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане в течение 10 минут, а затем снимите с плиты и, накрыв полотенцем, настаивайте еще 30 минут. Процедите.

Принимайте настой в теплом виде по 2 стакана в день в течение 3 дней.

Сухая с белыми пятнами кожа

Это очень характерный признак, говорящий о недостатке витамина С в организме. Именно этот витамин поддерживает уровень коллагена, отвечающего за упругость и гладкость кожи.

Как помочь себе

Витамин С содержится в следующих продуктах: красном и зеленом сладком перце, цветной капусте, редисе, белокочанной капусте, томатах, редьке, репе, салате, огурцах, картофеле, моркови. Лучшие источники этого витамина – черная смородина и цитрусовые.

Учтите, что молодой организм лучше усваивает витамин С, поэтому у лиц пожилого возраста потребность в витамине С несколько повышается. Доказано, что противозачаточные средства понижают уровень витамина С в крови и повышают суточную потребность в нем.

Шелковистая кожа

Такой симптом говорит лишь о предрасположенности к определенным заболеваниям, но не об их непосредственном развитии. Обладателям шелковистой кожи надо принять все меры, чтобы не

допустить ревматизма, подагры, а также заболеваний почек и мочевого пузыря. Именно об этих недугах предупреждает шелковистая кожа.

Признаки ревматизма – сильная слабость, температура, боль в суставах, чаще всего в коленных, локтевых, в стопах. Ревматический артрит носит волнообразный характер: боль и отеки то появляются, то исчезают без лечения. Поэтому человек долго не обращается к врачу, а болезнь прогрессирует. Бывает скрытая форма заболевания, когда держится субфебрильная температура (около 37 °С), но человек не ощущает себя больным. Одновременно с суставами ревматизм поражает сердце, поэтому еще один признак ревматизма – неравномерная частота пульса, перебои в сердечном ритме, боли в сердце, а также одышка, слабость, потливость и головная боль.

Как не допустить болезнь

Средство профилактики ревматизма

Возьмите по 1 ст. ложке: травы зверобоя, цветков ромашки, почек сосны, травы фиалки трехцветной, травы хвоща полевого и череды. Все хорошо измельчите и тщательно перемешайте. С вечера насыпьте в термос 2 ст. ложки смеси и залейте половиной литра кипятка, а утром настой процедите.

Принимайте по 1/3 стакана 3–5 раз в день в течение месяца.

Настойка от подагры

Возьмите 3 лимона и 2 головки чеснока. Все пропустите через мясорубку. Полученную массу залейте 1,5 стакана холодной кипяченой воды. Накройте крышкой и настаивайте в течение суток, затем процедите.

Принимайте утром натощак по 1/4 стакана 1 раз в день. Курс лечения – 2 недели.

Мазь от подагры

Измельчите 1 головку чеснока и залейте 1 стаканом подсолнечного масла. Накройте крышкой, настаивайте в течение суток. Процедите и храните в холодильнике.

Натирайте пораженные места 2 раза в день по мере необходимости.

Средство профилактики заболеваний почек и мочевого пузыря

Приготовьте сбор трав: 1 ст. ложка чистотела, 2 ст. ложки вереска, 1 ст. ложка пастушьей сумки, 2 ст. ложки листьев петрушки, 3 ст. ложки василька синего и 2 ст. ложки корня барбариса. Все перемешайте, возьмите 2 ст. ложки смеси и залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте под

крышкой в течение 40 минут, затем процедите.

Принимайте по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

Сухая и шероховатая кожа

Это не только косметический недостаток, но и серьезное предостережение. Обладатели сухой кожи склонны к кожным заболеваниям. Да и сама кожа в таком состоянии не вызывает положительных эмоций, поэтому ее надо смягчать. Тогда ваше лицо станет не только привлекательным, но и здоровым.

Как помочь себе

Травяной сбор подойдет для внутреннего и наружного применения. Он регулирует работу эндокринной и нервной систем, оказывает обезболивающее, противовоспалительное, противоаллергическое и антисептическое действие. Средство для внутреннего применения

Возьмите в равных количествах следующие травы: береза повислая, водяника гольцовая, горичник Морисона (корень), девясил высокий (корень), зверобой продырявленный, кладония, княжик сибирский, мох кукушкин лен, медуница мягчайшая, орех маньчжурский, плаун булавовидный, хвощ полевой, чистотел большой, череда трехраздельная, шлемник алтайский, шизонепета многонадрезная. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка в термосе вечером, утром процедите.

Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды, 3 раза в день.

Средство для наружного применения

Возьмите 1 ст. ложку этого же сбора трав и залейте 100 г глицерина. Подержите на водяной бане 20 минут, затем настаивайте в теплом месте в течение 5 дней. Процедите и смазывайте кожу.

Холодная и влажная кожа

Если вы заметили, что кожа лица независимо от погоды и внешней температуры остается влажной и холодной, то это повод задуматься о проблемах с печенью. Возможно, заболевания пока нет, но при неблагоприятных условиях (употреблении жирной пищи, стрессах, чрезмерном употреблении алкоголя) именно печень даст о себе знать в первую очередь. Поэтому советую уже сейчас принять все меры для

профилактики заболевания печени.

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

В эмалированную кастрюлю насыпьте 1 ст. ложку цветков календулы и 1 ст. ложку цветков ромашки, перемешайте и залейте смесь 1,5 стаканами кипятка. Накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15 минут, затем охладите в течение 45 минут.

Процедите и доведите полученный объем до первоначального.

Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Сморщенная кожа

Сморщенная кожа – очень неприятный косметический эффект и симптом, говорящий о заболевании поджелудочной железы. Вам следует немедленно принять меры, прежде всего ограничить себя в питании.

Как помочь себе

Настой календулы

Залейте 1 ст. ложку цветков календулы половиной литра кипятка, настаивайте 30 минут, затем процедите.

Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Профилактический и лечебный курс – 1 месяц. Повторить его можно через месяц. Принимать настой рекомендуется в течение года с месячными перерывами.

Упражнение «Песня Феникса» (тибетская гимнастика для лица)

Это упражнение стимулирует нервы щек и лица, а также ткани слюнных желез. Регулярные занятия помогут вам держать мышцы лица в постоянном тонусе.

1. Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.

2. Прикройте нос и рот ладонями таким образом, чтобы указательные пальцы надавливали на впадины по обеим сторонам носа, большие пальцы – на щеки (рис. 2).



Рис. 2

3. Откройте рот, высуньте язык и спрячьте его обратно (8 раз).

4. Сделайте языком 8 свободных вращательных движений.

5. Постучите языком по 8 раз о верхние и нижние зубы.

Кожа в прожилках, расширение вен

Этот симптом говорит о переедании, особенно белковой пищи. Вам следует просто сесть на диету, ограничив употребление мяса, яиц, сыра и творога до тех пор, пока кожа не приобретет прежний цветущий вид.

Пигментные пятна коричневого цвета на щеках

Этот симптом возникает в преклонном возрасте, но не всегда. У молодых женщин и дам среднего возраста он говорит о наличии женских заболеваний – миомы (доброкачественной опухоли) или эндометрита. Поэтому при возникновении пигментации пройдите обследование у гинеколога. А средства народной медицины помогут вам восстановить здоровье.

Как помочь себе

Средство для внутреннего применения

Этот настой помогает при заболеваниях женской половой сферы (воспалении матки, придатков, яичников, эндометрите). Он оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие, а также способствует рассасыванию спаечных образований. Смягчает менструальные недомогания.

Возьмите по 1 ст. ложке каждую траву: зверобой продырявленный, адонис сибирский, водяника гольцовая, василистник малый, василек луговой, душица обыкновенная, корень девясила высокого, кипрей

узколистный, лабазник вязолистный, полынь, репешок волосистый, синюха голубая, тысячелистник обыкновенный, шлемник алтайский. С вечера залейте в термосе 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, а утром процедите.

Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Средство для наружного применения

Возьмите 2 ст. ложки смеси трав из предыдущего рецепта, залейте 1 стаканом растительного масла. Поставьте на водяную баню на 20 минут. Под крышкой настаивайте в течение 5 дней, затем процедите и используйте для тампонов.

Тампоны смачивайте в масле и вводите 2 раза в день на 20 минут. Курс лечения – 7 дней.

Белые пятна на коже

Белые пятна на коже возникают при сильном нарушении обмена веществ или таком редком заболевании, как витилиго. Природа этого неопасного заболевания еще не до конца установлена. Употребляйте в пищу больше морепродуктов, а также продуктов, содержащих медь. Старайтесь избегать открытого солнца.

А вот нарушение обмена веществ придется серьезно лечить, вернее восстанавливать.

Как помочь себе

Рецепт при нарушении обмена веществ

Приготовьте травяной сбор: зверобой продырявленный, береза повислая, василек луговой, водяника гольцовая, колокольчик сборный, курильский чай, лабазник вязолистный, подмаренник настоящий, первоцвет крупночашечный, хвощ полевой, шизонепета многонадрезная. Все тщательно перемешайте. С вечера в термосе залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка. Утром процедите.

Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Расширение сосудов на коже вокруг рта

Этот признак всегда свидетельствует о заболеваниях желудка или кишечника, причем чаще всего – гастрите или колите.

Симптомы острого гастрита могут наступить уже после того, как вы заметите их на лице. Это боль «под ложечкой», тяжесть в желудке, тошнота, головокружение, слабость, иногда рвота и понос, а также бледность кожи, обложенный белым налетом язык, обильное выделение слюны или сухость во рту.

Хронический гастрит – это уже постоянное воспаление слизистой желудка, которое то обостряется, то утихает. Так же как и острый гастрит, его хроническую форму вызывают длительные погрешности в питании, употребление грубой или слишком горячей пищи, увлечение крепкими напитками, плохое разжевывание, еда всухомятку, дефицит белка, железа и витаминов, а также некоторые заболевания, такие как анемия, подагра, инфекционные болезни.

Как помочь себе

Лечебный настой при гастрите

В стеклянную банку или эмалированную посуду положите 3 ст. ложки травы зверобоя и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте под крышкой в течение 2 часов, затем процедите.

Принимайте по 1/3 стакана настоя 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения следующий: 2 недели пить, 2 недели перерыв, 2 недели пить, 2 недели перерыв.

Лечение от гастрита с пониженной кислотностью

Возьмите по 1 ст. ложке травы зверобоя, листьев подорожника и листьев черники. Хорошо перемешайте. Стаканом кипятка залейте 1 ст. ложку смеси, поддержите на маленьком огне 10 минут, затем процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Лечение от гастрита с повышенной кислотностью

Приготовьте смесь трав: 2 ст. ложки травы зверобоя, 1 ст. ложка травы чистотела, 2 ст. ложки цветков ромашки, 2 ст. ложки травы тысячелистника. Все хорошо перемешайте. Возьмите 1 ст. ложку смеси и залейте кипятком. Настаивайте под крышкой 20 минут.

Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Лечение от колита календулой

Возьмите 1 ст. ложку измельченных сухих цветков календулы и залейте 1 стаканом кипятка. Кипятите под крышкой 5 минут на слабом огне. Затем остудите в течение 1 минуты и процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке 4–5 раз в день. Курс лечения – 10 дней.

Лечение от колита чесноком

Возьмите 2–3 зубчика чеснока, очистите и измельчите. Выжмите из чеснока сок.

Принимайте по 1 ч. ложке чесночного сока, разбавленного в 1/2 стакана воды, 1 раз в день.

Коричневые пятна у корней волос

Коричневые пятна у корней волос могут возникать при беременности, а также при повышенной нагрузке на печень.

Как помочь себе

При беременности нужно больше двигаться, после еды не лежать, ограничить потребление очень жирной пищи, следить за весом.

Чтобы снять повышенную нагрузку на печень, нужно исключить из рациона жирные и острые блюда, а также алкоголь!

Средство для профилактики заболеваний печени

Возьмите по 1 ст. ложке следующих компонентов: цветков календулы, травы зверобоя, спорыша, цикория, бессмертника песчаного, коры крушины и цветков ромашки. Все тщательно перемешайте. Залейте 3 стаканами холодной воды 2 ст. ложки смеси и выдержите под крышкой 8–10 часов, затем прокипятите в течение 5 минут и настаивайте еще 30 минут. Процедите.

Принимайте полученный настой в течение дня за 5–6 приемов. Курс лечения – 10 дней. Повторить можно через 2 недели.

Прыщи и угри по всей коже

Прыщи и угри всегда говорят о нарушениях гормонального баланса, поэтому почти всегда появляются в подростковом возрасте, когда идет гормональная перестройка организма.

Кроме того, такие симптомы свидетельствуют о нарушении пищеварения. Важная причина плохого пищеварения – излишнее окисление организма. Дело в том, что переваренная в желудке пища становится кислотой или щелочью, причем на это не влияет первоначальный вкус продукта. Например, кислые лимоны и другие овощи как раз становятся щелочами. Кофе, мясо и яйцо образуют кислоты. Употребляя много

кислотообразующих продуктов, мы слишком закисляем свой организм. Поэтому с нарушениями пищеварения, ожирением и дисбактериозом можно очень эффективно бороться с помощью яблочного уксуса. Яблочный уксус в организме образует щелочь, поэтому он очень эффективно снижает окисление организма.

Как помочь себе

Рецепт для восстановления пищеварения

Чтобы восстановить процессы окисления организма, нужно ежедневно в одно и то же время принимать яблочный уксус, но обязательно до 11 часов утра. В это время, а именно с 5 до 11 утра, организм удаляет лишние кислотные продукты переваривания из тканей в кровь. Поэтому в этот период нельзя пить кофе и употреблять другие кислотообразующие продукты.

В стакане кипяченой воды разбавьте 2 ст. ложки яблочного уксуса и выпейте медленными глотками. Курс лечения длительный – от 2 месяцев (без перерывов) до года с перерывами на 2 недели каждый месяц.

Высыпания на выступающей части подбородка

Такие высыпания характеризуют проблемы со щитовидной железой. Заболевания щитовидной железы нужно лечить только под контролем врача. Однако многие доктора рекомендуют своим пациентам принимать яблочный уксус, который оказывает очень сильное лечебное воздействие на функцию щитовидки.

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

В стакан кипяченой воды добавьте 2 ч. ложки яблочного уксуса, 1 каплю спиртовой настойки йода и 1 ч. ложку меда. Хорошо размешайте.

Пейте мелкими глотками во время обеда. Принимайте всего 2 раза в неделю в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц и курс лечения повторите.

Этот способ лечения хорош как при гипотериозе, так и при гипертиреозе. Однако частоту приема лекарства лучше обсудить с лечащим врачом, так как здесь возможны вариации. В рецепте дана средняя схема лечения, которая не может нанести вреда. Но чтобы эффект был максимальным, возможно, ваш доктор назначит вам пить настой не 2 раза в неделю, а три или четыре.

Угри на висках

Угри на висках свидетельствуют о заболевании желчного пузыря.

Как помочь себе

Для профилактики и лечения желчного пузыря хорошо помогает дюбаж с минеральной водой. Выпейте два стакана щелочной минеральной воды без газа и прилягте на правый бок. Лежите 20 минут. Такую процедуру проделывайте 2 раза в день в течение недели.

Рецепт народной медицины

Приготовьте сбор трав: 3 ст. ложки травы зверобоя, 2 ст. ложки листьев мяты, 2 ст. ложки полыни, 2 ст. ложки валерианы и 1 ст. ложку шишек хмеля. Все хорошо перемешайте. Возьмите 2 ст. ложки смеси и залейте стаканом кипятка. Настаивайте под крышкой на водяной бане, затем охладите и процедите. Объем полученного настоя доведите до одного стакана.

Принимайте по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Угри в Т-образной зоне (лоб, нос, верхняя губа и подбородок)

Угри, расположенные в этой зоне, говорят о нарушениях в работе кишечника – энтероколитах. Энтероколит – это воспалительное заболевание тонкой и толстой кишок, которое приводит к дистрофическим изменениям в этих органах. Причины заболевания кроются в острых пищевых отравлениях, частых погрешностях в диете, заболевании других внутренних органов – желчного пузыря, желудка.

Как помочь себе

Для лечения энтероколита большое значение имеет строгая диета. В первый день количество пищи нужно сильно ограничить, пить только крепкий сладкий чай, рисовый отвар и кисель. Во второй день добавить протертые каши. На третий день можно включить в рацион отварной картофель и другие овощи в отварном и протертом виде. В течение следующей недели рацион еще больше расширяют, исключая грубую клетчатку, сырые овощи и фрукты, жареные блюда.

Для лечения хронических энтероколитов необходим более длительный курс лечения травами.

Рецепт народной медицины

Приготовьте травяной сбор: 1 ст. ложку травы чистотела, 2 ст. ложки

цветков ромашки аптечной, 1 ст. ложку травы тысячелистника, 2 ст. ложки зверобоя продырявленного и 2 ст. ложки цветков фиалки трехцветной. Все тщательно перемешайте. Возьмите 1 ст. ложку смеси и залейте ее 2 стаканами крутого кипятка (лучше в термосе). Настаивайте 10 часов.

Принимайте по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Побледнение отдельных участков носа, бледные крылья носа

Такой симптом говорит о воспалении легких. Это заболевание не может протекать незаметно, поэтому затягивать с его лечением не стоит. Недуг лечится антибиотиками под контролем врача. А помочь себе вы можете средствами народной медицины.

Как помочь себе

Лечебный настой

Приготовьте травяной сбор из следующих компонентов: 3 ст. ложки цветков календулы, 5 ст. ложек корня солодки, по 2 ст. ложки корней девясила, аира, одуванчика и пиона уклоняющегося, по 2 ст. ложки цветков липы, травы череды и листьев березы, 1 ст. ложку травы зверобоя. Все тщательно перемешайте и измельчите. Положите в термос 2 ст. ложки смеси и залейте ее 1 литром кипятка. Настаивайте в течение суток, затем процедите.

Принимайте по 1/2 стакана 5–6 раз в день как противовоспалительное и отхаркивающее средство.

Лечебный отвар

Приготовьте травяной сбор, взяв по 1 ст. ложке следующих компонентов: цветки календулы, цветки эхинацеи пурпурной, плоды шиповника, корень одуванчика, трава зверобоя, корень девясила, трава горца змеиного, листья бадана. Все тщательно перемешайте и измельчите. Насыпьте смесь в эмалированную кастрюлю и залейте ее 3 стаканами кипятка. Кипятите под крышкой в течение 1 часа, пока 3/4 объема не испарится. Затем снимите с огня и оставьте до полного остывания. Полученный отвар процедите и смешайте с клюквенным или брусничным соком в пропорции 1:5.

Принимайте в чуть теплом виде по 1 стакану 2 раза в день. Этот отвар обладает иммуномодулирующими и противовоспалительными свойствами.

Бледность кожи носа и участков вокруг него

По этому признаку вы можете предположить у себя гастрит или острую пневмонию, которая проявляется еще и сильным кашлем, а также заложенностью в груди и высокой температурой. Иногда воспаление легких протекает с небольшой температурой и сухим, навязчивым кашлем. В любом случае необходимо обратиться к врачу.

Гастрит можно лечить и народными средствами. Побледнение кожи носа и участков вокруг него может также вызываться спазмами желудка. От них можно избавиться с помощью но-шпы. Если таблетки по рукой не оказалось, просто прилягте на диван и расслабьтесь. Дышите медленно и ровно, старайтесь выполнять дыхание животом. Спазмы пройдут.

Как помочь себе

Лечебный настой от гастрита

Приготовьте смесь трав: 4 ст. ложки травы спорыша, 4 ст. ложки травы зверобоя, 4 ст. ложки листьев черники, 2 ст. ложки соцветий тысячелистника, 2 ст. ложки соцветий бессмертника, 2 ст. ложки травы золотысячника, 1 ст. ложку листьев мяты и 1 ст. ложку цветков ромашки. Все тщательно перемешайте. В эмалированную кастрюлю положите 4 ст. ложки смеси, залейте 1 литром воды и оставьте на ночь. Утром поставьте на огонь и доведите до кипения. Кипятите 10 минут, затем настаивайте под крышкой еще 20 минут. Процедите.

Принимайте по полстакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 2 недели.

Травяной настой при спазмах желудка

Приготовьте травяной сбор, взяв по 1 ст. ложке цветков календулы, лаванды, бузины и мальвы. Все хорошо перемешайте. Положите в эмалированную посуду 1 ст. ложку смеси и залейте ее 1 стаканом кипятка. Настаивайте под крышкой в течение 15 минут, затем процедите и добавьте 1 ст. ложку сладкого сиропа из клена.

Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 10 дней.

На коже вокруг носа видны кровеносные сосуды

Это признаки нарушения кровообращения, застойных явлений в сосудах и даже тромбообразования. Вам необходимо посетить флеболога – специалиста по сосудам.

Как помочь себе

С нарушениями кровообращения, которые приводят к образованию тромбов, можно бороться при помощи витаминов. Чтобы предотвратить

или даже устранить эти нарушения, необходимо употреблять с пищей как можно больше витамина Е. Этот витамин уменьшает свертываемость крови и не дает образовываться тромбам.

Витамином Е богаты подсолнечное, сливочное и соевое масло, миндаль, грецкие орехи, арахис, яйца и молоко. Но лучшие источники этого витамина – проростки зерен ржи и пшеницы, зеленый горох и фасоль.

Средство от тромбофлебита

При тромбофлебите используется неразведенный яблочный уксус. Ежедневное смачивание уксусом пораженных участков в течение длительного времени дает хороший стойкий результат. При этом старайтесь придерживаться диеты, избегая употребления картофеля, вязких кап: и других крахмалистых продуктов, а также выполняйте гимнастику для ног и брюшного пресса.

Упражнение «Феникс встречает врага» (тибетская гимнастика для лица)

Похлопывания и постукивания стимулируют лицевые нервы и подкожные ткани. При этом активизируется клеточный обмен и улучшается циркуляция крови. Это упражнение поможет предотвратить болезни лицевых нервов, параличи лицевых мышц, тики. Кроме того, оно способствует омолаживанию кожи. Вместе с тем, упражняя пальцы, вы предотвращаете онемение и дрожание рук, боли в руках и закупорку кровеносных сосудов.

1. Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
2. Поднимите руки до уровня груди и потрите их друг о друга, чтобы они нагрелись.
3. В течение 1 минуты слегка постучите разогретыми кончиками пальцев по коже лица, включая лоб, щеки, скулы, рот и подбородок (рис. 3).



Рис. 3

Белый кончик носа

Свидетельствует о склерозе кровеносных сосудов или язвенной болезни желудка.

Как помочь себе

Замедлить развитие склероза кровеносных сосудов помогут витамины С и Е, а также микроэлементы цинк и селен.

Витамин С укрепляет кровеносные сосуды, сохраняя их стенки гладкими. Иначе к стенкам сосудов могут прикрепиться опасные кристаллы из отработанного холестерина и кальция, которые сужают просвет сосудов и приводят к атеросклерозу. Витамин Е излечивает больные сосуды с помощью других веществ, которые работают только в сочетании с витамином С. Источники витамина С – клюква, цитрусовые, свежая белокочанная и особенно кислая капуста, сладкий перец и т. д.

Цинк и селен содержатся в бананах, морской капусте, орехах, зелени. Свежие ростки пшеницы и бобовых – лучшие источники витамина Е. Они могут быть всегда под рукой, если проращивать зерна в горшках на подоконнике.

Настой при склерозе сосудов головного мозга

Траву и корень чистотела измельчить. Положить 3 ст. ложки сырья в термос и залить 3 стаканами кипятка. Настоять 2 часа. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 20 минут до еды. Пить 2 недели, затем сделать перерыв на 2 недели и принимать настой еще 2 недели. Через месяц весь курс лечения повторить. Улучшение самочувствия должно

наступить уже после первой недели лечения.

Настойка для профилактики и лечения язвы

В эмалированную посуду положите 2 ст. ложки календулы, залейте 1 литром кипятка, накройте крышкой и прокипятите на медленном огне 2–3 минуты. Затем настаивайте не менее 5 часов, сняв с огня. После этого жидкость процедите и растворите в ней 4 ст. ложки меда.

Принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Красновато-синий кончик носа

Раздражение слизистой оболочки желудка почти всегда вызывает такой симптом на лице. Поэтому не ограничивайтесь только припудриванием носа, обязательно успокойте желудок, чтобы раздражение не переросло в гастрит или язву.

Как помочь себе

Средства народной медицины

Приготовьте сбор трав, взятых в равных количествах: листья крапивы, листья подорожника, трава зверобоя и цветки ромашки. Все тщательно перемешайте. В посуду поместите 4 ст. ложки смеси, залейте 1 литром кипятка и настаивайте 2 часа в теплом месте.

Принимайте по 1/3 стакана 4 раза в день.

Красные уши

Красные уши не у того, кому стыдно, а у того, кто страдает нарушением функции почек. Иногда это признак недостатка железа в организме. Советую сначала проверить почки. Если диагноз подтвердится, начинайте лечиться, в том числе методами народной медицины.

Как помочь себе

Травяной сбор при заболеваниях почек

Возьмите 2 ст. ложки чистотела, 2 ст. ложки травы золотарника, 1,5 ст. ложки травы пастушьей сумки, 4 ст. ложки листьев крапивы и 4 ст. ложки листьев березы. Все тщательно перемешайте, залейте 0,5 литра кипятка 2 ст. ложки смеси и поставьте на водяную баню на 40 минут. Затем настаивайте под крышкой 30 минут. Процедите.

Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс

лечения – 2 недели.

При недостатке железа

Употребляйте больше мяса, особенно говядины и желательно жареной, гранатов, зеленых яблок, черной смородины.

Рецепт с чесноком

Помогает повысить уровень гемоглобина в крови настойка чеснока на спирту, которую нужно употреблять с молоком. Для этого возьмите 3 головки чеснока, очистите его и залейте 1 литром спирта. Настаивать смесь нужно под крышкой в темном месте в течение 3 недель. Затем настой процедите и храните в холодильнике.

Принимайте по 20 капель в 1/2 стакана молока 3 раза в день.

Средство от малокровия

Натрите на терке морковь, свеклу и редьку. Отожмите из них сок через марлю и слейте в темную бутыл. Бутыл оставьте открытой и поставьте в духовку на 3 часа на маленький огонь. Когда жидкость потомится, она уменьшится в объеме в несколько раз.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения – 3 месяца.

Пунцовые уши

Этот симптом свидетельствует о нарушении пищеварения в толстом кишечнике, а также говорит о повышенной нагрузке на печень.

Как помочь себе

Рецепт для улучшения пищеварения

Приготовьте сбор трав: 3 ст. ложки чистотела, 4 ст. ложки травы копытца европейского, 3 ст. ложки цветков бузины черной, 4 ст. ложки травы дымянки лекарственной, 2 ст. ложки листьев мяты перечной, 2 ст. ложки семян льна посевного и 1 ст. ложку плодов шиповника. Все хорошо перемешайте. Засыпьте в термос 2 ст. ложки смеси, залейте 0,5 литра крутого кипятка, настаивайте 8 часов (лучше всего оставить на ночь). Затем процедите.

Принимайте по 3/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

Настой при заболеваниях печени

Приготовьте сбор трав: плоды аниса обыкновенного – 2 ст. ложки, плоды тмина обыкновенного – 2 ст. ложки, чистотела – 3 ст. ложки, кукурузные рыльца – 2 ст. ложки, корни одуванчика – 3 ст. ложки, трава зверобоя обыкновенного – 2 ст. ложки. Все тщательно перемешайте. В эмалированную миску или кастрюлю положите 2 ст. ложки смеси, залейте 0,5 литра холодной воды и кипятите на водяной бане в течение 45 минут. Затем процедите.

Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Пейте настой 3 недели, перерыв – неделя, и вновь 3 недели приема настоя. Курс лечения можно повторить только через полгода.

Синюшные уши

Это тревожный симптом, говорящий о сердечной недостаточности. Но не стоит пугаться. Еще один фактор, дающий подобную симптоматику, – хронический бронхит. Хотя о нем вам также должно быть известно.

Сердце и легкие следует лечить под наблюдением врача прописанными им лекарствами. А помогать себе вы можете методами народной медицины.

Как помочь себе

Лечебный чай от бронхита

Этот чай нужно пить как можно чаще – несколько раз в день, причем только в горячем виде. Одновременно делайте компресс из настойки календулы на верхнюю часть груди.

Для приготовления чая вам потребуется по 3 ст. ложки цветков календулы, листьев мяты и липового цвета, а также 1 ст. ложка меда. Смешайте травы. В чайнике заварите 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки смеси. Дайте настояться 15–20 минут. Процедите и пейте как чай, добавляя в стакан 1 ст. ложку меда. Пейте по 1 стакану 3–5 раз в день.

Лечебный компресс

Для компресса вам потребуется 2 ст. ложки лепестков календулы и 1 стакан спирта или водки. Тщательно измельченные лепестки календулы залейте стаканом спирта или водки и поставьте в темное место на 2 дня. Когда настой будет готов, процедите его.

Смочите кусок хлопчатобумажной ткани в настое и положите ее чуть ниже шеи на грудь, прикрыв сверху куском полиэтилена и теплым шарфом. Держите компресс 1 час. Во время процедуры хорошо укутайтесь.

Настой при скрытой недостаточности кровообращения

Приготовьте смесь трав: 1 ст. ложка чистотела, 2 ст. ложки плодов шиповника, 1 ст. ложка травы петрушки огородной, 1 ст. ложка листьев толокнянки. Хорошо перемешайте. Затем 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 литра кипятка и нагревайте на водяной бане 15 минут. Настаивайте еще 30 минут. Процедите.

Принимайте по полстакана 1 раз в день за 30 минут до еды.

Настойка календулы

При недостаточности кровообращения вам также поможет настойка календулы, которую можно купить в аптеке. Особенно она показана при сердечных заболеваниях, сопровождающихся учащенным биением сердца, отеками и одышкой. Помимо положительного действия на сердце, настойка повышает аппетит и улучшает сон.

Принимайте по 30 капель 3 раза в день после еды. Курс лечения – 3 недели.

Коричневая кожа около ушей

Этот симптом возникает при запорах. Как правило, это хронические запоры, которые вызваны нарушениями в работе кишечника.

Как помочь себе

Чтобы избавиться от запоров, необходимо исключить причины, их вызвавшие, а также принимать средства, улучшающие работу кишечника: употреблять в пищу больше клетчатки – сырых овощей и фруктов, ежедневно пить много жидкости (не менее 1,5 литров), принимать травяные настои, мягко действующие на перистальтику кишечника.

Лечение запоров

В эмалированную кружку положите 1 ст. ложку травы зверобоя и залейте стаканом кипятка. Кипятите на медленном огне 10 минут, затем процедите.

Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Слабительный напиток

Вам потребуется 1 апельсин, 3 ст. ложки сухих цветков ноготков, 1/2 стакана кипятка. Залейте цветки календулы кипятком, настаивайте под крышкой в течение 15 минут, затем процедите. Выжмите из апельсина сок и смешайте с настоем.

Выпивается смесь перед сном. Принимайте смесь три дня подряд. Она оказывает послабляющее и очищающее действие на кишечник.

Лечение заболеваний кишечника

Возьмите по 1 ст. ложке листьев шалфея, листьев мяты, травы ромашки, травы зверобоя и плодов тмина. Хорошо перемешайте. С вечера в термос положите 2 ст. ложки смеси и залейте стаканом кипятка. Утром процедите.

Принимайте по полстакана 3–4 раза в день.

Бледная кожа ушей

Этот признак сигнализирует о нарушении кровообращения и предрасположенности к анемии.

Как помочь себе

Ежедневно по утрам натощак съедайте 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом. Осенью ешьте больше арбузов, которые очень помогают при анемии.

Рецепт от анемии

Возьмите 5 ст. ложек измельченных плодов шиповника, залейте 1 литром воды. Кипятите 10 минут, затем настаивайте в теплом месте 8 часов (лучше поставить на ночь). Утром процедите настой.

Пейте как чай в любое время. Этот чай прекрасно очищает кровеносную систему, улучшает обмен веществ и улучшает состав крови, насыщая ее гемоглобином.

Складки между носом и ртом с обеих сторон

Такие складки – признак гастрита или предрасположенности к язвенной болезни двенадцатиперстной кишки (рис. 4).



Рис. 4

Как помочь себе

Профилактика и лечение язвы вне обострения

Приготовьте сбор трав. Для этого возьмите 2 ст. ложки корня алтея, 2 ст. ложки корня солодки, 1 ст. ложку травы чистотела и 2 ст. ложки корня окопника. Все тщательно перемешайте. Положите в миску 1 ст. ложку смеси и залейте ее 2 стаканами кипятка. Кипятите на водяной бане 15 минут, затем остудите в течение 30 минут и процедите.

Принимайте по полстакана настоя непосредственно перед едой 3 раза в день.

Лечение гастритов и язвы вне обострения

Раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка на 1 стакан воды) выпивайте мелкими глотками за полчаса до еды 3 раза в день. При этом не забывайте о диете и режиме труда и отдыха. Вам необходимо хорошо высыпаться и отдыхать, а также исключить стрессы и волнения.

ВНИМАНИЕ

При заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки яблочный уксус можно применять только при нулевой и пониженной кислотности, будь то гастрит или язва вне обострения.

Удлиненная носогубная складка с обеих сторон

Это симптом, говорящий о повышенной нагрузке на сердце и органы кровообращения (рис. 5).



Рис. 5

Как помочь себе

Важнейшей составляющей сердечного «топлива» является ликопен. Это вещество нормализует кровяное давление и обеспечивает работу кровеносных сосудов. Его необходимо принимать при различных сердечных недугах. Но еще лучше использовать для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инфарктов и инсультов.

Больше всего ликопена содержится в помидорах, причем не только свежих, но и тушеных и консервированных.

Средства народной медицины

Возьмите несколько зубчиков чеснока, очистите и натрите его на терке. Залейте светлым пивом в пропорции 1:3. Накройте крышкой и настаивайте в темном месте 3 дня, периодически встряхивая настой. Затем процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке после еды 3 раза в день.

Резкая вертикальная складка от скул до подбородка

Характерный симптом, выдающий заболевание суставов или свидетельствующий о повышенной нагрузке на поджелудочную железу (рис. 6).



Рис. 6

Как помочь себе

Настойка для наружных растираний при заболеваниях суставов
Для лечения любых заболеваний суставов эффективна настойка календулы на водке или спирте. Можно пользоваться аптечной настойкой. Существует несколько вариантов использования настойки. Первый – натирание настойкой пораженного сустава. Налейте на ладонь немного настойки и медленно втирайте ее в кожу пораженного болезнью сустава, осторожно массируя поверхность. После этого завяжите сустав теплым шерстяным платком или шарфом. Выполняйте эту процедуру ежедневно перед сном в течение 5–7 дней.

Второй вариант лечения – компрессы. Их делают обычным способом, накладывая на смоченную в настойке хлопчатобумажную ткань или бинт кусок полиэтилена или клеенки, а поверх повязывая теплым платком. Держите компресс 3–4 часа. Процедуру делайте вечером перед сном.

Настой для профилактики и лечения поджелудочной железы

Приготовьте сбор трав: 1 ст. ложку травы чистотела, 1 ст. ложку травы горца птичьего, 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложку кукурузных рыльцев, 1 ст. ложку плодов аниса. Все тщательно перемешайте. Возьмите 1 ст. ложку смеси и залейте ее крутым кипятком. Настаивайте при комнатной температуре под крышкой 40 минут. Процедите.

Принимайте в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Набухшая складка между носом и губами

Это внешний признак пониженной кислотности желудочного сока и возможного гастрита с повышенной кислотностью. Пониженная кислотность желудочного сока может вызывать опухолевые процессы в желудке, поэтому не пренебрегайте этими предостережениями и за счет профилактики старайтесь избежать возможных проблем со здоровьем.

Как помочь себе

Настойка при гастрите с пониженной кислотностью

Гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока лечат с помощью спиртовой настойки с чистотелом. Ее заготавливают впрок из свежего сока в теплое время года.

На 2 части сока нужно взять 1 часть водки или 1/2 части спирта. Настаивайте в течение суток, затем перелейте в бутылки и храните при комнатной температуре или в холодильнике.

Принимайте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 2–3 раза в день. Курс лечения – неделя, затем перерыв – 2 недели, после чего лечение можно повторить.

Квас от гастрита по Болотову

Вам понадобится 3 литра молочной сыворотки и один стакан сухой или свежей измельченной травы чистотела. Чистотел поместите в марлевый мешочек и с помощью грузила (камушка) опустите на дно банки. Банку накройте несколькими слоями марли и поставьте в теплое и темное место для брожения. Через 2 недели мешочек с травой выньте, а жидкость используйте для лечения. В ней появятся молочнокислые бактерии, обладающие способностью обновлять и очищать слизистую желудка.

Принимайте полученный квас по полстакана 1 раз в день перед едой в течение 1–2 недель.

Межбровная складка

Это почти всегда явный признак заболевания печени. Присмотритесь к цвету кожи своего лица. Если он имеет желтоватый оттенок, то не исключено инфекционное воспаление печени – гепатит А. Тогда лечение следует проводить в больнице, под контролем врача. В любом случае главное для вас – диета.

Как помочь себе

При подозрении на заболевание печени главное – наладить щадящее питание: вся пища должна быть отварная или тушеная, не сырая, не жареная и не жирная. Лучше всего есть протертые овощные супы и каши.

Оздоровительный чай

Сбор трав для оздоровительного чая можно приготовить заранее. Возьмите 1 ст. ложку травы чистотела,

1 ст. ложку листьев мяты перечной, 1 ч. ложку травы полыни горькой и 1 ч. ложку семян тмина. Все тщательно перемешайте. Для заварки чая возьмите 2 ч. ложки смеси и залейте ее крутым кипятком (250 мл). Настаивайте под крышкой 10–15 минут, затем процедите.

Принимайте по стакану 2 раза в день независимо от приема пищи. Можно принимать для снятия дискомфорта один и более дней. В случае необходимости проводится курс лечения чаем – 2 или 3 недели.

Настой для лечения гепатита

Вам потребуется 1,5 стакана цветков календулы, 1,5 стакана кипятка и немного соли. Залейте цветки кипятком и настаивайте под крышкой в течение 40 минут. Затем процедите и разбавьте настой кипяченой водой в соотношении 1:5.

Принимайте по 0,5 стакана настоя с добавлением щепотки соли 2 раза в день – утром натощак и перед ужином. Курс лечения – 2 недели.

Поперечная складка на подбородке

Это верный признак расширения вен или геморроя.

Как помочь себе

Персидская чесночная ванна

Приготовьте чеснок и железный или эмалированный таз небольшого диаметра и средней высоты, а также кирпич. Раскалите кирпич на огне или в духовке и положите его на дно таза. На кирпич насыпьте измельченный чеснок (несколько головок). Когда чеснок начнет дымить, сядьте на тазик или присядьте над ним так, чтобы дым доходил до анального отверстия.

Выполняйте процедуру, пока дым не прекратится. Это эффективное средство заживления трещин и снятия воспаления.

Настой от геморроя

Поскольку геморрой является заболеванием, связанным с застоем крови в области малого таза, то его лечение не должно ограничиваться только местным воздействием. Вам необходимо употреблять внутрь травяные настои, способствующие усилению кровообращения.

Возьмите 1 ст. ложку измельченной травы чистотела и залейте ее 0,5

литра крутого кипятка. Настаивайте под крышкой в течение часа, затем процедите.

Принимайте по полстакана 4 раза в день через час после еды.

Мешки на скулах

Это признак заболевания мочеполовой системы организма, чаще всего – мочекаменной болезни (рис. 7). Мочекаменная болезнь – заболевание, при котором в почках, мочеточнике или мочевом пузыре образуются камни. Причина образования камней – неправильный обмен веществ в организме. В результате образуются нерастворимые соли, из которых формируются камни. Подозрение на мочекаменную болезнь возникает и в том случае, если человека беспокоят тупые, ноющие боли в области поясницы и внизу живота, частые позывы на мочеиспускание, кровь в моче, особенно при движении и увеличении физических нагрузок.



Рис. 7

Как помочь себе

Травяной настой

Этот настой способствует размягчению и выведению камней, улучшает обмен веществ и тормозит воспалительные процессы, снимает болевой синдром.

Возьмите по 1 ст. ложке следующих трав: зверобоя продырявленного, березы повислой, василистника малого, василька скабиозного, герани луговой, донника лекарственного, корня девясила высокого, золотарника обыкновенного, козлобородника лугового, лабазника вязолистного, медуницы мягчайшей, подмаренника настоящего, репешка волосистого, хвоща полевого. Все тщательно перемешайте. С вечера в термосе залейте 1

ст. ложку смеси стаканом кипятка, а утром процедите.

Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели, затем 2 недели перерыв и вновь 2 недели лечения.

