

Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях.

Уважаемый читатель!

Если вы скопируете данный файл,
Вы должны незамедлительно удалить его сразу после ознакомления с содержанием.
Копируя и сохраняя его Вы принимаете на себя всю ответственность, согласно действующему международному законодательству .
Все авторские права на данный файл сохраняются за правообладателем.
Любое коммерческое и иное использование кроме предварительного ознакомления запрещено.

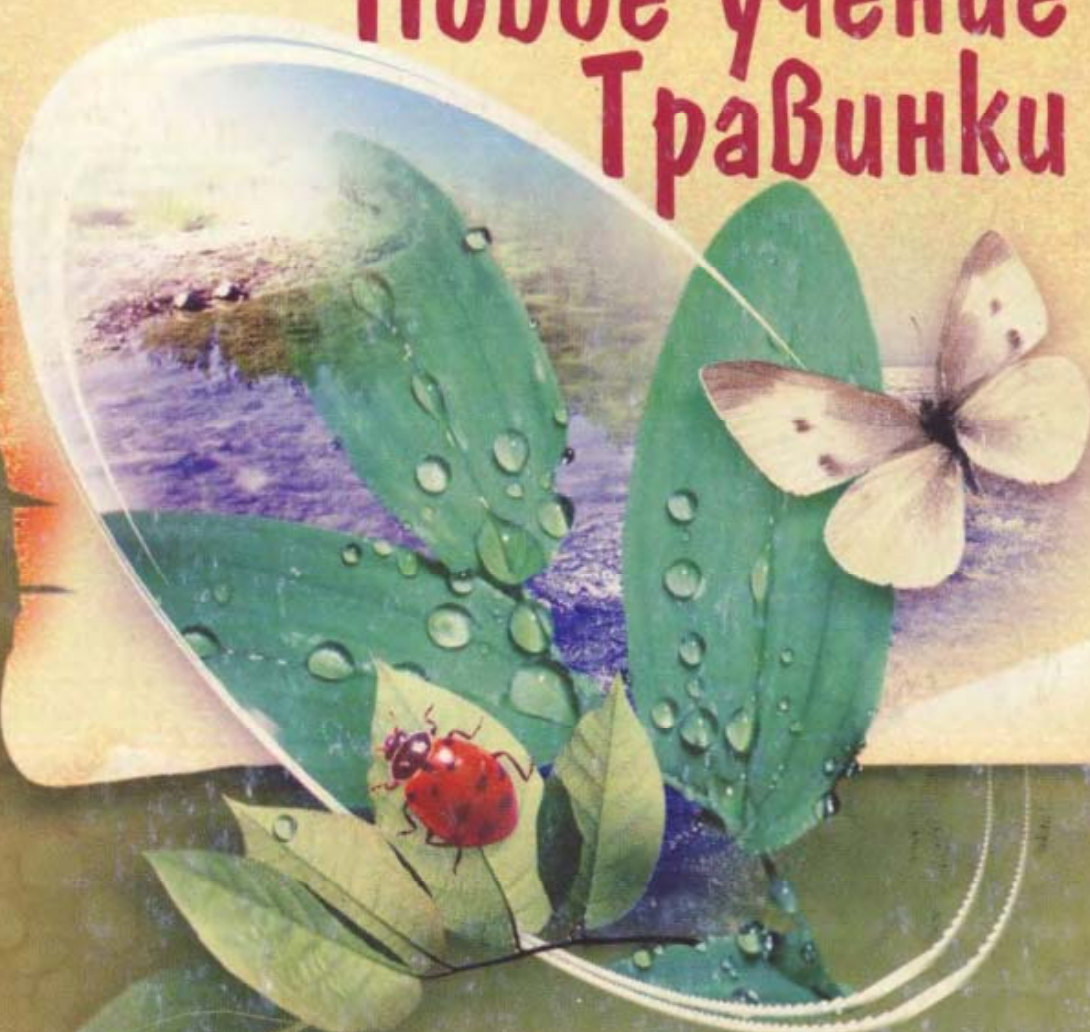
Публикация данного документа не преследует никакой коммерческой выгоды. Но такие документы способствуют быстрейшему профессиональному и духовному росту читателей и являются рекламой бумажных изданий таких документов.

тропинка к здоровью

И. Сударушкина

ЖИВАЯ ВОДА

Новое учение
Травинки



 ПИТЕР®

рини); 111 - усиление тахикардией наст-
тойкой одышки.

(113) - остеокондроз, (108) - болезни (ущемления)
при скандинавских ваннах.

(133) - об излечении воды

(126) - сильный лечебный эффект пох-
оды по воде.

(128) - лечение водной болезнью,
в т.ч. остеокондроза, перелома и др.

(131) - лечение перелома трахеи водой,
размарили для лечения.

от застоя и метеоризма - (133=134)

(136) !!! - лечение хронической
болезни кишечника.

(113) - еда при ваннах.

(137) - лечение простатита, варикоза,
кожных заболеваний, ушибов, сильных
разных мышечных заболеваний,
при воспалении придатков у
женщин (142) и лечение остеохондроза.

При использовании старинных
способов заживления ран в 3-4 р.
больше (145) и для укрепления
иммунитета.

(144) - для укрепления роста зеле-
ни и живой вода, и водные св-ва
тоже возрастают.

(147) - вода об энергии

живой и мертвой.

тропинка к здоровью



(62) - процесс энергизации воды.

И. Сударушкина

ЖИВАЯ ВОДА

Новое учение Травинки

(65) - живая и мертвая воды
при разных заболеваниях.

(70) - при проблемах с переломом.

74 - о выводе и о нас.

(75) - молодильные ванны, лечение
остеохондроза ванными.

(81) - разные ванны при разных бо-
лезнях, ванна при невралгии, от потлив-
ости ног.



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

2007

(87) - скандинавские ванны и ванночки

И. Сударушкина
Живая вода. Новое учение Травинки

Серия «Тропинка к здоровью»

Заведующая редакцией
Руководитель проекта
Литературный редактор
Художник
Корректоры
Верстка

В. Малышкина
Т. Яценко
И. Проворов
С. Маликова
М. Степина, С. Федорова
И. Проворов

ББК 53.59 УДК 615.89

Сударушкина И.

С89 Живая вода. Новое учение Травинки. — СПб.: Питер, 2007. — 160 с.: ил. — (Серия «Тропинка к здоровью»)

ISBN 978-5-469-01519-2

Эта Живая вода не из сказки. Наблюдения и открытия бабушки Травинки и ее последовательницы Ирины Сударушкиной убедят вас, что вода, из-под крана ли, из ручья или из колодца — все это целебная влага.

О том, как использовать ее чудотворные свойства, и пойдет речь в этой книге. Ванны, компрессы, обливания и другие водные процедуры помогут вашему организму справиться с болезнями и стрессами. Вы узнаете, как очистить воду, как напитать ее энергией солнца и земли, как приготовить целебные отвары и настои. Доверьтесь советам Валентины Михайловны Травинки и целительной силе Живой воды.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2007

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

ISBN 978-5-469-01519-2

Подписано к печати 15.02.2007. Формат 84×108^{1/2}. Усл. п. л. 8,4. Доп. тираж 6000 экз.
Заказ № 2437-1.

ООО «Питер Пресс», Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, д. 73, лит. А29.

Отпечатано с готовых фотоформ в ОАО «Ленинград». 191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Дай водицы, авось не помру	14
Рассказ Валентины Травинки о поездке на Ваг-озеро	14
Вода снимает боль	19
Сестрицы-водицы (продолжение рассказа Травинки)	25
Глава 2. Лечение живой и мертвой водой по системе Травинки	48
Как бабушка Травинка открыла секрет намагниченной воды	50
Готовим активизированную воду	55
Из одного ларца — два молодца	58
Живая и мертвая вода творят чудеса	60
Вихревой энергетизатор, или Как устроить бурю в бутылке	62
Применение живой и мертвой воды при лечении различных заболеваний	65
Вода лечит желудочно-кишечный тракт	70
Глава 3. Молодильные ванны	74
Семь дней Федора Касьяновича, или Здоровье из ведра	75
Когда здоровье возвращается	81
Глава 4. Скипидар и вода — союз нерушимый	87
Открытие доктора Залманова	87
Прием скипидарных ванн по методу Травинки	91
Не бойтесь скипидарных ванн!	94

Прием скипидарной ванны от «А» до «Я»	102
Практика исцеления скипидарными ваннами	108
Готовим скипидарные эмульсии	115
Несколько советов для тех, кто решил принимать скипидарные ванны	117
Схемы приема скипидарных ванн	119
Глава 5. Из дневника сельского фельдшера	122
Законы питья	123
Вода творит чудеса	128
Вода против болезней системы пищеварения	131
Чего не любит простатит	137
Спасение от варикоза	137
Избавление от кожных недугов	138
Грипп и простуда отступают	140
Водолечение при катаракте	141
Ванна для крестьянки	142
Лечение астмы горячей водой	142
Глава 6. Живая вода для зеленых целителей	144
Заключение. Плеснет вода, и уйдет беда...	147

ВВЕДЕНИЕ

Чаевничали мы как-то с Валентиной Михайловной Травинкой и говорили о хороших людях. После утомительного дня лучшее лекарство для уставших нервов и ноющего сердца — разговор о хороших людях. Это, знаете ли, что-то вроде витаминов для души.

Вот, рассказывают и в книжках пишут, что прежде мореплаватели и иные путешественники от безвитаминного питания болели цингой, пока не додумались витамином С спасаться. А что теперь? Теперь нас всех какая-то душевная цинга точит. Путешествуем мы по жизни своей, и все-то нам доброго слова не хватает, все-то ласки хочется да похвалы. А где их взять? Вот и набираем мы про запас воспоминаний о добрых людях. А рассказы о них — это такая форма лечения. Самая действенная, между прочим.

И замечательнее всего, что лекарства от этого меньше не становится. Наоборот — чем крепче помнишь о том, что где-то поблизости (да пусть и далеко краю) живет добрый человек, всегда на помощь готовый, тем легче жить становится.

Тут кто-нибудь, пожалуй, скажет, что воспоминания — не хлеб и не колбаса, воспоминаниями сыт не будешь, воспоминания на себя не наденешь, вместо аспирина за щеку не положишь. Но я и тут не сдаюсь. Вы посмотрите, как старые больные люди расцветают, когда вспоминают об успехах своих детей, о том счастье, которое когда-то захлестывало горячей волной их сердце.

Многие на себе это испытывали: болеешь, маешь-ся, места себе не находишь, и вдруг известие — у сына или у дочери большая победа, мечта сбылась, просто удача, наконец! Где они, болезни? Ау? А потом год пройдет или два, и в недоброе время осенью промозглой вспомнится этот счастливый час, и снова плечи развернутся, и вернется прежняя бодрость.

И все-таки опять мне могут возразить. Ясное дело, счастье близких людей, их удача — это всегда лечит, но от того, что где-то на соседней улице живет добрый человек, о котором тебе год назад в очереди рассказали, поясница меньше болеть не будет.

Что и говорить, это правда, против этого не поспоришь. Но задам вопрос: что вы делаете, когда рубль меж пальцев скользнет, на пол упадет да под стол укатится? Казалось бы, о чем печалиться, что на этот несчастный рублишко нынче купишь? Так ведь нет! Гнем свою поясницу, шарим под столом, потому что всякому и каждому известно: раз за рублем не нагнешься, другой раз подобрать его поленишься, и уйдут от тебя рубли. Совершенно так же, как ушла от Федоры посуда в «Федорином горе». «И чашки ушли, и стаканы, остались одни тараканы». А дедушка Чуковский, как известно, знал, что пишет.

Но это так, к слову. А по сути, если все, что было доброго в жизни, заботливо в памяти не складывать, так и нового счастья не дождешься. Вот такое незатейливое колдовство.

И чтобы больше к разговорам о памяти не возвращаться, расскажу вам напоследок об одном замечательном древнем греке по имени Эпикур. О нем любила вспоминать Валентина Михайловна. Она много разных вещей помнила.

Так вот, этот самый Эпикур, который был древнегреческим философом, жил без малого две с половиной тысячи лет назад. И это он, не кто иной, сообразил, что память о хороших событиях и добрых делах сохраняет человеку здоровье души и тела. Много было у него учеников и последователей, и когда Эпикур прошел свой земной путь, они не разбежались кто куда, а продолжали жить общинами. Рассказывают, что трудно было найти людей веселее, дружнее и здоровее, чем они. Прошло два века, на земле воссиял свет христианства, но еще долго жили в любви и согласии ученики Эпикура — эпикурейцы. Так что не стоит нам забывать этого древнего грека.

Однако вернемся к тому вечеру, с разговора о котором началась эта книга. Ну вот, сидим и разговариваем. И как-то постепенно переходим к тому, что нет греха тяжелее неблагодарности.

Сами знаете, что бывает, когда увидишь в гостях человека, который ест-пьет за троих, а потом выйдет из-за стола и слова доброго не скажет. У меня, например, в таких случаях надолго настроение портится. И что интересно: у этих «пожирателей» и в мыслях не бывает утробу свою ненасытную обуздать, задуматься — заслужил ли он это изобилие. Но не надо на эту публику гнев-досаду копить, своей досадой только себе хуже делаем. Подумайте-ка хорошенько, ведь у любого человека жизнь — это тоже пир, только столы на этом пиру накрыл для нас Господь. И помнить надо, что каждому человеку Господь свое угощение предназначил. А у нас на уме все одни лакомые куски: богатство, карьера, дети-вундеркинды, чтобы гордиться, и никому в голову не приходит, что в один миг все перемениться может,

и вместо роскоши и изобилия придутся на нашу долю обиды и слезы.

А ты что думал, человек: всю жизнь праздновать будешь? Редко-редко тот, кто посовестливей, вспомнит: пришла беда, отворяй ворота. Ведь эта пословица не только о том, что жизнь нам беду щедрой мерой отмеряет. Она ведь и о том, что принимать надо не только пироги и пышки, но и синяки с шишками.

Нынешние люди вину свою признавать разучились, покаяние для них — непосильная ноша. Иной всю жизнь проживет, зубы стиснув, но ни за что не признается, что сам своим бедам причина. Так и будет выдуманных врагов в памяти держать да мучаться оттого, что отомстить им не может. А всего-то и нужно разобраться, что же в этой жизни по-настоящему дорого.

Вот мы и до главного дошли. Это ведь только кажется, что главное надо всегда с бою брать либо дорогую цену платить. Того, что Господь для человеческой жизни дал, с лихвою на всех достанет, лишь бы нам с вами ума хватило его дары оценить и вовремя принять. Спросите-ка у тех, кто хоть раз от жажды страдал, есть ли что-нибудь дороже глотка воды? Вот то-то и оно... А разве можно забыть того, кто вовремя напиться дал? Стало быть, и удивляться не стоит, что поведем мы нынче разговор о воде да о тех, кто простой водой спасает нас от бед.

И не на пустом месте этот разговор начнется, снова мы с вами с поклоном обратимся к наследию Валентины Михайловны Травинки. А значит, и к ее памяти о хороших людях, у которых она весь свой век не ленилась учиться. В своих путешествиях, в скитаниях своих чего она только не навидалась, чего не

наслушалась, а ее журналистская судьба сводила ее частенько с такими людьми, что только руками развести остается — почему это нам такие светлые головушки не встречаются? Впрочем, интересные люди встречаются всем, а что не каждого разглядеть успеваешь — себя вини. Но ведь и Валентина Михайловна не сразу поняла, что все, что с водой связано, достойно особого внимания и серьезных раздумий. Да, по правде говоря, и не просто это — на такую привычную вещь взглянуть совершенно по-новому. Только к концу жизни своей взялась Валентина Михайловна разбирать свои заметки, и вот тут-то сразу, словно сама собой, стала у нее складываться эта книга о воде. И тут же, как и в других случаях, когда бралась Валентина Травинка за дело, появились у нее смелые догадки, нашлись сведущие люди и, честное слово, казалось, что ведет ее и направляет какая-то добрая сила. Впрочем, почему какая-то? Это была сила добра многих людей, о которых не забывала Травинка.

Ну, понятно, отдельная благодарность фельдшерице Аннушке Пекконен, которая приютила Валентину Михайловну и о своих открытиях ей рассказала.

К сожалению, много пришлось делать без Валентины Травинки. Но путь-то был указан, значит, будем двигаться вперед к общей нашей пользе.

Нынче каждый школьник знает, что все живое на земле вышло из воды. Можно сказать, что мы с вами родственники каждой речке, каждому ручейку и, между прочим, океану. А как же иначе, ведь мудреный человеческий организм больше чем на две трети состоит из воды. И кровь, и лимфа, и желудочный сок — всякая жидкость в человеческом теле основой

своей имеет воду. Что бы ни случилось с клетками нашего организма, они подают об этом сигналы мозгу именно через жидкость, которая их окружает, и сигналы от мозга, главного штаба тела нашего, распространяются не только по нервам-проводникам. Без жидкостей, составляющих наше тело, его команды никогда бы не дошли по адресу.

Вот и выходит, что вода в человеческом организме — это основа информационной среды (ничего, не пугайтесь, иной раз и ученое слово кстати бывает), если хотите — жидкая память, без которой жизнь наша попросту остановилась бы. Значит, нет ничего удивительного в том, что все люди от мала до велика так любят купание. Стоит человеческому телу погрузиться в воду, как все моря-речки-озера-океаны начинают его баюкать, успокаивать. Плещутся они вокруг нас, лепечут что-то, а язык-то этот человеческое тело каждой капелькой своей внутренней влаги прекрасно понимает.

Я бы даже сказала, что древняя эта стихия напоминает нам то время, когда далекие наши предки были ее питомцами. А надо сказать, что хоть с тех пор много воды утекло (той самой, между прочим, которая нас выпестовала), и стали мы с вами куда разумней своих водоплавающих предков, но вот что касается первобытного, звериного разума, тут мы им проигрываем с разгромным счетом. Ведь эти ящеры, рыбы и гады морские были живучи на удивление и помирали безвременно от единственной причины: лопали они друг друга ненасытно.

Стало быть, всем внутренним органам напоминает вода о том, какие в них заложены силы, и как этими силами надо распорядиться. Возвращение на роди-

ну — вот с чем можно сравнить погружение человека в воду! Зря, что ли, эти наши предки миллионы лет из воды носу не показывали — без воды, которая их окружала, они ни дышать не могли, ни пищу переваривать, ни двигаться. А как побежала у них по жилкам кровушка с теми же химическими элементами, которые в океане да в морях растворены были, так и двинулись наши предки на сушу.

Вот еще что стоит припомнить: ту необычайную легкость, которая охватывает человека после купания или после доброго банного пара. Словно все заботы, волнения, тревоги смыла ласковая вода. И причина этого, по-моему, очень проста: тело нынешнего человека так зависит от его беспокойного натруженного мозга, что уж он-то охотно поделится с несчастным телом всеми своими проблемами (ну вспомните сами: на работе неприятности — желудок заболел, сын ночевать не пришел — шею ломит). Но стоит нашему организму припомнить свое великое «дочеловеческое» прошлое, и он словно бы делит заботы и работы по справедливости: это мозгу, это мышцам, это коже, и нечего на чужие дела отвлекаться!

А еще интереснее посмотреть на детишек в воде. Вот уж кому купанье — истинное счастье! И удивляться здесь нечему. Детские тела помнят еще то время, когда они лежали-полеживали в материнской утробе в уюте и безопасности. Теплые воды материнского организма окружали нерожденного человека, берегли его от толчков, укачивали... Тут уж получается двойное возвращение на родину. Недаром же некоторые нынешние мамы предпочитают рожать в воду. Водичка младенца примет да и успо-

коит сразу: «Смотри, малыш, и тут у нас неплохо. Будем вместе жить».

Теперь, я думаю, ясно, почему вся великая польза, что заключают в себе травы, плоды, цветы становится доступна человеку только вместе с водой (отвары, настои, напары, вытяжки — тут без воды не обойдешься). Потому что нет на земле другого такого вещества, которое может целительные силы природы до каждой человеческой клеточки-частички донести. Вода, милые мои, для человеческого тела как переводчик — всю тайную мудрость природы на понятный организму язык переведет. Ну не можем мы, как буренки, сладкую траву с росой жевать или, скажем, крапиву, а с водой — все на пользу.

Между прочим, химию-заразу нам тоже не даром с водой велят принимать. Вода, она словно бы усыпляет бдительность организма, с водою он еще и не то употребит.

О чем в этой книге речь пойдет? Ну конечно, о водолечении. Ведь это же великое человеческое открытие, когда одной чистой водой нужной температуры можно болезни одолевать.

Вода — природное лечебное средство, благоприятно влияющее на весь организм. Ее можно использовать без каких-либо осложнений для лечения самых разных острых заболеваний (от поноса до простуды и мигрени). Хронические болезни тоже отступают перед целительной силой мирового океана. К тому же вода — прекрасное профилактическое средство и способна замедлить развитие уже начавшегося заболевания.

Совокупность лечебных методов, в которых применяется вода, называется *гидротерапией*, или лечени-

ем водой. Лечение водой способно преодолеть внезапную или даже хроническую энергетическую блокаду и восстановить нормальный приток энергии к пораженным участкам тела. Таким образом, вода оказывается наиважнейшим профилактическим и лечебным средством.

Обо всем этом мы еще поговорим, а пока что хочется мне высказать догадку. По-моему, все эти ванны, обертывания и компрессы не что иное, как уроки выживания, которые вода дает человеческому телу. Вы, конечно, помните, что мы про купания говорили, ну так вот, купания по большей части хороши для здоровых, а как только болезнь берет человека в оборот, тут уж у воды с организмом другой разговор идет. Чтобы древнюю память о своих возможностях разбудить, чтобы до больного организма докричаться, нужно и тепло, и холод, и вода, и пар. В общем, весь целительный арсенал.

В общем, я бы так сказала: эта книга о нашем общем друге — воде, которая ждет не дождется, когда мы с вами поумнеем да ее на помощь позовем. И хватит это дело со дня на день откладывать, пора за дело браться.

ДАЙ ВОДИЦЫ, АВОСЬ НЕ ПОМРУ

Пора начать наш рассказ о целебной силе воды, да только хочу первым делом предупредить вас, дорогие читатели, что будут в нем перемежаться слова Валентины Михайловны с нашими пояснениями, так что получится у нас что-то вроде беседы.

А началось все, как это бывало и раньше, с очередной журналистской командировки Валентины Михайловны. Ведь именно в одной из таких командировок познакомилась она с Аннушкой Пекконен.

Происходило это не слишком далеко от Петербурга, в наших северных краях. Вот как это у Валентины Михайловны в ее черновиках описано.

Рассказ Валентины Травинки о поездке на Ваг-озеро

Почитай, полгода минуло после моего возвращения с Ваг-озера. Да только не идет эта поездка из головы: и тревожит, и заботит. Не ожидала, что она такую долгую память о себе оставит.

Я думала, соберу нужные материалы, выполню редакционное задание (мне в тех местах нужно было встретиться с одним механизатором, который буквально из обломков новую технику создавал, и она на нашей неласковой земле работала и работала), а там и назад. А вышло по-другому. Так много я там нового и интересного узнала, что хочется все это рассказать

кому-нибудь или записать до той поры, пока все это уляжется у меня в голове и свой смысл обретет.

Ну, начну по порядку. Познакомилась я с фельдшерницей Аннушкой Пекконен и ее опытом водолечения. Если уж совсем по порядку, то сначала я с аннушкиной избой познакомилась, куда меня на время командировки поселили. Вечером мы с ней много говорили — обсуждали разные медицинские проблемы. Я о новых методах лечения рассказывала, которые недавно открыли.

Даже и поспорили мы с ней немножко, когда об экстрасенсорике речь зашла. Аннушка Пекконен этого ничего не признавала, шарлатанством считала. Я же свою точку зрения отстаивала и говорила о том, что все на свете свою энергию имеет: любой цветок, дерево, да и наши мысли тоже. Только мы ее не чувствуем. Зато есть приборы, которые эту энергию могут улавливать и нам показывать, какая она — хорошая или плохая, хватает ее для жизни или нет.

Поэтому я при себе всегда маятник имею. Он на своем особом языке со мной говорит. Язык этот простой, выучить его легко. Если маятник вправо крутится, по часовой стрелке — значит, показывает он, что энергия положительная; если, наоборот, влево, против часовой стрелки — значит, отрицательная энергия, губительная. Ну а если маятник на месте неподвижно стоит — значит, энергия нам ни пользы не даст, ни вреда не причинит. Еще важно, с каким размахом маятник вертится. Чем сильнее размах, тем и энергия сильнее.

Стала я все это Аннушке рассказывать и так увлеклась, что не сразу заметила — не верит мне моя хозяйшюшка. Нет, думаю, так этого дела оставлять не-

гоже. Нельзя, чтобы в далекой деревне фельдшер без маятника-помощника остался. Я, понятно, не стала лекции ей читать, а попросила достать три чайные чашки и велела их перевернуть, а под одну положить монетку. Только так, чтобы я не видела — под какую. Думала я показать, как ловко маятник угадывает, под какой чашкой монетка лежит. Анна чашки достала, все сделала, как я прошу, да только оживление у нее с лица ушло, и глаза потухли.

Ну, я живо поняла, в чем дело. Решила моя Анюта, что заезжая журналистка начнет сейчас привидения вызывать или гадания устроит. Ладно, думаю, обойдемся без фокусов, будем сразу за дело браться. Я ведь бабушка глазастая, как только Анна вошла, сразу разглядела, что мучает ее головная боль. Это всегда видно: муть у человека в глазах стоит, и голову свою он несет осторожно, словно вазу драгоценную разбить боится.

Одним словом, взяла я ее за руку, а в другой руке у меня маятник. И вот спрашиваю я у гаечки своей: «Болят у этой женщины голова?» Маятник, понятное дело, закружился, говорит мне «да». «Принимала ли эта женщина аспирин?» — спрашиваю я у маятника дальше, и он говорит мне снова «да».

Смотрю, у хозяйки моей дорогой лицо просветлело, а в глазах живой огонек затеплился.

— Верно, — говорит она, — у меня от бессилия да от досады голова каждый день болит, когда я своих больных навещаю. А что касается аспирина, так я просто до дома не дотерпела. Мы тут научились без таблеток обходиться.

И только я хотела Аннушке какое-нибудь свое средство от головной боли предложить, как она бы-

стренько воду на кухне вскипятила и той горячей водой устроила себе головомойку. Вышла она из кухни, и я просто ахнула: голубые глаза блестят, щеки розовые. Ясно мне стало, что был у нее, голубушки, спазм головных сосудов, а горячая вода этот спазм мягонько так сняла.

— Аннушка, — говорю, — да вы красавица! И как же надо на этой своей фельдшерской работе убиваться, чтобы с такой головной болью день заканчивать. Этак, — говорю, — надолго вас не хватит.

И вот тут рассказала мне Анна Пекконен о деревне своей и о том, как ее фельдшерская жизнь повернулась.

Дело в том, что выбор лекарств у деревенского фельдшера такой, как будто деревенские жители дружно поклялись не болеть. То есть аспирин и горчичники еще можно найти, а но-шпу или какие-нибудь сердечные средства — уж извините. Чай, не депутаты, потерпите. Чем же лечить? Поневоле руки опустятся. Аннушка поначалу растерялась, а потом случай помог. Поддержал ее добрый знающий человек, которого и на свете уже не было. Вот ведь чудо: уже нет доброго человека в живых, а все равно он рядышком!

Был до нее в деревне фельдшер, и осталась о старике хорошая память, лечил он здорово. Только говорили про него некоторые, что, мол, экономит старик на лекарствах, таблетки у него лишний раз не допросишься, все норовит питьем да компрессами обойтись. Кое-кто даже начальству медицинскому жаловался. Одним словом, ушел этот старик из жизни, а на его место Анна Пекконен приехала, и все его бумаги, все записки ей достались. А надо сказать,

что этот старик провел немало лет в местах не столь отдаленных, где много хороших людей заживо гнили. И конечно, он и там по мере сил помогал людям. Вот какая запись прежде всего попала на глаза.

«Это было 11 февраля 1947 года. Ночью в бараке от нестерпимой боли в животе проснулся старик-татарин. Меня позвали к нему, и я, как мог, обследовал больного. По всему выходило, что у старика язва. Однако в лагере не было никаких лекарств, необходимых в подобных случаях, и тогда в полной растерянности я велел принести чистой воды. Затем я велел больному выпить два стакана воды. Каково же было мое удивление, когда через пару минут больной сообщил, что ему стало намного лучше! Тогда я велел пациенту выпивать определенное количество воды каждые двадцать минут, и к утренней побудке тот без всяких лекарств избавился от боли. Оставалось развести руками и сказать, что происшедшее не что иное, как чудо. Однако в течение последующих лет это чудо повторялось столь часто и уверенно, что вплоть до самого освобождения я неустанно изучал целебные свойства воды и вылечил с ее помощью сотни заключенных, страдавших от различных болезней».

Аннушка Пекконен сразу смекнула, какой уникальный опыт приобрел ее предшественник. Среди массы заключенных были, конечно, и те, кто предпочел бы привычную таблетку, микстурку, порошок. Но выбора не было.

Перед Аннушкой лежали исписанные общие тетради. Бесценный, если разобраться, материал! Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. Фельдшерица моя ненаглядная словно незна-

чай выложила передо мной блокнотик. На блокноте надпись: «Вода и только вода!» Как я открыла его, так и поняла: теперь меня из Ваг-озера, как это раньше говорилось, ни крестом, ни пестом не выгонишь. Вот кое-что из этого блокнота. Для затравочки, так сказать.

Вода снимает боль

Горячая вода

Обычным действием горячей воды является уменьшение боли и воспаления. К горячим водным процедурам относятся горячий влажный компресс, горячая ножная или полная ванны, горячий душ, направленный на болезненный участок или на соответствующее рефлекторное окончание, частичное или полное горячее обертывание и горячая грелка.

Холодная вода

Должным образом примененная холодная процедура также может снять боль. При травмах и кровотечении сразу же прикладывайте пузырь со льдом и накладывайте эластичную повязку.

Холодные процедуры не следует применять при воспалении сосцевидного отростка и невралгии. Тем не менее, холод препятствует притоку крови к болезненному участку, поэтому при необходимости на ближайшую к пораженному участку артерию можно класть пузырь со льдом.

К другим холодным водным процедурам относятся потребление ледяной воды и раскрошенного льда, погружение рук, ног или нижней части тела в частичную холодную ванну, холодный компресс, компресс из льда, ледяная повязка.

Чередующиеся и одновременные горячие и холодные процедуры

При соответствующих показаниях эффективно снижают болевые ощущения как чередующиеся, так и одновременные горячие и холодные водные процедуры.

Боль в плече

Боль в плече может означать, что не совсем правильно функционирует желчный пузырь или печень. Для стимуляции работы печени направьте кратковременный холодный душ на область правого подреберья.

Чтобы расслабить желчевыводящие протоки и сам желчный пузырь, сделайте горячий влажный компресс на туловище. Это снимет возможный мышечный спазм.

Чередование длительного горячего и кратковременного холодного (шотландского) душей, направленных на область живота между ребрами и пупком, снимет как межреберную, так и плечевую боль.

Полезны также травяные припарки: из горячего влажного льняного семени, вареных корешков мальвы, вареных горячих корешков окопника, влажных листьев окопника, отвара имбиря. Положите любое из названных растений в носовой платок, кухонное полотенце или просто кусочек ткани и приложите к больному месту.

Больное горло

Больное горло — это не заболевание, а симптом. Воспользуйтесь холодным двойным шейным компрессом или двойным компрессом с яблочным уксусом (либо треугольным компрессом). Шейный компресс — это просто чудодейственное средство для согревания

горла и вытягивания из него всех токсичных веществ. Обновляйте компресс по мере согревания.

Полощите горло водой с солью или яблочным уксусом, вишневым вином с мускатным орехом, корицей или тмином.

Боль в животе

Сделайте горячий влажный компресс на лопатки. Для сохранения тепла положите поверх него грелку. Одновременно с этим приложите горячий влажный компресс к животу и меняйте его каждые 10 минут.

Головная боль

При давящей головной боли направьте на нижнюю часть ног (ниже колен) холодный душ сильного напора. Пейте мятный отвар. Нажимайте на центральные части больших пальцев рук и ладоней. Ощупывайте верхнюю левую часть черепа до тех пор, пока не обнаружите болезненную область. Нажимайте на нее до исчезновения боли.

Головные боли могут быть симптомом какого-то заболевания (дисфункции печени, несварения, запора, гастрита, плохой работы кишечника и почек, высокого кровяного давления, анемии), а также вызываться внешними, объективными причинами (непротравливаемые жаркие помещения, небольшие протечки газа из плиты или колонки, солнечные блики). Любую причину, вызывающую головную боль, необходимо устранять.

К функциональным головным болям относятся боли при остром токсикозе, хроническом токсикозе, мигрени. Головная боль при менингите возникает из-за инфекции. Головные боли при анемии и полно-

кровии возникают из-за нарушения кровообращения.

Острый токсикоз

Возможные причины: отравление лекарствами, инфекция (острый нефрит, уремия).

Немедленно начните устранять причину возникновения боли. Обязательно уменьшите полнокровие головного мозга, приложив для этого пузырь со льдом к сонной артерии.

Хронический токсикоз

Возможные причины: ревматизм, артрит, подагра, дисфункция печени.

Важно определить причину токсикоза; тем не менее, поскольку проблема хроническая, на ее решение могут уйти месяцы. Водные процедуры должны носить тонизирующий и очищающий характер; оберните ногу от икры до колена тканью, смоченной в водном растворе глины, в результате чего кровь отойдет от головы и боль исчезнет. Этот компресс можно держать несколько часов.

Успокаивающее действие обычно оказывает чередование горячих и холодных компрессов на голову. Также помогут только холодные компрессы. Больше бывайте на улице, дышите свежим воздухом, по утрам и вечерам принимайте солнечные ванны, но будьте осторожны и не перегревайтесь.

Мигрень

Это заболевание излечивается только длительной тонизирующей и очищающей водотерапией. Выясните, где находятся рефлекторные точки печени, желудка и тазовой области, и массируйте эти точки

сильной струей душа. Работа на свежем воздухе может значительно вам помочь.

Менингит

В данном случае из-за большого внутричерепного давления не все методы водного лечения уместны. Применяйте те процедуры, которые вызывают отток крови от головы.

Анемия

Чередуйте горячие и холодные компрессы на голову. Повторяйте ежедневно или через день. Делайте холодный жесткий массаж тела. И то, и другое стимулирует кровообращение.

Гиперемия (полнокровие)

Для уменьшения внутричерепного давления используйте один из двух следующих способов.

1. Направляйте душ слабого напора на нижнюю часть ног в течение минуты; помассируйте шею и плечи и отдыхайте.
2. Сделайте горячую ванну для стоп, положите пузырь со льдом на сонные артерии (крупные шейные артерии). Любой из способов принесет значительное облегчение.

Пассивное полнокровие (например, при простуде)

То же, что при анемии, — чередование горячих и холодных компрессов на голову. Затем — горячая ванна для стоп или горячее обертывание ног. Завершите процедуру холодным жестким массажем или холодным душем сильного напора, направленным на стопы. Головной мозг очень чувствителен к полнокровию. Поэтому все ножные процедуры должны за-

канчиваться холодом, что позволяет преодолевать пассивное полнокровие и предотвращать внезапный приток крови к голове.

Полнокровие в результате токсемии или умственного напряжения

Чередуйте горячие и холодные ножные ванны, либо горячий и холодный сильный душ, направленный на ступни.

Зубная боль

Снимайте зубную боль, прикладывая к больной области холодный компресс или пузырь со льдом. Можно также приложить пузырь со льдом к плечу с той же стороны, где находится воспаленный зуб, либо походить босиком в холодной воде или по свежему снегу. Две последние процедуры успокаивают зубную боль рефлекторно.

Для уменьшения зубной боли, вызванной воспалением зубного нерва, пользуйтесь горячей грелкой.

Если ни холод, ни тепло не действуют по отдельности, начните поочередно прикладывать к больному участку то горячую грелку, то пузырь со льдом. Такой подход иногда помогает даже в тех случаях, когда раздельная терапия бессильна.

Колотье в боку

Сделайте одинарный холодный компресс на живот с тем, чтобы оказать на пищеварительные органы стимулирующее действие и очистить желудок и толстую кишку от возможных газовых скоплений. Поочередно массируйте область от середины грудной кости до пупка чередующимися горячим и холодным душами. Время от времени тонируйте и согревайте участок

холодными компрессами. Ходите в холодной воде для улучшения кровообращения и повышения общего тонуса.

Люмбаго

Термином «люмбаго» обозначают тупую ноющую боль в пояснице и по бокам туловища от ребер до области таза.

Часто применяйте шотландский душ — чередование длительного горячего и кратковременного холодного душей, направленных на больную область.

Применяйте следующее лечение: в течение часа делайте серию горячих влажных компрессов, меняя их каждые 5–10 минут или по мере остывания; завершите процедуру холодным растиранием и массажем болезненного участка с легким постукиванием и поглаживанием. Закройте участок тканью и несколько часов отдыхайте. Повторяйте по мере возникновения потребности.

Межреберная боль

Межреберную боль облегчает серия чередующихся длительных горячих и кратковременных холодных душей, направленных на область между ребрами и пупком.

Сестрицы-водицы (продолжение рассказа Травинки)

«Глиняная» вода

Ну разве я могла мимо такого дела пройти и никак в нем не поучаствовать? Конечно, нет. Ведь после моего диагноза маятник Аннушку заинтересовал не на

шутку: ей такого инструмента для диагностики явно не хватало. С помощью маятника всегда болезнь можно точно определить. Бывает ведь так: у человека болит одно что-нибудь, а причина этой боли совсем в другом месте находится. Или общее состояние плохое, а почему — не ясно. А маятник обязательно покажет — что в организме не так, на какой орган следует особое внимание обратить. И, самое главное, с помощью маятника можно найти то единственное лекарство, которое именно этому больному подходит. Ведь то, что одному хорошо, другому может вред принести.

Нельзя всех одинаково лечить, даже если и болезнь одна и та же. И хоть у Аннушки на всех одно лекарство было — вода — предложила я ей свою помощь. Спросила, нет ли у нее каких-нибудь пациентов, которым ее обычное лечение не помогает.

Оказалось, есть. Жалуется уже давно один мужчина на боль в плече. Сколько компрессов да припарок ему делала, всякие лечебные травы пробовала — и ничего не помогает. Болит и болит. На другой день в медпункте я сама этого пациента решила проверить-обследовать маятником. (Этим больным, между прочим, мой премудрый механизатор оказался). И показал он, маятник мой, порядочный минус в области печени.

Вот, оказывается, в чем дело. Кто бы мог подумать, что между плечом и печенью такая связь существует. Значит, надо сначала с печенью что-то делать. Посоветовала я этому мужчине так лечиться: глиняные примочки на печень делать и глиняную воду пить.

Для примочек в глину лучше чуть-чуть масла растительного добавлять. Оно лечит, согревает и глину размягчает, не дает ей засохнуть. А сверху такой глиняной примочки можно еще и грелку горячую положить — от нее только польза будет.

Двух-трех таких примочек в день вполне достаточно будет, чтобы больной печени помочь, всю грязь-заразу из нее вытянуть. И глиняная вода очень в этом случае полезной будет, потому что она тоже печень очищает.

Готовится так: 1 ч. ложку глины нужно залить 1/2 л кипятка. Взболтать и дать настояться несколько часов. А потом пить, но только отстоявшуюся воду, ни в коем случае осадка со дна не поднимать — в нем вредные вещества собираются. Пить глиняную воду надо почаще, каждый час в течение дня, но понемножку — по несколько ложек.

Очень я довольна была, что моя глина и тут пригодилась, только Анна, что в сторонке тихо сидела, спокойно мне сказала:

— Видите, Валентина Михайловна, и тут вода.

Я было заспорила, а потом думаю: правду говорит фельдшерица. «Глиняная» вода — раз (ну-ка попробуйте сухую глину глотать), примочки — два (потому они и примочки, что сухую глину сколько ни прикладывай, толку не будет).

Вот и выходит, что самую свою расцелебную силу глина нам без воды отдать не может, или организм наш ее принять не в состоянии (уж это кому как нравится).

А с диагнозом не ошиблась гаечка моя. Трех дней такой вот глинолечения вполне хватило, чтобы у механизатора нашего дело на поправку пошло.

Родниковая вода

После этого случая Анна к маятнику уважением прониклась. Ведь и водолечение теперь с ним по-другому пошло.

Вот как это получилось. Я, как приехала, сразу обратила внимание на то, что места здесь сильно холмистые. И, осматривая их, я обнаружила, что почти в каждой ложбинке, у каждой возвышенности родничок небольшой имеется. Много родничков этих я тогда насчитала. Это подземные воды на поверхность выходят. На земле-то рытвины, борозды да воронки сплошные, а под землей — пещеры да полости, а по ним реки текут.

Спросила я у моей хозяйшки, где она воду для водолечебных процедур берет. Из ближайшего колодца, говорит. Вот тебе раз. Да разве же колодезную воду можно с родниковой сравнивать! И в ней, конечно, своя польза есть, и не малая даже. Но ведь вода в колодце от солнца закрыта. Уже поэтому она другая — не то, что родниковая. А потом, подземные воды где только не текут, какие только минеральные вещества в них не растворяются. Иногда между собой сливаются — тогда происходят различные химические реакции, и образуются новые соединения. И получается, что в каждом роднике вода разная, потому что она разный путь под землей прошла. Вот и надо ее для каждого пациента подбирать отдельно. Все это я фельдшерице объяснила тогда, и она со мной вполне согласилась.

Организовали мы с ней тогда небольшую экспедицию. Взяли с собой много бутылочек и пошли из разных родников воду набирать, чтобы потом сравнить

ее между собой. Некоторые родники нам маятник помог отыскать. Он и это умеет. Чувствует, где подземная вода течет, и показывает — в каком направлении двигаться. Ни разу не подвел!

На каждой налитой бутылке мы пометку делали — где вода набрана, чтобы можно было потом каждому пациенту нужный ему родник указать.

В то время сама Аннушка очень от одной болячки маялась. Фурункул у нее под мышкой был — такой болезненный нарыв, прямо ужас. И чем она его только ни лечила, а все равно не проходил. Я решила сразу же и первый опыт провести. Вот пришли мы домой, расставили наши бутылочки полукругом на столе, и спрашиваю я маятник: какая вода для нее больше всего подходит? Маятник на одну из бутылочек показал. Значит, этой водой и надо нарыв лечить. Взяли мы тогда воду на заметку и для будущего. А с фурункулом вот как поступили.

Прежде всего воду из Аннушкиного родника поставили в морозилку. Из этого льда потом прикладывали к фурункулу компрессы. К телу — лед, а сверху — чистую тряпицу, намоченную в горячей воде. Хорошо помогли Аннушке и обливания больного места той же водой. (Если бы можно было, стали бы из этой воды ванночки делать, да только на тот час нужной посуды в медпункте не было.) В этой воде мы предварительно ромашку заваривали и горькую соль растворяли. Если же фурункул только-только стал расти, то лучше всего надевать на ночь рубашку, смоченную настоем сенного цвета, а вечером обтираться с ног до головы этой же водой.

Способ в Ваг-озере на детишках проверен. У них ведь от однообразного питания фурункулы частень-

ко случаются. Так вот, в первую неделю эти обтирания делают через день, а во вторую — через два. Хорошо помогает.

На другой день, перед тем как прием начать, расставили мы в медпункте так же полукругом на столе эти бутылочки. И приготовилась я к нелегкой работе.

Тогда я еще не знала химических составов этих наших проб. Но потом, в городе, их проверили, и сразу понятно стало, почему каждому пациенту маятник ту или иную воду советовал. Так что теперь, задним числом, я могу каждую воду, что была у нас тогда, своим именем называть.

Дистиллированная вода

Помню, на тот прием пришла женщина пожилая. Жаловалась она на сильные боли в ногах. Говорила, что даже ночью из-за них спать не может — будто собака колени грызет. И, правда, коленные суставы у нее покрасневшие, отечные были. Да и локтевые не очень хорошие — много подкожных узелков на них. Маятник же в области почек изрядный минус показал. И неудивительно: при таком отложении солей как же камням в почках не быть.

Стали мы с маятником воду выбирать, смотрим: ни одна бутылочка не подходит. Что делать? Вижу, Аннушка какой-то пузырек несет. Принесла, поставила с другими в ряд, и пожалуйста — маятник сразу на нее показал.

Оказалось, это дистиллированная вода. Анна ее для каких-то своих медицинских целей в перегонном кубе приготовила, ведь ни в одном роднике такой воды не найдешь. Получается она легкой, без

всяких солей и примесей. В городе дистиллированную воду просто достать, в аптеках она продается, ну а в деревне — дождевую воду приходится собирать.

В отличие от родниковой, лишена искусственная дистиллированная вода природной естественной энергии. Поэтому ее хорошо бы еще на солнышке зарядить. Как это сделать, я попозже расскажу.

Дистиллированная вода растворяет все ненужные соли в организме и выводит их. Выводит осторожно, не оставляя камней в почках. Вместе с ней хорошо, конечно, какое-нибудь мочегонное средство употреблять. Да его в деревне долго искать не надо — петрушка для этого как нельзя лучше подходит.

Талая вода

Есть и еще одна вода, которая действует точно так же, как дистиллированная — талая. Природная талая вода предпочтительней искусственно полученной. Она более «живая», с естественной солнечной подзарядкой. Но, к сожалению, экология у нас сейчас такая, что употреблять талую воду безбоязненно можно только в отдаленных горных районах. Зато если приготавливать талую воду в домашних условиях, то ее чистоту можно гарантировать.

Дело в том, что при замерзании воды все вредные примеси в ней вместе собираются, и их хорошо видно. Так что потом, когда вода в лед превратится, от них легко избавиться. Сейчас по порядку расскажу, что надо делать.

❖ Нужно налить в кастрюлю чистой воды и в морозилку поставить. Держать ее там до тех пор, пока в ней длинные тонкие ледяные пластины не образуются. Их нужно выбросить сразу, воду слить.

Эту слитую воду нужно заморозить. Она тоже неодинаковая будет: разделится на чистый прозрачный лед и мутный «рассол». В рассоле этом концентрированные соли содержатся, поэтому его, конечно, вылить надо. А лед превратится в ту самую чистейшую талую воду, которая по своей структуре очень близка к воде, содержащейся в нашем организме. Поэтому и усваивается она легко, без дополнительных затрат энергии. Наоборот, это она организму энергетическую подпитку дает и от энергетических же шлаков его чистит.

Свойства талой воды в течение 7–8 часов после размораживания льда сохраняются. Но лучше всё же ее пить сразу, пока на поверхности еще льдинки плавают. В день 2–3 стаканов достаточно. Первый стакан лучше пить натощак.

Конечно, предварительно себя к ледяной воде приучить нужно, а то бронхи легко простудить. Очень они к холоду чувствительны. Можно и по-другому поступить: пить ледяную воду глотками, только в этом случае нужно ее во рту подержать. От этого она нагреется и в то же время структуры своей не изменит, а значит, свойства свои замечательные сохранит.

Талая вода, которая получается из льда и снега, куда как хороша для человеческого организма. Также как и намагниченная (о ней речь впереди), она свободно проникает в клетки, очищает сосуды, суставы, сухожилия. Талая вода однородна по составу с той водой, что в организме человека содержится. Поэтому молекулы их друг другу не мешают, движутся вместе, слаженно, и толку от этого куда больше, чем при хаотичном движении.

Человек получает дополнительную силу. Что это значит? Значит, что ему требуется меньше сна. Можно раньше вставать, позже ложиться и при этом не

чувствовать себя усталым, сохранять высокую работоспособность, не утомляться. Значит, успеть можно больше!

Конечно, каждый решает для себя сам — надо ли ему к этому стремиться. А вот молодость подольше продлить, наверное, всем хочется. Талая вода именно этим и замечательна. Ведь вместе с ней выводятся не только излишки солей и шлаки, но и старые разрушенные клетки (а их ежедневно по несколько миллиардов умирает), чтобы они не мешали образованию новых. В результате этого замедляется процесс старения.

Долгожители ведь в основном где живут? На Кавказе, в Якутии — в тех районах, где именно талая вода ручьи и реки питает.

Однако эта вода и врачует. С ее помощью лечатся тяжелейшие артриты, варикозы, остеохондрозы, радикулиты, атеросклерозы, аллергии, мигрени и многие-многие другие болезни.

Конечно, талая вода — не волшебное средство, которое за месяц любые проблемы решит. Требуется много времени, чтобы растворить-вывести всю грязь, из-за которой эти болезни возникли, она ведь тоже не месяц и не два копилась, а годами.

Да и не просто это грязь — в ней яды есть. Дейтерий, например. Радиоактивный изотоп водорода к нам в организм вместе с обычной водой поступает. Самопроизвольно не выводится. Копится и копится. Ну а где радиоактивный элемент, там и онкозаболевания, когда этого самого дейтерия достаточно поднабралось.

Парадокс: организм тратит колоссальное количество энергии, чтобы его переработать-усвоить. А в та-

лой воде дейтерия нет. Конечно, если она правильно приготовлена. Тут главное и самое первое, что надо сделать, — это извлечь дейтерий из той воды, что поставлена на заморозку. Он себя быстро обнаруживает, потому что замерзает при температуре 4°C , а остальная вода — при минусовой температуре. Тот первый лед, что после 4–5 часов заморозки образовался, надо выбросить. В нем весь дейтерий и остается. Вода продолжает замерзать уже без него, до тех пор, пока на две трети в лед не превратится. Жидкость вокруг него — эта вся «химия» нашей цивилизации, никуда кроме канализации она не годится.

Кремниевая вода

Настрой на каждого пациента у меня особый был. Ведь чем внимательнее к человеку отнестись, тем точнее маятник будет реагировать на тончайшие энергетические колебания, которые от этого человека исходят. Здесь и сосредоточенность нужна внутренняя, и желание помочь огромное. В такой момент про себя забыть надо.

Вот пожилая женщина пришла. У нее с глазами неладно. В позапрошлом году катаракту оперировала, и опять ухудшение. Почему — понятно: после операций на глаза нельзя внаклонку работать, тяжести поднимать нельзя. А что же с огородом делать? Кто его обиходит? Она ведь, женщина эта, одинокая совсем, некому ей помочь, все самой приходится делать. Вижу, маятник очень настойчиво на одну из бутылочек показывает.

Теперь-то знаю: в ней кремниевая вода была. А она как раз при катаракте помогает очень хорошо. В организме мало кремния содержится, поэтому и болезни

разные могут быть: и артриты, и язва желудка, и ревматизм, и сахарный диабет, да много еще чего. Кремний нам очень нужен! А с возрастом-то его все меньше становится, все больше его не хватает — вот и приходят болезни.

Многие эту воду дома сами готовят. Для этого кусочек кремния надо в сосуде с водой 7 часов подержать. Он ее от болезнетворных микробов и от разных вредных химических соединений очистит. Сосуд лучше из прозрачного стекла брать.

Кстати сказать, Аннушка Пекконен про эту воду из записок старого фельдшера узнала и маленькие кремешки-осколки где могла собирала. Старик вот что еще советовал: готовую водичку оставлять на свету. Примерно на неделю, причем без всяких крышек. Тогда кремниевая вода еще больше целебную силу набирает. А потом ее разливают в бутылки, закупоривают, и храниться так она может очень долго, ничего при этом не теряя.

Кремниевая вода — это универсальное лекарство. Его бы хорошо в каждом доме иметь. Такой воды вирус гриппа боится, кровотечение она останавливает, зубную боль успокаивает, ангины лечит, насморки, при туберкулезе очень полезна. Еще эта вода росту волос способствует. Это абсолютно точно.

Аннушка рассказывала, что ее кавалер, совсем молодой парень, ни с того ни с сего лысеть начал. Теперь это частенько случается. Уговорила его Аннушка голову кремниевой водой мыть — и опять шевелюра выросла. Я же за те полгода, что прошли со дня моего возвращения из Ваг-озера, с помощью кремневки избавилась от такой грозной болезни, как па-

родонтоз. Просто рот ею полоскала. И вот, хотите верьте, хотите нет, все прошло.

Хорошо еще, что один и тот же камешек кремния долгие годы может оставаться пригодным для приготовления кремневки — он практически не расходуется.

Серебряная вода

А теперь я вам один секрет открою. Дело в том, что настоящее название деревни, где Аннушка Пекко-нен живет, я утаить решила. А все дело в том, что среди наших проб оказалась серебряная вода! Ну представьте себе, что каждый, кто эту книжку прочтет, узнает, где такой источник пробился. Ведь за-топтать могут, сгинет живой ключ и никому больше не даст радости и здоровья.

Однако это не значит, что для всех вас, мои чита-тели, серебряная вода останется недоступной. Нам, городским жителям, нетрудно ее и самим пригото-вить. Но об этом немного погодя.

Когда же я узнала об этом в Ваг-озере, то обрадо-валась за тамошних людей несказанно. Это такое за-мечательное бактерицидное средство! Серебро, что в воде содержится, подавляет размножение микро-бов. Поэтому серебряную воду берут в экспедиции, дальние плавания, в космос даже.

Тогда на прием парень пришел с обожженной ру-кой. Это у него травма такая производственная слу-чилась: солярка вспыхнула. И совершенно правиль-но маятник ему эту воду посоветовал: при лечении ожогов раствор серебра не имеет себе равных.

Но не только в этом случае маятник на эту водичку показал. Привели тогда девочку маленькую с серьез-

ным конъюнктивитом. Глаза гноятся, а она их еще все потерять норовит. Вот маятник и показал, что надо глаза серебряной водой промывать и промывать, пока не пройдет. Она вообще любое гнойное воспали-ение может вылечить.

Пациентов таких немало тогда было. Это и понят-но. Человеческий организм с микробами непрерыв-ную войну ведет. Любая ранка для них — ворота, если этому вовремя не воспрепятствовать.

Вот и та наша пациентка, что на прием с нарываю-щей рукой тогда пришла, — не поленилась бы, обра-ботала бы ранку на пальце сразу, как пореза-лась, — глядишь, и не было бы ничего. А так у нее сильное воспаление вокруг ногтя возникло. Сначала она на это и внимания не обращала. Потом до того дошло, что даже перчатку резиновую надеть не мог-ла — так палец распух. И болел, конечно, сильно. Тогда только в медпункт и пошла. Хорошо, маятник мой ей сразу на серебряную воду указал. Она, конеч-но, быстро помогла, потому что стала та женщина по несколько раз в день держать свой палец в серебря-ной воде.