Часть II. Читаем по глазам

Веки отражают состояние нервной системы. Нежная кожа век свидетельствует о слабой нервной системе и повышенной восприимчивости организма. У здорового человека веки должны быть полными, но не отеками.

Мутные глаза

Возможно, это признак начала инфекционного заболевания.

Как помочь себе

Необходимо повышать иммунитет, принимать противовоспалительные сборы, витамины. Витамин С обладает высокими иммунными свойствами. Сейчас он вам необходим в больших количествах. Этот витамин содержится в лимонах, клюкве, кислой капусте и т. д. Лучшее средство профилактики и борьбы с инфекцией – чеснок.

Первый чесночный рецепт

Возьмите 4–5 долек чеснока, очистите и измельчите. Положите чеснок в фарфоровую или эмалированную посуду и залейте 1 стаканом сухого вина или уксуса. Настаивайте под крышкой в течение 3 часов.

Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

Второй чесночный рецепт

Возьмите 1 головку чеснока, очистите и измельчите. Положите в фарфоровую или эмалированную посуду и залейте 1 стаканом охлажденного растительного масла. Настаивайте под крышкой в течение 8 часов.

Принимайте 2 раза в день за 20 минут до еды.

Третий чесночный рецепт

Возьмите 2–3 головки чеснока, очистите и нарежьте тонкими ломтиками,

затем дайте подсохнуть в течение суток. После этого чеснок разотрите в порошок и добавьте мед так, чтобы можно было скатать маленькие пилюли.

Принимайте медово-чесночные пилюли по 1 штуке 3 раза в день за 10 минут до еды.

Контрастные ванны для ног

Для профилактики и в первые часы болезни очень эффективны бывают контрастные чесночные ванны с резкой сменой температурных режимов.

Возьмите 2 головки чеснока, очистите и измельчите его. Залейте 3 литрами крутого кипятка и поставьте на огонь. Подержите на медленном огне 5-10 минут. Затем охладите в течение 15 минут до температуры 40 °С и процедите. Настой разделите на две части и вылейте в два тазика с холодной и горячей водой.

Начинайте процедуру с горячей ванны, опустив в нее ноги примерно на 2 минуты. Затем переместите ноги в холодную ванну на 30 секунд. Сразу же после холодной следует горячая ванна – 2 минуты, и вновь холодная – 30 секунд. Общая процедура длится 20 минут. Для того чтобы вода в горячей ванне не остывала, добавляйте в нее немного кипятка по мере необходимости. Закончите процедуру холодной ванной, после которой хорошо вытрите ноги и сразу же наденьте шерстяные носки.

Красные глаза

Красные глаза – это признак воспалительного процесса, дисфункции щитовидной железы или ревматоидного артрита.

Покраснение глазных яблок вместе с воспаленными веками свидетельствует о хронической бессоннице.

Как помочь себе

Настой при заболевании щитовидной железы

В стакан кипяченой воды добавьте 2 ч. ложки яблочного уксуса, 1 каплю спиртовой настойки йода и 1 ч. ложку меда. Размешайте.

Пейте мелкими глотками во время обеда. Принимайте всего 2 раза в неделю в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц, после этого курс лечения повторите.

Этот способ лечения хорош как при гипотиреозе, так и при гипертиреозе. Однако частоту приема лекарства лучше обсудить с лечащим врачом, так как здесь возможны вариации. В рецепте дана средняя схема лечения, которая не может нанести вреда. Но чтобы эффект был максимальным,

возможно, ваш доктор назначит вам пить настой не 2 раза в неделю, а три или четыре.

Мазь при заболевании суставов

Возьмите свежий сок чистотела – 1 ст. ложку – и смешайте его с 4 ст. ложками вазелина. Вместо сока можно взять траву чистотела и смолоть ее в порошок. В этом случае порошок смешивают с вазелином в пропорции 1:1. Полученную мазь храните в холодильнике.

Смазывайте мазью пораженные суставы перед сном. Лечитесь до снятия боли и воспаления.

Настой при сильных отеках суставов

В кастрюлю положите 1 ст. ложку сухой травы чистотела и залейте 0,5 литра крутого кипятка. Настаивайте под крышкой в течение часа, затем процедите.

Принимайте по полстакана 4 раза в день между приемами пищи. Лечитесь до выздоровления, но не больше 2 недель.

Лечение ревматоидного артрита по рецепту Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налейте 0,5 литра яблочного уксуса. Добавьте 0,5 стакана измельченного стебля и корней сабельника болотного. Накройте крышкой и поставьте в темное место. Настаивайте не менее 2 дней, затем процедите.

Принимайте по 1 ч. ложке, разведенной в 0,5 стакана воды, 2 раза в день в течение недели. Неразбавленным настоем делайте примочки на больные суставы.

Желтый цвет склер

Это явный симптом нарушения функции печени, причем чаще всего – гепатита А. Дополнительными признаками этого заболевания являются общая желтушность кожи, повышенная температура и моча бурого цвета.

Если же глаза желтые постоянно, значит, печень не справляется с нагрузкой. Такое бывает при хронических воспалениях печени и желчного пузыря, циррозе.

В этом случае вам необходимо сдать анализы крови – общий и биохимию, а также сделать печеночные пробы.

Как помочь себе

Лечение гепатита

Траву зверобоя вместе с цветками измельчите в шейкере или мясорубке. В бутылку поместите 1/4 стакана полученного порошка зверобоя, залейте 0,5 литра красного вина «Кагор». Прочно закройте и поставьте в темное место настаиваться при комнатной температуре на 10 дней. Если времени нет, можно поставить бутылку в кастрюлю с теплой водой (около 60 °С) и выдержать при этой температуре в течение 3 часов. Готовый настой процедите и перелейте в другую бутылку. Храните в закрытом состоянии не в холодильнике.

Принимайте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

Лечение болезней печени

Приготовьте сбор трав: 2 ст. ложки бессмертника песчаного, 1 ст. ложка спорыша, 1,5 ст. ложки цикория дикого, 1,5 ст. ложки коры крушины, 2 ст. ложки зверобоя, 1 ч. ложка ромашки аптечной, 2 ст. ложки цветков календулы. Все компоненты тщательно перемешайте. Затем в эмалированную кастрюлю поместите 2 ст. ложки смеси, залейте ее 0,5 литра холодной воды и оставьте на ночь или на 8-10 часов. После этого кастрюлю поставьте на огонь, доведите жидкость до кипения и кипятите в течение 5 минут. Настаивайте в теплом месте под крышкой еще 20 минут, затем процедите.

Принимайте по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Лечение болезней печени и желчного пузыря

Приготовьте сбор трав: 1,5 ст. ложки цветков тмина песчаного, 1 ст. ложку корней пырея, 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного и 2 ст. ложки коры крушины. Все тщательно перемешайте. Возьмите 3 ст. ложки смеси, залейте 0,5 литра кипятка и подержите на медленном огне в течение 10 минут. Затем настаивайте под крышкой еще 20 минут. Процедите.

Принимайте по полстакана 5 раз в день за 20 минут до еды.

Перламутровый цвет склер

Этот симптом свидетельствует о развитии анемии или туберкулеза.

Как помочь себе

Мед, лучше темного цвета, является хорошим средством против анемии различной степени. Доказано, что чем темнее мед, тем он богаче минеральными веществами. При анемии принимайте по 40–60 г меда 3–4 раза в день, лучше до еды, добавляя его в козье молоко или запивая им.

Чеснок от анемии

Очистите 300 г чеснока. Залейте его литром чистого спирта и настаивайте 3 недели. Принимайте по 20 капель настойки, разбавленной в 0,5 стакана молока, 3 раза в день.

Настой плодов рябины

Настой плодов рябины употребляют как поливитаминное средство при истощении и малокровии. Две чайные ложки плодов залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение часа.

Перед приемом добавьте сахар по вкусу. Выпейте настой в течение дня за 3–4 раза.

Белое кольцо вокруг радужной оболочки глаз

Вероятно, у вас нарушен жировой обмен. Это бывает при неподвижном образе жизни и неправильном питании. Результат такого нарушения – избыток холестерина в крови. Поэтому вам необходимо сдать анализ крови на содержание холестерина. Холестерин засоряет стенки сосудов, оседая на них и закупоривая их, в результате чего нарушается кровообращение.

Как помочь себе

Сократите потребление острых и жирных блюд, больше двигайтесь.

Рецепт восстановительного лечения от атеросклероза

Вам потребуется 0,5 стакана семян льна и 1 стакан цветков календулы. Сначала тщательно промойте семена льна и залейте их на 30 минут холодной водой. После этого воду слейте и залейте 1,5 стакана кипятка. Накройте крышкой и настаивайте в течение 2 часов.

Пока семена льна настаиваются, залейте 2 стаканами кипятка цветки календулы. Накройте крышкой и настаивайте 1,5 часа. Процедите оба настоя и перемешайте их друг с другом. Оставьте на 8–9 часов, лучше на ночь. Утром настой будет готов. Храните его в холодильнике.

Принимайте по 3 ст. ложки 2 раза в день – утром натощак и перед сном. Курс лечения – 3 недели. Затем после двухнедельного перерыва лечение нужно повторить.

Лечение и профилактика атеросклероза чесноком

Принимайте по 2–3 зубчика чеснока вместе с едой каждый день, но не

перед сном, так как чеснок немного возбуждает нервную систему. Этот совет подходит и для лечения, и для профилактики атеросклероза, но лечение будет длительное, поэтому результаты ждите не раньше чем через месяц.

Постоянно блестящие глаза

Постоянно блестящие глаза – это признак гиперфункции щитовидной железы.

Как помочь себе

Заболевания щитовидной железы нужно лечить только под контролем врача. При этом многие доктора рекомендуют своим пациентам принимать яблочный уксус, который оказывает очень сильное лечебное воздействие на функцию железы.

Средства народной медицины

В стакан кипяченой воды добавьте 2 ч. ложки яблочного уксуса, 1 каплю спиртовой настойки йода и 1 ч. ложку меда. Размешайте.

Пейте мелкими глотками во время обеда. Принимайте всего 2 раза в неделю в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц и курс лечения повторите.

Этот способ лечения хорош как при гипотиреозе, так и при гипертиреозе.

Запавшие глаза

Это признак общего истощения организма в результате недосыпания, изнурительного труда, непомерной физической нагрузки. Вам следует изменить свой образ жизни, иначе истощение приведет к серьезным заболеваниям.

Как помочь себе

Средства народной медицины

Приготовьте сбор трав: 2 ст. ложки чистотела, 1 ст. ложку цветков бессмертника песчаного, 1 ст. ложку корня валерианы лекарственной, 2 ст. ложки травы душицы, 1 ст. ложка корня дягиля лекарственного, 1 ст. ложка корня кровохлебки, 1 ст. ложка листьев мяты перечной, 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка листьев подорожника, 3 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 1 ст. ложка цветков календулы, 2 ст. ложки цветков липы, 1 ст. ложка травы чабреца, 1 ст. ложка семян тмина. Требуется не

менее семи трав; все компоненты этого сбора тщательно перемешайте. Положите в кастрюлю полный стакан смеси и залейте 1 литром крутого кипятка. Настаивайте под крышкой в течение 8 часов. Процедите и перелейте в стеклянную банку. Храните в холодильнике 3–4 дня.

Принимайте в теплом, но не горячем виде (нагреть на водяной бане) по стакану 1 раз в день утром натощак за час до еды. Пейте чай в течение месяца, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс лечения.

ВНИМАНИЕ

Узкие зрачки характерны для наркоманов, употребляющих производные опиума.

Матовый взгляд

Временный матовый взгляд говорит о сильной слабости. Но если взгляд постоянно имеет матовый оттенок, то налицо заболевание сердца.

Как помочь себе

Микстура для сердца

Возьмите несколько зубчиков чеснока, очистите и натрите их на терке. Залейте светлым пивом в пропорции 1:3. Накройте крышкой и настаивайте в темном месте 3 дня, периодически встряхивая настой. Затем процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке после еды 3 раза в день.

Гимнастика для лица

Упражнение «Совушка проснулась» (американская лифтинг-методика для лица) позволяет не только сделать взгляд светящимся, а глаза более подвижными, но и укрепить кольцообразные мышцы глаз. Кроме того, оно включает программу самовосстановления организма.

1. Широко откройте глаза, чтобы стали видны белки (рис. 8).



Рис. 8

2. Постепенно усиливайте напряжение мышц глаз.
3. В момент максимального напряжения сосчитайте до семи и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые три недели делайте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 7 секунд – напряжение, 3 секунды – расслабление.

Дальше попробуйте делать упражнение в ускоренном ритме: 4 секунды – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Затем чередуйте ритмику упражнения.

Беспокойные движения глаз

Такие симптомы выдают в человеке затаенное чувство страха и неврастению. Вам следует обратиться к психотерапевту, а дома принимать расслабляющие ванны, легкие успокаивающие средства.

Как помочь себе

Успокоительный настой

Возьмите 1 ст. ложку цветков календулы, измельчите их и залейте 1,5 стаканами кипятка. Настаивайте под крышкой в течение 40 минут. Затем процедите.

Принимайте по 0,5 стакана настоя 3 раза в день. Курс лечения – 3 недели.

Средство от бессонницы и усталости

Возьмите 1 головку чеснока, очистите и измельчите. Переложите чесночную кашицу в банку с широким горлышком. Из 5 лимонов выжмите

сок и залейте им чеснок. Завяжите банку холщовой салфеткой и поставьте в темное место настаиваться на 3 недели. Периодически – каждые 2–3 дня – настой встряхивайте. Смесь не процеживайте. Храните ее в холодильнике.

Принимайте 1 раз в день перед сном по 1 ч. ложке, разведенной в 0,5 стакана воды. Курс лечения – 2 недели.

Немигающий взгляд, направленный как бы сквозь собеседника

Это отличительная черта серьезного нервно-психического расстройства, связанного с апатией и «уходом в себя».

Как помочь себе

Лучший способ избавления от апатии – найти увлечение, занять себя чем-либо, пусть даже сначала через силу. Постепенно вы втянетесь и заинтересуетесь по-настоящему. Чаще бывайте на природе, любуйтесь закатом, деревьями, пейзажами – можно даже городскими. Гуляйте вечером перед сном. Проводите время с близкими людьми, которые вас понимают. Даже молчание в таком обществе благоприятно действует на психику. Утром пейте тонизирующие напитки – чай с лимоном, горячий шоколад, иногда можно кофе, но злоупотреблять им не следует, иначе апатия перейдет в чрезмерное возбуждение.

Радуйте себя всякими мелочами. Повесьте на стену над изголовьем веселую картинку и смотрите на нее по утрам. Каждое утро начинайте с улыбки, радуйтесь каждому дню. Наполните свое жилище яркими красками – красными, желтыми и оранжевыми. Это могут быть картины, фотографии, статуэтки, цветы, обои, шторы, цветы. Они будут поднимать настроение и создавать радостный фон. И больше света, включайте все люстры и бра в доме, никогда не сидите в потемках.

Успокоительная ванна

Очень эффективна ванна для снятия нервного напряжения и лечения бессонницы. Вам потребуется по 3 ст. ложки цветков календулы, мяты и душицы.

Все компоненты перемешайте и залейте в эмалированной посуде 1 литром кипятка. Накройте крышкой и настаивайте в течение часа. Затем процедите и вылейте в ванну с чуть теплой (около 35 °С) водой.

Принимайте успокоительную ванну перед сном 3 раза в неделю в течение 10 минут. Чтобы усилить расслабляющий эффект, в воде надо лежать неподвижно. Если вы страдаете другими заболеваниями, прежде чем принимать ванны, проконсультируйтесь с врачом. Ванны нельзя принимать

при острых воспалениях и других болезнях.

Лечение депрессии

Возьмите 2–3 зубчика чеснока, очистите и измельчите его, чтобы получилась 1 ч. ложка чесночной кашицы. Смешайте чеснок с 2 ст. ложками травы чабреца. Залейте смесь 0,5 литрами воды, накройте крышкой и варите на слабом огне в течение 10 минут. Затем охладите при комнатной температуре и процедите.

Принимайте этот настой в течение дня до, во время и после еды вместо напитков. Курс лечения – 2 недели.

Американский рецепт для поднятия жизненного тонуса

Возьмите по 4 головки чеснока и репчатого лука средних размеров. Очистите и пропустите через мясорубку. Масса должна содержать сок. Отдельно в 1 литре воды отварите стакан ячменных зерен. Излишки воды слейте, а зерна тоже пропустите через мясорубку. Приготовьте также стакан овсяных зерен. Чесочно-луковую массу перемешайте с ячменем и овсом, добавьте к ней 900 г меда и 3 ст. ложки измельченного корня валерианы. Смесь поместите в эмалированную кастрюлю и варите на медленном огне до тех пор, пока масса не приобретет консистенцию жидкого теста. Затем массу нужно снять с огня, тут же размазать по большой деревянной доске и оставить так до полного остывания. Когда масса остынет, она должна немного затвердеть. Разрежьте ее на небольшие квадратики, сложите их в банку и храните в холодильнике.

Принимайте по 1–3 квадратика 1–3 раза в день непосредственно перед едой.

Гимнастика для глаз

Упражнение «Небо и земля» (американская лифтинг-гимнастика) сделает взгляд более живым, подвижным и привлекательным. А вместе с этим пройдет апатия и успокоятся нервы.

1. Поднимите глаза к небу, затем опустите, затем снова поднимите.
2. Постепенно усиливайте напряжение глазных мышц и щек.
3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые две недели выполняйте упражнение 5–7 раз в следующем ритме: 5 секунд – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Далее попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 секунды

– напряжение, 2 секунды – расслабление, и так 10 раз в день.
Чередуйте обычный ритм с ускоренным.
Голову держите неподвижно!

Широкие складки на веках

Это признак повышенной возбудимости вегетативной нервной системы.

Как помочь себе

Лечение нервного переутомления яблочным уксусом

Для нормализации сна и избавления от бессонницы необходимо ежедневно перед сном принимать по 2–3 ч. ложки лекарственной смеси, состоящей из 3 ч. ложек яблочного уксуса и 1 ч. ложки меда. Рецепт Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налейте пол-литра яблочного уксуса, добавьте к нему 3 ст. ложки измельченной травы пустырника, закройте крышкой и поставьте в темное место. Настаивайте в течение 12 часов. Затем процедите и перелейте в бутыл. Храните в холодильнике.

Принимайте вечером, за 2 часа до сна по 3 ч. ложки настоя, разбавленные в стакане теплой воды с добавлением 1 ст. ложки меда.

Рецепт от повышенной нервной возбудимости

Смешайте 1 ч. ложку меда с 3 ч. ложками яблочного уксуса. Чтобы облегчить засыпание, перед сном примите 2 ч. ложки этой смеси. Если ночью проснетесь, примите еще 2 ч. ложки смеси.

Узкие складки на веках

Это симптом сильной усталости. Как только вы отдохнете, он пройдет. Но при затянувшейся усталости могут наступить нарушения в работе систем организма – иммунной, нервной, желудочно-кишечной. Поэтому пренебрегать этим симптомом не стоит.

Как помочь себе

Нужно просто больше отдыхать, высыпаться, находить время для прогулок на свежем воздухе. Не стоит перегружать себя работой, когда организм уже не выдерживает такой нагрузки. Помните о том, что здоровье – это ваш самый главный золотой запас, с которым не сравнятся никакие

другие материальные блага. Поэтому научитесь вовремя отдыхать и расслабляться.

Ванна для расслабления

Ежедневно перед сном принимайте ванну с теплой, но не горячей водой, в которую добавьте морскую соль или настой трав – мелиссы, мяты, ромашки, а также травяные сборы. Можно принимать простую ванну. После ванны, не вытираясь, закутайтесь в полотенце. Обсохните и лягте в кровать. На ночь телевизор не смотрите и книг не читайте! Можно полистать журнал.

Гимнастика для лица

Упражнение «Спящая красавица» (американская лифтинг-гимнастика для глаз) помогает повысить упругость век и кожи вокруг глаз, а также восстанавливает блеск глаз.

1. Плотно закройте глаза.

2. Постепенно увеличивайте напряжение век, но ни в коем случае не щурьтесь, следите также за тем, чтобы на коже переносицы не образовывались морщинки.

3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь (рис. 9).



Рис. 9

Дополнительные рекомендации:

Первые две недели выполняйте упражнение 5–7 раз в следующем ритме: 5 секунд – напряжение, 3 секунды – расслабление.