Одну малышку тогда на прием принесли — хны-чет, плачет, головой все время мотает. И без маятни-ка видно, что у нее ушки болят. И точно, мать ее го-ворит: видела утром пятнышки на подушке — гной вроде. Значит, уже нарывы в ушах. И здесь серебря-ная вода очень эффективным средством оказалась, когда ей стали уши промывать. Нарывы-то уже сами вскрылись, а важно было всю инфекцию поскорей удалить, что и было успешно сделано.

Просто чудесно, что серебряная вода в Ваг-озере отыскалась. Но ведь ее можно и самим приготовить.

Проще всего положить в сосуд с водой что-нибудь серебряное (крестик, ложку, монетку).

Потом уже, в городе я узнала, что серебряная вода используется в урологии, например, при гонорее. И при хронических бронхитах пьют ее, и при воспалении почек, желудочно-кишечного тракта.

Сейчас очень популярна золотая вода, получаемая в специальных приборах. Считается, что она сильнее серебряной и к тому же лучше подходит ослабленным людям с низким артериальным давлением при утомляемости, общей слабости, после инфекционных заболеваний. Интересно живем, честное слово, одни не знают, как концы с концами свести, другие золотой водичкой лечиваются.

Попутно оказалось, что все эти воды можно принимать строго по рекомендации врача и только ограниченное время, не дольше нескольких дней. Дело в том, что ионы серебра и золота, накапливаясь в большом количестве, могут оказать токсичное действие. Я, как узнала об этом, тут же хотела Аннушке написать, но потом сообразила, что раз никому в Ваг-озере за эти годы худо не стало, значит, беспокоиться мне нечего.

Хранят серебряную воду в темном месте. Долгие годы не изменяет она своего отменного вкуса. Но кипятить ее ни в коем случае нельзя — серебро другим станет, целебную силу утратит.

Мою подругу, язвенницу с многолетним стажем, здорово серебряная вода выручает. Во время весенних и осенних обострений спасает просто. Она теперь без лекарств обходится. К талой воде чуть-чуть серебряной воды добавляет и пьет.

Знаю одну многодетную семью, где тоже с серебряной водой дружат. Все детские болезни она лечит: стоматиты, диатезы, насморки. И самой матери помогла: та как раз родила недавно, а кормить не может — трещины на сосках. Но серебряная вода их быстро убрала, и все наладилось.

Известняковая вода

Как я уже говорила, Ваг-озеро среди холмов лежит. Рельеф здесь такой потому, что известняки в почве близко к поверхности залегают. Из-за них все эти пещеры и провалы. В воде много кальция. Местным жителям только позавидовать можно: зубы почти у всех хорошие. И кости, наверное, тоже крепкие, раз никаких переломов тут не случается. А в городе у нас это сплошь и рядом. Поэтому городским жителям надо свой организм кальцием подпитывать — пить известняковую воду.

Очень просто известковую воду из яичной скорлупы приготовить. Скорлупа должна быть от сырого яйца. Ее надо вымыть хорошенько и мелко-мелко раздробить, а потом водой залить и на сутки оставить.

Очень я такую водичку беременным женщинам рекомендую. Ведь при нехватке кальция весь строительный материал для костей ребенка берется как раз из зубов матери. Так что известняковая вода здесь как нельзя кстати окажется. Ею же можно и комнатные растения время от времени поливать, и любимых животных иногда поить — очень она на них благотворно действует. Что же касается разных куриных инфекций, то чтобы от них защититься, достаточно молотую скорлупку на чистой сковородке прокалить, а то и паром обработать.

О том, что мы с Анной о разных медицинских делах много говорили-беседовали, я уже упоминала. Но не только я о новинках рассказывала — и она мне кое-что интересное поведала, поделилась рецептами из народной медицины.

Или, может быть, скажете, что лечение по запискам старого фельдшера нельзя народной медициной называть? Никогда я с вами не соглашусь. Все, что каждый может использовать без помощи врачей да фармацевтов, — самая настоящая народная медицина. Только методы ее требуют от людей настоящего упорства.

Тут ведь, мои хорошие, что происходит — победит человек болезнь свою без таблеток, научит свой организм силы против хворобы напрягать, значит, и в будущем других болезней бояться не будет. Но организм-то у нас у всех ленивый, избалованный, заставить его работать ох как непросто.

Гомеопатическая вода

Рассказала мне Аннушка о гомеопатической воде. Конечно, здесь ее так не называют (я, пожалуй, лучше и говорить не буду, как ее в Ваг-озере зовут). Но про себя я ее сразу именно так обозначила, потому что в гомеопатии ведь принцип известен какой: лекарства там применяются в очень малых дозах. Так и здесь.

В этой воде гомеопатическим лекарством собственная урина является. Берут ее всего одну часть аж на девяносто девять частей воды. Воду, конечно, лучше очищенную, мягкую взять — талую или дистиллированную. Взбалтывают эту смесь вертикальными движениями (сверху вниз) строго 20 или 30 раз.

Средство это получается очень сильное и действенное. А можно его еще сильнее сделать. Для этого надо взять одну часть этой уриновой смеси и разбавить девяносто девятью частями чистой воды, повторяя предыдущие взбалтывания. Удивительное дело: это средство считается тем действенней, чем больше повторов было совершено при его разведении.

Анна мне рассказала, что у нее на глазах деревенская бабка-знахарка буквально спасла такой водой одного мужчину. Он вернулся из города и был почти при смерти, рак у него врачи определили. Так что попрощаться на родину приехал. Но стал пить воду с собственной уриной по научению этой бабки — и вскоре поправился. Врачи потом только руками разводили, диву давались.

Меня эта история заинтересовала необыкновенно. Ведь потом, в городе уже, после химического анализа этой гомеопатической воды выяснилось, что урины в ней уже нет, даже и следа не осталось — еще бы, столько разведений.

Как же она в таком случае работает? Ведь результаты ее целебного воздействия очевидны. Получается так: лекарства уже нет, а энергия его осталась. А в том, что урина — чрезвычайно ценное лекарство, сомневаться не приходится. И к воде она имеет самое непосредственное отношение — она же родная сестра всей воде, которая наш организм наполняет.

Ценна урина своей неповторимостью и уникальностью, выгодно отличающими ее от обычных гомеопатических средств, где для всех пациентов при схожих симптомах применяются одинаковые препараты. Урина несет информацию об индивидуальных особенностях организма. Поэтому гомеопатическая

вода, приготовленная на собственной урине, — это универсальное лекарство от всех болезней. Она действует постепенно, незаметно. Применять ее надо в малых количествах, регулярно, обязательно соблюдая дозировку.

Живая и мертвая вода

Напоследок расскажу, что случилось однажды в моем Ваг-озере. Встретила я как-то на дороге деревенского пастуха. Гонит он корову, которая от стада отбилась. Спросила его, где же он ее отыскивал. Пастух ответил, что всех пропавших коров и лошадей он всегда в одном и том же месте находит. Почему-то они к большим валунам идут, будто манит их что-то туда.

Я, недолго думая, отправилась на эти самые валуны посмотреть — так меня это все заинтересовало. Пока шла, на маятник поглядывала, а он себя вел все интереснее и интереснее. Чем ближе подходила я к этому месту, тем сильнее он в правую сторону вращался, да еще с каким размахом! Плюс преогромный показывал.

Подошла я к валунам и поняла, что это — место силы. Место, где очень много положительной энергии сконцентрировано. Наверное, эти валуны ее и излучают. Огляделась я кругом: деревья здесь высокие, кусты пышные, трава густущая растет. Не зря сюда коровы приходят — уж они-то чувствуют...

Это мне повезло, что удалось такое редкое место отыскать. Гораздо чаще другие места встречаются — с отрицательной энергией. Те, что геопатогенными зонами называются. Их очень много. Иногда

они даже узлы образуют. Почему-то на таких местах люди всегда любят селиться: все крупные города там находятся. Значит, на развитие человечества это положительное влияние оказывает. А вот на здоровье отдельного человека — наоборот, отрицательное. Там, где геопатогенная зона, — жди сердечных и раковых болезней.

Но неужели все люди, живущие в таких местах, заболевают? Конечно, нет. Тут главное — где дом расположен, в котором человек живет, угодил ли он прямо в геопатогенную зону или за краем ее остался. Она ведь, зона эта, обычно небольшая бывает, метров сто в радиусе примерно.

Вот о чем я думала, когда назад шла. И не заметила сразу, что мой маятник уже против часовой стрелки вертится. И чем ближе подхожу к деревне, тем сильнее он минус выдает.

Вот тебе раз! Даже не по себе стало. Гляжу, и деревья на моем пути стали какие-то странные попадаться: искореженные, с опухолевидными наростами. Вспомнила я, что такие деревья мне питерский фитозащитник Кородецкий в Удельном парке показывал и объяснял, что у них — рак.

Вышла я на одну из деревенских улиц. Никогда по ней не ходила, не сворачивала на нее, хотя тут путь и короче. Как-то не хотелось, все будто что-то меня не пускало... Встретила я на улице этой знакомую женщину. Она как-то в медпункт приходила, жаловалась на сильные головные боли. Поздоровались мы с ней и остановились поговорить. Сказала она, что они с мужем и с ребенком сюда недавно приехали, а раньше жили в городе, в общежитии. Узнали, что здесь дом продается, — хозяйка недавно

умерла, и переехали. В городе-то надежды на квартиру не было, да и ребенок сильно болел.

Думали, что здесь, в деревне, у ребенка здоровье поправится. А вышло наоборот — еще хуже стало. Да и на них с мужем тоже будто немочь какая-то временами нападает: голова болит, да и просто сил ни на что почему-то нет. А потом ничего, проходит...

Пригласила меня женщина эта в дом зайти, отдохнуть, я не отказалась. И там, в доме, улучив момент, когда женщина вышла, маятник достала. Он ого какой минус показал! Решила я тогда и другие дома по этой улице проверить. Так и сделала. В каждый дом зашла. Пускали меня охотно — знали, что я командированная из газеты. В домах, оставшись ненадолго одна под разными предложениями, доставала я свой маятник. И везде он минус безнадёжный показывал.

Вот так мы с маятником на пару обследовали эту улицу, и вдруг я узнаю, что совсем в стороне с одним человеком нечто похожее происходит. Посмотрела записи в медпункте. Оказалось, что большинство жителей этой улицы головными болями страдает, бессонницами да депрессиями. Совсем это не деревенские болезни! Не теряя времени даром, отправилась я тогда на место силы. Взяла с собой трехлитровую банку с водой. Когда к валунам пришла, маятником определила эпицентр излучения энергии (место, где она всего сильнее) и поставила туда банку. Часа через два маятник мой показал, что вода в ней готова — сплошной плюс.

С этой банкой я к той женщине пошла. Очень мне хотелось уговорить ее попробовать свой дом от черной энергии такой водой защитить. А потом, если

убедится, что вода эта помогает, тогда пусть и соседям своим расскажет, научит их, что делать надо.

А делать надо вот что: поставить банку под кровать, под изголовье прямо, но не больше, чем на три дня. За это время вода из положительной в отрицательную превращается, и от нее потом только вред будет. Потом надо ее вылить куда-нибудь подальше, не на цветы только — погибнут.

Женщина меня послушалась и все, как я сказала, сделала. На третий день после этого зашла я к ней проверить, как дела идут. В спальне, где вода стояла, маятник мой только чуть-чуть влево качнулся и замер. Женщина мне сообщила радостно, что она впервые за долгое время этой ночью спокойно спала. Значит, славно водичка поработала, теперь ее надо на другую, свежезаряженную, сменить. И таким же путем во всех остальных домах действовать.

И вот что меня насторожило очень, когда я читала записи Аннушки, в которых она отмечала, кто чем болел и когда: как-то уж очень дружно жители этой опасной улицы болели, по команде будто, в одно и то же время. В чем тут дело? И возникло у меня тогда одно предположение. Я знала, что геопатогенные зоны обычно над подземными водоносными жилами образуются, особенно в месте их перекрещивания. Вероятно, под этой улицей проходит водоток, только не постоянный — иначе, почему люди только временами болеют? А не связано ли это все как-то с тем, что из Ваг-озера вода иногда уходит?

Очень оно, Ваг-озеро это, интересное. На восьмерку похоже. Из одного брюшка этой восьмерки вытекает рукав с километр длиной. По этому рукаву озе-

ро время от времени уходит под землю и тем же путем возвращается. Местные жители к этому диву привыкли и не обращают внимания. Но сроки ухода и прихода воды знают точно. Я же, узнав их, вот что поняла: в момент ухода воды из озера как раз и болеют больше всего жители геопатогенной зоны.

Отправилась я к озеру, нашла ту крупную воронку, в которую вода понемногу круглый год уходит. Маятник над ней чуть влево качнулся, маленький минус показал. Значит, слабая патогенная зона начинается именно здесь. Двинулась я с маятником в руке по зоне, как по азимуту. С пути не сбивалась, несмотря на все препятствия, которые мне встречались: овраги глубокие да холмы высокие. И надо же, на тот самый родник вышла, из которого мы с Анной воду брали. Ведь она свой фурункул-то как раз этой водой и вылечила. Он уж у нее зажил давно.

Что же это получается: вода, протекая под землей и создавая геопатогенную зону, при этом целебные свойства приобретает? Ведь вон как быстро с фурункулом справилась. И не только с фурункулом. Маятник на нее еще не раз указывал, когда люди за помощью к нам обращались.

Заметила я тогда вот что: хоть и разные это болезни были, а все же и общее между ними имелось. Во всех случаях требовалось какое-то сильное бактерицидное средство, чтобы обеззараживание провести. Вероятно, в этой воде кислоты много содержится, иначе как же она тогда бактерии убивает? А что, если это и есть та самая мертвая вода, про которую я и прежде слышала? Но такая вода получается, если через обычную воду ток электрический пропустить. А здесь она откуда взялась? Может быть, это зависит

от направления подземного водотока? И потом: если существует мертвая вода, то должна быть и живая.

Принялась я искать живую воду. Вспомнилось мне, что местные жители упоминали иногда про какое-то небольшое озерцо. Оно вроде местного ориентира у них было. Видела я его как-то: совсем маленькое и почти пересохшее. А в большом озере тогда вода была. Теперь ее нет. Может быть, она в маленьком озерце появилась?

Отправилась я срочно это проверить.

В общем, забегая вперед, скажу, что догадка моя полностью подтвердилась. Действительно, большое озеро и маленькое озерцо так живут: одно мелеет — другое наливается. словно они водой друг с другом делятся. Только вода-то в них разная совсем. Это я сразу поняла, когда местную легенду услышала.

Жители рассказывали, что вода в маленьком озерце необычная какая-то. Будто она силу молодильную имеет. И раньше, говорят, в ней больных и недужных купали. Теперь я уже не сомневалась, что это живая вода и есть. Маятником определила я направления ее подземного водотока. Оказалось, что живая и мертвая вода текут навстречу друг другу.

У меня от предположений прямо голова закружилась. Что? Как? Почему? Однако все сроки уже вышли, и давно пора было возвращаться в Питер.

ЛЕЧЕНИЕ ЖИВОЙ И МЕРТВОЙ ВОДОЙ ПО СИСТЕМЕ ТРАВИНКИ

Эту главу непременно надо начать с пояснения. Дело в том, что Валентина Михайловна, будучи журналистом, многих важных вещей из физики или химии попросту не могла знать. Сила ее была не в безграничной эрудиции (хотя самообразованием она всю жизнь занималась без устали), а в интуиции необычайной силы и глубины и в умении найти нужных людей, которые с ее благословения брались за такие дела, о которых накануне и не помышляли.

Конечно же, ее не оставляла мысль о том, как это в природе получается живая и мертвая вода. И чем дольше думала Травинка, тем крепче была ее уверенность, что дело здесь именно в разнонаправленных подземных потоках. Долго она искала подтверждения своим догадкам, пока в один прекрасный день ее не осенило: фонтаны! Ведь во всех королевских, царских и падишахских дворцах поднимались к небу сверкающие струи.

Принято почему-то думать, что делалось это ради прохлады, но откуда, скажите, жара возьмется у нас на севере? А между тем Петергоф по числу фонтанов не уступит садам восточных владык. Даже в Зимнем дворце фонтаны были устроены!

Нет, решила Валентина Михайловна, дело здесь не только в монарших капризах. Вот тут-то и обрати-

лась она к фитоэнергетику Саше Кородецкому, потому что была уверена, что с его инженерным образованием они эту задачку решат наверняка.

Тут некоторые наши грамотные читатели носы наморщат: дескать, ничего нового в рассуждениях Травинки нет, а про живую и мертвую воду слышали мы не раз. Велика важность, что бабушка Травинка кое до чего своим умом дошла.

Я же этим недоверчивым напомним, что во всей системе оздоровления Валентины Михайловны на первый взгляд нет ничего нового. И про это мы слышали, и про то, и про другое до нас слухи доходили... Но в том-то и состоял особый дар Валентины Михайловны Травинки, что соединяла она давно известные знания вместе, да так это делала, что впору было руками развести: как же мы сами раньше не догадались?

Вспомните Целительницу Живую Еду, вспомните энзимы — золотые ключики здоровья — разве не знали мы сами об этом хоть немного? Знали, еще как знали! Да только почему-то у одной Травинки из этих знаний получился Трудяга-обед, Ласковый ужин и Бодрый завтрак. Тут выходит что-то вроде того, что случается порой с архитекторами. Все здания вроде из одних и тех же кирпичей. А глядишь, по одному проекту дворец получается, а по другому — халупа, где только хавронью какую-нибудь содержать.

Одним словом, эта догадка насчет фонтанов сразу Сашу Кородецкого в нужную сторону подтолкнула. И теперь нам пора самой Валентине Михайловне слово дать. Вот что она в своих дневниках об этом записала.

Как бабушка Травинка открыла секрет намагниченной воды

Пригласила я Сашу Кородецкого к себе в гости и битых два часа рассказывала ему про Аннушку Пекконен, про ее метод лечения и про необычайную воду в самом Ваг-озере и вокруг. Александр меня слушал внимательно, без усмешечек, ну, бабушка Травинка тогда и расхрабрилась. Рассказала я Кородецкому про то, какие мысли насчет фонтанов в голову мне приходили.

И что бы вы думали? Вижу, у Александра словно искра в глазах проскочила. Задумался он и говорит, что эта моя догадка о связи фонтанов с мертвой и живой водой заключает в себе большой смысл. Потому что и там и тут вода в разные стороны движется, только в одном случае по подземным руслам, а в другом — по трубам, в землю закопанным. А это значит, что электромагнитное поле земли по-разному эти потоки заряжает.

Ведь это только образно говорят: живая и мертвая вода, на самом деле вода щелочная и кислотная. Положительно заряженная и отрицательно заряженная. Слушая Сашу, я мысленно попыталась себе представить, как в одну сторону текут «плюсики», а в другую — «минусики». И меня будто стукнуло: это же на магнит похоже! Магнит ведь тоже так устроен: полюс положительный, полюс отрицательный, а между ними — равновесие, нейтральная зона. Значит, здесь между двумя этими разнонаправленными водотоками происходит выравнивание энергии, создается наиболее подходящий для человеческой жизни энергетический фон.

Ведь не только отрицательная энергия губительно действует на организм, избыток положительной тоже вреден... Вот и выходит, что не только прохладу и звон падающей воды любили властители — покой и здоровье они любили, что несли им струи фонтанов.

В общем получилось у нас так: раз земля — магнит, то вода, сквозь нее проходя, намагничивается. Какие же свойства она тогда приобретает?

Я еще в Ваг-озере таким вопросом задалась. А вернувшись в город, быстро поняла — какими. Потому что давление мое стало опять скакать. В деревне я про него и думать забыла. Не повышалось давление ни разу! А ведь нагрузки-то там у меня не маленькие были. Ходить приходилось много, и по жаре даже. И ни головных болей, ни шума в ушах — ничего! Теперь, в городе, почувствовала, как говорится, разницу. И неудивительно. В деревне я каждый день пила родниковую воду, которая, конечно, была намагниченной. Она-то и регулировала мое давление. И вот все вернулось на круги своя...

Это все из-за водопроводной воды. Хотя и бежит она под землей по трубам, но трубы те проложены как попало, а вернее, как проектировщики хотели. А проектировщики, не в обиду им будь сказано, думают не о здоровье нашем, а о том, как время выиграть да трубы сэкономить.

Поэтому-то и вредит городская вода организму. Не дает ему того, что он требует, а, ненужное, наоборот, поставляет в избытке. Химический состав у нее совсем неподходящий — из-за примесей в воде молекулы слишком большие. А им же, молекулам этим, надо внутрь клеток попасть, проникнуть в них как-то

надо. Иначе, без воды-то, никакого обмена веществ не произойдет. Вот и приходится организму без отдыха тратить время и силы на расщепление молекул воды, чтобы она все-таки попала в клетки и выполнила свою работу.

Другое дело — намагниченная вода. Ее молекулы — как раз такие, как нужно, через оболочки клеток проникают легко. Магниты словно напоминают воде, какой она должна быть. Обмен веществ поэтому быстро идет, и еще много чего хорошего попутно делается. Давление регулируется, сосуды очищаются, камни из почек изгоняются.

Поэтому обязательно надо воду намагничивать. Ведь какими бы полезными добавками мы ее ни снабдили, каким бы золотом-серебром ни зарядили, а не нужно все это организму будет, роскошью недоступной окажется. Ему бы только успеть самое необходимое: молекулы воды перестроить, чтобы они в клетки сумели проникнуть.

И ведь есть устройства для магнитной обработки воды. Сестра моя, кстати, в прошлом году такое устройство купила. Специально для своего садового участка — слышала, что такой водой хорошо овощи поливать. Так у нее в этом году и урожай — не собрать, не унести.

Я же с этим устройством по-другому поступила (само-то устройство — проще некуда: в пластмассовую бутылочную пробку два магнетика заделаны). Во-первых, пила воду, пропущенную через эти магниты. Но меру при этом, конечно, соблюдала. Знала, что помногу нельзя — это ведь тоник самый настоящий. Поэтому пол-литра в день вполне достаточно.

Дальше — больше. Вспомнилось мне, как когда-то в санатории, в Сочи, принимала я ванны из намагниченной морской воды. Как раз тем, кто гипертонией страдал, их и назначали. И то прежнее легкое состояние, что после них возникало — ни шума в ушах, ни тяжести на сердце, ни головных болей, — вспомнилось тоже. Захотелось его вернуть.

Решила я такие ванны на дому организовать. Потребовалось еще одно устройство — для растворения морской соли. Это совсем простое приспособление. Пластмассовая коробка, внутри нее — морская соль. Есть вход и выход для воды. На выходе — сетка.

Вместе все это так работает: вода из крана последовательно проходит через эти устройства: сначала через морскую соль, потом через магнит, после чего становится соленой намагниченной водой. Включала я воду не слишком горячую, струйку делала поменьше — чтобы соль успела раствориться.

Оказывается, можно и дома в соленой морской воде купаться, не обязательно на курорт ехать. Слово годы я с плеч сбросила. И конечно, научившись делать такие ванны сама, научила этому всех своих родных и близких. Гипертоников-то в родне у нас хватает. Но не только им намагниченная вода помогла. Выяснилось, что она и при атеросклерозе на пользу идет, и при ревматоидном артрите.

Намагниченная вода — эта та идеальная вода, которую нам мать-природа дает. А какая же мать хочет зла своим детям?

Вот, кстати, еще один способ употребления магнитной воды. С ее помощью, оказывается, хорошо печень очищать. С утра — очистительная клизма с уриной (про очистительные клизмы, про то, как их

ставят, речь у нас впереди пойдет, подождите). В течение дня следует выпить всю свою выделяющуюся урину. Знаю, что не каждому такое по плечу, да ведь из песни слова не выкинешь.

Все-таки утешу особо брезгливых. Можно пить несладкий чай из мочегонных лекарственных растений. Для этого годится и малина, и крыжовник, и рябина.

Во второй половине дня собирают 1 л урины, выливают в эмалированную кастрюлю и упаривают до 200 г. Затем переливают в пол-литровую бутылку и туда же добавляют 200 г оливкового или чистого подсолнечного масла.

И вот на эту-то бутылку, чтобы намагнитить смесь для питья, прямо на ее горлышко прикрепляют параллельно два ферритовых магнита.

В 18 часов ставят очистительную клизму. Затем принимают горячую ванну. В 18:30 бутылку со смесью подогревают до температуры тела. В 18:50 следует лечь в постель и на 3—4 часа положить грелку на область правого подреберья.

Чтобы все шло как полагается, будьте терпеливы, дорогие мои. С 19 часов пейте приготовленную смесь порциями по 100 г через каждые 15 минут.

Выпив всю смесь, надо уснуть. Ночью возможны позывы к дефекации и выделение зеленых билирубиновых камней или только слизи. Утром снова очистительная клизма — тут может выйти множество мелких камней. Днем и вечером — та же очистительная клизма, и все время будут выходить камни из печени и из желчного пузыря. На 2-й день урину пить нельзя, так как она в процессе очищения становится ядовита. Внимательно наблюдайте, какие нечистоты выходят из ор-

ганизма, и вы поймете, как много несправедливостей терпит организм от нашей неразумной жизни.

Когда пройдет три недели, стоит очищение печени повторить. И так до тех пор, пока выбросы кишечника не станут чистыми. В дальнейшем очищение печени проводят 1 раз в год.

Готовим активизированную воду

Где же тут секрет и открытие, спросит кто-нибудь. Ну, открыла бабушка Травинка, что поблизости от Ваг-озера всякие разные источники из земли бьют, да нам-то от этого не легче. И про живую и мертвую воду умные люди тоже раньше говорили. Верно, верно, мои хорошие, только мы-то выяснили-узнали, как все полезное вместе соединить, и теперь спешим вам об этом рассказать.

Ведь все открытия хитрой-шустрой бабушки Травинки — с маленьким секретом. Так уж все получается, что должны вы, мои славные, их вслед за мною повторить.

Когда вы вслед за мною (и по моей подсказке, разумеется) соедините ту пользу, что живая и мертвая вода дает, с той пользой, что приходит к нам от разных целебных трав-растений, да сюда же добавите пользу от ванн и обертываний, да терпение свое соберете, чтобы результата дожидаться, — вот тогда каждый из вас свое открытие сделает, а я буду считать, что силы свои тратила не зря.

Теперь хочу вам напомнить, что оздоровительные наши заботы требуют от каждого внимания к себе. Каким бы способом ни начинали вы поправлять свое здоровье, не забывайте о том, что у каждого свой

путь, старайтесь подбирать то, что подходит именно вам. Слушайте свой организм и доверяйте ему!

Есть у воды очень важный параметр — ее кислотность. Об этом у нас с Сашей Кородецким разговор зашел, когда стала я рассказывать о том, как по-разному вода из разных источников действует. Кислотность ее может быть и сильной, и слабой. Или ее может вовсе не быть — тогда вода нейтральная или щелочная. И то же самое с щелочью: ее или много, или мало.

Очень отличаются свойства воды сильнощелочной от свойств воды сильнокислотной. Они настолько противоположны, что в народе про две этих воды говорят: живая и мертвая. (Помните, как у нас шла речь об озерце с молодильной водой, где больных купали?)

Обычная вода, ну, скажем, из водопровода, должна быть нейтральной. А чтобы получить две этих заветных жидкости, надо провести реакцию электролиза. Только не пугайтесь этого научного термина. Делается это с помощью прибора, который устроен очень просто. Это Саша мне сказал, что очень просто. Во всяком случае, по его словам, выходит, что любому нормальному мужчине сделать такой прибор по силам.

Что ж, думаю, что это хороший повод для моих читателей проверить своих мужчин.



Как сделать устройство для электролиза

В обыкновенную литровую стеклянную банку опустите брезентовый мешочек. Чтобы долго не мудрить, хорошо для этого использовать кусок рукава от старой штормовки или брезентовую рукавицу небольшого

размера. В банку доливаете воду почти вровень с краями и опускаете два электрода. Катод — прямо в банку, анод — в мешочек. Прибор включается в сеть. Тут-то в воде и начинается реакция разложения. Кислота собирается у анода, щелочь — у катода. Через 5–30 минут (смотря какая концентрация требуется) прибор из сети выключается. Мертвая вода из брезентового мешочка переливается в другую посуду. В банке остается живая вода.

А теперь поговорим о том, как эту нашу баночку с брезентовым мешочком да с электродами правильно использовать, чтобы и живая, и мертвая вода получались по-настоящему целительными. Вот как мы с Сашей Кородецким все по пунктам расписали.

1. В стеклянную литровую банку налейте водопроводной воды.
2. На банку наденьте крышку с электродами, в мешок при этом поместите электрод без диода.
3. Включите прибор в сеть, терпеливо подождите 15–20 минут, затем отключите чудо-прибор.
4. Снимите с банки крышку с электродами, отсосите резиновой грушей с шлангом кислую воду в отдельный сосуд, затем из мешка отсосите щелочную воду в другой сосуд.
5. Брезентовый мешок употребляйте без стирки не более 2–3 раз. Стирайте, конечно же, без всякой химии.
6. Не пугайтесь, если на брезенте обнаружите налет, это говорит о нормальной работе прибора. Налет легко отстирывается. Мешок и банка обязательно должны храниться отдельно.

7. Материалом для мешка может служить любой химический фильтр, а также брезент, джинсовый материал и другая грубая ткань.
8. Концентрацию кислого раствора опеределают лакмусовой бумагой (она продается в магазинах вместе с другими химическими реактивами).
9. В процессе приготовления живой и мертвой воды прибор нагревается. По температуре мы и ориентируемся, когда пора прекращать процесс. Только не вздумайте палец в воду совать — электричеством тряхнет, мало не покажется!
10. Что касается концентрации раствора, то она бывает достаточной, если температура воды более 45 °С. Такую температуру человек терпит с трудом, и голой рукой банку не удержать.

Как только эти приборы появились, в Америке на них настоящий бум начался. Там ведь люди особое пристрастие питают ко всему натуральному, без всяких примесей и добавок. Как в сказке получается: из одного ларца — два молодца. Мощнейший биостимулятор и сильнейшее бактерицидное средство.

Из одного ларца — два молодца

Отличить живую воду от мертвой всякому по силам. Кислотная мертвая вода — прозрачная, без осадка, на вкус кислая, с характерным запахом. Щелочная живая вода на вкус мягкая, на дождевую похожа. Она, наоборот, с осадком. Причем чем грязнее была исходная вода, тем его больше.

Мертвая вода — сильнейший антисептик. При наружном употреблении она обеззараживает бинты,

убивает микробов в гнойных ранах. При внутреннем — понижает кровяное давление, замедляет обмен веществ, уменьшает боли в суставах.

Помните: мертвая вода в организме кислотную среду создает, а чем кислотней среда, тем меньше шансов у бактерий выжить. Плохо то, что и полезные бактерии при этом погибают, поэтому рекомендовать внутреннее употребление мертвой воды надо очень осторожно.

Живая вода стимулирует обмен веществ в организме, повышает кровяное давление при гипотонии, способствует зарубцовыванию язвы желудка, кишечника, быстро заживляет свежие раны. Хорошо попробовать ее применить для лечения геморроя.

Но и здесь есть опасность: под воздействием живой воды не только здоровые клетки быстро растут, но и микробы тоже — всякие вирусы, грибки и стафилококки. Надо об этом помнить и пить живую воду умеренно — по полстакана за один раз.

Знаете ли вы, что в крови должен быть баланс между кислотой и щелочью? Это непременно, обязательное условие для нормальной жизнедеятельности организма. К счастью, он имеет защитные системы, которые поддерживают это равновесие. Но иногда эти системы не работают. По разным причинам. Например, по причине неправильного питания. Или из-за того, что человек постоянно испытывает отрицательные эмоции. Тогда в крови накапливается избыточная кислота или щелочь. Это приводит к различным болезням.

О состоянии кислотно-щелочного равновесия в крови можно судить по цвету конъюнктивы (в уголках глаз). Если с кислотой и щелочью в организме

все в порядке, то цвет конъюнктивы — ярко-розовый, при кислом состоянии — бледно-розовый, а при щелочном — темно-розовый.

Тогда, в зависимости от цвета, надо выпить либо живой, либо мертвой воды. Это вроде скорой помощи будет. Срабатывает молниеносно. Через 80 секунд цвет конъюнктивы меняется.

Кстати, и в траволечении этот опыт очень пригодится. Если определить, чего в крови пациента не хватает — кислоты или щелочи, а потом подобрать нужную воду для отвара или настоя, то кислотно-щелочное равновесие восстановится, и больной на поправку пойдет.

А сколько здесь ошибок бывает! Помню, как сама я пыталась безуспешно от кашля излечиться. Готовила настой мать-и-мачехи по всем правилам: столовую ложку измельченных листьев заливала стаканом крутого кипятка и настаивала под крышкой в течение получаса. Процеживала и принимала по столовой ложке 5–6 раз в день. А кашель не проходил.

Потом поняла — почему. Потому что настой я готовила на сильнокислотной воде. А у меня в организме тогда как раз щелочи не хватало. Уголки глаз, помню, бледно-розовые были. Вот и не помогала мать-и-мачеха.

Живая и мертвая вода творят чудеса

Один из пациентов Кородецкого, Николай Владимирович, смастерил устройство для получения активизированной воды, когда одолели его воспаление почек и аденома предстательной железы. Он

рассказывал, что к тому времени пролежал в больнице целый месяц. Ему уже и операцию предложили, но он посоветовался с Сашей, отказался от нее да и выписался домой.

Получилось, однако, так, что первым действие активизированной воды испытал на себе его сынишка. У мальчика была рана на руке, которая уже полгода не могла зарубцеваться. Ежедневные компрессы заживили рану за несколько дней.

Николай Владимирович начал пить по 1/2 стакана воды перед едой 3 раза в день. Почувствовал, как вернулась к нему бодрость, за неделю прошла аденома, отступил радикулит, перестали опухать ноги.

После приема живой воды он прошел обследование в больнице. Многочисленные анализы показали, что расстался человек со всеми своими болезнями, и к тому же нормализовалось давление.

Соседка Саши Кородецкого обварила руку кипятком и получила ожог третьей степени. Тут же Саша пустил в ход живую и мертвую воду — и снова ожог исчез за 2 дня. Слухи тем временем расходились по городу, и скоро мне привели десятилетнего Алешу. У мальчика уже 8 месяцев болела десна, а в горле образовался нарыв. Хождения по врачам, таблетки, уколы — ничего не давало результатов. Мы живо пустили в дело активизированную воду. Шесть раз в течение суток мертвой водой полоскали горло и десны, и снова мертвая вода показала себя во всем блеске, наступило полное выздоровление.

У одного пенсионера болели ноги, приходилось ходить с палкой. После проведенного курса лечения живой и мертвой водой он стал куда бодрее.

У нас с Сашей Кородецким на глазах около 60 человек с самыми различными заболеваниями прошли лечение активизированной водой, и во всех случаях болезни отступили.

Однако надо, непременно надо и о грустном тоже сказать. Ведь лечилось-то активизированной водой куда больше 60 пациентов, а вот терпения да разумной настойчивости большинству не хватило. Впрочем, я еще надеюсь, что они образумятся, забросят куда подальше таблетки и терпением да разумом одолеют свои недуги. Ведь устройство, о котором было рассказано выше, позволяет каждому в домашних условиях получить живую (щелочную) и мертвую (кислотную) воду абсолютно любой крепости. К тому же ни высокая температура, ни хранение в течение месяца не вляют на целебные качества живой и мертвой воды.

Вихревой энергетизатор, или Как устроить бурю в бутылке

Воду ручьев или рек насыщать энергией не нужно. Неровности русла, перепады высот, — все это создает условия для естественного энергетического обогащения воды. Другое дело — водопровод. Водопроводная вода подобна сырым дровам. Их можно набить в печку, но нельзя ждать, что они будут гореть с веселым треском. Очень рекомендую построить прибор, о котором речь идет ниже.

Вихревой энергетизатор, который иначе называют оживителем, — это простое приспособление, позволяющее создать в бутылке с водой мощный водоворот. Для энергетической зарядки воды оживитель

использует природную гравитационную энергию и естественную склонность воды к вихревому движению. Вот она, причина необыкновенного вкуса и необычайной пользы воды из горных рек.

Для устройства своего бурного потока вам понадобятся 2 пластиковые бутылки из-под воды емкостью 1,5 л, одна пробка и один магнит. Возьмите пробку и нагретым ножом срежьте ее верх — у вас получится кольцо с внутренней резьбой.

Промойте бутылки, чтобы они были совершенно чистыми, и наполните одну бутылку водой на $3/4$, затем наполовину закрутите на горлышке бутылки с водой наше кольцо, полученное из пробки.

С магнитом нужно поступить следующим образом: выберите магнит такой формы и размера, который может поместиться в горлышке бутылки неподвижно, не проваливаясь внутрь, и позволит воде переливаться в другую бутылку. Для этого подойдет магнит неправильной формы (можно, например, использовать магнетики из детских азбук).

Возьмите пустую бутылку и, перевернув, прикрутите ее к другому концу нашего кольца. Бутылку нужно укреплять прочно, чтобы, когда начнется вихревое движение, она не протекала.

Сделав такое приспособление из двух бутылок, возьмите нижнюю бутылку (ту, что с водой) и осторожно переверните весь агрегат сверху вниз так, чтобы бутылка с водой оказалась наверху, а пустая бутылка — внизу. Вы увидите, что вода не потечет.

Затем обеими руками крепко возьмите верхнюю бутылку (с водой) и резко прокрутите по часовой стрелке 4–5 раз. Тогда вы увидите, что вода в бутылке начнет вращаться и переливаться через отверстие

в нижнюю бутылку. Теперь можете поставить агрегат на стол. Вода будет продолжать усиленно вращаться, и в центре верхней бутылки можно будет наблюдать красивый водоворот в виде воронки. Вода полностью прольется в нижнюю бутылку.

Если вначале вы потрясли бутылку с водой недостаточно сильно и водоворот слаб, вода может перестать течь, пролившись наполовину. В таком случае возьмите агрегат в руки и сильно покрутите его в направлении против часовой стрелки. Так вы придадите водовороту новый импульс. Дайте воде 5 минут постоять, чтобы молекулы полностью смогли образовать группы.

Вихревое движение позволяет воде восстановить свой энергетический потенциал. А магнит придает ей свойства намагниченной воды.

Запомните, пожалуйста, что оживитель *лишь приспособление для энергетической зарядки, а не фильтр*. Он может придать воде энергию, но это не значит, что вода становится химически безопасной и ее можно пить. Сначала нужно отфильтровать воду с помощью хорошего фильтра и лишь затем пропускать ее через оживитель. Однако независимо от того, используете вы фильтр или нет, оживление повышает качество воды.

Намагничивание является очень важным и одновременно очень простым процессом. Для этого вам понадобятся два полярных магнитных бруска, один из которых будет представлять Северный, а другой — Южный полюс.

Положите эти бруски на стол и поставьте на них бутылку. Чтобы гарантировать результат, вам нужно подержать бутылку 15–20 минут. После того как

вода около 20 минут подвергалась воздействию магнитного поля, ее можно начинать пить. Утолив жажду, всегда ставьте бутылку на магнитные бруски, чтобы она могла намагничиваться непрерывно. Необходимо держать магнит вдали от любых электрических приборов, таких как миксеры, кофемолки, микроволновые печи, телевизоры, стереосистемы и т. д. Ни в коем случае не допускайте также, чтобы они входили в контакт с водой.

Применение живой и мертвой воды при лечении различных заболеваний

Ангина

В течение 3 суток полоскать по 5 раз горло мертвой водой. После полоскания выпивать по 1/4 стакана живой воды. Тем, кому за шестьдесят, хорошо сочетать это лечение с приемом такого же количества серебряной воды. Температура снижается через день, на третьи сутки болезнь проходит.

Аденома предстательной железы

Восемь дней по 4 раза в день принимать по 1/2 стакана живой воды до еды. На промежность прикладывать компресс из намагниченной серебряной воды. Через 3–4 дня выделяется слизь, больные мочатся редко. На восьмой день болезнь проходит.

Боль в суставах

В течение двух дней по 3 раза в день перед едой пить по 1/2 стакана мертвой воды. Боль проходит в первый же день.

Воспалительные процессы, нарывы, фурункулы

В течение 2 дней прикладывать к воспаленному участку компресс, смоченный в подогретой живой воде. Перед наложением компресса ежедневно смачивать больной участок мертвой водой и давать просохнуть. На ночь выпивать по 1/4 стакана живой воды, которая приготовлена из воды, прошедшей серебрение. Воспаление проходит в течение 2 суток.

Головная боль

Выпить 1 раз 1/2 стакана мертвой воды. Через 30–50 минут боль исчезает.

Грипп

В течение суток 8 раз полоскать полости носа и рта мертвой водой. На ночь выпить 1/2 стакана живой воды. Грипп проходит через сутки.

Геморрой

В течение недели по утрам промывать трещины мертвой водой, затем прикладывать тампоны, смоченные живой водой, меняя их по мере высыхания. Кровотечение прекращается, трещины заживают в течение 2–3 суток.

Зубная боль

Прополоскать рот 1 раз мертвой водой в течение 5–10 минут.

Дурно пахнущие ноги

Вымыть ноги теплой водой, затем подержать 1–2 минуты в тазике с серебряной водой, вытереть их насухо, затем смочить мертвой водой, а через 10 минут —

живой водой. Обувь внутри протереть мертвой водой, высушить. Носки смочить мертвой водой и высушить.

Изжога

Выпить 1/2 стакана живой воды, для приготовления которой использована талая вода. Начинается отрыжка, и изжога прекращается.

Кашель

В течение 2 суток нужно пить по 1/2 стакана живой воды 4 раза в день после еды. Хорошо делать ингаляции над кипящей мертвой водой.

Лишай, экзема

Утром смачивать больные места мертвой водой, через 10–15 минут — живой. Через 3–5 суток сделать перерыв на сутки.

Кольпит (воспаление влагалища)

Нужно сначала подогреть мертвую и живую воду до 37–40 °С, затем спринцеваться на ночь мертвой, а через 15 минут — живой водой. Повторять 2–3 дня. Улучшения заметны после первой же процедуры.

Ожоги

Сначала следует проколоть пузыри, а пораженные участки смочить мертвой водой. Через 5 минут то же самое сделать живой водой, и в последующие сутки смачивать только ей. Повторять 2–3 дня.

Понос

Нужно выпить 1/3 стакана мертвой воды. Если в течение 1 часа понос не прекратится, процедуру повто-

рять. Для некоторых особенно полезно сочетание равных количеств мертвой и талой серебряной воды. Боль в желудке и понос, если лечение начато вовремя, проходят через 20–30 минут.

Порезы

Промыть живой водой, завязать. Порез заживает за одни сутки.

Гнойные раны

Рану промыть мертвой водой, через 3–5 минут — живой. Далее в течение суток 5–6 раз промывать только живой водой. Рана от мертвой воды просыхает, от живой воды отваливаются струпья (происходит нейтрализация).

Радикулит

В течение суток 3 раза перед едой пить $3/4$ стакана живой воды. У некоторых пациентов боли прекращались в течение суток.

Расширение сосудов, кровотечения

Промыть вздувшиеся и кровоточащие участки тела мертвой водой, затем обязательно приложить компрессы с живой водой. Принять $1/2$ стакана мертвой воды, а через 2 часа начать принимать по $1/2$ стакана живой воды с промежутками 4 часа 4 раза. Повторять 2–3 дня. Боли прекращаются в течение суток. Вздутия вен исчезают, вены заживают.

Стерилизация и дезинфекция

Для полной стерилизации предмет достаточно смочить мертвой водой и просушить. Тело протирается тампоном, смоченным в мертвой воде.

Повышение тонуса, профилактика заболеваний

Утром и вечером после приема пищи прополаскивать рот мертвой водой и выпивать $1/2$ стакана живой воды слабой щелочности. Особенно эффективна эта процедура во время эпидемий гриппа.

Смягчение кожи ступней, удаление натоптышей

В мыльной воде попарить ноги и обмыть их в теплой воде. Затем, не вытирая, намочить ноги в подогретой мертвой воде и, потирая руками участки с отмершей кожей, удалить ее. Промыть ноги в подогретой живой воде и вытереть их насухо. Омертвевшая кожа удаляется, натоптыши исчезают за несколько дней.

Простуда

Сделать на шее компресс, смоченный в мертвой воде, и пить 4 раза в день по $1/2$ стакана мертвой воды перед едой. Результат: боль проходит.

Воспаление печени

Боли прекращаются, если в течение 2 дней принимать 4 раза в день по $1/2$ стакана активизированной воды, причем в первый день — только мертвую воду, а во второй — живую.

Уход за кожей лица

Утром и вечером, умыв лицо с мылом, ополоснуться мертвой водой, а потом — живой. Лицо становится белым, пропадают прыщи. Для многих эта процедура отлично сочетается с умыванием водой-кремневкой, для некоторых лучше выбрать что-нибудь одно.

Вода лечит желудочно-кишечный тракт

Что делать при остром приступе поноса

Во время поноса организм избавляется от токсинов при тяжелом бактериальном или паразитарном заражении. Тем не менее, в случае, если понос начинает мешать выздоровлению, его нужно как можно скорее прекратить. Цель водного лечения в данном случае — помочь телу избавиться от ядовитых веществ, вызвавших такую реакцию желудка.

Первая рекомендация: не ешьте во время поноса. Для лучшего опорожнения желудка поставьте клизму. На первый взгляд, в данном случае такая процедура может показаться странной, но клизма промоет толстую кишку, чем принесет большую пользу. Повторяющиеся горячие промывания заднего прохода способны заставить работать почки даже тогда, когда это не под силу лекарствам.

При необходимости повторяйте промывания каждые полчаса. В случае пищевого отравления обязательно поставьте горячую клизму с чистым крепким кофе, потому что он обладает хорошими обеззараживающими свойствами.

Если понос случился у маленького ребенка, после каждого кишечного спазма подмывайте область заднего прохода стерильной холодной водой.

Принимайте горячие ванны с сенным цветом или яблочным уксусом. Это поможет вывести некоторое количество токсинов через кожу.

Приложите двойной холодный уксусный компресс к животу. Он должен согреть. Пейте травяные чаи и протирайте тело губкой с холодной водой, раз-

веденным яблочным уксусом или настоем сенного цвета. Повторяйте обтирание каждые 3 часа.

Чтобы прекратить понос, можно посидеть 10 минут в холодной неглубокой ванне (5–10 °С). Сидя в ванне, массируйте тело, после процедуры тщательно разотритесь полотенцем.

Чтобы снизить боль и уменьшить рвоту, можно положить на живот горячий компресс, смоченный в воде и яблочном уксусе. При обильном поносе одновременно наложите на живот повязку.

Можно укрепить детский организм и покончить с приступами поноса, пользуясь следующими двумя водными процедурами:

1. В течение первой недели — холодные полуванны по несколько секунд. Потом — через день-два.
2. В течение одной или нескольких недель после первой процедуры каждый день делайте холодный компресс на живот: это выведет из организма токсичные вещества и поднимет тонус внутренних органов. Пользуйтесь холодной или теплой водой либо разведенным яблочным уксусом.

И конечно, про растительные добавки к воде забывать нельзя. Например, про черемуху или чернику. Готовятся они почти одинаково.

Берется 1 ст. ложка ягод, заливается крутым кипятком. Черемуха — одним стаканом, черника — двумя. Затем все варится на слабом огне. Черемуха — всего 5 минут, черника — пока половина воды не выкипит. А принимают все по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

Здесь вода и лечебная добавка друг другу помогают, решают одну задачу. Задача-то в чем заключает-

ся? Обновить кровь, улучшить обмен веществ. Думаю, что теперь принцип «два в одном» понятен.

Очищение желудочно-кишечного тракта

Допустим, мы справились с поносом. Но в организме, который только что преодолел расстройство желудка, остается еще много шлаков, токсинов и прочих мерзостей. Именно очищение водой смывает воспоминания о прошлых неприятностях и гарантирует прочное здоровье кишечника.

Правила промывания желудка очень просты. Такое промывание применяется в основном для общего очищения организма (отметим, что это очень важно и при кожных заболеваниях). Качество воды при этом имеет принципиальное значение: она должна быть теплой и не слишком приятной на вкус (талую воду применять не следует, лучше обойтись обычной водопроводной водой). Она должна плохо проникать сквозь стенки желудка, поэтому ее нельзя предварительно подвергать никакой обработке. Не годится ни намагниченная, ни серебряная, ни талая вода.

Промывание желудочно-кишечного тракта

Вечером налейте в кастрюлю 3 л воды, вскипятите, остудите, размешайте в ней 2 ст. ложки соли.

Утром в 6 часов в желудочно-кишечном тракте открываются все клапаны. С 6 часов начинайте пить воду стаканами.

Выпив первый стакан, поднимите руки и 4 раза наклоните тело вправо-влево, сгибаясь в талии. Это упражнение откроет привратник и поможет воде проникнуть в двенадцатиперстную кишку.

Затем, не делая перерыва, разведите руки в стороны, согните в локтях так, чтобы ладони оказались у груди,

и 4 раза поверните торс вправо-влево, соответственно выпрямляя и сгибая руки. Это упражнение даст возможность воде проникнуть в тонкую кишку.

Опуститесь на пол и постарайтесь на локтях держаться за стул или стол. Это упражнение откроет сфинктер.

Поднимитесь и выпейте второй стакан, после которого повторите весь комплекс снова. Затем выпейте третий стакан и так далее, пока не закончатся все три литра.

В результате все три литра воды равномерно распределятся по желудочно-кишечному тракту, не вызывая не только никаких неприятных ощущений, но даже тяжести в животе.

Через какое-то время вода начнет выбрасываться, по пути прихватывая кое-какие отложения грязи и каловых камней. Конечно же, не все, но вполне достаточное количество, чтобы смыть следы недавнего расстройства. При этом, если у вас неприятности и в желудке, может случиться кратковременная безболезненная рвота (результат промывания желудка).

Через какое-то время после процедуры обязательно съешьте 2 ст. ложки отваренного и промытого риса. Это поможет избавиться от излишков соли в желудочно-кишечном тракте. Разжевывайте рис тщательно, как будто вам сегодня уже не дадут другой пищи. И все, процедура закончена. Теперь отправляйтесь спать. А пробуждение будет чудесным, потому что после промывания самочувствие у людей замечательное.

Мой опыт подсказывает, что такое промывание не следует делать чаще 2 раз в месяц. А иначе у вас, дорогие, желудок совсем разленится.

МОЛОДИЛЬНЫЕ ВАННЫ

Думаю я, что не забыли вы еще премудрые наши рассуждения о воде, о том, что без нее, голубушки, великая польза от добрых сил природы останется недоступной бедным нашим организмам.

Представьте себе, что вводят голодного человека в комнату, а там на столах всякие яства да напитки, какие только вообразить можно. «Вот, — говорят ему, — насыщайся», — а сами так устроили, что не может он ни кусочка в рот положить. Смотреть, трогать, нюхать — пожалуйста, а больше — ни-ни!

Как вы думаете, что с нашим героем случится? Ну конечно же, он среди этого изобилия с голоду помрет. Ведь сколько на эти угощения ни гляди, сколько их с места на место ни перекладывай, бедный желудок как был пустым, так пустым и останется.

Вам это ничего не напоминает? Не догадываетесь, в чем тут дело? А между прочим, картинка эта удивительно похожа на то, как сидим мы с вами среди богатств природы-матери и не знаем, как к ним подступиться. И рот нам никто не зашил, и руки нам никто не связал, а вот не додуматься, что к чему, да и все тут. Но на наше с вами счастье родятся иногда на земле светлые головушки, подсказывают людям, по какому пути двигаться.

Между прочим, вода куда как часто открывает нам доступ к целительным силам природы. И эти це-



лительные силы не только вне нас, это и собственные силы организма тоже.

В начале этой главы хочу рассказать историю, что приключилась с жителем Ваг-озера, Федором Касьяновичем.

Мучила Федора Касьяновича астма. Врачи давным-давно накормили его таблетками досыта, и на том лечение кончилось. Он, однако, не сдался. Распишу вам всю его лечебную неделю, каждый час которой пациент посвятил своему здоровью, трудной борьбе с недугом.

Семь дней Федора Касьяновича, или Здоровье из ведра

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ лечения начал Федор Касьянович с верхнего обливания. От шеи до пяток. Взял он легкое пластмассовое ведро с холодной водою и окатил для начала все тело. А уж следующим ведром облил он себя так, чтобы вода попала на позвоночник, по обе его стороны. Тут ему надо было приноровиться: заносил он ведро сначала справа и медленно лил воду через плечо, потом с левой стороны проделывал то же самое. Именно так нервные узлы по обе стороны позвоночника получали достаточно холода. Не пропускал он и затылок, ведь вышеуказанные узлы оттуда и начинаются.

Дальше он охлаждал живот. И не спешил при этом, давал водичке стекать с него помедленнее. Когда становилось ему холодно, начинал протирать обливаемые участки тела, они прямо на глазах розовели. Только тут без помощника не обойтись, руки-то должны быть свободны. Прямо под струей и надо рас-

тирать те участки кожи, что побледнели во время процедуры.

А как только кончалась холодная вода в ведерке, тут Федор Касьянович проворно натягивал на себя что-либо потеплее. И ни в коем случае не вытирался. Имейте в виду, что голову он оставлял сухой. Когда будете это делать, то делайте именно так.

После процедуры наш мужественный больной колл дрова. Готовил заранее десятка полтора крепеньких полешек и сразу хватался за топор. В городской квартире дрова колоть вряд ли стоит, лучше попляшите под веселую музыку. Пляшите так, чтобы румянец выступил на щеках. И чтобы все тело загорелось.

Федор Касьянович мне рассказывал, что после этой процедуры его прямо-таки распирало желание двигаться. Тут он просто поступал: переодевался во что-нибудь другое и брался за домашние дела.

ВТОРОЙ ДЕНЬ он начинал с обливания спины и бедер. Из ведерка, лейки (не грех ее специально для этого купить), из чайника, наконец, струя сначала попадает на пальцы ног (именно так — начинать надо с пальцев), а затем все выше и выше — до уровня живота.

Потом Федор Касьянович еще раз наполнял чайник, потому что с первого раза холодок его не пробирает как следует: ноги у него бледными оставались. Тут важно обливаться так, чтобы вода стекала по бедру и голени равномерно, чтобы одинаково охлаждалась каждая часть тела.

А уж после этого Федор Касьянович больше не мешкал. Одевался в теплое да сухое, что на истопленной печи заранее лежало. И снова двигался, хо-

дил по дому без усталости, пока не согреется. И на этом — все.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ Федор Касьянович встречал замечательной процедурой — сидячей ванной. Садился он в глубокий таз так, чтобы только половина живота (до почек!) и часть бедер были в воде, непременно — в очень холодной воде. (Жгучий кратковременный холод — важнейшее условие всех процедур! И Федор Касьянович, как бы ему тяжело ни приходилось, соблюдал это условие свято.) И всегда у него наготове стояли часы, потому что на процедуру эту отпущено всего полминуты.