Далее попробуйте выполнять это упражнение в ускоренном ритме: 2 секунды – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Впоследствии чередуйте обычный ритм с ускоренным. В ускоренном ритме выполняйте не меньше 10 упражнений.

Припухлость верхнего века

Набрякшие верхние веки говорят о нарушении сердечной деятельности. Однако они могут быть одним из симптомов склероза сосудов головного мозга. Вам необходимо пройти серьезное медицинское обследование. Когда диагноз будет ясен, начинайте лечение, в том числе методами народной медицины.

Как помочь себе

Рецепт для укрепления сердца и сосудов

Вам потребуется по 2/3 стакана цветков календулы вместе с листьями и плодами шиповника, 2 стакана свежих ягод клюквы и 1 литр кипятка. Измельчите цветки календулы с листьями и залейте их 3 стаканами кипятка. Накройте крышкой и поставьте в темное место настаиваться на 1,5 часа при комнатной температуре.

В это время плоды шиповника залейте 2 стаканами кипятка и оставьте под крышкой на 30 минут. Когда время настаивания закончится, процедите оба настоя. Выжмите из клюквы 1 стакан сока. Все перемешайте и хорошо взболтайте.

Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 2 недели, затем 5 дней перерыв и вновь лечение повторить.

Настой при склерозе сосудов головного мозга

Измельчите траву и корень чистотела. Положите 3 ст. ложки сырья в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Настаивайте 2 часа, затем процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день за 20 минут до еды. Пейте 2 недели, затем сделайте перерыв на 2 недели и принимайте настой еще 2 недели. Через месяц весь курс лечения повторите. Улучшение самочувствия должно наступить уже после первой недели лечения.

Отвислое верхнее веко, раздвоенная складка на нем

Этот характерный симптом говорит об общем истощении организма и связанной с ним анемии, а также о гипотонии. Если имеют место все три

проблемы, принимайте активные меры в трех направлениях. Во-первых, больше отдыхайте и высыпайтесь, никогда не работайте по ночам. Во-вторых, правильно и хорошо питайтесь, преимущественно мясной, молочной и овощной пищей. Ешьте больше орехов и сухофруктов, особенно кураги и изюма.

Как помочь себе

Настой от анемии

Сделайте такую смесь: зверобой – 3 ст. ложки, крапива глухая – 2 ст. ложки, цветки яснотки – 2 ст. ложки, лист ежевики – 2 ст. ложки. Все хорошо измельчите и перемешайте, затем залейте 3 стаканами кипятка. Настаивайте 3 часа в теплом месте, процедите.

Принимайте в горячем виде по 1 стакану 3 раза в день.

Настойка для повышения давления

Вам потребуется 2 ст. ложки сухих цветков календулы, 0,5 стакана спирта и 1 лимон средних размеров с тонкой кожурой.

Цветки календулы поместите в стеклянную банку или бутылку и залейте спиртом. Закройте бутылку пробкой и поставьте настаиваться в темное и холодное место на 2 дня. Затем процедите и добавьте в настойку сок, выжатый из лимона. Все тщательно перемешайте.

Принимайте по 10 капель, растворяя их в воде, в периоды падения давления и для профилактики – 3 раза в день.

Американский рецепт от истощения

Чтобы чувствовать себя всегда бодрыми и здоровыми, возьмите на вооружение такой рецепт. Его активно используют американские приверженцы здорового образа жизни.

Одну кофейную ложку яблочного уксуса и столько же меда разбавьте в стакане теплой воды и пейте за полчаса до еды 2 раза в день. Увеличивать дозу не нужно, так как яблочный уксус действует мягко, но эффективно. Этот напиток подходит даже людям с повышенной кислотностью, только им нужно принимать его сразу же после еды.

Мешки под глазами

Как правило, это симптом сердечной или почечной недостаточности. Об этом же говорят и припухшие веки. Кроме того, это может быть следствием переутомления, недосыпания или аллергической реакции на что-либо, либо быть результатом нарушения работы щитовидной железы,

которая отвечает за работу многих органов. Обследуйтесь у эндокринолога и употребляйте в пищу продукты, богатые йодом (например, морепродукты).

Тугие мешки на нижних веках – признак сердечной недостаточности или проблем с почками.

Большие и дряблые мешки с синеватыми прожилками выдают человека, злоупотребляющего спиртными напитками.

Как помочь себе

Настой при отеках ног, вызванных сердечной недостаточностью

Возьмите 1 ст. ложку сухой травы чистотела, залейте 0,5 литра кипятка и настаивайте под крышкой в течение часа, затем процедите.

Принимайте по полстакана 4 раза в день. Лечитесь 2 недели, затем сделайте перерыв на 2 недели и курс лечения повторите.

Мочегонное средство

Возьмите 1 головку чеснока и 3 ст. ложки черных оливок. Чеснок разберите на зубчики и очистите. Вместе с оливками пропустите его через мясорубку. Всю массу хорошо перемешайте и храните в холодильнике в течение недели.

Принимайте по 1 ч. ложке, запивая 0,5 стакана воды, за 15 минут до еды 3 раза в день.

Лечение алкоголизма

Ежедневно перед едой рекомендуется выпивать раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды с добавлением 1 ст. ложки меда). Мед нужно обязательно добавлять, а если его нет, замените мед сахаром. Дело в том, что алкоголик испытывает еще и дефицит глюкозы, вот почему пьющих людей надо подкармливать сладким, тогда их желание выпить ослабнет.

Припухлость нижнего века

Припухлость нижнего века – признак нарушения работы почек.

Как помочь себе

Мочегонное средство

Возьмите 1 головку чеснока и 3 ст. ложки черных оливок. Чеснок разберите на зубчики, очистите и вместе с оливками пропустите через мясорубку. Всю массу хорошо перемешайте и храните в холодильнике в течение недели.

Принимайте по 1 ч. ложке, запивая 0,5 стакана воды, за 15 минут до еды 3 раза в день.

Гимнастика для глаз

Упражнение «Гейша» (американская лифтинг-гимнастика для глаз) помогает исправить косметические дефекты, одновременно стимулируя внутренние силы организма по методу обратной связи. Это упражнение позволяет уменьшить слезные мешки под глазами и морщинки вокруг глаз.

1. Приложите кончики пальцев к внешней стороне глаз.
2. Сомкните веки, как при прищуривании, но не щурьтесь.
3. Напрягайте постепенно мышцы вокруг глаз, одновременно слегка растягивая кожу этой области пальчиками (рис. 10).



Рис. 10

4. Доведите напряжение до максимума, сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые три недели выполняйте упражнение 3–5 раз в день в следующем ритме: 5 секунд – напряжение, 3 секунды – расслабление.

Далее, после привыкания, попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 секунды – напряжение, 1 секунда – расслабление.

Выполняйте это упражнение 3 раза в неделю по 5 раз, чередуя обычный ритм с ускоренным.

Припухлость нижнего века имеет серо-зеленую окраску

Это признак избытка мочевой кислоты.

Как помочь себе

Прежде всего надо ограничить себя в продуктах, содержащих мочевую кислоту, таких как бобы, горох, кислая капуста, пиво.

А гимнастика для лица поможет вам исправить косметический недостаток – уменьшить отеки под глазами, избавиться от морщинок вокруг глаз, подтянуть кожу на висках. Но не только. Устранение внешних признаков заболевания запускает внутренние механизмы оздоровления организма.

Упражнение «Восточная красавица»

1. Напрягите мышцы подбородка.

2. Приложите кончики пальцев к вискам и контролируйте движение височных мышц.

3. Постепенно усиливайте напряжение мышц височной области, подбородка и шеи (рис. 11).



Рис. 11

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до четырех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые три недели выполняйте упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 4 секунды – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Далее постепенно доведите количество упражнений до десяти.

Впоследствии варьируйте количество упражнений от 5 до 10 и обратно. Это упражнение можно выполнять ежедневно.

Припухлость имеет восковой оттенок

Это признак сердечной недостаточности.

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

Вам потребуется по 2/3 стакана цветков календулы вместе с листьями и плодами шиповника, 2 стакана свежих ягод клюквы и 1 литр кипятка.

Измельчите цветки календулы с листьями и залейте их 3 стаканами кипятка. Накройте крышкой и поставьте в темное место настаиваться на 1,5 часа при комнатной температуре. В это время плоды шиповника залейте 2 стаканами кипятка и оставьте под крышкой на 30 минут. Когда время настаивания закончится, процедите оба настоя. Выжмите из клюквы 1 стакан сока. Все перемешайте и хорошо взболтайте.

Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 2 недели, затем сделайте перерыв на 5 дней и повторите курс.

Пигментация нижнего века

Это явный признак геморроя, возможно, внутреннего.

Как помочь себе

Лечение соком чистотела

Для лечения лучше всего подойдет неразбавленный сок свежего растения, но можно взять и консервированный сок. Смочите соком ватный тампон и вставляйте его в анальное отверстие вечером перед сном по такой схеме: 1-й день – на 30 минут; 2-й день – на 45 минут; 3-й день и последующие дни – на 1 час.

После того как вынете тампон, на его место вставьте другой тампон, смоченный в масле шиповника, и держите всю ночь. Курс лечения – 2 недели. Этого достаточно, чтобы не только снять острое воспаление, но и вылечить хронический геморрой.

Наружное применение яблочного уксуса по рецепту Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налейте 0,5 литра яблочного уксуса, добавьте 1 ст. ложку измельченной травы чистотела, закройте крышкой и поставьте в темное место. Настаивайте 5 дней.

Процедите и перелейте в другую стеклянную бутыль.

Льняную или хлопчатобумажную салфетку, смоченную в настое, прикладывайте к больному месту. Процедуры выполняйте 3 раза в день. Последнюю процедуру делайте на ночь.

Мешки под глазами

Мешки непосредственно под нижним веком означают повышенную нагрузку на почки, чуть ниже нижнего века – кишечные заболевания, такие как колиты и энтероколиты (рис. 12).



Рис. 12

Как помочь себе

Лечение и профилактика заболеваний почек

Приготовьте травяной сбор, взяв по 1 ст. ложке цветков календулы, травы зверобоя, листьев брусники, цветков ромашки и тысячелистника. Возьмите 1 ст. ложку смеси и залейте ее 1 стаканом кипятка. Настаивайте под крышкой в теплом месте 20 минут, затем процедите.

Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Лечение колита

Возьмите по 1 ст. ложке травы зверобоя, травы душицы, травы пастушьей сумки, горца птичьего, пустырника пятилопастного, тысячелистника и листьев крапивы. Все хорошо перемешайте. С вечера залейте в термосе 2 ст. ложки смеси стаканом кипятка, затем процедите.

Принимайте по полстакана 3 раза в день.

Лечение энтероколита

Свежий или консервированный сок чистотела разбавьте в пропорции 1:5. Принимайте по следующей схеме.

1-й день – по 1 ч. ложки 3 раза в день за полчаса до еды;

2-й день – по 1,5 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды;

3-й день – по 2 ч. ложки или по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды;

4-й и последующие дни – по 1 ст. ложке в день за полчаса до еды.

Вместо сока можно принимать спиртовой настой чистотела:

1-й день – по 1 капле, разведенной в чайной ложке воды, натощак за полчаса до еды и вечером за полчаса до еды;

2-й день – по 2 капли, разведенные в чайной ложке воды, также 2 раза в день;

3-й день – по 3 капли, разведенные в столовой ложке воды;

4-й и последующие дни – по 3 капли, разведенные в столовой ложке воды.

Курс лечения – 2 недели. Хотя состояние обычно улучшается уже на третий день, лечение необходимо продолжать. Тогда острая форма заболевания не перейдет в хроническую.

Желтоватые или коричневые круги под глазами

Этот признак свидетельствует о заболевании печени и желчного пузыря. Вам необходимо забыть о жирной пище и алкоголе, есть только отварную и тушеную пищу, пить минеральную воду.

Возможно, круги под глазами обусловлены бессонными ночами. Тогда приведите свой образ жизни в порядок, ведь недалеко и до серьезных сбоев в работе организма.

Еще одна причина кругов под глазами – избыток жидкости в организме, которая вместо того, чтобы выводить токсины, скапливается под глазами, образуя темные круги. Это происходит потому, что вы пьете на ночь.

Жидкость надо пить в меру и в течение всего дня – не менее 2 литров в день, включая жидкую пищу. Вместо жидкости можно есть фрукты и овощи, содержащие воду, – виноград, арбузы, огурцы. Помогают избавиться от кругов под глазами и теплые ванны, так как под действием температуры поры открываются и токсины выходят из организма.

Как помочь себе

Рецепты народной медицины при заболевании печени

Приготовьте сбор трав: 2 ст. ложки зверобоя, 2 ст. ложки бессмертника песчаного, 1 ст. ложка спорыша, 1,5 ст. ложки цикория дикого, 1,5 ст. ложки

коры крушины, 1 ч. ложка ромашки аптечной, 2 ст. ложки цветков календулы. Все компоненты тщательно перемешайте. Затем в эмалированную кастрюлю поместите 2 ст. ложки смеси, залейте 0,5 литра холодной воды, оставьте на 8-10 часов или на ночь. После этого кастрюлю поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите в течение 5 минут. Настаивайте в теплом месте под крышкой еще 20 минут. Процедите.

Принимайте по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Синеватая окраска кожи вокруг глаз

У детей это говорит о заражении глистами.

Как помочь своему ребенку

Лечение яблочным уксусом

Выводят глисты специальными таблетками. Однако можно использовать обычный яблочный уксус. Во время еды дайте ребенку выпить разбавленной уксусной воды (на 1 стакан 0,5–1 ч. ложка яблочного уксуса, но только домашнего). Не заставляйте пить целый стакан, пусть сделает несколько глотков, запивая этим раствором пищу.

Лечение чесноком

Очистите и разотрите 1 головку чеснока. Залейте чесночную кашицу 0,5 литра топленого молока и дайте настояться в течение 20 минут.

Принимайте в течение дня. Через 2 часа после последнего приема выпейте слабительное средство.

Разноцветные глаза (например, голубой и карий)

Разноцветные глаза означают врожденное нарушение пигментации. Это просто пикантная особенность, которая на зрение не влияет.

Подергивание глаз

Это очень распространенный нервный тик – признак невроза. Кроме того, подергивание глаз может говорить о невралгии лицевых нервов. А односторонний тик часто бывает при мигренях.

Как помочь себе

Нервные тики могут появиться после внезапного испуга или на фоне постоянных переживаний. Они выражаются неконтролируемыми

судорогами глазных век, уголков рта, икроножных мышц и ступней. Глубинной причиной этих явлений служит дефицит в организме человека магния и кальция, а также нарушение кровообращения.

Лечение уксусом

Пейте по 1 стакану обычного раствора яблочного уксуса с 1–2 ч. ложками меда 1–3 раза в день в течение месяца-двух. Яблочный уксус оказывает спазмолитическое действие, компенсирует недостаток микроэлементов и активизирует кровоток.

Старинный рецепт от мигрени

Возьмите 2 зубчика чеснока и по 0,5 ч. ложки следующих компонентов: травы пырея ползучего, цветков ромашки, травы полыни, шишек хмеля, цветков тысячелистника, ивовых листьев и коры дуба. Чеснок измельчите, смешайте с сухими травами и залейте 0,5 литра кипятка. Поставьте на огонь и кипятите 3–5 минут под крышкой. Затем настаивайте в тепле в течение 40 минут, процедите и добавьте ванильного порошка на кончике ножа (для уменьшения горечи). Сахара и меда добавлять нельзя.

Принимайте в теплом виде по 1 стакану во время приступа. Боль проходит через 5-10 минут.

Снятие приступов мигрени

Постоянно пейте раствор яблочного уксуса с медом (1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка меда, 1 стакан воды). Хорошо помогают ингаляции яблочным уксусом, нагретым до 80 °С. Дышите над уксусом не более 3 минут.

Гимнастика для лица

Упражнение «Кокетка» (американская лифтинг-гимнастика для лица) поможет тонизировать глазные и окологлазные мышцы, сделать взгляд подвижным, светлым и привлекательным.

1. Посмотрите влево вниз (рис. 13)



Рис. 13

2. Посмотрите вправо вверх (рис. 14)



Рис. 14

3. Сделайте то же самое в обратном порядке.

4. Постепенно увеличивайте напряжение глазных мышц.

Дополнительные рекомендации:

Первые две недели делайте упражнение «вверх-вниз – вниз-вверх» 5 раз в день.

Когда привыкнете, начинайте постепенно увеличивать темп.

Доведите количество упражнений в ускоренном темпе до двадцати.

Чередуйте медленный темп с ускоренным.

Голову держите неподвижно!

Это упражнение рекомендуется делать на свежем воздухе или в очень хорошо проветренном помещении.

Очень длинные и пушистые ресницы

Такие ресницы говорят о врожденной склонности к бронхолегочным заболеваниям, в том числе к туберкулезу и бронхиальной астме.

Как помочь себе

Витамин С, содержащийся в лимонах и чесноке (помимо того, что чеснок содержит витамин С, он убивает микробы фитонцидами), может стать сильнейшим средством против простудных бронхолегочных заболеваний, если принимать его в больших количествах и незамедлительно, как только вы почувствовали первые сигналы. Вам поможет один лимон в день, съеденный с кожурой.

Иммунные свойства витамина С помогают и в более серьезных случаях: при воспалении легких и даже бронхиальной астме. Ежедневный прием всего лишь одного грамма аскорбиновой кислоты смягчит проявления этой тяжелой болезни.

Выпадение ресниц

Выпадение ресниц говорит об общем снижении иммунитета и нехватке витаминов группы В.

Они незаменимы для нашего организма. Витамины данной группы дают энергию клеткам тела, они ответственны за жировой и углеводный обмен. У всех витаминов группы В много общего, поэтому их часто рассматривают в комплексе. Обязательно надо учитывать, что витамины группы В растворимы в воде, а потому они быстро вымываются с мочой и их запасы нужно постоянно пополнять. Витамины группы В наиболее полно усваиваются при тщательном пережевывании пищи, а лучше всего – при употреблении овощных соков.

Недостаток витаминов группы В негативно сказывается на состоянии желудочно-кишечной системы, кожи и волос, ротовой полости и печени, а также нервной системы. Кроме того, эти витамины активно влияют на процесс обмена веществ. Раннее поседение, выпадение волос, ломкость ногтей, вялость, психическая неуравновешенность, депрессия, повышенное содержание холестерина в крови – в основе этих симптомов и недугов чаще всего лежит нехватка витаминов данной группы.

Как помочь себе

Конечно, нужно употреблять пищу, богатую витаминами группы В:

- Витамин В1(тиамин) содержится в ананасах, арбузах, апельсинах,

сливах, спарже, капусте брокколи, брюссельской и цветной капусте, картофеле.

- Витамин В2(рибофлавин) содержится в белокочанной капусте, луке-порее, помидорах, ананасах, черноплодной и красной рябине, орехах, мюслях.

- Витамин В3 содержится в огурцах, моркови, шпинате, брюссельской капусте, арбузах, бананах и землянике.

- Витамин В6, активно влияющий на правильный обмен веществ, содержится в кочанном салате, белокочанной капусте, моркови, картофеле, яблоках, малине и грейпфрутах.

- Витамин В9(фолиевая кислота) содержится в салате, шпинате, капусте, моркови, картофеле, брюкве, репе, топинамбуре, арбузах, бананах и крыжовнике.

Линия бровей опущена с одной стороны

Это явный признак мигрени. Если у вас часто болит голова, тем более с одной стороны, то пора принимать меры.

Как помочь себе

Рецепты народной медицины от мигрени

Упражнение «Феникс на покое» (тибетская гимнастика для лица) избавляет не только от мигрени, оно поможет также снять головную боль нервного происхождения. Воздействие на акупунктурные точки позволяет предотвратить и излечить паралич лицевых мышц, различные нервные тики, невралгию тройничного нерва, астигматизм и двоение в глазах. Упражнение дает и чисто косметический эффект – избавляет от «гусиных лапок» (морщинок у внешних уголков глаз).



Рис. 15

1. Стойте прямо, сохраняя естественную осанку, руки находятся возле внешних уголков глаз.
2. Подушечкой (бугром), расположенной у основания большого пальца (акупунктурная точка у_{ji}), проведите от внешнего угла глаза к вискам (акупунктурная точка taiyang), как показано на рис. 15. Повторите 8 раз.

Участки бровей со стороны висков отсутствуют

Чаще всего это признак гипофункции щитовидной железы (рис. 16).