Тем, кто примеру Федора Касьяновича решит следовать, советую зарубить себе на носу — не торчите в тазу дольше, чем сказано! Чем короче процедура — тем эффективнее лечение. Тут же вылезайте, если прошло полминуты!

И снова, не щадя сил, согревался Федор Касьянович. Натягивал на себя спортивные штаны с начесом, носки потолще и бегал, бегал, бегал. Потом крутил бедрами, животом. От этого — только польза! Кстати, свой лишний вес Федор Касьянович именно тогда и потерял.

А в середине дня перед обедом наступал черед следующей процедуры. Тут больной делал уже знакомое нам верхнее обливание, а после него согревался как следует. Перед сном третье мероприятие начиналось: полуванны. Нет, не путайте их с сидячими ваннами. Можно их делать тремя способами, выбирайте подходящий.

- Встать в ванну с холодной водой, чтобы она была чуть выше икр или даже колен.

- Сесть в воду, но так, чтобы вода достигала середины живота, до пупа.
- Опуститься в ванне на колени так, чтобы бедра целиком находились в воде.

Если вы выбрали свой способ, то следите за часами. Никаких подвигов! Всего-навсего две минуты в холоде! Правда, если жиру накопили много, то можно постоять и три минуты, но ничуть не дольше!

Тем временем Федор Касьянович дошел до четвертого дня. И тут уж почувствовал облегчение. Если и вы будете делать все, как я описываю, если разогреться будете всякий раз, не жалея сил, то результаты непременно будут, не сомневайтесь!

Итак, **ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**. Поутру Федор Касьянович занимался привычным делом: обливанием верхней части тела и спины.

А вот вечером, перед самым сном, делал он следующее: наливал в ушат воды из глубокого колодца (нам, горожанам, в этом случае проще: пошел в ванную комнату, открыл кран и жди себе, когда вода станет обжигающе холодной). Кстати сказать, перед этой процедурой ноги нужно держать в теплых носках, чтобы они разогрелись как следует.

Федор Касьянович становился в обжигающе холодную воду и топтался на месте. Бодрее старался шагать, не ленился темп наращивать! И так две минуты. Потом снова надевал сухие теплые носки, но ноги при этом ни в коем случае не вытирал.

Теперь Федор Касьянович принимался двигаться изо всех сил. Тем, кто решил следовать примеру нашего энтузиаста, не советую перед сном взбадривать себя музыкой. Перед сном лучше без нее обойтись.

Лучше помаршировать да прислушаться к тому, как разбегается по телу кровушка, как несет она каждой клеточке тепло. И в постель Федор Касьянович ложился, непременно поменяв носки или закутав ноги дополнительно еще одним одеялом.

А какие сны снятся в такую ночь... Чудо! Очень часто попадаете в детство, когда на улице теплые лужи после грозового дождя, и вы, конечно же, топаете по ним, весь мокрый от ласковых брызг...

О ПЯТОМ ДНЕ нечего много говорить. Все, что герой наш делал, все вам уже известно: полуванна, верхнее обливание, сидячая ванна. Сам же Федор Касьянович очень советовал распределять процедуры так, чтобы успеть полностью отойти от одной, как следует согреться, поесть, а потом приниматься за следующую.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ в лечении очень важен. Может начаться обострение болезни, если оно не произошло в предыдущие дни. Во всяком случае, именно сегодня его можно больше всего ожидать. Так, кстати, и с нашим знакомым было. Но он не испугался и правильно сделал.

Ведь это же замечательно, если вам станет плохо. И не надо бежать к врачам, терпите. (Федору Касьяновичу проще было — ему бежать было некуда.) Всякое выздоровление обязательно сопровождается обострением. Это как раз и называется кризисом. Если вы его дождались, то надо радоваться и спокойно, без всякой паники перенести ухудшение состояния.

Если кризиса нет, то все наши усилия пошли прахом, и скорее всего потому, что где-то вы себе послабление дали.

Теперь кое-что из опыта Федора Касьяновича. Когда он стал задыхаться, тут же принялся обливать грудь, шею. Конечно, он делал это холодной водой! Потом укрылся одеялом, согрелся. Дыхание наладилось быстро! Если лечение ваше проходит зимой и не на берегу Черного моря, отправляйтесь босиком на снег и помаршируйте всем на удивление по двору. Потом, как обычно, носки теплые натяните и пробегитесь по комнате галопом.

Кстати, не забывайте, что на шестой день с утра вам надо выполнить полную ванну и верхнее обливание.

Главное, помните о примере Федора Касьяновича. Смело, не раздумывая, бегом в воду! Всего на полминуты! Сосчитайте медленно до тридцати и выскакивайте! Укутывайтесь, толстые носки на ноги, и на полчаса в постель. Согрейтесь как следует, а затем можно и на работу.

Ближе к вечеру, после работы очень приятно сделать верхнее обливание с последующим согреванием и, как положено, выпить горячего чайку с мятой и посидеть возле телевизора. Вот и прошел кризисный день.

Утром СЕДЬМОГО ДНЯ вы и не вспомните про вчерашний кризис. Конечно, вам просто не верится, что только вчера было очень худо, мучительный затяжной приступ вогнал вас в совершенную панику. Но это никогда не вернется! Вы уверены: то, что было несколько лет подряд и что напомнило о себе вчера, никогда не произойдет!

Сегодня вам предстоит выполнить последние две процедуры. Становитесь в ванну, берете в руки чайник и льете холодную воду из него сначала на паль-

цы ног, а потом все выше и выше, обливаете бедра и спокойно наблюдаете (вы уже привыкли к холодной воде, и она не приводит вас в смятение), как равномерно стекает струя по голени вниз...

Неужели астма, грозная астма отступает из-за каких-то ванн и обливаний? Да, отступает, если проявить упорство, если велико желание выздороветь.

Когда здоровье возвращается

Этот раздел — не просто собрание рецептов, это, знаете ли, тест. Если все рецепты в целом вызовут у вас интерес, значит, вы на пути к выздоровлению. Значит, вы расшевелили свой организм, и теперь он выбирается к ясному небу, к солнышку, к здоровью. И не ждите, пока вы победите все недуги, начинайте делать себе приятное прямо сегодня.

Медовая ванна при неврозе

Температура воды 37 °С, длительность 15–30 минут. После наполнения ванны водой в нее еще добавляют 65–75 г меда. Противопоказания к приему медовых ванн: непереносимость меда, сердечно-сосудистая недостаточность, заболевание крови, сахарный диабет.

Курс лечения — 12–15 ванн ежедневно или через день. Повторять курс можно через 4–5 месяцев. Медовые ванны можно сочетать с хвойными, шалфейными.

Ножная ванна при гриппе и простуде

Налить в ведро горячей подсоленной воды и опустить туда ноги, а в рот взять глоток водки. Посидеть так 20 минут, водку после этого выплюнуть.

Ванна с аиром при стрессах и кожных заболеваниях

Взять 250 г сухого измельченного корня аира, залить 2 л кипяченой воды, кипятить 30 минут, настоять 30–40 минут, процедить (остаток отжать в отвар) и вылить в ванну. Для сидячей ванны достаточно взять 150 г корня аира, а для ножной — 50 г. Ванна оказывает благоприятный эффект при стрессе, является хорошим средством для лечения гнойничковых поражений кожи у детей и взрослых.

Ванна, повышающая иммунитет

Эта ванна особенно хороша в межсезонье. Приготавливают специальную пену: 6 капель масла ели, 7 капель масла кедра и по 5 капель масла апельсина и грейпфрута. Ванну принимают 15 минут.

Очищающая ванна с содой

Эта ванна более, чем предыдущая, связана с очищением. Добавьте 1/4 стакана соды в ванну, наполненную наполовину. При регулярном использовании поможет избавиться от неприятного запаха кожи, улучшить ауру и общее состояние.

Ванна для снятия духовного напряжения

Эта ванна еще и целебна. Она приготавливается на основе английской соли. Смешайте 1/4 чашки английской соли, 1 чашку питьевой соды, 1 ст. ложку морской соли. Эту ванну следует принимать без мыла. Просто отмокайте в ней 10–20 минут. Она помогает избавиться как от физического, так и от духовного напряжения и дает общий оздоравливающий эффект.

Кофейная ванна после тяжелой работы

Кофейная ванна, приготовленная из 3–6 чашек крепкого кофе, используется для снятия напряжения после тяжелой работы (ни в коем случае не используйте растворимый кофе). Она способствует восстановлению жизненных сил. Эту ванну следует принимать только утром по субботам от 8 до 10 минут.

Любовная ванна из тысячелистника

Одну из самых эффективных любовных ванн можно легко приготовить дома. Листья растений срывать только в полнолуние. Свежие листья положить в сосуд с крышкой. Объем листьев в сосуде должен составлять один стакан. Залейте их холодной водой, закройте сосуд крышкой и поставьте на неделю в холодильник. Для приготовления ванны используйте только настой, а не листья.

Примите ванну в пятницу утром до полудня. Листья надо выкинуть, использовать их снова нельзя. Суть действия ванны состоит в том, что с ее помощью вы ставите в известность Вселенную о своем ожидании любви.

Оставайтесь в ванне от 6 до 8 минут и обязательно окунитесь 6 раз. Принимая ванну, думайте и представляйте себе человека, который бы любил вас так же сильно, как и вы его.

Ванна для мягкости кожи

Чтобы кожа была мягкой и шелковистой, нужно вечером принять душ и чистое сухое тело (от ступней до шеи) натереть оливковым маслом. Предварительно в ванну нужно налить теплой воды.

Когда вы обмазались маслом, залезайте в ванну и лежите там не менее 15–20 минут, массируя кожу и еще больше втирая масло. После ванны можно смыть масло мыльной водой. После такой ванны лучше лечь спать. Кожа становится мягкой и нежной.

Апельсиновая ванна для здоровья кожи

Чтобы кожа стала блестящей и шелковистой, используйте апельсин. Разрежьте пополам 2 апельсина и поставьте кипятиться в воде на медленном огне в течение 10 минут. Полученный состав вылейте в воду, а половинки апельсина используйте как массажную губку для тела. После такого купанья следует встать под душ, а затем натереть тело миндальным маслом.

Ванна из чайного гриба для снятия усталости

Снять усталость и придать тонус коже поможет ванна с добавлением чайного гриба. Влейте в воду для ванны 250 мл настоя чайного гриба и принимайте ванну не менее 150 минут: кислота должна подействовать на усталую и вялую кожу.

Ванны от запаха ног

Если ноги неприятно пахнут, делайте ножные ванночки из месячного настоя чайного гриба, и запах исчезнет.

Ванна от потливости ног

Отвар дубовой коры — эффективное средство от потливости ног. Нужно вскипятить 1 л воды, опустить в нее 100 г измельченной дубовой коры, после чего кипятить 15 минут, настоять полчаса, затем проце-

дить, добавить 10 мл 40-процентной спиртовой настойки прополиса и использовать смесь для ножной ванночки. Температура ее должна быть не более 38 °С, продолжительность — 20 минут. Курс лечения — 10 ежедневных процедур.

Ванна, повышающая настроение

Пена для ванны: по 5 капель масла бергамота, апельсина и мандарина. Ванну принимают 15 минут. После скандалов на работе и в транспорте незаменима!

Ванна Клеопатры

Состав для ванны: 1 л молока (или 1 стакан сухого молока), 4 ст. ложки меда, 2–3 капли эфирного масла мяты (или можно взять 2–3 ст. ложки мяты, заваренные в 1 стакане воды), 2 ст. ложки миндального или оливкового масла.

Подогрейте, не доводя до кипения, 1 л молока (если это сухое молоко, то растворите его в 1 л воды и также подогрейте), растворите в нем 4 ст. ложки меда, добавьте мяту. Смесь готова. Теперь медленно, тонкой струйкой влейте ее в воду приятной для вас температуры и наслаждайтесь ласкающей, наполняющей здоровьем ванной.

Ванна Клеопатры принимается 2 раза в месяц в полнолуние или новолуние, желательно в полумраке, например, при свете свечи или ночника. Во время приема ванны нужно полностью расслабиться и почувствовать себя прекрасной Клеопатрой. Ведь это даже интересно: на 15 минут перевоплотиться в египетскую царицу. Кожа перед приемом ванны должна быть чистой. Примерно на 10-й минуте на несколько минут окунуть в воду лицо.

После ванны не мыться, а просто высохнуть на воздухе или мягко промокнуть кожу полотенцем, так как действие чудесной смеси еще будет продолжаться.

Молочно-медовая ванна для мягкости кожи

Очень эффективна молочно-медовая ванна. Для ее приготовления потребуется 1 кг свежего меда, 100 г морской соли, 100 г английской соли и 1/2 кг сухого молока. Соль нужно растворить в кастрюле с теплой водой и вылить в ванну. Сухое молоко смешайте с кипящей водой (примерно 3 л) и растворите в нем мед. Полученную смесь залейте в ванну.

Уже через 15–20 минут кожа станет шелковистой и нежной, как у младенца.

Ванна для похудения

Желающие похудеть должны регулярно принимать ванну, приготовленную по следующему рецепту: 125 г пищевой соды, 150 г морской соли и немного лавандового спирта.

Полежите в ванне 20 минут, а потом сразу ныряйте в постель и хорошенько укутывайтесь теплым одеялом. Из организма должна выйти вся лишняя жидкость.

Глава 4

СКИПИДАР И ВОДА — СОЮЗ НЕРУШИМЫЙ

Открытие доктора Залманова

Водолечение — это не только обливания, обтирания и компрессы. Целебная сила воды — и в отварах, и в настоях. Без воды наш организм никакой травой лечиться не сможет. А ведь не в одних травах эта сила таится.

Взять, к примеру, целебный воздух в хвойных лесах — многим, очень многим он здоровья прибавляет. Но для того, чтобы использовать эту живительную силу, надо водицу на помощь призвать.

Это и сделал наш соотечественник доктор Залманов. В начале прошлого века он использовал целебные ванны с добавлением скипидарных смесей. Скипидар ведь из смолы делают, а смолу недаром издавна живицей называют.

Так вот, действие скипидарных ванн в том и состоит, что пробуждают они к жизни внутренние силы организма, скрытую, так сказать, аптеку, и действует эта аптека так успешно, что просто не могу я вам об этом не рассказать.

Нынче каждый знает, что любая болезнь — это накопление в организме токсинов, шлаков, одним словом, той заразной дряни, которая отравляет нас не хуже атомных электростанций и химических заводов. Ясно, что нельзя толком вылечить, пока не

наладишь выведение из организма погибших эритроцитов и лейкоцитов, а не то отравление будет неизбежно.

Вот, скажем, болезни суставов. Без застоя в сети капилляров не бывает ни артрита, ни артроза, ни деформации суставов, сухожилий, костей, невозможна мышечная атрофия. А мозговые инсульты, стенокардия, склеродермия, детский церебральный паралич? После всех этих заболеваний застоя в капиллярах не избежать. Когда же удастся преодолеть этот застой и заставить кровь и лимфу питать клетки, как прежде, разрушительные последствия болезни проходят.

Очень наглядны результаты восстановления сети капилляров при мышечной атрофии. Мышечная сила (врачи говорят: тонус) восстанавливается прямо на глазах.

Наверное, у моих читателей уже готов вопрос: неужели и тут может помочь вода? Представьте себе, мои хорошие — да! Скипидарные ванны и горячие грудные обертывания вполне способны оживить капилляры.

Вы уж, конечно, усвоили, что вода — это щит нашего организма. Она обеспечивает эластичность и гибкость тканей. Она проводит к ним питание и удаляет из них шлаки. Без воды невозможна терморегуляция и нормальное существование клеток. Чудесная эта жидкость день и ночь промывает и питает все ткани. Не зря же я без усталости повторяю, что она — источник жизни.

Но без здоровых капилляров ни лимфа, ни кровь не доберутся в укромные уголки нашего тела, а раз

не доберутся, значит, грязь да отравы будут там лежать-полеживать, как мусор в заброшенном чулане.

Нам с вами для оживления капилляров годится вода как теплая и горячая, так и холодная. Применяется она в виде различных ванн. Основными ваннами являются местные и общие. Водные ванны являются очень точными, легко изменяемыми средствами воздействия на капиллярную сеть. Их продолжительность и температура воды регулируются так просто, что я смело скажу: нет средства более пригодного для домашнего лечения, чем ванны.

Чтобы понятнее было, объясню: местные ванны — это те, которые предназначены для каких-либо участков тела (например, ручные и ножные). Еще в прошлом веке врачи принялись за изучение действия на больной организм холодных и горячих ванн (к вашему сведению, горячие ванны по-научному называют еще гипертермическими). И вот оказалось, что гипертермические ванны наилучшим образом помогают при суставных болезнях, ревматизме, сахарном диабете, глаукоме, облитерирующем эндоартериите и других болезнях.

Было, правда, одно обстоятельство, которое тормозило применение горячих ванн. Поначалу больным приходилось слишком долго лежать в горячей воде, а это, как вы понимаете, не всякое сердце выдержит.

К счастью, наш соотечественник доктор Залманов после многих лет исследований разработал рецепты скипидарных смесей — желтого раствора и белой эмульсии. Значение своего открытия Залманов понял сразу, еще в начале нашего века он сказал, что благодаря своему мощному воздействию на капил-

лярные сосуды эти ванны станут самым мощным и безопасным средством медицины будущего.

Ну, о будущем мы тут толковать не будем, у нас и в настоящем забот немало. Главное, что требуется сейчас сделать, это убедить вас, мои хорошие, что скипидарные ванны нам сегодня как нельзя более к стати. Вы, конечно, все про восстановление капилляров поняли-усвоили, но все-таки еще не доверяете до конца рецептам доктора Залманова.

Что ж, это понятно. Всем нам хочется, чтобы новомодные средства (в нашем случае это средства хорошо забытые) кто-нибудь другой на себе средство попробовал, пример бы нам подал. И стесняться этого нечего: зря нам, что ли, мать-природа дала инстинкт самосохранения?

Так вот, есть у нас этот пример! Сейчас я вам расскажу, как осваивала скипидарные ванны Валентина Михайловна Травинка. Дело в том, что вернувшись из Ваг-озера, она всерьез занялась изучением целебных свойств воды и, конечно, применением этих свойств.

И тут в который раз ожидало ее разочарование. Все чаще и чаще сталкивалась Валентина Михайловна с тем, что не могут нынешние горожане переломить себя, постараться пробудить защитные силы организма холодной водой. Вот ведь какая странность: работает современный горожанин куда больше прежнего, за любое дело берется, чтобы семью прокормить, и недоесть может, и недоспать, а вот ведро холодной воды на себя опрокинуть — ни за что. Один чудак так и сказал: лучше, мол, умереть!

Тогда-то и разыскала Валентина Михайловна залмановские рецепты, а разыскав, немедленно на

себе испробовала. Ведь не дело же оставлять людей без помощи только потому, что не привыкли они к холодной воде. Можно, конечно, убедить человека, и начнет он, сердечный, приучать себя к холодным струям, только время-то мы упустим, пока он к средству нашему привыкает. Пусть уж лучше сначала вылечится, а там поглядим.

Тот рецепт, что приводит в своих записках Травинка, имеет универсальный характер. Тут и профилактическое оздоровление, и лечение некоторых недугов. Итак, слово Травинке.

Прием скипидарных ванн по методу Травинки

Предлагаю вам для начала самую простую ванну, для которой и нужно-то всего: 1/2 л скипидара, 30 г детского мыла, 3 г салициловой кислоты и 20 г камфорного спирта.

Теперь берете карандаш или мелок (все остальное будет от пара расплываться) и пишете на плотном листе бумаги инструкцию. Пишите, пишете — не ленитесь! Не надейтесь на память, тем более, что в скипидарной ванне подведет она вас по случаю перегрева.

Значит, так: слева пишете номер ванны и количество эмульсии на каждую. Ее надо прибавлять по 5 г. Для первой ванны — 20 г, для второй — 25 и так далее в арифметической прогрессии.

Не поленитесь обязательно расписать все 21–24 ванны по дням. Неплохо начать процедуры с первого числа, тогда номер ванны и число месяца будут совпадать, и вы избавитесь от путаницы.

Когда инструкция-график готова, прилепите ее к кафелю, да только не забывайте, что она не для красоты, — посматривайте на нее, лежа в воде.

Ну вот, теперь расскажу об изготовлении эмульсии, которую будете в воде разводить. Наливаете в эмалированную кастрюлю 550 г воды, и как только она закипит, всыпаете измельченное в порошок детское мыло (30 г). За 15 минут оно полностью растворится (чтобы этот процесс веселей шел, можно помешивать).

Пусть варево остывает, а вы тем временем берете бутылку с широким горлышком и выливаете в нее 500 г живичного скипидара (лучше прозрачного) — ГОСТ 1571.

Туда же наливаете еще теплую смесь из кастрюли и хорошенечко взбалтываете. Теперь добавьте 20 г камфорного спирта и снова все тщательно перемешайте. Белая скипидарная эмульсия готова к употреблению. Иногда она похожа на простоквашу (так же слоями лежит в сосуде), поэтому при использовании надо как следует взболтать ее.

Хранится она в ванной комнате долго, целый год, только всякий раз после использования нужно ее как следует закупоривать. Содержимого хватит на 21 ванну, если вы будете строго придерживаться проверенного мною графика. И не вздумайте подхлестывать свое оздоровление, не наливаете более того, что указано. Кстати, запомните, что начинать с горячей воды не следует. Начинаем с 36 °С. Именно так. Чуть ниже температуры тела. Перед погружением непременно смажьте промежность вазелином!

Легли, и сразу же открывайте кран с горячей водой. Градусник (водяной) плавает возле вас, он по-

стоянно рядом. Тонкая струйка из крана постепенно согревает воду и ваше тело, конечно же. Может появиться испарина.

Не вздумайте заснуть. Напротив, повнимательнее следите за термометром. И не только за ним. Во время процедуры у вас немало забот, так что будет не до дремы. Внимательно следите за сердцебиением. Не следует доводить сердце до такого состояния, когда оно словно бы хочет выскочить из груди.

А что там у нас показывает термометр? Если на шкале 39 °С, а вам еще приятно, то можно и полежать, но не более 4–5 минут!

Если закружилась голова и появилась тошнота, заметьте время, после которого появились эти ощущения, и вылезайте. Медленно, без рывков и суеты. Хорошо бы сразу измерить давление. Наверное, оно подскочило. Нажмите средним пальцем на козелок в ушной раковине, сосчитайте до пяти.

Как только полегчает, ложитесь в постель. Те, кто покрепче, еще лежа в ванне могли выпить чашечку-другую чая с малиной, медом или с липовым цветом. А уж после процедуры чаепитие обязательно. Все надо сделать, как предписывает профессор Залманов.

Если еще в воде началось жжение, не пугайтесь. Жжение либо покалывание может продолжиться и в кровати, но через 15, а самое большее через 45 минут все пройдет. Дайте коже время привыкнуть к скипидару.

Вытираться не надо! Просто положите под простыню клеенку (не полиэтилен!). Укрываетесь другой простыней, затем двумя-тремя одеялами, голову укутываете шерстяным платком. Руки вытягиваете

вдоль тела и лежите 45 минут. Вот тут-то и хлынет пот, а вы выпейте еще чаю.

Только не торопитесь, обязательно полежите все 45 минут. У профессора Залманова все выверено, не будем вносить коррективы.

Дальнейшее делается как можно быстрее. Сбрасываете с себя белье, простыни, протираетесь и надеваете все сухое. Натягиваете легкую пижаму и накрываетесь сухой простыней и одеялом. Можно одним. Спокойной вам ночи, светлых сновидений!

Все! Начинаю оздоравливаться горячей водой! Со скипидарчиком. Себя уговорила. А вас?

Не бойтесь скипидарных ванн!

Думаю, что пример Валентины Травинки на вас подействовал. В дальнейшем мы и другие примеры из опыта ее последователей приведем.

Со скипидарными ваннами прекрасно сочетаются горячие грудные обертывания, ручные и ножные ванны, холодные и согревающие компрессы, холодные и контрастные ванны и души, пузыри со льдом, грелки, кишечные клизмы и многие другие водные процедуры. Для того, кто хочет найти-пробудить целительные силы собственного организма, все перечисленные средства — просто клад. Под воздействием ванн и прочих процедур начинает действовать внутренняя аптека организма, начинается массовое оживление капилляров, которые одни и могут доставить кислород к каждой клетке. А если кислород поступает, то в клетках идут окислительные процессы.

Попросту говоря, усваиваются питательные вещества, выделяются и уносятся шлаки, словно посту-

пающий с кровью кислород выжигает безжалостно эту болезнетворную дрянь. Вот потому-то внутренняя аптека организма помогают больному человеку куда больше, чем патентованные пилюли.

Тут, конечно, многие из вас, дорогие мои, забеспокоятся. А не повредят ли теплые и горячие водные процедуры, скажем, при воспалениях? Мы ведь любим полагаться на свой здравый смысл, а он, здравый смысл наш, подсказывает, что прогревания при воспалениях — дело опасное.

Так думает большинство. А на самом деле, при всяком воспалении естественные защитные силы организма немедленно начинают борьбу против болезни. В результате и проявляются характерные признаки воспаления, в частности, покраснение тканей, что связано с приливом крови. Этот-то прилив крови и можно усиливать теплыми и горячими водными процедурами.

Теплая вода предупреждает или даже прекращает застой в капиллярных сосудах, восстанавливает кровообращение в тканях и органах, а значит, способствует их очищению и выводит из них метаболиты, микробы и погибшие клетки. Вся эта зараза выносится течением в крупные сосуды, где и происходит полная очистка крови от токсинов, их расщепление на безопасные для организма вещества и, наконец, их окончательное выведение.

Водные процедуры, несущие организму тепло, оживляют циркуляцию в кровеносных и лимфатических сосудах. Помните же, наверное, с какими румяными щеками выходят люди из бани, а все потому, что подходящие к самой поверхности кожи капилля-

ры раскрываются, наполняются кровью под воздействием горячей воды и пара.

Кровь и питание доставит, и кислород, и смое с клеток всякую дрянь. Клетки начинают жить в ускоренном темпе, как и полагается. А уж от этого повышается температура тела (ну прямо цепная реакция), копится стерильное тепло (тепло, которое возникает без болезни), ускоряется обмен веществ в клетках и тканях, раскрываются все прочие капиллярные сосуды, растет проницаемость клеточных мембран. Одним словом, восстанавливается нормальный для организма режим.

Чтобы поверить в силу лечения ваннами, постарайтесь, мои хорошие, понять разницу между стерильным повышением температуры тела, которое вызвано гипертермическими и скипидарными ваннами, и повышением температуры при инфекционных заболеваниях. Когда вы заболеваете, мозговой центр, управляющий сопротивлением организма, либо заторможен, либо обессилен, а значит, он не в силах отрегулировать температуру тела так, чтобы больной пошел на поправку. Его несчастных силенок хватает только на небольшое повышение температуры, а бывает, что температура не повышается совсем. Вот тут несколько скипидарных ванн, проведенных точно по назначению врача и с соблюдением рецептуры добавок, могут вызвать резкое изменение состояния организма и подтолкнуть его к излечению.

Вот, скажем, одна из пациенток Кородецкого, болезнь которой была связана с нарушением обмена веществ, решила на лечение горячими ваннами. Процедуры происходили в больничной обстановке,

а значит, все было под строгим контролем. И что бы вы думали! За время горячей ванны продолжительностью в один час через почку выделилось больше шлаков, чем за целые сутки.

Дело-то в том, что теплые и горячие ванны, а прежде всего ванны скипидарные, очищают больной организм.

Причина любой болезни коренится в накоплении вредных веществ, с которыми больной организм не может справиться: ни разложить, ни окислить, ни сжечь, ни удалить их обычным путем ему не по силам. А искусственное повышение температуры тела в ванне помогает ослабленному организму разлагать токсины на составляющие, которые больному организму легче удалить через почки, легкие, кишечник, слюнные железы и кожу.

Гипертермические скипидарные ванны выжигают шлаки, загрязняющие и отравляющие больной организм, оживляют лимфатические и кровеносные капилляры, а благодаря этому в работу включаются внутриклеточные и межклеточные жидкости. Отсюда и необычайная лечебная ценность этих процедур. По-моему, в организме, благодаря этим ваннам, происходит настоящая капитальная уборка.

Мы пока что говорили о лечении конкретных болезней, а в таких случаях (я это по опыту знаю) кажется, что речь идет только о простуде или о гриппе, словом — не о самых серьезных заболеваниях. Нет! Придуманные Залмановым ванны дают замечательные результаты при лечении сложных заболеваний, которые не поддаются современной химиотерапии или поддаются ей с трудом.

Вот лишь некоторые болезни, которые могут быть излечены скипидарными ваннами:

- повышенное артериальное давление;
- артрит, полиартрит, артроз, ревматизм;
- болезнь Бехтерева;
- последствия мозгового инсульта;
- последствия полиомиелита;
- последствия инфаркта миокарда;
- стенокардия;
- облитерирующий эндоартрит и атеросклероз сосудов конечностей;
- неврит, полиневрит;
- ишиас, люмбаго;
- последствия различных травм, ранений;
- послеоперационные спайки, рубцы;
- рассеянный склероз;
- доброкачественные и злокачественные опухоли;
- преждевременное старение;
- мышечные атрофии различного происхождения;
- глаукома;
- катаракта.

А теперь поговорим о хронических заболеваниях, вернее — об их последствиях. Не секрет, что хронические болезни — даже если их удастся держать в узде — ведут нас к преждевременному старению. Лекарства же, которыми пользуется большинство, в лучшем случае приглушают симптомы хвори. Между тем, настоящее излечение обязатель-

но должно сопровождаться внутренним и внешним физическим омоложением организма. Скипидарные ванны Залманова являются безвредным средством от старения, молодильная вода, да и только!

Наверное, у многих вертится на языке вопрос: когда же можно пользоваться скипидарными ваннами? Уверенно отвечаю: круглый год. Этим-то они и превосходят тепловодолечение на курортах, где оно применяется исключительно весной и летом. Ну и, конечно же, нужно помнить о том, что скипидарные ванны может устраивать себе каждый, у кого в квартире есть обычная ванная комната. Ванная комната будет для него процедурным кабинетом в домашнем стационаре.

Я со всей своей въедливостью искала в этом методе лечения недостатки, но не нашла. Есть, правда, кое-какие противопоказания, но и они преодолеваются индивидуальным подбором режима процедур. Об этом у нас дальше речь пойдет. А теперь я расскажу о том, какие бывают типы скипидарных ванн.

Главным признаком, по которому скипидарные ванны делятся на три типа, является вид скипидарной смеси, которую добавляют в ванну. Добавки бывают белые, желтые и смешанные. Для приготовления белой ванны применяется белая скипидарная эмульсия, для желтой ванны используется желтый скипидарный раствор, а для смешанной берут обе смеси в разных пропорциях.

Как же действуют эти составы на организм? Белая эмульсия вызывает ритмичные сокращения и расширения капилляров, и это, знаете ли, очень похоже на гимнастику для сосудов. Она стимулирует кожные капилляры и все органы, действует на весь

организм в целом и на общее состояние, повышает артериальное давление.

Желтый раствор усиливает внутреннее окисление, а попросту говоря, разрушает токсины, расширяет капилляры, а значит, как мы уже говорили, способствует растворению токсических шлаков в суставах и в околосуставных тканях, в сухожилиях и связках, в стенках кровеносных сосудов, в самих капиллярах и даже представьте себе — в хрусталиках глаза!

Мало этого, действенность раствора настолько велика, что у больных, перенесших инсульты мозга, этот раствор способствует растворению погибших нервных клеток, а ведь этими шлаками, как обломками зданий, завалены уцелевшие нейроны. Но стоит им освободиться под воздействием скипидарных ванн, и тут же создаются самые благоприятные условия для оживления и восстановления оставшихся в живых нервных клеток. И вот почему еще это лечение так ценно: бедняги, которые перенесли серьезные заболевания, ну, скажем, тот же инсульт, успевают перепробовать с благословения врачей и по собственной инициативе несметное количество таблеток, порошков и прочих «целебных» средств.

Будьте уверены, вся эта химия оставляет в теле больного столько ядовитого мусора, что ему, несчастному, впору заболеть какой-нибудь новой болезнью. А скипидарные ванны не только лечат саму болезнь, но и устраняют все последствия химической атаки.

Скажу вам по совести, когда наблюдаешь действие этих ванн в примитивных домашних условиях, видишь, как возвращается к людям речь и способ-

ность двигаться, нельзя не удивиться могуществу нашей матери-воды.

Ну, а теперь надо предупредить тех, кому придется пользоваться белой скипидарной эмульсией. Во время приема белой ванны пациент ощущает легкое жжение кожи.

Как и в случае желтой эмульсии, капилляры начинают свою гимнастику: открываются и ритмически сокращаются. Углубляется дыхание, усиливается приток кислорода в легкие, активизируется сгорание шлаков. Связки, сухожилия и мышцы, которые казались окаменевшими, начинают расслабляться. При этом немного поднимается артериальное давление, но пугаться этого ни в коем случае не следует.

И еще одно особенно важное свойство белых и желтых скипидарных ванн: едва начав эти процедуры, вы почувствуете, что они способны облегчать боли.

Теперь настала пора поговорить о безопасности применения скипидарных ванн при лечении различных заболеваний. Скажу вам прямо, я не доверяю тем врачам и целителям, которые говорят, что их средства и методики подходят всем без исключения. Каждый человек болеет по-своему, а потому и лечиться каждый должен на свой лад. Бывают, конечно, такие мягкие средства (например, водица наша с разными добавками), которые достаточно грамотно применить, чтобы застраховать себя от вредных побочных действий.

В случае скипидарных ванн надо учитывать, что температура воды в ваннах повышается до 40–42 °C не сразу, а на 1 °C за 2 минуты, и вот именно это смягчает или даже устраняет совсем неприятные ощущение

ния у больных. Стоит научиться поднимать температуру воды в ванне с такой скоростью, и сердечку не будут грозить никакие неприятности.

Мало того, температуру раствора можно повышать только до тех пор, пока человек чувствует, что ванна ему приятна. Ясно, что каждый определяет для себя эту границу сам, но абсолютное большинство людей, с которыми я встречалась, предпочитают температуру 37–38 °С.

Поначалу мне было страшновато, когда в ванну укладывались люди с гипертонией или стенокардией. Им и самим-то поначалу было не по себе, ведь путь в баню, а тем более в парилку, им заказан — не приведи Господь, давление подскочит! Но оказалось, что плавное согревание в скипидарной ванне вызывает у них даже понижение кровяного давления, что связано с расширением капилляров. Потому-то и важно правильно подобрать для себя режим приема скипидарных ванн, а для этого нужно очень внимательно следить за своими ощущениями. Никакой, даже самый опытный врач не уследит за ощущениями пациента лучше, чем он сам.

Прием скипидарной ванны от «А» до «Я»

Как же нужно подготовиться к лечению скипидарными ваннами у себя дома? (Об этом уже кое-что рассказывала Валентина Травинка, но, как известно, повторение — мать учения). Ну, понятно, что без ванны не обойтись, желательно также, чтобы водоснабжение и отопление было бесперебойное. Что касается инструментов, то вам понадобится термометр для воды с 50-градусной шкалой, мензурка с деле-

ниями, тонометр и стетоскоп для контроля артериального давления, часы, зеркало (чтобы следить за тем, как выступает испарина на лице) и лечебные смеси (желтый скипидарный раствор или/и белая скипидарная эмульсия).

Скипидарную смесь подбирайте со специалистом, имея на руках точный диагноз, зная свое артериальное давление и общее состояние.

Подбирать вид ванны — белую или желтую — следует прежде всего в зависимости от величины артериального давления. При пониженном давлении — белая, а при повышенном давлении — желтая или смешанная.

Совершенно обязательно до начала лечения скипидарными ваннами избавиться от всех кожных заболеваний!

Частота процедур зависит от диагноза, общего вашего состояния, возраста и индивидуальной реакции на лечение. Что касается первоначальной дозы скипидарного раствора, начинать лучше с 20 мл (для взрослого), а затем наращивать объем в зависимости от результата лечения и самочувствия. Вот еще что имейте в виду — теперь в газетах публикуют календарики неблагоприятных дней на каждый месяц, так вот в эти дни процедуры лучше отменить или проводить их с особой осторожностью.

Ну что ж, пора нам переходить к делу. Помните, как раньше по радио говорили по окончании зарядки: «Переходите к водным процедурам!» Так вот, эти наши процедуры, то есть сеанс лечения ваннами Залманова, можно разделить на три этапа.

Перво-наперво подготовим саму ванну. Она должна быть совершенно чистой, чтобы в лечебный вод-

ный раствор не попало никакой грязи с ее стенок. Очень я хорошо запомнила, как одна дама у нас в Петербурге, в купчинских новостройках, от великого нетерпения не промыла как следует свою ванну после стирки. Нынче и вспоминать не хочется, какая у нее «польза» получилась от скипидарной ванны со стиральным порошком. А как трудно было ей преодолеть себя и снова решиться на это лечение!

В общем, так: наберите в ванну теплой воды температурой в $36 (\pm 1)^\circ\text{C}$ и проследите, чтобы при полном погружении тела ее уровень не доходил до отверстия предохранительного слива на 7–10 см. Дело в том, что после полного погружения уровень воды заметно поднимется, а ведь вы помните, что еще придется подливать горячую воду.

Потому-то начальный уровень воды и выбирается с таким запасом, а вы, добавляя горячую воду, добьетесь наилучшего погружения в лечебный раствор. Ясно же — чем больше тело погружено в раствор, тем лучше результат лечения.

Итак, в ванну набирается теплая вода, но вы не теряете времени: ведь у вас уже плавает в ней водяной термометр, а вы поглядываете на него и следите, чтобы температура воды обязательно держалась у отметки в $36 (\pm 1)^\circ\text{C}$. Водяной термометр не следует вынимать из ванны до конца процедуры.

Теперь возьмите стеклянную или пластмассовую посудинку для разведения скипидарной смеси. Отмерьте мензуркой нужную дозу, вылейте ее в емкость, а потом налейте в нее горячей воды из крана и столовой ложкой как следует размешайте. Объем посуды должен быть не меньше $1/2$ л, чтобы можно

было как следует размешать лечебную смесь. Выливайте разведенную смесь равномерно по всей поверхности воды. Потом разболтайте воду обеими руками, как при полоскании белья, чтобы смесь равномерно разошлась в воде. На поверхности при этом могут оставаться комочки и масляные пятна, но это не должно вас беспокоить — они полностью растворятся, когда вы станете подливать горячую воду.

Как только вы ляжете в ванну, начинается второй этап процедуры. Постарайтесь погрузиться в раствор поглубже. Вы, конечно, не забыли, что часы должны стоять поблизости — молодцы, только помните, что стоят они не для красоты, заметьте время начала процедуры.

Как только погрузились, сразу пустите горячую воду. Будьте добры отрегулировать струю так, чтобы температура раствора повышалась примерно на 1°C за 2 минуты. Пока бежит вода, полеживайте в растворе, двигайтесь плавно, как русалка в омуте, чтобы эти ваши движения не напоминали энергичную гимнастику, а лишь служили для размешивания воды. Да не забывайте поглядывать на термометр и часы. Контролируйте скорость повышения температуры.

Если вы принимаете белую скипидарную ванну, температура обычно доводится до 39°C . Белую ванну называют теплой. При приеме желтой скипидарной ванны температура раствора поднимается до $41\text{--}42^\circ\text{C}$. Это уже горячая ванна.

На первых порах лучше поднимать температуру только до $39\text{--}40^\circ\text{C}$, чтобы организм успевал приспособиться к повышению внешней температуры.

Продолжительность приема ванн составляет в среднем от 10 до 20 минут, все зависит от того, когда на лице выступит испарина, а также от общего состояния. Если испарина или пот на лице появились до истечения времени, которое я указываю дальше, то ванну можно закончить пораньше. Если пота или испарины нет, то можно полежать в ванне минутки на три подольше, чтобы дожидаться их появления.

Здесь самое главное — не перестараться, а иначе и сердцебиение может возникнуть, и давление подскочит, а значит, после ванны самочувствие у вас будет не очень комфортным. Все это очень важно, потому что появление испарины означает, что организм включился, начал активно очищаться, и процедуру можно закончить.

Бывает, что испарину трудно заметить. Вот тут-то близкий человек и поможет, ведь достаточно коснуться лба сухой рукой. Вообще, следить за общим состоянием и контролировать время приема ванны куда лучше, если есть помощник.

После завершения процедуры надо осторожно встать и выйти из ванны. Тут ведь и то учитывать надо, что скипидарные ванны — масляные, и потому стенки ванны скользкими становятся. Значит, поддержка в самый раз будет.

После процедуры наденьте халат или укройтесь махровой простыней, но не вытирайтесь насухо. Лягте в постель и переходите к третьему этапу лечебного сеанса.

Теперь вам предстоит пролежать час или два в постели и как следует пропотеть. Понятно, что для усиления потоотделения, которое начинается еще в ванне, нужно как следует укрыться теплыми одеялами.

Кроме того, в постели можно выпить стакан горячего потогонного чая. С потом, именно с потом выходит болезнь. Окончанием лечебного сеанса можете считать момент, когда потение прекращается.

А теперь несколько слов специально для тех, кто будет лечиться ваннами Залманова самостоятельно.

Белые ванны создают у нас ощущение покалывания кожи от едва заметного в пальцах стоп до очень сильного жжения в тех местах, где кожа особенно нежна (помните, наверное, что Валентина Михайловна об этом писала). Эти ощущения зависят от концентрации скипидарной смеси и, конечно, от индивидуальной чувствительности. Если жжет слишком сильно, нужно изменить дозировку скипидарной смеси или тщательней подбирать время приема ванны. При лечении желтыми и смешанными ваннами покалывание и жжение кожи тоже случается, но реже. У мужчин особенно чувствительна кожа мошонки и пениса, у женщин — вход во влагалище.

В таких случаях нужно не впадать в панику, а просто смазывать тонким слоем вазелина эти нежные места. Что касается других участков кожи — терпите! Можно, конечно, покрыть вазелином или прикрыть купальником чуть не все тело, но повторяю: кожа должна иметь как можно большую площадь контакта с лечебным раствором! Только так вы добьетесь мощного лечебного действия ванн.

Еще одна тонкость: если у вас приготовлен спиртовой термометр, то пользуйтесь им на здоровье. Но непременно сверяйте его с каким-нибудь ртутным термометром (медицинский градусник вполне подходит). Дело в том, что за температурой вам нужно следить как следует, а ртутный градусник куда точ-

нее. И помните, мои хорошие, что со стеклом, да еще в ванне, нужно обращаться сверхосторожно.

Случается, что полным людям не удастся погрузиться в скипидарный раствор так глубоко, как хочется. Не расстраивайтесь! Если вы погрузились в раствор хотя бы наполовину, то ванны непременно помогут вам.

После окончания процедуры сливайте лечебный раствор, не экономьте его. Пока вы лежали в ванне, из тела выделилась масса всяких токсинов, шлаков, ядов, и ложиться в этот раствор еще раз попросту опасно. К тому же не забывайте о том, что вода хранит информацию, вам ни к чему память о вчерашних обидах и дурном настроении.

Практика исцеления скипидарными ваннами

А теперь пора рассказать вам, как люди избавляются от своих хворей с помощью ванн.

Сначала поговорим о хронических миелопатиях. Страшные это болезни. К ним относится рассеянный склероз, боковой амиотрофический склероз, неральная и спинальная амиотрофии, энцефаломиелит, лейкоэнцефалит и другие недуги. Если диагноз ясен, можно начинать лечение с желтых скипидарных ванн и при этом употреблять в пищу поменьше соли и белков.

Следите за давлением, и когда верхнее давление понизится до 160 мм рт. ст., переходите на смешанные скипидарные ванны — прибавляйте к желтому раствору белую эмульсию по 20–30 мл — вплоть до 60 мл на 60 мл желтого раствора. Проще говоря, де-

лайте через 2 смешанные ванны одну желтую как при гипертонической болезни.

Рассеянный склероз

Результаты лечения были хорошие, особенно если пациенты настраивались на длительный курс лечения и терпеливо проходили его. А ведь эта болезнь почти не поддается средствам официальной медицины.

Кроме желтых и смешанных скипидарных ванн применяют горячие грудные обертывания, горячие ванны, лечебное голодание, диеты, систему Ниши, массажи, лечебную физкультуру, очищение кишечника, печени, почек и другие методы.

Гипертоническая болезнь и артериальная гипертензия

При гипертонии перво-наперво ешьте поменьше соли да белками не увлекайтесь. Принимайте желтые скипидарные ванны раз в три дня.

Рецепт я вам такой такой: добавляйте в воду с температурой 39–40 °С 60 мл раствора да полеживайте от 15 до 20 минут.

На результаты не жаловался никто. А все просто. Дело в том, что скипидар проникает в кровеносные сосуды через кожу и растворяет жировые отложения на стенках сосудов. Очищает их, одним словом, до блеска.

Можно готовить себе желтые скипидарные ванны через день, а начинать с 20 мл желтого раствора, доводя температуру воды до 41–42 °С. В результате удавалось нормализовать артериальное давление почти во всех случаях.

Для получения устойчивого результата мы с Сашей Кородецким советуем принять от 15 до 20–25 ванн. Особенно приятно отметить две особенности этого лечения — во-первых, никаких болезненных побочных эффектов, а во-вторых (внимание, женщины!) наблюдалось омоложение тела, особенно у тех, кто принимал ванны в количестве больше среднего.

Полиневрит

Эта болезнь знакома всем тем, кто часто жалуется на боли, онемение, неприятные нарушения чувствительности кожи («мурашки» забегали, как мы говорим в таких случаях), судороги, особенно по ночам. И этим дело не кончается, бывают головокружения, головные боли, снижение слуха.

Однако было установлено, что ванны помогают и тут. Хотите верьте, хотите нет, но у девяти из десяти пациентов болезнь отступает, а у трети состояние здоровья практически приходит в норму.

Спондилез

Залманов считал, что это тяжелое заболевание позвоночного столба можно излечить только применением гипертермических ванн раз в 2 дня. Начинайте с температуры воды 37 °С и постепенно доводите ее до 41–43 °С. После ванны заверните больного в несколько одеял, дайте ему горячее питье. В течение 45 минут следует обильное потоотделение и двухчасовой отдых в постели.

Детский церебральный паралич

Понимаю, что в это трудно поверить, но скипидарные ванны помогают и при этой страшной болезни. А дело

в том, что детский церебральный паралич почти всегда сопровождается понижением артериального давления крови и тахикардией.

Сам Залманов в этом случае успокаивал пульс настоем адониса, а чтобы оживить работу почек и печени, пускал в ход скипидарные ванны с белой эмульсией, начиная с 20–40 мл и до 90–100 мл.

Первую ванну делайте при температуре воды 38 °С, вторую ванну — при температуре 38,5 °С, третью при — 39 °С. В дальнейшем поддерживайте температуру 39 °С.

Лежать в воде нужно 15 минут. За несколько месяцев такого лечения удастся восстановить мышцы и кровообращение в неподвижных частях тела у больных детским церебральным параличом.

Суставные болезни

Мы, конечно, не станем утверждать, что ванны восстановят разрушенные кости. К чему людей обманывать?

Но в том-то и дело, что не одними костями жив сустав. Нельзя забывать, что в любом суставе есть не только кости, но и хрящи, а также связки, сухожилия, мышцы, фасции, синовиальная жидкость (ею сустав смазывается), нервы, лимфатические и сосуды, а вокруг сустава — кожа. Если с помощью ванн удастся улучшить состояние значительной части этих элементов сустава, то само собой улучшается состояние сустава в целом.

Скипидарные ванны в сочетании со здоровым образом жизни и естественным лечением всего организма самым серьезным образом помогают восстано-

вить содержание кальция в костях при остеопорозе, а при наростах на суставах — рассосать их.

Бывает, что человек на склоне лет страдает размягчением костей. Лечение ваннами и тут может привести в норму количество кальция. Но вот что интересно: стоит завестись в организме излишку кальция (отчего, кстати сказать, и бывает отложение солей да различные наросты), и ванны примутся удалять этот излишек через усиление кровоснабжения больного сустава.

Ведь в том-то и сила натуропатического лечебного средства, что оно само находит в организме самое слабое место и принимается за него так, словно вся мудрость матушки-природы явилась вдруг к вам на помощь. А в то же время химики-фармацевты сыплют на нас, как из рога изобилия, все больше пилюль, таблеток, порошков — там, где природным целительным силам дана отставка, полного излечения не жди.

Ревматоидный артрит

Даже среди суставных болезней ревматоидный артрит выделяется страданиями, что доставляет он больным. Для официальной медицины это одна из самых сложных в лечении болезнь суставов, можно сказать, что она не только не оставляет больным надежды на излечение, но еще и метит их изуродованными, искривленными кистями и стопами.

А между тем скипидарные ванны Залманова и здесь помогают исстрадавшимся людям. Причем наилучший результат дает сочетание этого лечения с очищением организма. Именно это сочетание позволит шаг за шагом восстановить кровоснабжение по-

раженных суставов и внутренних органов, которые вовлечены в это заболевание.

Количество ванн на курс лечения зависит от того, как далеко зашла болезнь. Если суставы еще не изуродованы, то болезнь можно излечить 20–30 ваннами. В запущенных случаях речь идет о 60–70 процедурах. Но даже запущенный ревматоидный артрит остается в принципе излечимым. Нужно применять смешанные скипидарные ванны, но при этом доля белой эмульсии должна быть больше, если, конечно, артериальное давление в норме.

Радикулит и остеохондроз

При ишиасе и шейно-плечевом неврите помогают ежедневные белые ванны, причем после 2 белых ванн включают желтую (50 мл, 40 °С, 15 минут), если артериальное давление было не более 150 мм рт. ст. При ишиасе достигается стойкое обезболивание после 16–18 скипидарных ванн, при шейно-плечевом неврите — после 25–30 ванн.

Тот же курс лечения помогает при радикулите, люмбаго, различных симптомах остеохондроза позвоночника. Боли прекращались после 15–20 скипидарных ванн, а иногда проходили уже на первом десятке ванн.

Последствия травм и ранений костей и суставов

Нынче раненых, как и прежде, хватает. И как было бы здорово, если бы эти молодые ребята узнали, что могут помочь себе сами.

Тут главное — разобраться со своим давлением. Смешанные скипидарные ванны хороши, если верх-

нее кровяное давление 150–180 мм рт. ст. Если оно ниже 150 мм, то начинайте лечение с белых ванн. Иногда удается оживлять суставы после 10 лет неподвижности.

То же самое касается и переломов, ведь стоит вам только наладить кровоснабжение больных или разрушенных костей, как они, бедолаги, оказываются словно бы в санатории: усиленное питание, усиленное дыхание — уход по первому разряду. Как тут не поправиться?

Инфаркт миокарда

В случаях острого инфаркта миокарда надо выждать 6 недель и лишь потом начинать водолечение. Для начала примите 10 смешанных скипидарных ванн, потом — белые ванны. Причем после каждых 2 белых или смешанных ванн следует принимать одну желтую, если артериальное давление было выше 170–180 мм рт. ст.

И тут длительное скипидарное водолечение дает замечательный побочный эффект: кровообращение в сердечной мышце настолько улучшается, что заодно со стенокардией исчезают и другие нарушения сердечного ритма. Настойчивое применение скипидарных ванн постепенно восстанавливает нормальный ритм сердца и укрепляет сердечную мышцу настолько, что исчезают даже признаки сердечной недостаточности.

Гинекологические болезни

Воспаление яичников и воспаления маточных труб тоже с успехом излечиваются 6–8 смешанными скипидарными ваннами с температурой 39 °С с обяза-

тельным дальнейшим переходом на желтые ванны с температурой до 42 °С, по 15 минут каждая. Здесь я хочу обратить ваше внимание на то, что самая уязвимая система женского организма оказывается излеченной без химии. Поклон Залманову от всех женщин!

Острые заболевания

При острых заболеваниях скипидарные ванны еще эффективнее, чем при хронических. Острые болезни протекают с большей силой, с большим напряжением организма. Их симптомы выражены ярче, острее. Потому и называют их острыми, в отличие от неострых хронических, при которых симптомы проявляются неярко, а иногда едва заметны даже для опытных врачей или незаметны вообще.

Острые болезни протекают в течение считанных дней или недель. При хронических — счет идет на месяцы и очень часто — на многие годы.

В отличие от хронических недугов, при которых целительные силы организма слабы, при острых заболеваниях эти силы значительны и способны провести полное очищение организма от болезнетворных веществ. При полном очищении внутренней среды организма все симптомы исчезают сами собой.

Готовим скипидарные эмульсии

Расскажу сначала, как готовить *желтый раствор*. Берете 300 мл касторового масла и разогреваете его на водяной бане. Тем временем 40 г едкого натрия (его можно купить в хозяйственных магазинах или

в магазинах химреактивов) растворяете в одном стакане холодной воды. Когда вода в водяной бане закипит, вливайте раствор едкого натрия в касторовое масло и размешивайте стеклянной палочкой (стеклодувы, у которых можно раздобыть эти палочки, называют их штапиками). Как только раствор загустеет, влейте в него, помешивая, 1/4 л олеиновой кислоты. Теперь ждите, пока эта смесь станет жидкой, и переливайте его в подготовленную емкость. В эту емкость вы и добавите скипидар. О марке скипидара было уже написано, но думаю, стоит повторить: ГОСТ 1571. То, что у вас получилось, размешайте и храните при комнатной температуре в плотно закупоренных бутылках.

Некоторые замечания по технике безопасности и технологии:

- поскольку едкий натрий в воде сильно разогревается, посуду нужно выбирать надежную, такую, чтобы не лопнула, и помешивать, не ленясь;
- если в олеиновой кислоте плавают твердые фрагменты, не пугайтесь, просто поставьте ее в кастрюлю с теплой водой и только потом вливайте;
- если после добавления скипидара раствор не стал жидким, можно подержать его на огне на 10 минут дольше; в этом случае он может загустеть при хранении.

Теперь переходим к рецепту *белой эмульсии*. Для ее приготовления вам потребуется: чуть более 1/2 л воды, 3 г салициловой кислоты, 1/3 кусочка детского мыла, 1/2 л скипидара и 20 мл камфарного спирта.

Начинаем приготовление. В эмалированную посудину с холодной водой всыпьте салициловую кислоту. Греть до кипения и при этом помешивать уже известной вам стеклянной палочкой-штапиком.

В кипящий раствор добавьте натертое на мелкой терке детское мыло и кипятите все это 15 минут на слабом огне, активно размешивая. Переливать состав в бутылку или в банку можно тогда, когда полностью растворится мыло. Скипидар (1/2 л) в эту посудину вы должны влить заранее.