Рис. 16

Как помочь себе

Заболевания щитовидной железы нужно лечить только под контролем врача. Однако многие доктора рекомендуют своим пациентам принимать яблочный уксус, который оказывает очень сильное лечебное воздействие на функцию щитовидки.

Рецепты народной медицины

В стакан кипяченой воды добавьте 2 ч. ложки яблочного уксуса, 1 каплю спиртовой настойки йода и 1 ч. ложку меда. Размешайте.

Пейте мелкими глотками во время обеда. Принимайте всего 2 раза в неделю в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц и курс лечения повторите.

Односторонняя отвесная морщина над бровью

Такая морщина свидетельствует о мигрени или сильной нагрузке на шейные позвонки (рис. 17).



Рис. 17

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

Чтобы предупреждать приступы мигрени, постоянно пейте раствор яблочного уксуса с медом (1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка меда, 1 стакан воды). Непосредственно по время приступа хорошо помогают снять боль ингаляции яблочным уксусом, нагретым до 80 °С. Дышите над уксусом не более 3 минут.

Часть III. О чем говорят щеки и виски

На щеках «написано» состояние всех органов пищеварения. Изменение цвета кожи, появление шероховатости или припухлости происходит сразу, как только возникают проблемы с кишечником или желудком. Уметь определять их – значит уметь быстро противодействовать болезни.

Виски тоже являются серьезными показателями здоровья человека и его внутреннего потенциала.

Впалые щеки

Если щеки впалые с обеих сторон, при этом кожа сухая и имеет

желтоватый оттенок, то можно подозревать хронический гепатит.

Как помочь себе

Народные рецепты при заболеваниях печени

Приготовьте сбор трав: плоды тмина обыкновенного – 2 ст. ложки, чистотела – 3 ст. ложки, плоды аниса обыкновенного – 2 ст. ложки, кукурузные рыльца – 2 ст. ложки, корни одуванчика – 3 ст. ложки, трава зверобоя обыкновенного – 2 ст. ложки. Все тщательно перемешайте. В эмалированную миску или кастрюлю положите 2 ст. ложки смеси, залейте 0,5 литра холодной воды и кипятите на водяной бане в течение 45 минут. Затем процедите.

Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Пейте настой 3 недели, перерыв – неделя, и вновь 3 недели приема настоя. Курс лечения можно повторить только через полгода.

Гимнастика для лица

Упражнение «Улыбка на миллион долларов» (американская лифтинг-гимнастика для лица) позволяет избавиться от внешних недостатков и стимулировать внутренние резервы организма на борьбу с болезнью. С помощью этого упражнения вы добьетесь того, что ваши щеки станут округлыми и упругими, мелкие морщинки верхней части щек уменьшатся, а кожа лица станет более эластичной.



Рис. 18

1. Максимально широко улыбнитесь.
2. Кончиками пальцев охватите лицо с двух сторон (рис. 18).
3. Постепенно усиливайте напряжение мышц щек и шеи.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и

расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые две недели делайте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 5 секунд – напряжение, 3 секунды – расслабление.

В следующие две недели постепенно доведите количество упражнений до десяти.

Далее попробуйте выполнять упражнение 5-10 раз в день в ускоренном ритме: 2 секунды – напряжение, 1 секунда – расслабление.

Чередуйте обычный ритм с ускоренным.

Следите за напряжением мышц шеи и щек!

Впалость правой щеки

Этот симптом говорит о тяжелом заболевании печени, физические признаки которого вам наверняка уже известны: боль в правом боку, слабость, тошнота, рвота. С такими симптомами необходимо незамедлительно обратиться к врачу и принимать назначенные им препараты. Параллельно можно помогать себе средствами народной медицины.

Как помочь себе

Лечебный настой

Приготовьте сбор трав: 2 ст. ложки зверобоя, 2 ст. ложки бессмертника песчаного, 1 ст. ложка спорыша, 1,5 ст. ложки цикория дикого, 1,5 ст. ложки коры крушины, 1 ч. ложка ромашки аптечной, 2 ст. ложки цветков календулы. Все компоненты тщательно перемешайте. Затем в эмалированную кастрюлю положите 2 ст. ложки смеси, залейте 0,5 литра холодной воды и оставьте настаиваться на ночь (8-10 часов). После этого кастрюлю поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите в течение 5 минут. Настаивайте в теплом месте под крышкой еще 20 минут. После этого процедите.

Принимайте по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Впалость левой щеки

Обычно такой симптом характеризует заболевание сердца. Наверняка вам об этом известно. Если вы до сих пор не были у кардиолога, обязательно сходите и сделайте кардиограмму. Возможно, болезнь не зашла слишком далеко, и вы можете не допустить ее развития.

Как помочь себе

В первую очередь нужно исключить все вредные привычки, которые приводят к этому недугу: переедание, малоподвижный образ жизни,

курение, злоупотребление алкоголем. Включите в свой рацион продукты, богатые калием, который поддерживает сердечную мышцу, а также витамином С. Ешьте орехи, курагу, изюм. Принимайте мед по чайной ложке утром и вечером. На ночь мед хорошо принимать с чуть подогретым молоком.

Полезная смесь

Возьмите один большой лимон, хорошо вымойте его и проверните в мясорубке. Вместе с лимоном измельчите по 50 г грецких орехов, изюма и кураги.

Принимайте смесь утром натощак и на ночь по чайной ложке. Можно запить стаканом воды.

Микстура для сердца

Возьмите несколько зубчиков чеснока, очистите и натрите его на терке. Залейте светлым пивом в пропорции 1:3. Накройте крышкой и настаивайте в темном месте 3 дня, периодически встряхивая настой. Затем процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке после еды 3 раза в день.

Слишком надутые или вялые щеки

Это признак того, что в организм поступает много жиров и белков.

Как помочь себе

Нужно перестать есть жирную и белковую пищу, то есть ограничить себя в мясе, куре, бобовых, молоке. Включите в рацион питания больше свежих фруктов и овощей.

Гимнастика для лица

Упражнение «Колибри» (американская лифтинг-гимнастика для лица) препятствует отвисанию щек, помогает укрепить нижнюю часть щек и позволяет тонизировать мышцы щек и шеи.

1. Слегка улыбнитесь и одновременно постарайтесь сложить губы в форме буквы «о» (рис. 19).



Рис. 19

2. Кончики пальцев приложите к височной области.
3. Постепенно усиливайте напряжение нижней части щек.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до четырех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые три недели выполняйте упражнение 5-10 раз в день в следующем ритме: 4 секунды – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Затем попробуйте делать то же самое в ускоренном ритме: 2 секунды – напряжение, 1 секунда – расслабление.

Через месяц привыкания достаточно выполнять это упражнение несколько раз в неделю по 7-10 раз в день в обычном ритме: 4 секунды – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Пигментация на щеках

Этот симптом говорит о хроническом эндометрите и других женских заболеваниях.

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

Приготовьте сбор трав, взяв по 1 ст. ложке зверобоя продырявленного, адониса сибирского, водяники гольцовой, василистника малого, василька лугового, душицы обыкновенной, корня девясила высокого, кипрея узколистного, лабазника вязолистного, полыни, репешка волосистого, синюхи голубой, тысячелистника обыкновенного, шлемника алтайского. С вечера залейте в термосе 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, а утром

процедите.

Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Гимнастика для лица

Упражнение «Феникс чистит перышки» (тибетская гимнастика для лица) действует по принципу обратной связи. Исправляя недостатки лица, вы запускаете процесс восстановления внутренних сил организма.

Массируя щеки теплыми ладонями, вы стимулируете кровообращение и клеточный обмен, в результате кожа становится нежной и глянцевой, а морщины и возрастные пятна оказываются менее заметными и постепенно совсем исчезают.

1. Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
2. Потрите ладони друг о друга, чтобы они нагрелись.
3. Приложите разогретые ладони к щекам и серединой ладоней (акупунктурная точка laogong) 8 раз проведите от скул вниз (рис. 20). Если ладони увлажнить, эффект будет более сильным.



Рис. 20

Резкая вертикальная складка, идущая от скул до подбородка

Такая складка (рис. 21) – характерный признак повышенной нагрузки на поджелудочную железу или заболевания суставов, такого как артрит, артроз или подагра. В основе обоих заболеваний лежит нарушенный обмен веществ, поэтому его восстановление является вашей первоочередной задачей.



Рис. 21

Как помочь себе

Большую помощь вам окажет витамин В12, который участвует во многих ферментных процессах: в производстве нуклеиновых кислот и белка, в обмене аминокислот, углеводов и жиров.

Этот витамин содержится в крупах, особенно гречневой, и зерновом хлебе.

Восстановление секреторной функции поджелудочной железы

Приготовьте сбор трав, взяв по 1 ст. ложке травы чистотела, травы горца птичьего, травы зверобоя продырявленного, кукурузных рыльцев и плодов аниса. Все тщательно перемешайте. Возьмите 1 ст. ложку смеси и залейте ее крутым кипятком. Настаивайте при комнатной температуре под крышкой 40 минут. Процедите.

Принимайте в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Мазь для суставов

Взбейте 1 желток куриного яйца, 1 ч. ложку скипидара и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Все тщательно перемешайте и храните в холодильнике не больше суток.

Втирайте мазь в больной сустав, мягко массируя его. Процедуру проводите по мере необходимости, можно несколько раз в день. Лучше делать ее на ночь, тогда наутро воспаление спадет.

Гимнастика для лица

Упражнение «Ворона» (американская лифтинг-гимнастика для лица)

помогает справиться с косметическими недостатками – тонизировать кожу щек и скул, подтянуть складки. Одновременно с этим происходит высвобождение внутренних сил организма, которые борются с болезнью, вызвавшей такие внешние проявления.

1. Громко произнесите слог «кра» – это будет ваш боевой клич, который напугает недругов и избавит вас от соперниц.

2. Произнося этот слог, постарайтесь не очень широко открывать рот (рис. 22).



Рис. 22

3. Постепенно напрягите мышцы щек и шеи.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до четырех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первый месяц выполняйте это упражнение 5–7 раз в день в следующем ритме: 4 секунды – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Затем попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 секунды – напряжение, 1 секунда – расслабление.

В дальнейшем выполняйте это упражнение 3 раза в неделю по 5 раз, чередуя обычный ритм с ускоренным.

Широкие и узкие скулы

В большинстве случаев широкие скулы – признак высокой сопротивляемости организма и способности переносить большие нагрузки,

в то время как узкие скулы, наоборот, говорят о невысокой сопротивляемости организма, что чаще всего обусловлено характером человека.

Как помочь себе

Нужно поменять свое отношение к жизни, стать оптимистом, поверить в добро и научиться прощать. Желательно больше гулять и закаливать свой организм водными процедурами, например делать контрастный душ по утрам. Неплохо также поддержать себя витаминами и микроэлементами, употреблять продукты, богатые витаминами С и А, – свежую и квашеную капусту, лимоны, апельсины, морковь, красную рыбу.

Мешки на скулах

Мешки на скулах говорят о нарушениях функции мочевого пузыря, мочекаменной болезни. Мочекаменная болезнь – это заболевание, при котором в почках, мочеточнике или мочевом пузыре образуются камни. Причина образования камней – неправильный обмен веществ в организме, в результате которого образуются нерастворимые соли, собственно и формирующие камни. Подозрение на мочекаменную болезнь возникают в том случае, если человека беспокоят тупые, ноющие боли в области поясницы и внизу живота, частые позывы на мочеиспускание, кровь в моче, особенно при движении и увеличении физических нагрузок.

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

Размягчению и выведению камней способствует травяной настой. Он улучшает обмен веществ и тормозит воспалительные процессы, а также снимает болевой синдром.

Приготовьте травяной сбор, взяв по 1 ст. ложке зверобоя продырявленного, березы повислой, василистника малого, василька скабиозного, герани луговой, донника лекарственного, корня девясила высокого, золотарника обыкновенного, козлобородника лугового, лабазника вязолистного, медуницы мягчайшей, подмаренника настоящего, репешка волосистого, хвоща полевого. Все тщательно перемешайте. С вечера в термосе залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, а утром процедите.

Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели, затем на 2 недели перерыв и вновь 2 недели лечения.

Полные, пластичные или впалые виски

Полные и пластичные виски – признак сильного и выносливого организма. Для восстановления после дневных трудов такому организму требуется совсем немного времени для сна. Люди, имеющие такие виски, спят по 4–5 часов в день, и им этого хватает, чтобы быть здоровыми и счастливыми.

В то же время впалые виски говорят об истощении. Это очень тревожный симптом – ваш организм израсходовал свои резервы и начинает использовать внутренние запасы. Проще говоря, он сам себя ест. Отсюда и большая потребность в сне, ощущение постоянной усталости и слабости. И большая потребность в белках.

Как помочь себе

Прислушайтесь к своим гастрономическим желаниям. Наверняка вам очень хочется сыра или творога. Не ограничивайте себя в белках, они необходимы для восстановления организма. Помимо сыра и творога, белки содержатся в мясе, горохе, бобах, молоке.

Вам следует, наконец, хорошо выспаться. Причем не только в воскресенье. Лучше взять небольшой отпуск и отдохнуть целую неделю. Однако внимательно следите за режимом дня, иначе можно перепутать день с ночью. Ложиться я рекомендую не позже 12 часов ночи, а вставать не позже 11 утра, то есть до полудня. Тогда у вас будет ощущение отдыха, а не разбитости.

Нужно больше свежего воздуха. Спите с открытой форточкой. Днем и вечером гуляйте в парке, в лесу, на озере, то есть в местах, отдаленных от городского шума и пыли.

Сильно выступающая над кожей изогнутая височная артерия

Если этот симптом сопровождается покраснением лица, скорее всего, у вас повысилось артериальное давление (рис. 23). Кроме того, не исключена повышенная нагрузка на почки.



Рис. 23

Побледнение лица при том же симптоме говорит о склерозе сосудов головного мозга.

Как помочь себе

Лечебный настой для снижения давления

Возьмите 4 ст. ложки цветков календулы и 3 ст. ложки корня валерианы. Все тщательно перемешайте. В эмалированной посуде залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и настаивайте в теплом месте 1 час. Затем процедите.

Принимайте по 1–2 ст. ложки 4 раза в день. Курс лечения – 1 месяц, затем на 2 недели сделайте перерыв и повторите курс.

Измельчите траву и корень чистотела. Положите 3 ст. ложки сырья в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Настаивайте 2 часа, затем процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день за 20 минут до еды. Пейте 2 недели, затем сделайте перерыв на 2 недели и принимайте настой еще 2 недели. Через месяц весь курс лечения повторите. Улучшение самочувствия должно наступить уже после первой недели лечения.

Продольные морщины на висках перед ухом

Этот симптом говорит о дефиците питания и недостатке жидкости в организме, из-за чего начались проблемы с пищеварением, ухудшилось всасывание питательных веществ в кишечнике. Но дефицит питания возможен и при чрезмерном потреблении пищи плохого качества. Часто такие последствия связаны именно с перегрузкой пищеварительного тракта консервированной, пережаренной, слишком острой и грубой пищей.

Как помочь себе

Требуется диета из супов и других жидких блюд, желательно также потреблять не менее 2–5 литров в день жидкости (вместе с той, которая содержится в пище).

Гимнастика для лица

Упражнение «Мышка» позволяет улучшить состояние кожи и действует по методу обратной связи, когда внешние изменения стимулируют работу внутренних сил организма по преодолению болезни.

1. Приложите кончики пальцев к уголкам рта.
2. Представьте, что вы – маленькая симпатичная мышка, если не настоящая, то из мультика «Том и Джерри». С этими ощущениями произнесите слог «пи».
3. Постепенно усиливайте напряжение мышц щек и шеи (рис. 24).



Рис. 24

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые две недели выполняйте упражнение 5-10 раз в день в следующем ритме: 5 секунд – напряжение, 3 секунды – расслабление.

В следующий месяц попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 секунды – напряжение, 1 секунда – расслабление.

В дальнейшем выполняйте упражнение 5 раз в день в обычном ритме или чередуя обычный ритм с ускоренным.

Часть IV. Какие у вас рот и губы

Рот может рассказать о многом – о характере человека, его заболеваниях, предрасположенности к тем или иным болезням. Например, замечено, что слишком маленький рот принадлежит людям, у которых наблюдаются проблемы с мочевым пузырем. При сильном иммунитете человек может и не замечать этого, но если защитные силы организма ослабнут, то его наиболее уязвимые места проявятся болезнью. А у каждого из нас есть свое уязвимое место в организме.

Губы «бантиком», сложенные для поцелуя

Такие губы означают предрасположенность к панкреатиту. Пока болезнь не наступила, старайтесь соблюдать диету: не есть на ходу и всухомятку, не есть слишком жирные и острые блюда, не злоупотреблять алкоголем. Жирная пища и алкоголь – главные враги поджелудочной железы.

Бледные и узкие губы

У женщин такие губы говорят о недостатке эстрогенов в организме.

Как помочь себе

Вам поможет гимнастика для лица, действующая по методу обратной связи. Она не только сделает вас привлекательней, но и запустит внутренние силы организма для самовосстановления.

Гимнастика для лица

С помощью упражнения «Розан» (американская лифтинг-методика) вы сможете сделать губы полными и розовыми.

1. Вытяните губы как бы для поцелуя. Постепенно усиливайте напряжение мышц губ, нижней части щек и подбородка.

2. Доведите напряжение до максимального (рис. 25).



Рис. 25

3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые три недели выполняйте это упражнение 5–7 раз в день. При этом в момент напряжения считайте до пяти, а в период расслабления – до трех.

Затем попробуйте выполнять упражнение 10–12 раз в день в ускоренном ритме: на «раз-два» – напряжение, на «раз» – расслабление.

Лилово-синие губы

Такие губы бывают при сердечной недостаточности, о которой вам уже наверняка известно. Заболевание сопровождается одышкой, учащенным сердцебиением, приступами физической слабости.

Как помочь себе

Нужно принимать лекарства, прописанные врачом, укреплять сердечную мышцу с помощью специальной диеты. Ешьте больше молочной и растительной пищи, рыбы, фруктов и овощей. Старайтесь есть курагу и изюм в больших количествах.

Бледные губы

Бескровные бледные губы говорят о сбоях в работе жизненно важных органов – сердца, пищеварительного тракта, печени, почек,

поджелудочной железы, а также о низком давлении. Кроме того, это может быть признаком спазмов желудка и предрасположенности к язвенной болезни.

Как помочь себе

Вам необходимо пройти тщательное обследование у специалистов, потому что бессмысленно пытаться лечиться сразу от нескольких болезней, к тому же, возможно, не существующих. Кроме того, вы можете предполагать или знать о вашем недуге, а бледные губы являются доказательством того, насколько вы запустили свою болезнь. Не стоит затягивать лечение, ведь со здоровьем шутить нельзя. Оно – наше главное богатство.

Сухие губы

Сухие губы являются признаком гастрита с пониженной кислотностью.

Как помочь себе

Лечение

Гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока лечат с помощью спиртовой настойки с чистотелом. Ее заготавливают впрок из свежего сока в теплое время года. На 2 части сока возьмите 1 часть водки или 1/2 части спирта. Настаивайте в течение суток, перелейте в бутылки и храните при комнатной температуре или в холодильнике.

Принимайте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 2–3 раза в день. Курс лечения – неделя, затем перерыв – 2 недели. Лечение можно повторить.

Припухшая верхняя губа

Припухшая верхняя губа часто означает расстройство желудка в результате пищевого отравления.

Как помочь себе

Пищевое отравление может иметь очень серьезные последствия – энтероколит, гастрит и даже панкреатит. Поэтому при первых же признаках отравления нужно принимать срочные меры. Эффективным лекарством может стать обычный яблочный уксус, ведь это кислота, которая уничтожает в кишечнике болезнетворные бактерии, даже холерные вибрионы. Если его принимать разбавленным, он будет вполне безобидным средством и для тех, у кого есть проблемы с желудком.

Схема лечения отравлений

1. Промыть желудок теплой кипяченой и немного подсоленной водой. Поставить очистительную клизму с добавлением яблочного уксуса (2 ст. ложки уксуса на 2 литра теплой воды). После этого лечь в постель и положить теплую грелку на живот.
2. Приготовить раствор яблочного уксуса в воде (2 ст. ложки на стакан). Пить по 1 ч. ложке раствора каждые 5 минут в течение суток. Ничего не есть.
3. На второй день вновь поставить клизму с разбавленным уксусом и пить раствор яблочного уксуса в течение дня по 1 ч. ложке. Ничего не есть.
4. На третий день можно начинать есть протертые каши и пить чай с сухарями. Пить разбавленный яблочный уксус 3 раза в день по 1 стакану (1 ст. ложка уксуса на стакан воды).
5. В течение последующих трех дней диету можно расширить, при этом нужно продолжать принимать по 1 ст. ложке яблочного уксуса, разбавленного в стакане воды.