После этого все как следует размешать и добавить 20 мл камфарного спирта. Запомните, что приготовленная смесь должна храниться при комнатной температуре и непременно в сосудах с широким горлом и плотной укупоркой. В противном случае эмульсия может разделиться на составляющие или безнадежно загустеть.

Несколько советов для тех, кто решил принимать скипидарные ванны

Если вы начали принимать скипидарные ванны, то обязательно 2 раза в неделю (вразбивку) переходите на фруктово-овощное питание. Скипидарные ванны приводят в движение отходы клеточного и тканевого обмена, а именно соки наилучшим образом промывают организм и стимулируют работу органов выделения. Кроме того, пока длится лечение, рекомендуется хотя бы раз в день после еды лежать в течение часа с горячей грелкой на печени.

Откажитесь от поздних ужинов, так как ванны следует принимать перед сном, но не менее чем через 1,5 часа после еды. За полчаса до приема ванны не-

плохо бы принять 20–25 капель валерьянки. Можно проводить процедуры и днем, но при этом после белых ванн следует отдыхать не меньше 2 часов, а после желтых — на час больше.

Температура белых скипидарных ванн не должна превышать 39 °С. Температуру воды при приеме желтых ванн следует повышать постепенно от 36 °С до 42–43 °С.

При температуре 41–43 °С в желтой или смешанной ванне следует находиться не более 4–5 минут.

Как уже говорилось выше, белые ванны повышают артериальное давление, а желтые ванны понижают его. Поэтому белые ванны рекомендуются при артериальном давлении не более 150–160 мм рт. ст., желтые — при давлении свыше 170–180 мм рт. ст. Случается, что для лечения необходима желтая ванна, а давление слишком низкое: 110–120 мм рт. ст. Тогда перед процедурой нужно выпить чашку крепкого кофе.

При лечении желтыми ваннами следует измерять температуру тела до процедуры и через 3–5 минут после нее. Разница между этими температурами — серьезный показатель реакции организма. Чем больше температурный перепад, тем эффективнее лечение.

Ежедневно нужно следить за количеством выделяемой мочи. За сутки у женщин этот показатель должен составить 1,2 л, а у мужчин — 1,5 л. Необходимо делать анализ мочи. Допустимо использование мочегонных средств: петрушки, огурцов и толокнянки.

Полезны содовые клизмы: 1,5 ч. ложки соды на 1,5 л теплой воды. Воду рекомендуется удерживать

в течение 15 минут. Если вы принимаете ванны с температурой 42 °С, а количество выводимой мочи уменьшается, переходите к ваннам с температурой не более 40 °С.

Пока длятся процедуры, чтобы уберечь сердце, нужно есть побольше кураги, изюма и орехов. Рекомендуются также ржаной хлеб, овсяная и гречневая каши.

Схемы приема скипидарных ванн

Тем, кто крепче и помоложе, первые 4–5 дней можно делать ванны ежедневно, следующие 10 ванн — через день, а далее 2 раза в неделю.

Таблица 1. Схема приема скипидарных ванн с белой эмульсией. Объем воды — 150 л

№ ванны	Кол-во эмульсии, мл	Температурный режим, °С	Продолжительность ванны, минут
1	20	36 (через 5 минут — 38)	15
2	25	То же	15
3	30	»	15
4	35	36,5 (через 5 минут — 38,5)	15
5	40	То же	16
6	45	»	16
7	50	37 (через 5 минут — 39)	16
8	55	То же	16
9	60	»	16
10	65	»	17
11	70	»	17

Окончание табл. 1

№ ванны	Кол-во эмульсии, мл	Температурный режим, °С	Продолжительность ванны, минут
12	75	»	17
13	80	»	17
14	85	»	17
15	90	»	17
16	95	»	17
17	100	»	17
18	105	»	17
19	110	»	17
20	115	»	17
21	120	»	17

Таблица 2. Схема приема ванн с желтой эмульсией. Объем воды — 150 л

№ ванны	Кол-во эмульсии, мл	Температурный режим, °С	Продолжительность ванны, минут
1	20	36 (через 5 минут — 39)	15
2	30	То же	15
3	40	»	16
4	50	»	16
5	60	36 (через 5 минут — 38), начиная с 12-й минуты — 40	16
6	70	То же	16
7	80	»	17
8	90	36 (через 5 минут — 39), последние 4 минуты — 41	17

№ ванны	Кол-во эмульсии, мл	Температурный режим, °С	Продолжительность ванны, минут
9	100	То же	18
10	110	»	18
11	120	»	18

За дело, мои хорошие, и пусть наши молодильные ванны смоют с вас все болезни!

ИЗ ДНЕВНИКА СЕЛЬСКОГО ФЕЛЬДШЕРА

Вот они лежат передо мною, пожелтевшие тетрадки, что прислала мне Аннушка Пекконен, когда узнала, что готовится книжка по записям Валентины Михайловны Травинки. И так мне дорога эта посылка, что не сразу удалось найти слова благодарности, чтобы ответить молодой сельской фельдшерице.

Никогда Анна не видела своего предшественника, ни словечка с ним не сказала, а ведь был Иван Петрович Черемисов (я узнала, как его зовут, из этих дневников) настоящим учителем ей, сделал из нее настоящего профессионального медика, без которого людям не обойтись.

Так что Аннушка мне не просто интересные дневники да записи прислала. Она, скажу без преувеличения, с учителем своим любимым рассталась, словно бы отправила его мне на помощь. И хоть любое расставание печально, но в этом есть великий смысл. Никогда бы Анна Пекконен на такое не решилась, если бы не чувствовала, что теперь и у нее самой знаний да опыта достаточно. Пусть ее учитель и другим поможет.

И решила я, что будет в этой книжке отдельная глава, куда включу я рассказы фельдшера Черемисова о разных способах водолечения. Понятно, что многое уже вошло в книгу, но многое и осталось. Что



же, пропадать его наблюдениям в неизвестности? Не бывать такому никогда!

А если покажется кому-нибудь, что некоторые советы повторяют сказанное в других главах, не спешите с выводами. Дело в том, что именно подробности и неважные на первый взгляд детали позволяют приспособливать один и тот же метод к особенностям тысяч и тысяч людей. Мы же в этой книге постарались показать, как это делается, задать, так сказать, направление поисков и проб.

С чего начать? Да с самого начала, конечно, с того, как Черемисов впервые узнал, что водой людей лечить можно.

Между прочим, в фельдшерских записях все начинается не с лечения, а с нормального режима потребления воды. Я думаю, что уверенность в профилактической силе воды он вынес из лагерной своей жизни. Оказывается, даже это помогает сохранить здоровье, а в лихих условиях и вылечиться. Вот он, краткий итог наблюдений и практики старого фельдшера.

Законы питья

Количество воды зависит от веса нашего тела. Ниже приводится приблизительный расчет.

Человеку, весящему 60 кг, требуется 3,5 л воды ежедневно. Используя это соотношение, вы можете определить, сколько воды вам нужно при вашем весе.

Чтобы получить от воды всю пользу, надо пить ее, соблюдая определенные правила. Если вы пьете воду во время еды или сразу после нее, это вредит вашему здоровью, так как в таком случае вода разжижает

пищеварительные соки и затрудняет пищеварение. Именно в этой порочной привычке кроются причины большинства заболеваний.

Когда пищеварение замедляется, образуются токсины, и разлагающиеся остатки пищи вызывают газы. Это также приводит к неприятному ощущению в животе. На этой стадии происходит обезвоживание клеток, которые оказываются не в состоянии принимать действенное участие в процессе пищеварения.

Поэтому необходимо соблюдать законы правильного питья.

1. Сразу после подъема надо выпивать 300 мл воды (приблизительно один стакан). Это насытит водой все клетки пищеварительного тракта. Это также будет способствовать удалению отходов.
2. Еще 300 мл воды нужно выпивать за полчаса до завтрака. Это обеспечит достаточным количеством воды все клетки тела, и как только завтрак будет съеден, они станут энергично вбирать питательные вещества. Обратите внимание: воду нельзя пить во время завтрака или сразу после него.
3. В следующий раз воду нужно пить за час до обеда. В это время надо выпивать еще 300 мл. Воду не следует пить во время обеда или сразу после него — необходим перерыв как минимум в два с половиной часа, чтобы пища прошла через пищеварительный тракт и все пищеварительные соки были бы в концентрированном виде, чтобы процесс пищеварения проходил быстро и легко. Кроме того, это также избавит от ощущения тяжести, дискомфорта и раздутого живота.

4. Через два с половиной часа после обеда нужно выпить еще 300 мл воды.
5. В промежутке между этим временем и полдником можно выпить еще немного воды по потребности.
6. За час до полдника выпейте еще 300 мл воды. Однако не пейте воду во время полдника или сразу после него. Выдержав после полдника промежуток в два с половиной часа, можно между ужином и сном выпить еще 300 мл воды.

Если вы хотите, чтобы вода пошла на пользу здоровью, вам абсолютно необходимо следовать вышеуказанной схеме. Людям, у которых больные почки, нужно увеличивать потребление воды под наблюдением врача.

После каждого приема воды равное количество последней должно удаляться в виде мочи. Если этого не происходит, значит, вода застаивается в организме. Поэтому непосредственно перед тем, как переходить на вышеупомянутый режим употребления воды, желательно провериться у врача. И еще необходимо иметь в виду, что эти советы не могут заменить квалифицированные советы врача. Всегда сообщайте врачу о том, что вы делаете.

Вот какой случай записан в дневнике.



«Однажды ко мне зашел поболтать мой старый приятель. Выглядел он неважно: бледный, синяки под глазами, во всех его движениях присутствовала какая-то напряженность и дерганость. Я поинтересовался, что же с ним такое происходит. Он пожаловался мне на упадок сил, головокружение, раздражительность и частые перепады настроения. Из-за этого и дела у него на работе пошли из рук вон плохо. Мало того, на рабо-

те и дома он стал пить несусветное количество заваренного до черноты чая.

Я посоветовал ему начать пить воду вместо чая. Но он сказал, что сослуживцы на него станут смотреть как на сумасшедшего и что только чай помогает ему хоть как-то бороться с хроническим недосыпанием и не засыпать на рабочем месте. У них на работе даже что-то вроде дурацкого соревнования происходило — у кого чай крепче. Тогда я спросил: «Ты давно не был в отпуске?» И выяснил, что мой приятель не отдыхал уже два года. Я посоветовал ему, раз уж он боится насмешек больше, чем болезней, уйти в отпуск и, ведя размеренный образ жизни, начать пить воду, следуя вышеуказанным правилам».

Вот какое письмо получил Черемисов от своего друга через некоторое время:

«Здравствуй, старина! Как же я был не прав, не послушав тебя сразу! Но что поделаешь, упрямство страшная сила. Я следую твоим правилам лечения водой две с половиной недели и спешу тебе сообщить, что самочувствие мое значительно улучшилось. У меня понизилось давление, пульс перестал сходить с ума. Головокружения меня перестали беспокоить, раздражительность прошла.

Я ощущаю такой прилив сил, что вот уже неделю перед завтраком гуляю по окрестностям до легкой испарины, чего, как ты знаешь, раньше со мной не бывало. Конечно, я чувствую еще желание выпить крепкого чаю, но вспоминаю, чего мне это стоило, стараюсь его побороть. За все мое пребывание на отдыхе я выпил три чашки кофе и после этого почувствовал себя настолько отвратительно, что после проклинал себя за такие необдуманные поступки. Когда вернусь из отпуска, то первым делом расскажу сослуживцам о твоих

законах питья. Пусть коллеги думают, что хотят. Я же буду думать и заботиться о своем здоровье!».

Это письмо, надеюсь, лучше всех убеждений поможет вам стать на единственно правильный путь — путь водолечения.

Из этого примера следует, что у автора письма произошло притупление чувства жажды. Это происходит со многими взрослыми людьми, организм которых больше не находится в фазе физического роста. Влияние гормона роста перестает быть решающим фактором, который регулирует поступление воды в организм. Именно в этот период ощущение жажды становится менее выраженным.

Дело в том, что физиология организма всегда зависела от воды. Если ваш организм еще способен бороться с обезвоживанием, то это еще не означает, что ваши клетки могут обойтись без воды. Это значит, что отдельные зоны будут получать минимум воды, необходимый для выживания.

К глубокому моему сожалению, многие до сих пор считают признаком жажды сухость во рту. Но это серьезное заблуждение! Если мы не чувствуем жажды, то и не пьем воду. Мы выжидаем, пока не возникнет ощущение жажды, а уж потом начинаем насыщать себя водой.

Пока еще не поздно, нам необходимо изменить отношение к потреблению воды. Помните, что к моменту возникновения сухости во рту вашему организму не хватает уже 2–3 стаканов воды. Зачастую вы на это реагируете, выпивая всего один стакан, и тем самым продолжаете обкрадывать свой бедный организм. Не пришла ли пора задуматься над этим?

Вода творит чудеса

Вернемся к дневнику Ивана Петровича Черемисова.

«Пятнадцать лет тому назад, когда я сразу после войны и лагерей начинал работать в Мордовии, заинтересовался я одним мужиком из наших деревенских. Дело в том, что Павел Степанович не болел никогда. Фельдшер, которому я на смену прибыл, рассказывал, что он к нему в медпункт всего раз и зашел — печь переложить. Был он печник.

По молодости лет очень меня это заинтересовало. Так заинтересовало, что остановил я его на улице и с какой-то даже строгостью спросил: «Отчего, Степаныч, не болеешь?» А тот, спасибо ему, не рассердился на дурацкий мой вопрос, а спокойно ответил, что в молодости очень даже болел желудком. Так болел, что никакие травки уже не помогали, и хоть до города далеко было, но собрался к врачу. Путь его через пасеку лежал. Вот пасечник его и спрашивает:

— Куда путь держишь, Паша?

— К врачу, — говорит, — сил нет терпеть, как живот болит.

— Зря, — говорит пасечник, — да и не вылечит врач брюхо твое.

— Интересно знать, — говорит печник Павел, — кто же мне его вылечит? Или мне лечиться и помирать?

— Не надо помирать, — отвечает пасечник. — Ты, парень, воду пей.

И научил делать так. С утра, только проснешься, сразу же выпить стакан холодной воды. Минул месяц, и почувствовал Павел Степаныч, что боли у него прекратились. Только питье воды натошак он не бросил, и хотя диеты специальной наш печник не придерживался, желудок его больше не подводил. Этот рассказ меня заинтересовал крайне, вот и стал я с той поры разузнавать про це-

лебные свойства воды все, что мог. А уж известно, что стоит чем-нибудь как следует заинтересоваться, и потекут к тебе слухи со всех сторон. Успевай только проверять».

Прошло с полгода, и Иван Петрович узнал, что в райцентре пожилые супруги Кажлаевы вылечились водой от шпор. Дело было осенью, страда, фельдшеру из деревни отлучаться нельзя. Черемисов дождался, пока работы закончились, и поехал к этим самым Кажлаевым.

Оказалось, что никакого обмана нет. Оба супруга лечились ежедневным питьем горячей воды утром натошак. Смешно сказать, но главная трудность у них заключалась в том, чтобы не позабыть выполнить эту немудрящую процедуру.

Лечились они так: двадцать дней пили воду, потом на неделю делали перерыв. Режим нехитрый, придерживались Кажлаевы его с октября по апрель. Шпор у них как не бывало.

Но на этом дело не закончилось. Они наперебой рассказывали Ивану Петровичу, какие болезни вода с них смыла. У жены перестали болеть уши и прекратил расстраиваться кишечник, муж избавился от остеохондроза, воспаления локтевого сустава, моллюсков на груди, прошел невыносимый зуд кожи. У обоих Кажлаевых улучшилось зрение, да и вес пришел в норму (вероятно, избавившись от шпор, стали они больше ходить).

Иван Петрович решил проверить рассказ Кажлаевых и отправился в местную больницу. И что же? Все было в точности так, как они рассказывали. Иван Петрович пишет следующее.

«Вот такие рецепты стал я собирать и записывать год за годом, не задумываясь еще, какую они мне службу сослужат. И поражала меня их эффективность необычайно. С одной стороны — как будто знахарство это, мракобесие, а мы с этим тогда боролись, не щадя сил; с другой стороны — исцеление, несомненная польза. Чудеса в решете. Ладно, думаю, дело свое не брошу, но буду осторожней, чтобы гусей не дразнить.

С тех пор я порошок и таблетки людям выписывал, но и другие советы давать им не забывал. А главное, смотрел вокруг себя внимательно».

Да-да, все дело в том, что фельдшер Черемисов ничего сам не выдумывал. Так ведь и пишет он: смотрел вокруг внимательно. Даже тогда, когда вековую мудрость народную вредным суеверием объявили и заслонов ей всяких понаставили, память о народной медицине жила и дело своего бесценное делала.

Возьмите и то в расчет, что таблетками лечиться куда проще (о результатах мы пока не говорим). Но нет, не переводились люди, которые снова и снова шли к знахарям и травникам. Что это значит? А то и значит, что на пустой крючок даже глупая рыба не клюнет. Как народную медицину не изгоняй, какую на нее напраслину ни возводи, а правда рано или поздно дорогу себе пробьет.

Многое заметил наблюдательный фельдшер. Обратил внимание он и на то, что вода воде рознь.

❁ «В той мордовской деревне, где я после войны работал, колодцы были чуть не у каждой избы, а ходили все к дальнему колодцу под гору, хотя и нужно было потом в гору с полными ведрами тащиться. И труды были не даром. У всех женщин, кто той водой голову мыл, волосы росли густые, как грива, а уж косы у баб да де-

вок в нашей деревне были соседям на зависть. К тому же в той воде все разваривалось на удивление быстро, а белье отстирывалось до снежной белизны.

Помню, в соседних деревнях все завидовали, пока не стали у них скважины бурить. А как пробурили, так поначалу еще пуще завидовать стали. В той глубинной воде ни помыться, ни постирать. Но зато оказалось, что хлеб на ней получается — объедение. Это только слово одно — вода, а на поверку-то разные жидкости».

Вода против болезней системы пищеварения

Первый и самый простой рецепт, который приводит Иван Петрович — это средство *улучшения аппетита* с помощью воды. Вот что он пишет.

❁ «Чтобы подбодрить свою пищеварительную систему, кое-кто из моих пациентов, помня советы старших родственников, прикладывал к животу пузырь со льдом за полчаса до еды. И это замечательное свойство замерзшей воды удерживать температуру 0 °С, пока длится таяние, приносило отличные результаты.

Правда, эту процедуру нужно совмещать с питьем розмаринового отвара с медом до и после еды. Розмарин — хорошая подмога печени. Если же случаются желудочные спазмы и понос, то помогают ромашковый и мятный отвары. Но иногда потеря аппетита обозначает начало простудного заболевания или связана с высокой температурой, и тогда обильная пища организму ни к чему, гораздо лучше обильное питье, особенно чистая вода».

Тем, кто недоволен работой своего желудка, нужно массировать холодным душем живот между ребрами и пупком.

Вода при рвоте

Если рвота у взрослых приключилась, то в этих случаях не надо препятствовать ей: пусть организм избавится от ядовитых веществ. Исключения составляют те случаи, когда рвота становится слишком частой.

Если рвоту необходимо вызвать, нужно дать больному пару стаканов простой теплой воды или воды со щепоткой горчичного порошка.

В случае пищевого отравления нужно быстро сделать клизму. Сперва с теплой водой, поставив предварительно больного в коленно-локтевое положение, а потом — с крепким натуральным кофе. Если рвота не прекращается, а потребности в ней нет, то нужно поставить холодный компресс на живот и смежную часть спины. Также очень полезно полежать несколько минут на спине, держа под головой пузырь со льдом.

Теперь о *несварении желудка*. Такое частенько случается, когда деревенские переезжают в город или наоборот, городские перебираются в деревню. Пища, вода — все становится другое, а желудок, словно бы от удивления, перестает работать как следует.

В таких случаях Иван Петрович советует пить много теплой воды. Она, во-первых, действует как рвотное, а во-вторых, помогает очистить желудок. Кроме того, вода разбавляет желудочные соки. Чтобы успокоить желудок, нужно пить мятный, липовый или ромашковый отвар. Можно поставить клизму с отваром ромашки или с крепким кофе. Кофейная клизма отлично очищает и обеззараживает толстую кишку.

Если несварение сопровождается сильной болью, поставьте на болезненный участок горячий влажный компресс и меняйте его каждые 10 минут.

Случается, правда, что момент для лечения упущен, и несварение принимает хроническую форму. Тогда нужно убедить больного вставать пораньше и за час до завтрака обязательно выпивать стакан теплой воды.

Если *кислотность желудка повышенная*, нужно пить после пробуждения горячую воду. Затем размять колени и энергично массировать живот до тех пор, пока не раздастся урчание. Это значит, что вода перешла из желудка в кишечник. После этого 10 минут полежать в ванне с температурой воды 35–37 °С, а затем растереться упругим материалом, обязательно промассировать тело холодной шерстяной рукавицей или принять холодный душ.

Вечером, перед тем как лечь в постель, сделать холодный компресс на живот. Утром ополоснуть живот холодной водой. Этот компресс оттянет кровь от желудочно-кишечного тракта к поверхности кожи.

Тот же холодный компресс помогает при *пониженной кислотности*. Дело в том, что соляная кислота — одна из основных составляющих желудочного сока, обеспечивающего переваривание пищи. Но, как это ни обидно, после 25 лет организм производит этой кислоты недостаточно, а люди старше 50 лет страдают от ее недостатка еще больше. Значит, нужно стимулировать работу пищеварительных органов холодным компрессом перед едой на 10 минут на верхнюю часть среднего отдела желудка. Ночью непременно ставьте холодный компресс на живот (он согреет внутренние органы).

Следует обязательно продолжать эти процедуры и пить по 2 стакана холодной воды за час до завтра-

ка, пока не исчезнут признаки запора, метеоризма, отрыжки и несварения.

Что же касается оборотной стороны медали — *повышенной кислотности и острого гастрита*, то для нейтрализации кислотных шлаков очень советую горячую ванну с горькой солью (500 г) на 10 минут. При этом нейтрализуются скопившиеся кислотные шлаки. Как можно чаще нужно делать холодный компресс на живот, закрывая его сухой тканью. Он окажет стимулирующее действие на пищеварительную систему.

При *остром гастрите* нужно принимать горячие и холодные ванны, погружаясь по бедра. После этого обтирайте все тело губкой с холодной водой. Очень хорош горячий душ слабого напора на область живота между ребрами и пупком. Это эффективный стимулятор мышечной ткани желудка.

При *хроническом гастрите* недопустимы излишества в пище: нужно периодически давать отдых желудку (голодание на 24 или 36 часов), избегать пряностей, алкоголя, специй, грубой пищи и курения. По утрам очищайте язык от налета серебряной ложкой до розового цвета, ополоскивая ее в воде с лимоном. Затем, отпив глоток растительного масла, нужно взбить его между зубами до белого цвета. Выплюнув, прополоскать рот водой с лимоном.

Перед завтраком нужно непременно выпить, не торопясь, 2 стакана горячей воды мелкими глотками. Утром, поднявшись с постели, облейте и энергично разотритесь. Перед сном примерно на час ставьте на живот холодные компрессы.

Вот что пишет Иван Петрович о лечении *язвы желудка*.

«Очень хорошо помню, как у одного из моих пациентов, язвенника с большим стажем, открылось внутреннее кровотечение. В ожидании машины из райцентра я положил ему на живот пузырь со льдом. Мы и не заметили, как это произошло: словно забывшись, больной таскал из пузыря кусочки льда и сосал их. Потом оказалось, что этим он спас себя.

В дальнейшем при болях я делал горячий влажный компресс на область желудка и на прилегающую область спины. Тепло понижает активность желудка и расслабляет мышцы желудочной стенки, что снимает спазм и уменьшает выделение желудочного сока. Нужно менять компресс, пока не пройдет боль».

Я согласна, что водолечение язвы желудка предполагает горячие влажные компрессы на живот и смежные отделы позвоночника, но если больному больше нравится, можно использовать горячий душ слабого напора на подреберье или на пупок.

Постепенно Иван Петрович стал обобщать результаты своих наблюдений и пришел в результате к выводу о том, что целебная сила воды основана на том, что она очищает весь организм в целом.

«Немногие пока задумываются, что внутренности наши пачкаются так же, как одежда или посуда. А чем лучше всего грязь смыть? Ясно, горячей водой. Лучшее средство: стакан горячей воды натошак изо дня в день.

Постепенно я стал понимать, что в те самые шпоры откладывалась именно грязь, которая накопилась в органах супругов Кажлаевых. А у других людей она может спокойно полеживать в разных местах, отравляя человека потихоньку. Недаром у тех, кто регулярно пил горячую воду, невеста откуда бралась бодрость и хорошее настроение».

Вне всякого сомнения, Иван Петрович был настоящим врачом. Я убедилась в этом, когда прочитала, что в случае сомнений он проверял средство на себе.

«Сомнения меня посетили, когда я услышал о лечении хронических болезней питьем горячей воды по полстакана каждые 2 часа до полного выздоровления. Этот совет больному сразу не дашь.

Тут уж я решил проверить новое средство на своем кишечнике. Месяц продолжалось это испытание, и скажу честно, кишечник мой заработал на славу. Утреннее опорожнение стало делом обыкновенным и совсем простым».

В санаториях врачи назначают больным промывание желудка и кишечника щелочными водами, если у больных *хронические колиты и гастриты*. Впрочем, такие промывания можно устраивать и дома. Дело нехитрое.

Промывания по методу И. П. Черемисова

В 1 л воды всыпаете 1 ч. ложку соды, а утром за 2 часа до еды выпиваете все натошак залпом. Дальше нужно попросту запустить два пальца в рот, и только что выпитая вода устремится в заранее приготовленный эмалированный таз. Все это надо повторить 2 раза, а затем преодолеть брезгливость и размешать все, что набралось в тазу, рукой. Теперь если поднимать пальцы над водой, то за ними может потянуться похожая на крахмальный клейстер слизь. Это значит, что такие промывания нужно продолжать раз в 2 дня до тех пор, пока слизь перестанет тянуться.

При язвенной болезни и при гипертонии от такого лечения надо отказаться. После первого же такого

промывания ощущается легкость в теле и заметно улучшается аппетит.

Чего не любит простатит

Иван Петрович заметил, что деревенские мужики болеют простатитом реже городских — не любит простатит, когда человек много двигается. С этой болезнью он вплотную столкнулся, когда в Ваг-озере школьному учителю уже за сорок пять перевалило. Оказалось, что во время острого приступа болезни можно использовать и горячую, и холодную воду, но только по отдельности. Либо горячая неглубокая ванна с крепким отваром ромашки, либо пузырь со льдом приложить к болезненному участку.

Когда острый приступ болезни миновал, можно начинать лечение холодными и горячими душами слабого напора, направленными на промежность. Массаж душем области между анальным отверстием и мошонкой необыкновенно эффективен.

Неплохо помогает и неглубокая холодная ванна, температура которой постепенно понижается. Общее время процедуры — 6 минут, за это время температура должна понизиться от 36 °С до 20 °С.

Спасение от варикоза

Частенько приходилось фельдшеру использовать водолечение и при заболеваниях вен. В деревне из-за непосильного труда редко кто избегает варикоза. Пораженные варикозом вены очень хорошо отзываются на частые компрессы из отвара шалфея.

Нужно приготовить крепкий отвар шалфея, намочить в нем сложенное в несколько раз льняное по-

лотенце и приложить его к больному месту. Сверху накрыть компресс сухой шерстяной тканью или фланелью.