Узкая верхняя губа

Узкая верхняя губа говорит о дисфункции поджелудочной железы или предрасположенности к сахарному диабету.

Как помочь себе

Для профилактики сахарного диабета ешьте меньше сладкого, заменяя сахар фруктами и медом. Мед лучше принимать утром и вечером по 1 ст. ложке. Если болезнь уже вступила в свои права, не стоит отчаиваться. Хотя сахарный диабет – это серьезное заболевание, можно так наладить свой образ жизни, что вы будете всегда хорошо себя чувствовать. Диета, употребление специальных продуктов, способствующих снижению уровня сахара в крови, умеренная физическая нагрузка – вот то, что вам нужно.

Снижению сахара в крови способствуют зеленые перья чеснока, а также его свежие зубчики. Поэтому старайтесь ежедневно употреблять чеснок, особенно зеленый. Летом его можно выращивать на даче, осенью и зимой – на подоконнике.

Рецепты народной медицины

Приготовьте сбор трав, взятых в равных частях: листья березы повислой, водяника гольцовая, корень девясила высокого, трава душицы обыкновенной, зверобой продырявленный, курильский чай, корень лопуха

войлочного, трава лабазника вязолистного, мох розовый, орех маньчжурский, повилика европейская, первоцвет крупночашечный, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой. Все тщательно перемешайте. В термос поместите 1 ст. ложку сбора и залейте стаканом воды, оставьте на ночь. Утром процедите.

Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели, затем на неделю перерыв и еще 2 недели лечения.

Этот настой активизирует деятельность эндокринной и вегетативной нервной системы, а также способствует снижению уровня сахара в крови и улучшает обмен веществ.

Гимнастика для лица

Упражнение «Душечка» (американская лифтинг-гимнастика):

1. Слегка вытяните губы так, чтобы они казались чувственными.
2. Произнесите звук «о».
3. Постепенно усиливайте напряжение мышц губ (рис. 26).



Рис. 26

4. В период максимального напряжения сосчитайте до шести и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые две недели выполняйте упражнение 4–6 раз в следующем темпе: 6 секунд – напряжение, 3 секунды – расслабление.

Далее попробуйте месяц выполнять это упражнение в ускоренном темпе: 3 секунды – напряжение, 1 секунда – расслабление.

Затем можно выполнять упражнение в щадящем режиме 5–7 раз в день: 5 секунд – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Складки в уголках рта

Складки в уголках рта (рис. 27) – признак заболевания печени и желчного пузыря.



Рис. 27

Как помочь себе

Рецепты народной медицины при заболеваниях печени и желчного пузыря

Приготовьте сбор трав: плоды аниса обыкновенного – 2 ст. ложки, плоды тмина обыкновенного – 2 ст. ложки, кукурузные рыльца – 2 ст. ложки, чистотел – 3 ст. ложки, корни одуванчика – 3 ст. ложки, трава зверобоя обыкновенного – 2 ст. ложки. Все тщательно перемешайте. В эмалированную миску или кастрюлю положите 2 ст. ложки смеси, залейте 0,5 литра холодной воды и кипятите на водяной бане в течение 45 минут. Затем процедите.

Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Пейте настой 3 недели, перерыв – неделя, и вновь 3 недели приема настоя. Курс лечения можно повторить только через полгода.

Гимнастика для лица

Упражнение «Черепаша» (американская лифтинг-гимнастика) позволяет укрепить мышцы окологубной области, предупредить образование морщин вокруг губ, избавиться от морщин вокруг губ и нижней части щек. Помимо косметического эффекта, оно стимулирует организм для борьбы с

внутренними проблемами, вызвавшими такие явления.

1. Прижмите губы к зубам (рис. 28).



Рис. 28

2. Для поддержки нижней части щек приложите к лицу кончики пальцев.

3. Постепенно усиливайте напряжение губных мышц, мышц подбородка и нижней части щек, доведя напряжение до максимального.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до семи и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые две недели выполняйте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 7 секунд – напряжение, 3 секунды – расслабление.

Затем попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 3 секунды – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Через месяц привыкания можно перейти на традиционный ритм: 5 секунд – напряжение, 3 секунды – расслабление.

Поперечная складка под нижней губой

Такая складка в большинстве случаев свидетельствует о геморрое.

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

В стеклянную банку положите 3 ст. ложки сухих или свежих цветов зверобоя, залейте 0,5 литра подсолнечного или оливкового масла. Закройте

бутылку и поставьте в тепло место настаиваться на 3 недели. В течение этого времени банку необходимо регулярно встряхивать. Настой процеживать не надо. Храните его в темном месте при комнатной температуре.

Тампоны смачивайте в настое и вводите в анальное отверстие на 15 минут 1 раз в день на ночь. Курс лечения – 2 недели. Через 2 недели для закрепления эффекта лечение можно повторить.

Гимнастика для лица

Упражнение «Дудочка» (американская лифтинг-гимнастика) позволяет укрепить мышцы вокруг губ, оно препятствует образованию морщин и тонизирует мышцы нижней части щек. Избавляясь от внешних проявлений болезни, вы заставляете свой организм самовосстанавливаться изнутри.

1. Громко произнесите слог «ду», при этом приложите максимум усилий, напрягая не только губы и окологубную область, но и нижнюю часть щек, подбородок и шею (рис. 29).



Рис. 29

2. Постепенно усиливайте напряжение.

3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые три недели выполняйте упражнение не торопясь 3–5 раз в день в следующем ритме: 5 секунд – напряжение, 3 секунды – расслабление.

В последующие две недели попробуйте освоить ускоренный ритм: 2 секунды – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Далее выполняйте упражнение 5-10 раз в день, чередуя обычный ритм с ускоренным.

Внимательно следите за напряжением мышц шеи и нижней части щек!

Заеды в уголках рта

Это признак анемии, вызванной недостатком железа в организме.

Как помочь себе

Необходимо включить в рацион питания продукты, содержащие железо: зеленые яблоки, мясо (особенно жареное), гранаты, черную смородину, чернику, грецкие орехи.

Анемия может быть вызвана нарушением работы желудка и недостаточным всасыванием слизистой оболочкой питательных веществ. В этом случае даже большое количество железосодержащих продуктов вам не поможет. Необходимо наладить работу желудочно-кишечного тракта и вылечить дисбактериоз.

Сильные раздражения в уголках рта необходимо смазывать эритромициновой мазью, чтобы исключить бактериальное заражение.

Рецепты народной медицины

Возьмите 1 ст. ложку мяты перечной, 1 ст. ложку плодов фенхеля обыкновенного, 1 ст. ложку корня одуванчика, 2 ст. ложки коры крушины ольховидной и 1 ст. ложку травы чистотела. Все перемешайте. Для приготовления настоя 1 ст. ложку смеси залейте кипятком (2 стакана) и нагрейте на водяной бане 15–20 минут, затем остудите до комнатной температуры.

Принимайте за 30 минут до еды по полстакана 3 раза в день.

Вертикальная морщинка над верхней губой

Такая морщинка чаще всего указывает на возможные проблемы с желудком (язву, инфекционные поражения или воспаление слизистой – гастрит).

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

Приготовьте сбор трав, взяв 2 ст. ложки корня алтея, 2 ст. ложки корня солодки, 1 ст. ложку травы чистотела и 2 ст. ложки корня окопника. Все тщательно перемешайте. Положите в миску 1 ст. ложку смеси и залейте ее 2 стаканами кипятка. Нагревайте на водяной бане 15 минут, затем остудите в течение 30 минут и процедите.

Принимайте по полстакана настоя непосредственно перед едой 3 раза в

день.

Гимнастика для лица

Упражнение «Феникс пьет нефритовую воду» (тибетская гимнастика для лица) помогает избавиться от косметических недостатков и по методу обратной связи влияет на восстановление внутреннего состояния организма. С помощью упражнения вы тонизируете мышцы и можете избавиться от мелких морщинок вокруг губ, а также восстановить их естественный цвет.

1. Стойте прямо, сохраняя естественную осанку. Руки находятся в том же положении, что и при выполнении предыдущего упражнения.
2. Вытяните губы влево и вправо, вверх и вниз. Повторите 8 раз.
3. Плотно сожмите губы и сглотните слюну.
4. Как только рот наполняется слюной, глотайте ее. Повторите 3 раза.

Пузырьки на губах

Это проявление герпеса – вирусного заболевания. Вирус активизируется при долгом пребывании на солнце, переохлаждении или стрессе. Пользуйтесь мазью, в состав которой входит ацикловир.

Часть V. «Говорящий» язык



Рис. 30

В глубокой древности по языку люди умели определять болезни. Нарушение функций различных органов, но в первую очередь желудка, печени, селезенки кишечника, проявляются на поверхности языка задолго до того, как возникнут болезненные симптомы (рис. 30). Недаром и сегодня доктор просит показать язык, прежде чем приступать к основному осмотру больного. Но вы можете и без осмотра определить состояние своего организма, если внимательно рассмотрите свой язык в зеркале.

Белесый налет на передней части языка

Это признак гастрита. Если этот симптом сопровождается опуханием языка и стискиванием зубов по ночам, то гастрит проявляется уже в острой форме.

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

Приготовьте сбор трав, взятых в равных количествах: трава зверобоя, листья крапивы, листья подорожника, цветки ромашки. Все тщательно перемешайте. В посуду поместите 4 ст. ложки смеси, залейте 1 литром

кипятка и настаивайте 2 часа в теплом месте.

Пейте настой по 1/3 стакана 4 раза в день.

Белесый налет на середине языка

Такой налет является признаком гастрита и язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

Для лечения острого гастрита приготовьте травяной сбор, взяв по 1 ст. ложке цветков календулы, травы хвоща полевого, семян укропа, травы зверобоя и листьев подорожника. Все перемешайте и измельчите. Затем в эмалированную кастрюлю насыпьте 1 ст. ложку смеси и залейте ее 0,5 литра кипятка. Накройте крышкой и настаивайте в течение часа. Когда остынет, процедите.

Принимайте по 3/4 стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

Белесый налет на задней части языка

Это признак воспаления кишечника, колита.

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

Возьмите по 1 ст. ложке листьев шалфея, листьев мяты, травы ромашки, травы зверобоя и плодов тмина. Хорошо перемешайте. С вечера в термос положите 2 ст. ложки смеси и залейте стаканом кипятка. Утром процедите.

Пейте по полстакана 3–4 раза в день.

Желтый налет на языке

Этот симптом говорит о болезнях печени, хроническом холецистите.

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

Возьмите 1 головку чеснока, очистите и измельчите его. Залейте 1 стаканом спирта. Настаивайте под крышкой в темноте 3 суток. Затем процедите и храните в холодильнике.

Принимайте настой по такой схеме:

1-й день – 1 капля на 1/3 стакана воды перед едой;

2-й день – 2 капли на 1/3 стакана воды перед едой;

3-й день – 3 капли на 1/3 стакана воды перед едой.

И так увеличивайте с каждым днем дозу по одной капле, доведя ее до 15 капель на 15-й день. С восьми капель нужно увеличить количество воды до 1/2 стакана. Начиная с 16-го дня количество капель следует уменьшать на одну каплю в день в обратном порядке:

16-й день – 14 капель на 1/2 стакана воды;

17-й день – 13 капель на 1/2 стакана воды.

Так, на 29-й день нужно будет выпить 1 каплю на 1/3 стакана воды.

Покраснение кончика языка

Это признак слабой сердечной деятельности, начинающейся ишемической болезни. О болезнях легочной системы можно судить по изменениям у краев языка, ближе к кончику. Заболеваниями сердца и легких чаще всего страдают курильщики, поэтому подобные изменения на языке – серьезный повод бросить курить.

Язык в трещинках, на кончике языка красное пятно

Это признаки нарушения деятельности кишечника, запоров, кишечных колик.

Как помочь себе

Чтобы избавиться от запора, необходимо исключить причины, его вызвавшие, а также принимать средства, улучшающие работу кишечника: употреблять в пищу побольше клетчатки (сырых овощей и фруктов), ежедневно пить много жидкости (не менее 1,5 литров), принимать травяные настои, мягко действующие на перистальтику кишечника.

Лечение запоров

В эмалированной кружке залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку травы зверобоя. Кипятить нужно на медленном огне 10 минут. Процедите.

Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой от кишечных колик

Смешайте по 2 ст. ложки травы зверобоя, тысячелистника и золототысячника. В термосе с вечера залейте 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка. Утром процедите.

Принимайте по полстакана 4 раза в день за 1 час до еды.

Опухание всего языка

Опухание всего языка говорит о недостатке витамина В, нарушении нервной системы, переутомлении.

Как помочь себе

Недостаток витамина В, к которому относится целая группа витаминов (В1, В2, В6), влияет на состояние и работу многих систем организма, особенно кишечника и нервной системы. Отсюда переутомление и нервные срывы. Включайте продукты, содержащие эти витамины, в свой рацион, и вы быстро приведете свое самочувствие в норму.

- Витамин В1(тиамин) содержится в ананасах, арбузах, апельсинах, сливах, спарже, капусте брокколи, брюссельской и цветной капусте, картофеле.

- Витамин В2(рибофлавин) содержится в белокочанной капусте, луке-порее, помидорах, ананасах, черноплодной и красной рябине, орехах, мюслях.

- Витамин В3 содержится в огурцах, моркови, шпинате, брюссельской капусте, арбузах, бананах и землянике.

- Витамин В6, активно влияющий на правильный обмен веществ, содержится в кочанном салате, белокочанной капусте, моркови, картофеле, яблоках, малине и грейпфрутах.

- Витамин В9(фолиевая кислота) содержится в салате, шпинате, капусте, моркови, картофеле, брюкве, репе, топинамбуре, арбузах, бананах и крыжовнике.

Язык покрыт белыми и красными пятнами, напоминая клубнику

Это признак скарлатины, которая лечится медикаментозными средствами и под строгим контролем врача. Вы же можете укреплять свой организм и повышать иммунитет, употребляя клюквенный морс, лимоны, апельсины, гранатовый сок.

Сухой язык, покрытый многочисленными трещинками

Такой язык может быть признаком сахарного диабета.

Как помочь себе

Прежде всего необходимо сдать кровь на сахар. Если у вас обнаружили

заболевание, то помогайте себе тщательно подобранной диетой. Употребление специальных продуктов, способствующих снижению уровня сахара в крови, а также умеренная физическая нагрузка – вот то, что вам нужно.

Снижению уровня сахара в крови способствуют зеленые перья чеснока, а также его свежие зубчики. Поэтому старайтесь ежедневно употреблять чеснок, особенно зеленый. Летом его можно выращивать на даче, а осенью и зимой – на подоконнике.

Искривление складки у кончика языка

Это признак шейного остеохондроза, возникшего, скорее всего, как результат сидячего образа жизни, долгой работы за компьютером или за письменным столом.

Как помочь себе

Нужно больше двигаться, выполнять легкие физические упражнения, например по несколько раз в день вращать головой и шеей. Можно также делать наклоны вперед-назад, вправо-влево. Больше ходите пешком, поднимайтесь по лестнице, а не пользуйтесь лифтом. Держите спину и голову прямо.

Изгиб складки в середине языка

Изгиб складки в середине языка означает поясничный остеохондроз, им обычно страдают профессиональные водители и люди, проводящие много времени за рулем. Чтобы избежать остеохондроза, нужно регулярно делать разминку: несколько приседаний, вращение головой – простые, но очень полезные упражнения.

Отпечатки зубов на языке<

>

Это признак дисбактериоза, зашлакованности организма. В этом случае стоит изменить режим питания, поменьше есть жирного и жареного.

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

Для приведения в порядок организма можно принимать разные настои трав. Например, заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку зверобоя, настоять

в тепле 30 минут.

Принимайте настой по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение 2–3 недель.

Дрожание языка

Дрожание языка – это проявление неврастенического синдрома. Здесь совет такой: постараться улучшить психологическую обстановку дома, на работе, изменить образ жизни.

Рецепты народной медицины

Для избавления от повышенной нервной возбудимости смешайте 1 ч. ложку меда с 3 ч. ложками яблочного уксуса. Чтобы облегчить засыпание, перед сном примите 2 ч. ложки этой смеси. Если ночью проснетесь, примите еще 2 ч. ложки смеси.

Часть VI. Присмотритесь к своему лбу

Толстая кожа на лбу, изрезанная глубокими морщинами

Это признак ослабленных почек, повышенного содержания жидкости в тканях.

Как помочь себе

В первую очередь нужно сократить количество выпиваемой воды, особенно на ночь. Кроме того, нужно принимать мочегонные натуральные средства.

Мочегонное средство

Возьмите 1 головку чеснока и 3 ст. ложки черных оливок. Чеснок разберите на зубчики и очистите. Вместе с оливками пропустите его через мясорубку. Всю массу хорошо перемешайте и храните в холодильнике в течение недели.

Принимайте по 1 ч. ложке, запивая 0,5 стакана воды, за 15 минут до еды 3 раза в день.

Гимнастика для лица

Упражнение «Большая медведица» (американская лифтинг-гимнастика для лба) помогает разгладить морщины и предотвратить их появление, сделать взгляд более свежим, тонизировать мышцы лба. Одновременно оно запускает процесс самовосстановления в организме по принципу обратной связи. Устранив внешние проявления недуга, вы активизируете свой организм на борьбу с ним.

1. Двумя руками сдвиньте вверх кожу на лбу (рис. 31).



Рис. 31

2. Одновременно с этим сдвигайте брови вниз.
3. Постепенно усиливайте напряжение мышц лба.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до семи и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые две недели делайте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 7 секунд – напряжение, 3 секунды – расслабление.

В следующие две недели выполняйте это упражнение 10 раз в день в ускоренном ритме: 3 секунды – напряжение, 1 секунда – расслабление.

Чередуйте ритм выполнения упражнения: неделя – обычный, неделя – ускоренный.

Вертикальные и поперечные морщины на лбу

Вертикальные и поперечные морщины на лбу (рис. 32) – это признак ослабленной печени, переедания, неумеренного потребления животных жиров.



Рис. 32

Как помочь себе

Известно, что в раннее ночное время печень активно работает. Главная забота этого органа – выведение из организма токсинов, основных виновников угревых высыпаний, нездорового цвета кожи. Поэтому ложиться спать желательно до 12 часов ночи. Не менее важно и правильное питание. Оно убережет от отеков, морщин. Можно заправить салат майонезом, а можно – полезным растительным маслом. Можно пить минеральную воду, которая промывает организм, а можно – сладкие газированные напитки. Можно есть в основном жареную пищу, а можно – отварную.

Как помочь себе

Прежде всего нужно прекратить есть на ночь, а также употреблять жирную и «тяжелую» для печени пищу: жареную свинину, шашлыки, пельмени, наваристые бульоны, мучное.

Больше двигайтесь, пейте воду и соки, а не пиво!

Гимнастика для лица

Упражнение «Горная лань» (американская лифтинг-гимнастика для лба) помогает восстановить упругость мышц всего лица, избавиться от морщин на лбу или предотвратить их появление. Устранение внешних недостатков позволяет запустить процессы саморегуляции внутри организма.

1. Указательные пальцы прижмите к надбровной области (рис. 33).



Рис. 33

2. Попробуйте теперь пальцами сдвинуть кожу лба вниз, одновременно с этим мышечным усилием двигайте кожу лба вверх.

3. Постепенно усиливайте напряжение мышц.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые 10 дней делайте это упражнение 3–6 раз в день в следующем ритме: 5 секунд – напряжение, 3 секунды – расслабление.

Далее попробуйте делать упражнение в ускоренном ритме: 3 секунды – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Попробуйте чередовать обычный ритм с ускоренным.

Коричневые пятна на коже лба у волос

Обычно это признак повышенной нагрузки на печень, хотя такие пятна могут возникать и во время беременности у женщин – тогда это не требует лечения, достаточно лишь немного изменить свою диету, отказавшись от излишков сладкого и жирного.

Часть VII. Уши тоже «говорят» о многом

По некоторым наблюдениям уши – показатель творческого потенциала человека. Чем тоньше и элегантнее ухо, тем более развит в эстетическом и эмоциональном плане его обладатель. Но не надо забывать, что на ушах сосредоточены все биоактивные точки организма. А значит, уши быстро реагируют на малейшие изменения в нем. По внешнему состоянию ушей можно определить характер приближающегося или уже вошедшего в свою силу недуга. Изучайте свои уши и познавайте себя!

Бледные уши

Бледные уши говорят о заболевании органов кровообращения и предрасположенности к анемии.

Как помочь себе

Мед, лучше темного цвета, является хорошим средством от анемии. Причем чем темнее мед, тем больше в нем минеральных веществ, усиливающих его целебные свойства. Принимайте по 1,5–2 ст. ложки меда в день до еды, запивая стаканом молока.

Красные уши

Это признак нарушения функции почек или недостатка железа в организме.

Как помочь себе

Недостаток железа вызывает малокровие, или анемию, о которой уже говорилось в предыдущем разделе. А вот еще один действенный метод, помогающий повысить уровень гемоглобина в крови.

По утрам натощак выпивайте стакан свежевыжатого морковного сока. Уже через две недели будут видны результаты.

Пунцовые уши

Этот признак свидетельствует о нарушении работы кишечника и повышенной нагрузке на печень.

Как помочь себе

Нужно сократить количество употребляемых жиров и углеводов, привести в порядок режим питания (есть надо 3–4 раза в день через равные промежутки), а также прекратить употреблять алкоголь и газированные напитки.

Лечебное очищение организма<

> В половине стакана холодной кипяченой воды разведите 1 ст. ложку яблочного уксуса и добавьте полстакана кислого молока. Все хорошо размешайте и выпейте. Принимать настой нужно непосредственно перед завтраком и перед ужином – 2 раза в день.

Курс лечения – 1 месяц. Через неделю лечение можно повторить.

Поскольку в состав молочной сыворотки входят кальций и фосфор, препятствующие развитию остеопороза костей, этот рецепт особенно полезен женщинам после сорока лет.

Очень толстая мочка уха

Вообще говоря, мочка уха является показателем деятельности эндокринных желез. Полная и мягкая мочка уха говорит об очень здоровом организме, а закругленная – о его способности восстанавливать силы. Когда мочка сморщивается, то это свидетельствует о сильной встряске организма. А сморщенная от рождения мочка сигнализирует о возможной опасности инфаркта.

Очень толстая мочка уха в ста процентах случаев говорит о предрасположенности к ожирению.

Как помочь себе

Лечение ожирения яблочным уксусом

Чтобы восстановить процессы окисления организма, нужно принимать яблочный уксус ежедневно в одно и то же время, но обязательно до 11 часов утра. В это время, а именно с 5 до 11 утра, организм удаляет лишние кислотные продукты переваривания из тканей в кровь. Поэтому в этот период нельзя пить кофе и употреблять другие кислотообразующие продукты.

В стакане кипяченой воды разбавьте 2 ст. ложки яблочного уксуса и выпейте маленькими глотками. Курс лечения длительный – от 2 месяцев (без перерывов) до года с перерывами на 2 недели каждый месяц. Если вы страдаете сильным ожирением 3-4-й степени, то согласуйте длительность приема уксуса со своим врачом.

Глубокие складки на мочке уха

Глубокие складки на мочке уха (рис. 34) – признак склонности к

сахарному диабету.



Рис. 34

Как помочь себе

Лечение и профилактика

Приготовьте сбор трав, взяв в равных частях зверобой продырявленный, листья березы повислой, водянику гольцовую, корень девясила высокого, траву душицы обыкновенной, курительский чай, корень лопуха войлочного, траву лабазника вязолистного, мох розовый, орех маньчжурский, повилику европейскую, первоцвет крупночашечный, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой. Все тщательно размешайте. В термос поместите 1 ст. ложку сбора и залейте стаканом воды. Оставьте настой на ночь, утром процедите.

Принимать настой нужно по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели, затем неделю перерыв и еще 2 недели лечения.

Этот настой активизирует деятельность эндокринной и вегетативной нервной системы, способствует снижению уровня сахара в крови, улучшает обмен веществ.

Слишком короткая дуга уха и выступ на ушной раковине

Слишком короткая дуга уха и выступ на ушной раковине (рис. 35) говорят о предрасположенности к пороку сердца.



Рис. 35

Как помочь себе

Для профилактики порока сердца необходимо укреплять сердце и сосуды, а также закаливать организм (предупреждая ревматическое заболевание).

Из рациона следует исключить жирные блюда, крепкие спиртные напитки, есть больше сухофруктов, особенно кураги и орехов. Очень полезно утром и вечером принимать мед по 1 ч. ложке, запивая его стаканом воды.

Дуга ушной раковины чрезмерно выгнута назад и вниз

Если дуга ушной раковины чрезмерно выгнута назад и вниз (рис. 36), то это говорит сразу о нескольких возможных патологиях: плохом обмене веществ, депрессии и нарушении пищеварения в виде хронических запоров. Бороться с этими заболеваниями надо одновременно, так как в их основе лежит нарушение обмена веществ.



Рис. 36

Как помочь себе

Прежде всего нужно восстановить нормальный режим питания и заняться очищением организма. Для этого совсем не обязательно делать клизмы. Можно употреблять в пищу больше свеклы, орехов, свежих салатов, зелени, сырых фруктов и овощей, по утрам пить настой чернослива. Для его приготовления с вечера залейте 5 ягод чернослива холодной водой, накройте стакан блюдцем и оставьте на ночь. Утром выпейте настой натошак.

Верхний край уха распрямлен

Если верхний край уха распрямлен (рис. 37), то это говорит о предрасположенности к заболеваниям позвоночника и ревматизму.



Рис. 37

Как помочь себе

Лечение ревматизма по рецепту Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку поместите 2 ст. ложки кукурузных рылец и залейте стаканом яблочного уксуса. Полученную смесь накройте крышкой и поставьте в теплое место. Настаивать ее нужно в течение 2 суток, затем процедить и перелить в бутыл. Храните настой в холодильнике.

Пейте настой в течение 2 месяцев один раз в день по утрам по 2 ч. ложки, разведенные в четверти стакана воды.

Рецепт от ревматических болей

Ежедневно принимайте раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды) с 1 ч. ложкой меда: утром натошак, перед обедом и перед

ужином. Курс лечения – 3 месяца.

При острых болях выпивайте каждый час по стакану обычного раствора яблочного уксуса с 1 ч. ложкой меда 7 раз в день.

Слабо очерченный край уха

Слабо очерченный край уха (рис. 38) свидетельствует об ослаблении соответствующего отдела позвоночника. В этом случае вам помогут массаж и расслабляющие ванны. Для поддержания тонуса мышц спины соорудите дома турник или перекладину и ежедневно висите на ней, сначала 1–2 минуты, затем время упражнения увеличьте. По возможности посещайте бассейн.



Рис. 38

Часть VIII. Диагностика по волосам

Состояние волос – очень характерный индикатор состояния здоровья. Каждый человек может заметить, что при плохом самочувствии волосы плохо причесываются, укладываются, плохо поддаются завивке и окраске.

Они тускнеют и выглядят некрасиво. Зато при хорошем самочувствии волосы делают нас более привлекательными, становясь блестящими, пышными и «популярными». А вот каким образом та или иная болезнь отражается на волосах, нам предстоит разобраться.

Медленный рост волос

Медленный рост волос свидетельствует о слабости нервной системы. Как помочь себе

Отвар от неврозов

Возьмите 2 ст. ложки цветков календулы, 2 ст. ложки травы душицы и 1 ст. ложку цветков пижмы. Все тщательно перемешайте. Затем 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15 минут. Остудите при комнатной температуре и процедите.

Принимайте настой по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой и 4-й раз – перед сном. Курс лечения – 3 недели.

Самомассаж головы

В случае проблем с волосами упражнение «Феникс прихорашивается» поможет укрепить волосы и улучшить их состояние, нормализовать функции нервной системы, стимулировать организм для самовосстановления.

1. Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.

2. Прочешите 8 раз пальцами, как расческой, волосы ото лба (акупунктурная точка shenting) к затылку (рис. 39).



Рис. 39

Простые движения этого упражнения стимулируют акупунктурные точки baihui, tongtian и sishencong, расположенные в верхней части головы. Кстати, таким способом можно снять напряжение лицевых мышц, расслабиться после напряженного дня.

Выпадение волос

Внезапное выпадение волос возможно при сильном истощении организма в результате физических перегрузок. Если волосы выпадают постоянно, причем очень сильно, то можно говорить о гиперфункции щитовидной железы.

Как помочь себе

Заболевания щитовидной железы нужно лечить только под контролем врача. Однако многие доктора рекомендуют своим пациентам принимать яблочный уксус, который оказывает очень сильное лечебное воздействие на функцию щитовидки.

Лечение яблочным уксусом

В стакан кипяченой воды добавьте 2 ч. ложки яблочного уксуса, 1 каплю спиртовой настойки йода и 1 ч. ложку меда. Размешайте.

Пить настой нужно маленькими глотками во время обеда, причем всего 2 раза в неделю в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц и повторите курс.

Этот способ лечения хорош как при гипотиреозе, так и при гипертиреозе. Однако частоту приема лекарства лучше обсудить с лечащим врачом, так как здесь возможны вариации. В рецепте дана средняя схема лечения, которая не может нанести вреда. Но чтобы эффект был максимальным, возможно, ваш доктор назначит вам пить настой не 2 раза в неделю, а три или четыре.

Рецепт при сильном выпадении волос

Каждый вечер после умывания массируйте кожу головы щеткой, смоченной в растворе яблочного уксуса (1 часть воды на 1 часть уксуса). После этого голову не ополаскивайте. Если кожа очень чувствительная и вы чувствуете небольшое жжение, то раствор надо сделать слабее (2 части воды на 1 часть уксуса).

Облысение полосами

Этот тревожный симптом свидетельствует об осложнении ревматизма или подагры.

Как помочь себе

Настойка от ревматизма

Возьмите 2 головки чеснока, очистите и разотрите его. Залейте чесночную кашицу 0,5 литра 70-процентного спирта. Настаивайте в закрытой банке или бутылке в темном месте в течение недели. Затем процедите и храните настой в холодильнике.

Принимайте по 20–30 капель 2–3 раза в день в течение месяца.

<

> Настой при сильных отеках суставов

В кастрюлю положите 1 ст. ложку сухой травы чистотела и залейте 0,5 литра крутого кипятка. Настаивайте под крышкой в течение часа. Процедите.

Принимайте по полстакана 4 раза в день между приемами пищи. Лечиться следует до выздоровления, но не больше 2 недель.

Внезапное потемнение волос

Внезапное потемнение волос почти всегда является признаком заболевания желчного пузыря.

Как помочь себе

Целебный настой

Приготовьте сбор трав: 5 ст. ложек травы зверобоя, 4 ст. ложки корня одуванчика, 3 ст. ложки травы спорыша, 3 ст. ложки вахты трилистной, 3 ст. ложки цветков ромашки, 3 ст. ложки травы золототысячника. Все хорошо перемешайте. В большой кружке заварите 1,5 ст. ложки 2 стаканами кипятка. Накройте крышкой, укутайте и настаивайте в течение 40 минут. Процедите.

Принимайте по 2/3 стакана утром и вечером. Курс лечения – 2 недели.

Образование лысины или перхоти

Это признак чрезмерного потребления белков, жиров, сахара, кофе, соли. Попробуйте отказаться от их употребления или сократить их количество в вашем рационе, тогда, возможно, вы перестанете лысеть, и

вам не понадобится шампунь от перхоти.

Часть IX. Изучаем свою шею

Шея часто выдает возраст, потому что кожа на шее очень нежная и тонкая. По ее эластичности можно судить не только о возрасте, но и о состоянии желез. Форма шеи свидетельствует также о жизненной силе человека.

Короткая шея

Короткая шея означает предрасположенность к инсульту и сердечной недостаточности. Конечно, только по этому признаку нельзя судить о самом развитии болезни, но быть настороже полезно. Периодически проверяйте свое внутричерепное давление и делайте кардиограмму. Но главное, следите за своим питанием и не допускайте стрессов, вернее, правильно реагируйте на них. Много и хорошо отдыхайте, тогда ваша короткая шея не помещает вам быть здоровым.

Длинная шея

Длинная шея говорит о подверженности бронхиту, трахеиту и воспалению легких.

Как помочь себе

Не стоит волноваться, пока для этого нет серьезных причин. Если вы действительно часто страдаете хроническими простудами, переходящими в более тяжелые формы заболевания – бронхиты и пневмонии, то начинайте заботиться о своем здоровье и закаливать организм. В период абсолютного здоровья начинайте обливаться холодной водой по утрам, постепенно понижая температуру воды. Дома ходите босиком, на улицу одевайтесь легко, но обязательно закрывайте голову и глею, когда прохладно и ветрено.

Для профилактики трахеитов и бронхитов пейте теплую щелочную минеральную воду без газа. Делайте ингаляции со щелочной минеральной водой.

Гимнастика для лица

Упражнение «Обезьянка» позволит вам укрепить шейные мышцы, добиться эластичности кожных покровов, нормализовать кровообращение, что в свою очередь защитит от простудных заболеваний.

1. Оттяните вниз нижнюю губу и одновременно сожмите зубы так, как показано на рис. 40.



Рис. 40



Рис. 41

2. Коснитесь пальцами уголков рта, не растягивая при этом кожу.

3. Увеличивайте напряжение мышц шеи и подбородка (рис. 41).

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до трех и расслабьте мышцы.

Дополнительные рекомендации:

Первые две недели выполняйте это упражнение 3 раза в день, затем увеличивайте частоту, доведя выполнение до 10 раз подряд.

На третьей неделе начните выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 секунды – напряжение, 1 секунда – расслабление.

Через месяц, когда вы совершенно освоите это упражнение, рекомендуется его делать таким образом: 5 секунд – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Впадина у основания шеи не видна

Нередко это признак хронического заболевания желудка – язвы или гастрита (рис. 42).



Рис. 42

Как помочь себе

Лечение гастрита

Возьмите по 1 ст. ложке цветков календулы, ромашки и тысячелистника. Тщательно перемешайте компоненты. С вечера насыпьте в термос 1 ст. ложку смеси и залейте ее 1 стаканом кипятка. Оставьте настаиваться на ночь. Утром настой процедите.

Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 3 недели.

Настойка для профилактики и лечения язвы

В эмалированную посуду положите 2 ст. ложки календулы, залейте 1 литром кипятка, накройте крышкой и прокипятите на медленном огне 2–3 минуты. Затем снимите с огня и настаивайте не менее 5 часов. После этого жидкость процедите и растворите в ней 4 ст. ложки меда.

Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Утолщенные вены на шее

Это почти всегда свидетельствует о сердечной недостаточности.

Как помочь себе

Лечебный настой

Приготовьте смесь трав: 1 ст. ложка чистотела, 2 ст. ложки плодов шиповника, 1 ст. ложка травы петрушки огородной, 1 ст. ложка листьев толокнянки. Хорошо перемешайте. Затем 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 литра кипятка и нагревайте на водяной бане 15 минут. Настаивайте еще 30 минут. Процедите.

Принимать настой нужно по полстакана 1 раз в день за 30 минут до еды.

Дряблость шеи под подбородком

Дряблость шеи под подбородком означает повышенную нагрузку на сердце и сосуды. Скорее всего, это вызвано избыточной массой тела и чрезмерным употреблением алкоголя.

Как помочь себе

Нужно меньше есть и пить. Также поможет упражнение «Колибри», о котором говорилось в части III.

Часть X. Исследуем свой подбородок

Подбородок – очень характерная часть лица, говорящая о воле человека. Выдающийся вперед подбородок свидетельствует о сильной воле, тогда как маленький и как бы втянутый подбородок выдает человека безвольного и слабого. Но не так часто можно встретить людей с такими

утрированными чертами, у большинства из нас эти признаки лишь едва заметны. Тем не менее это тоже повод судить о характере, который влияет на здоровье. Так, слабая воля означает склонность к неврастении и общей болезненности, ведь такому человеку легче «уйти» в болезнь, чем решать свои проблемы. Неужели в этом случае ничего нельзя изменить? Ведь человек рождается и умирает со своими чертами лицами, а косметическая хирургия вряд ли изменит характер.

А вы замечали, что с возрастом черты лица меняются? Становятся более мягкими очертания губ, а нос заостряется или, наоборот, приобретает более округлую форму. Брови как бы в удивлении поднимаются или скорбно опускаются вниз. Значит, меняется характер и внутренняя суть человека. Жизнь и болезни отражаются на нашем лице, влияя даже на данные от рождения черты. Поэтому мы и сами можем многое сделать для своего здоровья, меняя отношение к жизни и к собственному организму.

Углубление в центре подбородка

Эта пикантная особенность может говорить о сильной восприимчивости организма к психологическому и физическому влиянию извне. Кроме того, ямочка на подбородке выдает проблемы с позвоночником, о которых следует задуматься. Человек с ямочкой на подбородке имеет предрасположенность к геморрою. Примите все меры, чтобы избежать этой весьма распространенной болезни.

Как помочь себе

Меры предупреждения геморроя

Геморрой вызывают застойные явления в кровеносных сосудах, которые в свою очередь вызваны неподвижным образом жизни, однообразной и жирной пищей, нарушениями пищеварения и обмена веществ, запорами.

Поэтому главными способами профилактики геморроя являются ходьба пешком, употребление растительной пищи, большого количества жидкости. Старайтесь меньше сидеть и больше двигаться.

Вялый подбородок

Вялый подбородок может говорить о нарушениях кровообращения, повышенной кислотности желудочного сока и, как следствие, плохом пищеварении и развитии гастритов.

Как помочь себе

Лечение гастритов с повышенной кислотностью

Возьмите по 1 ст. ложке цветков ромашки, тысячелистника, календулы и корня алтея. Все тщательно перемешайте и залейте 0,5 литра кипятка. Накройте крышкой и настаивайте в течение часа, затем процедите.

Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения – 2 недели, затем двухнедельный перерыв и вновь 2 недели лечения.

Утолщение на участке ниже углов рта

Это признак застойных явлений в поджелудочной железе (рис. 43).



Рис. 43

Рецепт для восстановления поджелудочной железы

Этот настой оказывает противовоспалительное действие, снимает спазмы и метеоризм, улучшает обмен веществ.

Приготовьте сбор трав, взяв в равных количествах (достаточно по 1 ст. ложке): зверобой продырявленный, адонис сибирский, василек луговой, володушку многожилчатую, герань луговую, девясил высокий, дягиль низбегающий, курильский чай, крапиву двудомную, полынь обыкновенную, подмаренник настоящий, шизонепету многонадрезную, череду трехраздельную. Все травы тщательно перемешайте. В термосе с вечера залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси, а утром процедите.

Принимайте настой по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс приема – 2 недели, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите лечение.

Выпуклости по обеим сторонам подбородка на челюсти

Выпуклости по обеим сторонам подбородка на челюсти говорят о недостаточной функциональности щитовидной железы (рис. 44).



Рис. 44

Как помочь себе

Лечение яблочным уксусом

В стакан кипяченой воды добавьте 2 ч. ложки яблочного уксуса, 1 каплю спиртовой настойки йода и 1 ч. ложку меда. Размешайте.

Пить настой нужно мелкими глотками во время обеда всего 2 раза в неделю в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц и повторите курс лечения.

Гимнастика для лица

Упражнение «Шалуныя» (американская лифтинг-гимнастика для лица) подтягивает кожу подбородка и убирает выпуклости. Оно работает по принципу обратной связи, стимулируя внутренние силы организма для борьбы с вызвавшим такие проявления заболеванием.

1. Слегка приоткройте рот и положите кончики пальцев на щеки (рис. 45).



Рис. 45

2. Увеличьте напряжение мышц шеи и щек, контролируя напряжение пальчиками рук.

3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, затем расслабьтесь.

4. Максимально высуньте язык и снова постепенно увеличьте напряжение (рис. 46).



Рис. 46

5. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

Первые две недели привыкайте к этому упражнению, следите за позитивным настроем.

Через две недели постарайтесь выполнять его в ускоренном ритме: 2 секунды – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Далее выполняйте следующим образом: 5 секунд – напряжение, 2 секунды – расслабление.

Выполняйте упражнение несколько раз в день.

Припухлость подбородка

Припухлость подбородка означает повышенную нагрузку на почки.
Как помочь себе

Целебный настой

Приготовьте травяной сбор, взяв по 1 ст. ложке цветков календулы, травы зверобоя, листьев брусники, цветков ромашки и тысячелистника. Возьмите 1 ст. ложку смеси и залейте ее 1 стаканом кипятка. Настаивайте под крышкой в теплом месте 20 минут, затем процедите.

Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Гимнастика для лица

Упражнение «Шалунья-2» (американская лифтинг-гимнастика) помогает подтянуть подбородок и тонизировать мышцы нижней части щек. Одновременно оно запускает программу самовосстановления организма.

1. Сложите ладошку «домиком».

2. Тыльной стороной приложите к подбородку и с силой надавите подбородком на ладонь (рис. 47).



Рис. 47

3. Постепенно увеличьте давление на ладонь.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до трех и расслабьтесь.
5. Находясь в этом же положении, максимально высуньте язык (рис. 48).



Рис. 48

6. Продолжайте делать следующим образом: на счет «один-два» – высовываем язык, на «три» – убираем, на «четыре» – расслабляемся.
- Дополнительные рекомендации:
- Первые три недели выполняйте это упражнение на «четыре счета» 5 раз в день.
- Далее доведите количество до пятнадцати, постепенно наращивая темп.
- Следите за давлением подбородка на ладонь!
- ВНИМАНИЕ**
- Онемение участка между подбородком и губой – предупреждение об инфаркте!

Часть XI. О чем расскажет нос

Чаще всего люди недовольны своим носом: то он слишком мал, то горбат, то широк. Однако знания о том, что говорят о проблемах со

здоровьем эти «недостатки», могут в корне изменить ваше отношение к ним. Нос человека позволяет выявить массу симптомов, можно даже сказать, что любую болезнь можно выявить по кончику носа.

Аккуратный маленький нос

Несмотря на то, что маленький нос считается скорее достоинством, чем недостатком, по крайней мере, для женщин, он предупреждает о возможных проблемах с сердцем. Но отчаиваться не стоит. Главное – вести здоровый образ жизни. Больше воздуха, прогулок, легкой растительной и молочной пищи, фруктов и ягод, свежих соков, отсутствие стрессов. И никакой носик не помешает вам быть здоровым. Ну, а если вы опасаетесь, да еще появились первые симптомы...

Как помочь себе

В первую очередь, нужно пройти обследование, если вас начали беспокоить боли в сердце, учащенное сердцебиение, нарушение сердечного ритма, одышка, слабость. Наряду с медикаментозными препаратами вам поможет поддержать свое сердце вот такая специальная микстура из чеснока.

Микстура для сердца

Возьмите несколько зубчиков чеснока, очистите и натрите его на терке. Залейте светлым пивом в пропорции 1:3. Накройте крышкой и настаивайте в темном месте 3 дня, периодически встряхивая настой. Затем процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке после еды 3 раза в день.

Красный бугристый нос в прожилках

Таким нос становится, уже испытав все тяготы нездоровой жизни. Этот признак свидетельствует о высоком артериальном давлении и наличии серьезных сердечных заболеваний.

Как помочь себе

Обязательно обратитесь к врачу, если вы до сих пор этого не сделали. Только после того, как вы пройдете необходимые обследования и начнете принимать лекарства, продолжайте поддерживать себя методами народной медицины. По мере улучшения вашего самочувствия можно будет перейти только на травяные настои.

Рецепт Г. П. Малахова

Возьмите 4–5 зубчиков чеснока с фиолетовой кожурой и 1 среднюю луковицу. Очистите их и измельчите, затем переложите в эмалированную кастрюлю.

Добавьте 1 ст. ложку сухих ягод красной рябины, перемешайте и залейте смесь 5 стаканами холодной воды. Накройте крышкой и варите на маленьком огне 15 минут. После этого добавьте в отвар по 1 ст. ложке травы сушеницы топяной, семян укропа и сухой травы петрушки. Вновь прокипятите отвар в течение 15 минут, затем снимите кастрюлю с огня и дайте отвару настояться 45 минут. После этого процедите и храните в холодильнике не больше 5 дней.

Принимайте по 1,5 ст. ложки 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10 дней, затем сделайте перерыв на 2 недели и вновь проведите 10-дневный курс.

Чай от гипертонии

Возьмите 3 ст. ложки желтой фасоли и 3 зубчика чеснока. Все пропустите через мясорубку и залейте 0,5 литра крутого кипятка. Закройте крышкой и укутайте. Настаивайте чай 15 минут. Затем процедите и пейте с медом (1 ч. ложка на стакан чая).

Принимайте 2 раза в день в первой половине дня. Курс лечения – 7 дней. После недельного перерыва лечение можно повторить.

Синий нос

Нос может посинеть при обморожении и просто при сильном замерзании. Кроме того, он приобретает синий оттенок во время очень сильных астматических приступов. Если бронхиальная астма протекает тяжело, то нос сохраняет свой синий цвет даже без обострения заболевания. Такая окраска носа может также свидетельствовать о туберкулезе легких.

Как помочь себе

Лечение бронхиальной астмы по Болотову

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку положите 2 ст. ложки измельченных листьев подорожника, залейте стаканом яблочного уксуса, накройте крышкой и поставьте в темное место. Настаивайте в течение 2 дней. Процедите и перелейте в бутыл. Храните в холодильнике.

Принимать настой нужно 3–4 раза в день по 1 ч. ложке, разведенной в

четверти стакана воды. Курс лечения – 7-10 дней.

Ингаляции носом

В эмалированную миску налейте полстакана воды и полстакана яблочного уксуса. Поставьте на огонь и подогрейте до 90 °С, не доводя до кипения. Сразу же снимите с огня и поставьте на стол, наклонитесь, накройте голову полотенцем и дышите носом в течение 5 минут.

Ингаляции нужно делать несколько раз в день. При сильном насморке можно сделать более концентрированный раствор (2 части уксуса на 1 часть воды).

Лечение заложенности носа

Положите на нос ватный тампон, смоченный в растворе яблочного уксуса (3 ст. ложки уксуса на стакан воды). Держите тампон 5 минут. Затем нужно промыть кожу на носу теплой водой и вытереть насухо. Повторяйте процедуру 3–4 раза в день.

Дополнительно необходимо пить 1–2 раза в день по стакану обычного раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка на стакан воды).

Ингаляция при туберкулезе легких

Возьмите стакан сухой травы чистотела. С помощью шейкера или кофемолки измельчите ее в порошок и насыпьте в холщовый мешочек, которым будете пользоваться весь курс лечения.

Мешочек хорошо встряхните и поднесите к носу. Глубоко вдохните носом. Пыль чистотела в микроскопических количествах будет попадать в легкие и уничтожать туберкулезную палочку. Выдохните и сделайте еще несколько вдохов-выдохов, но уже не над мешочком. Затем еще раз вдохните над мешочком с травой, предварительно встряхнув его. Подышите спокойно в сторону. Повторите 3 раза. Такую процедуру нужно делать 3 раза в день: утром перед завтраком, днем перед обедом и вечером перед сном.

Курс лечения – неделя.

Бронзовая окраска носа

Такая окраска носа является симптомом сразу нескольких заболеваний, впрочем, связанных между собой одной природой. Обладатели бронзового носа, как правило, страдают заболеваниями печени, нарушением функций желчного пузыря и проблемами с желудком. Нос

приобретает свою характерную окраску, когда все эти недуги достаточно укоренились в организме, поэтому не зная о них и не чувствовать их невозможно. Признаками всех этих заболеваний являются тошнота, изжога, отрыжка, боль в желудке и правом подреберье, тянущие боли в правом боку. Если все это до сих пор не заставило вас пойти к врачу и теперь вам не нравится лишь ваш нос, то все же решитесь на этот шаг. Затем начните лечение, тогда и цвет носа снова станет нормальным.

Как помочь себе

Лечение желчного пузыря

Возьмите по 1 ст. ложке травы зверобоя, корня цикория, травы хвоща полевого и травы тысячелистника. Все хорошо перемешайте. Затем 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте под крышкой 2 часа.

Принимать нужно по полстакана настоя 2 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Лечение острого гастрита

Приготовьте травяной сбор, взяв по 1 ст. ложке цветков календулы, травы хвоща полевого, семян укропа, травы зверобоя и листьев подорожника.

Все перемешайте и измельчите. Затем в эмалированную кастрюлю насыпьте 1 ст. ложку смеси и залейте ее 0,5 литра кипятка. Накройте крышкой и настаивайте в течение часа. Когда остынет, процедите.

Принимайте по 3/4 стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

Лечение при хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей

Приготовьте сбор трав: чистотел – 3 ст. ложки, плоды аниса обыкновенного – 2 ст. ложки, плоды тмина обыкновенного – 2 ст. ложки, кукурузные рыльца – 2 ст. ложки, корни одуванчика – 3 ст. ложки, трава зверобоя обыкновенного – 2 ст. ложки. Все тщательно перемешайте. В эмалированную миску или кастрюлю положите 2 ст. ложки смеси, залейте 0,5 литра холодной воды и кипятите на водяной бане в течение 45 минут. Затем процедите.

Принимайте по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды. Пить настой нужно 3 недели, перерыв – неделя, и вновь 3 недели приема настоя. Курс лечения можно повторить только через полгода.

Глубокая канавка на переносице

Этот далеко не безобидный признак выдает склонность к депрессии, причем чем глубже канавка, тем тяжелее ваше состояние. Депрессия – это тяжелое нервно-психическое расстройство, которое в запущенных случаях требует медикаментозного и даже стационарного лечения. Поэтому с депрессией не стоит шутить, хотя вам, наверное, и так не до шуток. А вы смейтесь! Смех – лучшее лекарство от плохого настроения и упадка сил. Сначала будет трудно, но постепенно вы привыкнете и через смех вернете себе бодрость и жизненный тонус.

Как помочь себе

Один совет я вам уже дала. Выйти из депрессивного состояния поможет полноценный отдых, приятное общение, музыка, природа, путешествие, новые впечатления. Но не забывайте принимать лечебные сборы, рекомендованные народной медициной.

Лечение депрессии

Самым эффективным средством от депрессии является спиртовая настойка зверобоя, поскольку ее действие основано на эффекте гиперикина. Гиперикин – это входящее в состав зверобоя активное вещество. Оно не растворяется в воде, поэтому необходимо использовать не настои, а спиртовые настойки этого растения (спирт хорошо растворяет гиперикин).

Настойку можно делать как из свежей, так и из сухой травы зверобоя. Но для этого нужен спирт разной концентрации: 96-процентный в первом случае и 40-процентный во втором. Если вы будете делать настойку из сухой травы, можно взять водку. Итак, 50 г измельченной сухой травы зверобоя залейте 0,5 литрами водки, закройте бутылку или банку крышкой и поставьте в темное место на 3–4 недели, периодически встряхивая. Затем процедите. Храните настойку при комнатной температуре.

Принимать настойку нужно по 1 ч. ложке на полстакана воды 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Американский рецепт для поднятия жизненного тонуса

Возьмите по 4 головки чеснока и репчатого лука средних размеров. Очистите и пропустите через мясорубку. Масса должна содержать сок. Отдельно в 1 литре воды отварите стакан ячменных зерен. Излишки воды слейте, а зерна тоже пропустите через мясорубку. Дополнительно нужно приготовить стакан овсяных зерен. Чесочно-луковую массу перемешайте с ячменем и овсом, добавьте к ней 900 г меда и 3 ст. ложки измельченного корня валерианы. Смесь поместите в эмалированную кастрюлю и варите на

медленном огне до тех пор, пока масса не приобретет консистенцию жидкого теста. Затем массу снимите с огня и тут же размажьте по большой деревянной доске. Оставьте так до полного остывания. Когда масса остынет, она должна немного затвердеть. Разрежьте ее на небольшие квадратики, сложите их в банку и храните в холодильнике.

Принимайте по 1–3 квадратика 1–3 раза в день непосредственно перед едой.

Успокоительная ванна

Очень эффективна ванна для снятия нервного напряжения и лечения бессонницы. Вам потребуется по 3 ст. ложки цветков календулы, мяты и душицы. Все компоненты перемешайте и залейте в эмалированной посуде 1 литром кипятка. Накройте крышкой и настаивайте в течение часа. Затем процедите и вылейте в ванну с чуть теплой (около 35 °С) водой.

Принимайте успокоительную ванну перед сном 3 раза в неделю в течение 10 минут. Чтобы усилить расслабляющий эффект, в воде надо лежать неподвижно. Если вы страдаете другими заболеваниями, то прежде чем принимать ванны, проконсультируйтесь с врачом, поскольку ванны нельзя принимать, например, при острых воспалениях.

Поперечная морщина на переносице

Поперечная морщина на переносице говорит о недостаточной функции щитовидной железы (рис. 49).



Рис. 49

Как помочь себе

Рецепты народной медицины

В стакан кипяченой воды добавьте 2 ч. ложки яблочного уксуса, 1 каплю спиртовой настойки йода и 1 ч. ложку меда. Размешайте.

Пить настой нужно маленькими глотками во время обеда всего 2 раза в неделю в течение месяца. Затем нужно сделать перерыв на месяц и повторить курс.

Узкая спинка носа

Этот врожденный признак указывает на характер человека и его склонность к неврастении (рис. 50). Часто люди, имеющие узкий нос, страдают неврозами.



Рис. 50

Как помочь себе

Отвар от неврозов

Возьмите 2 ст. ложки цветков календулы, 2 ст. ложки травы душицы и 1 ст. ложку цветков пижмы. Все тщательно перемешайте. Затем 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15 минут. Остудите при комнатной температуре и процедите.

Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой и 4-й раз – перед сном. Курс лечения – 3 недели.

Успокоительный настой

Возьмите 1 ст. ложку цветков календулы, измельчите и залейте 1,5 стаканами кипятка. Настаивайте под крышкой в течение 40 минут. Затем процедите.

Принимайте по 0,5 стакана настоя 3 раза в день. Курс лечения – 3 недели.

Утолщенная спинка носа

Этот симптом говорит о повышенной нагрузке на печень.

Как помочь себе

Лечебный и профилактический настой

Приготовьте травяной сбор, взяв по 1 ст. ложке цветков календулы, травы зверобоя, спорыша, цикория, бессмертника песчаного, коры крушины и цветков ромашки. Все тщательно перемешайте. Возьмите 2 ст. ложки смеси и залейте 3 стаканами холодной воды. Выдержите под крышкой 8-10 часов, затем прокипятите в течение 5 минут и настаивайте еще 30 минут. Процедите.

Выпейте полученный настой в течение дня за 5–6 приемов. Курс лечения – 10 дней. Повторить можно через 2 недели.

Ноздри «смотрят» в стороны

Это признак увеличения печени и нагрузки на желчный пузырь, возможны также опухолевые процессы и заболевания женской мочеполовой сферы.

Вам необходимо пройти обследование и начать соответствующее лечение. Поддерживать свой организм, бороться с недугом помогут методы народной медицины и специальная диета.

Как помочь себе

При заболеваниях женской мочеполовой сферы и пищеварительной системы вам поможет специальная диета. Капуста брокколи содержит особый набор уникальных компонентов, обладающих выраженными противоопухолевыми свойствами. Среди них каротиноид, лютеин и другие полезные вещества. А содержание витамина С в брокколи достигает 70 мг на 100 г. Капуста оказывает благотворное действие даже при онкологических заболеваниях толстого кишечника и мочеполовой сферы.

Большую пользу в лечении и профилактике подобных недугов принесут кольраби, цветная, краснокочанная и брюссельская капуста. Последняя, например, содержит витамина С более 120 мг на 100 г съедобной части.

Толстый кончик носа

Толстый кончик носа говорит о хронических простудных заболеваниях носа и носоглотки, пониженном иммунитете.

Как помочь себе

Поднимайте свой иммунитет, закаливайте организм, но начинайте закаливание в теплое время года, когда у вас нет обострения болезни. Закаливаться можно, принимая контрастный душ, воздушные ванны, постепенно переходя на более легкую одежду. Не забудьте об антиоксидантах и витаминах А, С и Е. Они содержатся в овощах и фруктах, особенно цитрусовых, мясе и молоке. Весной и осенью принимайте комплекс минеральных веществ с витаминами. И не пренебрегайте советами народной медицины.

Лечение хронического насморка

Приготовьте 4 ст. ложки сока из цветков и листьев календулы, 6 ст. ложек облепихового масла, 3 ст. ложки растопленного масла какао, 2 ст. ложки свежего меда и 1 ст. ложку измельченного в порошок прополиса. Все хорошо перемешайте.

Возьмите кусочек ватки и смочите ее в полученной массе. Вводите ватку в каждую ноздрю на 20 минут 3 раза в день.

Одновременно промывайте нос крепким настоем календулы (2 ст. ложки на 1 стакан кипятка настаивать 20 минут). Процедуру следует делать несколько раз в день.

Вдавленный кончик носа

Этот симптом явно говорит о предрасположенности к язве желудка, которая у людей с таким носом бывает почти всегда. Вот почему я советую заняться профилактикой язвенной болезни и не доводить дело до серьезного лечения.

Как помочь себе

Нужно исключить из рациона питания острые, жареные и жирные блюда, не есть на ночь, больше двигаться, забыть о сигаретах. Но главное – перестаньте нервничать и обходите стороной стрессы.

Настойка для профилактики и лечения язвы

В эмалированную посуду положите 2 ст. ложки календулы, залейте 1 литром кипятка, накройте крышкой и прокипятите на медленном огне 2–3 минуты. Затем снимите с огня и настаивайте не менее 5 часов. После этого жидкость процедите и растворите в ней 4 ст. ложки меда.

Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Вертикальная насечка на кончике носа

Вертикальная насечка на кончике носа (рис. 51) говорит о хроническом заболевании желудка: гастрите, гастродуодените или язве. Чем раньше вы начнете вести здоровый образ жизни, тем меньше вероятность, что у вас это заболевание обострится.



Рис. 51

Как помочь себе

Настой для лечения хронического гастрита

Этот настой избавит вас от хронического гастрита, но его нужно принимать до обострения, поэтому травами лучше запастись заранее – еще летом. Недостающие травы можно купить в аптеке, но тоже заранее, потому что в нужный момент их, как всегда, не окажется.

Возьмите 2 ст. ложки чистотела вместе с корнями, 2 ст. ложки корня одуванчика лекарственного, 2 ст. ложки листьев березы, 1 ст. ложку листьев вахты трехлистной, 1 ст. ложку мяты перечной, 4 ст. ложки листьев подорожника большого, 2 ст. ложки плодов тмина обыкновенного и 3 ст. ложки плодов шиповника коричневого. Все компоненты тщательно перемешайте. Приготовьте настой из 2 ст. ложек смеси, залив их 0,5 литра крутого кипятка. Настаивайте под крышкой 5 часов. Затем процедите.

Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Настой при обострении язвенной болезни

Свежий или консервированный сок чистотела разводят водой в пропорции 1:10 и принимают по полстакана за 10 минут до еды в течение двух недель. Обычно этого достаточно, чтобы обострение язвы прошло.

Можно принимать спиртовой раствор чистотела – по 1 ч. ложке за 10 минут до еды, запивая его 0,5 стакана воды. Курс лечения – 10 дней.

Слишком короткий нос

Слишком короткий нос означает предрасположенность к стенозу аорты.

Как помочь себе

Внимательно следите за своим питанием, не допуская повышения уровня холестерина в крови. Употребляйте как можно меньше жирной пищи, особенно животных жиров. Уменьшите физические нагрузки, не поднимайте больше 3 кг. Не нервничайте и больше отдыхайте. Ешьте витамины и укрепляющие сердце продукты: изюм, курагу, орехи, лимоны, апельсины. Пейте микстуру для сердца. Кроме того, пейте пиво, которое в данном случае не вредит, а помогает вашему организму стать здоровым.

Микстура для сердца

Возьмите несколько зубчиков чеснока, очистите и натрите его на терке. Залейте светлым пивом в пропорции 1:3. Накройте крышкой и настаивайте в темном месте 3 дня, периодически встряхивая настой. Затем процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке после еды 3 раза в день.

Послесловие

Теперь, прочитав эту книгу, вы уже совсем иначе смотрите на свое лицо, выискивая в нем изъяны и сверяя их с состоянием своего организма. Тем не менее хочу предостеречь вас от крайностей. Не стоит находить у себя симптомы заболеваний, которых нет. Если вы прекрасно себя чувствуете, к тому же прошли обследование у специалиста, который подтвердил, что с вашим сердцем и печенью все в порядке, то успокойтесь и не думайте о плохом. Помните, что симптомы, которые «написаны» на лице, лишь предостерегают о возможных неполадках в организме, но не гарантируют их существования. Поэтому увлекайтесь физиогномикой в меру, не доводя себя до невроза. Хорошего вам здоровья!