Используются также и горячие ванны, при этом на голову кладется холодный компресс. После ванны следует быстро растереться и лечь в кровать. Действие ванн можно усилить, добавляя отвар календулы или шалфея.

При варикозных язвах нужно ежедневно устраивать теплую полуванну от получаса до 2 часов. Верхнюю часть тела при этом следует накрывать полотенцем или рубашкой.

Избавление от кожных недугов

От сосудов Иван Петрович переходит к коже. В этих делах водолечение просто незаменимо. И рецепты эти появились у него одними из первых.

Взять хотя бы *фурункулез*. Чтобы предупредить развитие этой изнурительной болезни, нужно принимать ванны с горькой солью и травяными добавками. Шею, руки, грудь, ягодицы и подмышки нужно обязательно тщательно промывать мочалкой или упругой губкой.

Когда фурункул еще выглядит, как безобидный прыщик, его развитие можно остановить, приложив лед и горячий влажный компресс поверх льда. Чтобы привлечь ток крови к месту образования фурункула, нужно чередовать горячий и холодный душ. Можно также использовать другие процедуры с чередованием тепла и холода.

Рост фурункула у детей останавливают прикладыванием льда. Затем в течение недели перед сном

нужно надевать на ребенка рубашку, смоченную в настое сенного цвета. Через день обтирать ребенка холодной губкой. В последующую неделю делают то же самое через 2–3 дня.

Детишкам, которые болеют *экземой*, очень хорошо помогает серия обертываний с настоем сенного цвета. В этом настое вполне можно смачивать рубашку, а потом надевать ее на ребенка. Трудно поверить, но такие компрессы прямо высасывают яды из организма. А проводить эту процедуру нужно 3 раза в неделю не менее 3 месяцев.

Очень часто экзема проявляется из-за сильных волнений, а стало быть, очень важно укрепить больного ваннами температуры тела, холодными обтираниями губкой и чередованием холодного и горячего душа для бедер и верхней части груди.

Что касается *мокрой экземы*, то для нее особенно хороши холодные водные процедуры в области желудка. Кроме того, влияние этих процедур на пищеварение очень благотворно.

Вода нашу кожу и просто чистотой лечит. Известно, что при кожных заболеваниях многим хочется постоянно мыться. Мойтесь на здоровье, только обходитесь без мыла.

А вот процедуры, которые рекомендуются при одной из самых распространенных кожных болезней — *псориазе*.

Кратковременная горячая ванна (40–42 °С). Хорошо добавить в воду столовую или минеральную соль (500 г и больше). После ванны тонизировать свои мышцы и кровообращение кратковременным холодным душем.

На больной участок положить горячий мокрый компресс и обернуть его сухой тканью (это позволит дольше сохранять компресс горячим). После компресса ополоснуть это место очень коротким холодным душем или обтереть губкой с холодной водой. Если больному не выпало счастье жить на берегу Черного моря, пусть постарается раздобыть морскую соль и ежедневно промывает больную кожу водой, в которой она разведена.

Грипп и простуда отступают

На *грипп* прежде особенного внимания не обращали. И вот дожили — что ни год, то эпидемия. Враг рода человеческого — иначе грипп и не назовешь. Но и тут вода поможет.

Самое простое: во время болезни пить травяные отвары или чистую воду и как можно активнее выводить из организма токсины, потеть, попросту говоря. По крайней мере, это убережет вас от осложнений.

Что же касается лечения, то надо делать обертывания в мокрую простыню с нанесением сеточки чесночным соком на подошвы. Кстати будут и горячие ванны, чтобы как следует пропотеть. А чтобы промыть почки, следует пить отвар шалфея с кукурузными рыльцами и щепоткой руты.

Соотношение частей такое: 3 части шалфея, 2 части кукурузных рылец, 1 часть руты. Шалфей и кукурузные рыльца укрепят почки, а рута заставит кровь бежать быстрее.

При *простудах* достаточно выпить несколько стаканов горячей воды, как следует закутаться, чтобы

пропотеть, и поголодать день-другой. Болезнь этого не любит и проходит куда быстрее, чем при лечении лекарствами.

Водолечение при катаракте

На этом месте я отложила одну тетрадочку фельдшера Черемисова и взялась за другую. Только взялась, как сразу же натолкнулась на рецепт для пожилых. Я такие вещи за версту угадываю, а все оттого, что и сама уже далеко не девчонка. Так вот, речь идет о водолечении при катаракте.

«Удивительное дело. Прослышал, что, чередуя горячие и холодные компрессы, лечат катаракту. Нелегально, тайком, но ведь лечат. Отправился к бабке без маневров и хитростей, Меня тут знают, доверяют. Оказалось, ежедневно прикладывают к глазам ватные тампоны с горячей и холодной водой. Причем бабка делает горячие тампоны такими, что страшно делается: не сварился бы глаз. Тех, кто пугается и упирается, гонит в три шеи. После окончания этого мучения велит крутить глазами в разные стороны. Думаю, что все дело в оживлении сосудов, питающих сетчатку и глазные мышцы».

К великому моему сожалению, фельдшер Черемисов не любил даты на своих записях ставить, но все-таки по некоторым признакам удалось мне разобраться, что наблюдал он это лечение глаз лет тридцать назад.

И что бы вы думали? Нынче уже и в Соединенных Штатах начали глаза лечить таким образом. Берут они матерчатые тампоны; те, что пропитаны холодной водой, держат на глазах 1 минуту, что же касается горячих тампонов, то их нужно терпеть 2 минуты.

За все время процедуры горячие и холодные тампоны переменяют по 10 раз.

Рекомендуется также во время этого лечения приналечь на морковь. Некоторые из моих знакомых добавляют к этому лечению еще один штришок: они берут кипяченую воду, глазной бальзам, что продается в аптеках, и мед; смешивают все это да и закапывают в глаза. Улучшение наступает непременно.

Ванна для крестьянки

Вернемся к запискам Черемисова, а точнее к тем тетрадкам, где пишет фельдшер о ваннах. Как видно, с опытом Залманова он познакомился уже под конец жизни, но и до этого кое-какие знания по этой части накопить успел. Вот, к примеру, что пишет он о ваннах из ржаной соломы.

«Признаться, этим рецептом особенно дорожу. Как известно, в деревне основная тягловая сила — баба, так что редкая крестьянка уберезет свои придатки от воспаления. Так вот, следует взять пучок ржаной соломы и запарить его как следует в ведре с кипящей водой. Потом эту воду влить в бочку (о ваннах в деревне, сами понимаете, говорить не приходится) и развести очень горячей водой. Сидеть в этой воде нужно в первый день 10 минут, во второй — 15, а в третий и четвертый до 20 минут. Через 2 недели курс процедур можно повторить. Остерегаться этого лечения следует тем, у кого опухоли или больное сердце».

Лечение астмы горячей водой

Если вы еще не забыли, рассказывала я об излечении астмы холодной водой (помните про Федора Касья-

новича?). Здесь, как мне кажется, стоит поместить рецепт Ивана Петровича Черемисова. Он поможет вылечить ту же болезнь, но уже с помощью горячей воды.

Ванна заполняется теплой водой (около 37 °С), затем в нее погружают руки по локоть. Подливая горячую воду, минут за 10 ее температуру доводят до 43 °С. Удобнее всего добавлять воду при помощи шланга душа. При этой температуре руки в воде держат 10 минут. Затем выступивший пот надо обязательно смыть и лечь в постель.

Другой вариант. В ванне с нарастающей температурой воды прогревается все тело. Выдержав 5 минут при температуре 43 °С, не вытираясь, перебраться в постель, после чего выпить горячий чай с чем-нибудь потогонным. Потом вытереться насухо, укрыться сухим одеялом и немного отдохнуть.

Один из вариантов сочетания ванн таков: 1-й день — горячая ручная ванна, 2-й день — горячая полная, 3-й день — утренняя гимнастика и контрастный душ, 4-й день — горячая ручная, 5-й день — горячая полная, 6-й и 7-й дни — утренняя гимнастика и контрастный душ. Многократно повышает эффективность прогревающих ванн голодание.

ЖИВАЯ ВОДА ДЛЯ ЗЕЛЕННЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

Миновали осень, зима. К началу весны я получаю письмо от Аннушки из Ваг-озера. Выясняется, что аннушкины пациенты с удивлением заметили, что ангина и прочие простудные неприятности, обыкновенные в межсезонье, обошли их стороной. Что же оказалось? Оказалось, что никому об этом не рассказывая, Аннушка Пекконен не пожалела живой воды и в тех местах, где по обыкновению местные жители заготавливают ромашку, устроила полив подрастающих цветов.

На первый взгляд, конечно, расточительство. Заготавливать воду, которая сама по себе целебна, да и поливать ею дикие растения. Ну а если разобраться, то я ее понимаю. С одной стороны, ромашка — издревле известная целебная трава, с другой стороны, живая вода — сильнейшее средство, исцеляющее недуги.

Почему бы не объединить их свойства самым естественным образом?

Вот что писала мне Аннушка Пекконен.

 «Вы и не представляете себе, какого шуму у нас наделала живая вода! Смешно, конечно, представить себе, что кто-то ходит с лейкой и поливает дикое поле, хотя бы на нем и росла целебная трава.

Вот как я вышла из положения. Я отмерила квадрат 10 на 10 шагов, затем приготовила распылитель, кото-

рым пользуются, чтобы изводить огородных вредителей, после чего стала ежедневно опрыскивать живой водой свою плантацию.

Да, это была настоящая плантация! Потому что все растения, кроме ромашки, я постановила считать сорняками и выполола их самым тщательным образом. После этой процедуры моя ромашка стала набирать силу и расти, как на дрожжах.

Разумеется, я не поливала свою ромашку, когда шли дожди, но в сухую погоду все же режим полива соблюдала. И результат не замедлил сказаться. Целебные свойства моей ромашки выше всяких похвал. Воспаление в горле иной раз проходит после 3–4 полосканий. Нетяжелые отравления, расстройства желудка снимаются 2–3 стаканами отвара. Кожа и волосы после ополаскивания отваром ромашки, которая выросла на живой воде, омолаживаются на глазах».

Но что же делать тем, кто живет в городе? Где горожанин возьмет делянку с целебными травами? Да не нужна ему делянка! Разве мало целебных растений растут на окнах? Столетник, золотой ус, герань...

Я испытала воздействие полива живой водой на столетнике. Вы же знаете, это обычный целитель наших ожогов-порезов.

Тот же эффект! Скорость заживления ранок выросла в 3–4 раза. Но это не все. Как известно, столетник, перемолотый с медом — это очень неплохое средство для укрепления иммунитета. Но у многих эта смесь вызывает аллергические реакции. Так вот, столетник, выращенный на живой воде, аллергии не вызывает. А чтобы эффект проявился, достаточно трехнедельного полива. Можно действовать в соответствии с предлагаемой таблицей.

Таблица 4. Выращивание столетника

Дни	Количество живой воды в ст. ложках
1-й	3
2-й	7
3-й	7
4-й	9
5-й	9
6-й	13
7-й	13
8-й	14
9-й	14
10-й	13
11-й	13
12-й	10
13-й	9
14-й	9
15-й	8
16-й	8
17-й	8
18-й	8
19-й	8
20-й	8
21-й	8

Полагаю, что у других комнатных растений схема полива будет другая, и подобрать ее может каждый сам. Уверена: овчинка выделки стоит!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ПЛЕСНЕТ ВОДА, И УЙДЕТ БЕДА...

Именно так: уйдет беда. Ведь вода, как ничто другое, дана человеку для жизни и спасения. Недаром на текущую воду или на волны морские можно смотреть часами. Солнце играет на воде, а звенящие струи завораживают и успокаивают. И в каждой капельке грибного дождя летит на землю маленькое солнце.

И точно так же, как собирает вода солнечную энергию, обладает она свойством поглощать и передавать разнообразную информацию, сохраняя ее в неприкосновенности. Словно огромная библиотека окружает нас с вами, и тот, кто сможет в это хранилище знаний войти, способен открыть любые секреты. Ибо в воде растворено все: прошлое, настоящее и будущее. Великая мощь заключена в воде! И человек способен обратить ее себе на пользу.

Нынче мало кто помнит об этом, а в древности вода считалась стихией — хранильницей жизни, и именно эти ее свойства использовались в магии и целительстве. Когда древние секреты будут заново открыты для человечества, от многих бед и несчастий смогут люди сохранить себя.

Вот, например, всем известно, что вода успокаивает. Но за счет чего? В ней не содержится никаких веществ, которые смогли бы вызвать такой эффект. Нет там ни валидола, ни валерьянки, ни пустырника. Если же попытаться посмотреть на свойства воды с энергетической точки зрения, слетит покров с очень

многих ее таинственных свойств, хотя сила и мощь этой стихии будет вызывать не меньшее уважение.

Стоит задуматься о том, что же происходит с человеком, когда он смотрит на текущую воду? Почему нас, таких разных, одинаково завораживают ее струи, почему мы все после этого чувствует себя посвежевшими?

Помните, наверное, как в школе (чтобы нам, немысленным, наука лучше в голову ложилась) говорили, что электрический ток бежит по проводам подобно тому, как бежит по трубам вода. И никто тогда не задумывался о том, что сходство между этими двумя процессами куда глубже, чем могли представить себе не только троечники какие-нибудь, но и отличники.

В самом деле, ведь электрический ток и текущая вода — все это энергия. Только вода — это энергия живая, и мощь в ней заключена куда большая, чем в электричестве. Смешно сказать, но мы с помощью техники научились пока использовать только тяжесть воды, которая заставляет крутиться турбины. Точно так же вырабатывает электрический свет и ветер, а можно ведь представить себе и поток нечистот, который заставит крутиться электрический генератор.

Нет, мои дорогие, вода — это совсем другое дело!

Когда течет река или ручей, или падает водопад с горы, вокруг этого потока образуется сильное поле, постоянно нарастающее за счет отдаваемой энергии. И чем быстрее несется водный поток, тем сильнее образуемое им вокруг себя энергетическое поле.

Perpetuum mobile — вечный двигатель — вот что приходит на ум, когда глядишь на реку или на колы-

шащиеся морские волны. Трудно себе представить, но даже неподвижная вода — это вечный источник движения и энергии. Так что верней, пожалуй, будет назвать нашу водицу не вечным двигателем, а вечным аккумулятором. Она постоянно, век за веком, поглощает энергию Вселенной и отдает ее в процессе движения всему, что живет на земле.

К тому же эта вечная труженица не просто отдает энергию. Нет, она преобразует ее, делает пригодной для живых существ. (Между прочим, вы, наверное, замечали, что около неподвижных водоемов — прудов, прудиков, небольших озер — человека охватывает состояние покоя, пропадает желание суетиться. Стало быть, неподвижная вода отбирает у человека лишнюю, нездоровую энергию, которая заставляет его мельтешить. То-то хитроумные японцы собираются по выходным дням глядеть на свои пруды и озера.) Затем эта энергия поглощается всеми живыми существами, находящимися в пределах ее досягаемости. Каждый, понятно, делает это на свой лад.

И вот что удивительно: не только энергетические центры организма человека (их еще чакрами называют) вбирают потоки этой энергии, не только кожный покров, оказывается, открыт для этих живительных сил, но и наши глаза участвуют в этом процессе. Один китайский мудрец, сейчас уж не вспомню кто, сказал однажды, что для того, чтобы быть счастливым, нужно смотреть на воду, зеленую траву и красивых женщин. А какой-то вертопрах, случившийся поблизости, спросил: нельзя ли, дескать, глядеть только на красивых женщин? И тот премудрый китаец на это ответил, что если не смотреть на воду и траву, то и на женщин глядеть не захочется.

Если над этой китайской притчей задуматься, то становится ясно, что через посредство зрения поступает к нам именно та энергия, под воздействием которой невидимое энергетическое тело выравнивается. Закрываются энергетические дыры. Энергетические оболочки нашего тела как бы прополаскиваются в невидимом потоке воды, освобождаясь от налипшей негативной энергии, и тогда мы успокаиваемся, чувствуя себя отдохнувшими и помолодевшими.

Самое время напомнить, что великолепной способностью хранить и передавать информацию обладает именно холодная вода. Ее потоки, как весенние дожди, легко смывают «прилипшую» энергетическую грязь, наполняя к тому же нас новой жизненной силой. В этом и заключается целительная сила обливания холодной водой, которая не только укрепляет наш организм, но и при постоянном применении позволяет избавиться от посторонних негативных воздействий.

Но в этой процедуре есть одна тонкость, о которой большинство напрочь забывает. Холодная вода хорошо смывает с нас опасную, разрушительную энергию, но чтобы полностью освободить организм от следов мертвящих воздействий, необходимо, чтобы она ушла в землю (вот вам и еще одно сходство с электричеством — вспомнили громоотвод?). Иначе, без заземления, обливаясь холодной водой, мы просто сгоним энергетическую грязь с головы на ноги, как это бывает у маленьких детишек в бане, если за ними не приглядят родители. А от этого могут начаться заболевания ног, сосудов и суставов.

Для того, кто живет в деревне, выполнить это условие проще простого: вышел во двор, встал босиком

на землю — и вся грязь ушла в земную толщу. А уж оттуда, когда ее очистят корни растений, вода вернется к нам с вами, чтобы снова поддерживать нас.

В городе устроить заземление для черной энергии посложнее. Кстати сказать, у большинства новичков-горожан, которые начинают обливания холодной водой в городских условиях, быстро обнаруживается вместо ожидаемого прилива сил настоящий энергетический дисбаланс. Вот для того, чтобы избежать этого, надо заземлить стекающую негативную энергию. И это может сделать каждый с помощью нехитрых приспособлений.

Проще всего взять металлический лист (лучше всего медь или алюминий) и постелить его на дно ванны или на пол душевой комнаты (для этой цели годится и обычная алюминиевая фольга для запекания продуктов). Теперь прикрепляете к металлической подстилочке проволоку и обматываете ее вокруг выходящей из ванны трубы. При этом неплохо бы в месте соединения счистить с трубы краску. В этом случае стекающая с вас энергия пройдет длинный путь по канализационным трубам и вместе с ними уйдет в толщу земли. Вот тогда-то ваши ноги и сосуды не будут страдать от энергетической перегрузки.

А что же делать тем, кто и подумать о купании в холодной воде страшится? Могу их утешить: пользоваться целительной силой холодной воды, дорогие мои, вполне можно и не окунаясь в нее. Обычное ополаскивание лица холодной водой после работы или после путешествия надежно защитит от негативной энергии.

Саша Кородецкий научил меня пользоваться спасительной силой холодной воды, вообще не соприка-

саясь с ней. Вот что для этого нужно сделать: откройте дома кран, расположитесь поудобнее — так, чтобы спина у вас была обязательно прямая, а ноги не скрещивались. Протяните руки к бегущей воде таким образом, чтобы струя проходила между ладонями, а ладони держите обращенными друг к другу.

Так держите руки минут десять возле холодной воды. Сначала вы будете ощущать только холодок, идущий от струи, но через 3–4 минуты это ощущение сменится другим — вы ощутите обновление и силу, которая постепенно заполнит все ваше тело, начиная с кончиков пальцев.

Сразу прекращайте сеанс, когда почувствуете, что полученной энергии вам достаточно. И не забудьте мысленно очень серьезно поблагодарить воду за дарованную силу.

Вот как щедра оказалась обыкновенная вода. Любите ее, берегите, а уж она вас в беде не оставит!



Ю. Андреев

ВОДА — НАМЕСТНИК БОГА НА ЗЕМЛЕ

320 с., 13×20, переплет

Юрий Андреев — первый автор книг, посвященных комплексному исцелению человека. Его перу принадлежат знаменитые «Три кита здоровья» и ряд других широко известных книг.

«Вода — наместник Бога на Земле!» — утверждает автор. Она столь многогранна, что способна учить, лечить, вдохновлять, удивлять... Жизнь на Земле зародилась в воде и по сей день не может без нее существовать.

Новую книгу Юрия Андреева можно назвать либо энциклопедией, либо путеводителем по волшебной, малоизвестной нам стране. В ней вы найдете рассказ об удивительных свойствах воды, о ее Божественной и исцеляющей сущности, о ее воздействии и на здоровье каждого человека, и на жизнь всего человечества.

Предмет описания столь чудесен, что произведение это вполне можно было бы назвать и поэмой, особенно учитывая возвышенные чувства, владевшие автором при его создании.

Читайте НАСТОЯЩУЮ книгу о Великой Воде!!!



160 с., 13×20, обл.

Г. Гарбузов
ВОДА ПОБЕЖДАЕТ ОПУХОЛИ
И ДРУГИЕ НЕИЗЛЕЧИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Сенсационное открытие сделал целитель и ученый-биолог из Сочи Геннадий Алексеевич Гарбузов – давний последователь Б. В. Болотова, постоянный корреспондент газеты «Вестник ЗОЖ». Оказывается, с помощью воды можно восстановить полноценную жизнедеятельность клетки и избавиться от злокачественных опухолей.

Как искусственно получить Живую росу? Как с помощью воды раскатать метаболический маятник организма? Как использовать воду в качестве передатчика информации? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы в этой уникальной книге.



320 с., 13×20, обл.

Б. Болотов, Г. Погожев
НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК БОЛОТОВА

Медицина будущего станет во многом основываться на дерзких теориях клеточного омоложения организма и лечения сдвиговых нарушений, разработанных знаменитым украинским волшебником.

Значительное внимание в книге уделяется «бичу XXI века» — онкологическим заболеваниям. Созданная ученым теория возникновения рака позволила ему создать практическую методику лечения этого и многих других недугов.

Новейшие открытия академика, проверенные на практике его учеником, ученым и практиком Глебом Погожев, сделали этот лечебник поистине народным. «Народный лечебник» — это ваше долголетие без болезней и врачей.

Благодаря этой книге каждый сможет приобщиться к медицине будущего и захочет жить по Болотову!



320 с., 13×20, обл.

Б. Болотов, Г. Погожев
НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ
ПО БОЛОТОВУ

Новая работа академика Б. В. Болотова «Нетрадиционные методы лечения» продолжает серию «Жизнь по Болотову». Лечение по методикам украинского волшебника для многих людей оказывается единственным шансом исцеления многих «неизлечимых» заболеваний.

Основа этой книги — применение в лечебных целях ферментных препаратов болотовской медицины для лечения заболеваний ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, бронхолегочной системы и внутренних органов. Также вы узнаете, как правильно провести очищение всего организма при помощи ферментов молочнокислого брожения лекарственных растений, обладающих целебными и тонизирующими свойствами.



192 с., 13×20, обл.

Б. Болотов
РЕЦЕПТЫ БОЛОТОВА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Академик Болотов — биолог, химик, физик, отдавший 40 лет научному поиску. Его понимание физиологии человека и исцеления болезней — дерзкий прорыв в науку. Рекомендации Бориса Болотова просты и доступны. Любой человек в состоянии приготовить ферментные препараты и другие лекарства, чтобы излечиться от самых тяжелых недугов.

Эта книга — подарок каждому человеку, ведь вам выпала уникальная возможность целый год жить по системе Бориса Болотова, которая разработана на основе принципа оздоровления всего организма. Каждый день ученый дает вам советы, как добиться долголетия без болезней.

Благодаря этой книге каждый может приобщиться к великой медицине и жить по Болотову!



192 с., 13×20, обл.

Г. Погожев, Л. Погожева НОВЫЕ МЕТОДИКИ ОЧИЩЕНИЯ ПО БОЛОТОВУ

Лариса и Глеб Погожевы — ученые-практики, которые творчески осмыслили идеи Бориса Болотова и создали уникальную технологию здоровья. Своими открытиями, практическими находками и удивительными рецептами они делятся с читателями на страницах своих книг.

В этой книге супруги Погожевы предлагают читателям новые методики очищения от шлаков. Например, эффективные ударные чистки, такие как метод ударного кровотока для очищения сердечно-сосудистой системы. Здесь вы найдете и способы системного мягкого очищения организма: «очищающий поршень» на основе растительной клетчатки, омоложение организма с помощью ферментов Болотова.



192 с., 13×20, обл.

Г. Погожев, Л. Погожева ЕСТЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ПО БОЛОТОВУ

Лариса и Глеб Погожевы — давние последователи Бориса Васильевича Болотова. Основываясь на клеточной теории украинского ученого, они разработали собственный «Закон Здоровья». Выполняя основные положения этого закона, вы настолько укрепите свой иммунитет, что сможете достичь полной невосприимчивости к болезням!

В книге вы найдете рецепты уксусов Болотова, излечивающих множество болезней и недугов. Здесь же эффективная методика массажа, советы по использованию природных антибиотиков и множество других ценнейших рекомендаций.

Каждая глава этой книги — открытие, в каждой страничке — надежда, в каждом слове — польза.

Основанный Издательским домом «Питер» в 1997 году, книжный клуб «Профессионал» собирает в своих рядах знатоков своего дела, которых объединяет тяга к знаниям и любовь к книгам. Для членов клуба проводятся различные мероприятия и, разумеется, предусмотрены привилегии.

Привилегии для членов клуба:

- карта члена «Клуба Профессионал»;
- бесплатное получение клубного издания — журнала «Клуб Профессионал»;
- дисконтная скидка на всю приобретаемую литературу в размере 10% или 15%;
- бесплатная курьерская доставка заказов по Москве и Санкт-Петербургу;
- участие во всех акциях Издательского дома «Питер» в розничной сети на льготных условиях.

Как вступить в клуб?

Для вступления в «Клуб Профессионал» вам необходимо:

- совершить покупку на сайте www.piter.com или в фирменном магазине Издательского дома «Питер» на сумму от 800 рублей без учета почтовых расходов или стоимости курьерской доставки;
- ознакомиться с условиями получения карты и сохранения скидок;
- выразить свое согласие вступить в дисконтный клуб, отправив письмо на адрес: postbook@piter.com;
- заполнить анкету члена клуба (зарегистрированным на нашем сайте этого делать не надо).

Правила для членов «Клуба Профессионал»:

- для продления членства в клубе и получения скидки 10%, в течение каждых шести месяцев нужно совершать покупки на общую сумму 800 до 1500 рублей, без учета почтовых расходов или стоимости курьерской доставки;
- Если же за указанный период вы выкупите товара на сумму от 1501 рублей, скидка будет увеличена до 15% от розничной цены издательства.

Заказать наши книги вы можете любым удобным для вас способом:

- по телефону: (812) 703-73-74;
- по электронной почте: postbook@piter.com;
- на нашем сайте: www.piter.com;
- по почте: 197198, Санкт-Петербург, а/я 619 ЗАО «Питер Пост».

При оформлении заказа укажите:

- ваш регистрационный номер (если вы являетесь членом клуба), фамилию, имя, отчество, телефон, факс, e-mail;
- почтовый индекс, регион, район, населенный пункт, улицу, дом, корпус, квартиру;
- название книги, автора, количество заказываемых экземпляров.

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»

предлагают эксклюзивный ассортимент компьютерной, медицинской, психологической, экономической и популярной литературы

РОССИЯ

Москва м. «Павелецкая», 1-й Кожовнический переулок, д. 10; тел./факс (495) 234-38-15, 255-70-67, 255-70-68; e-mail: sales@piter.msk.ru

Санкт-Петербург м. «Выборгская», Б. Сампсониевский пр., д. 29а; тел./факс (812) 703-73-73, 703-73-72; e-mail: sales@piter.com

Воронеж Ленинский пр., д. 169; тел./факс (4732) 39-43-62, 39-61-70; e-mail: pitervrn@comch.ru

Екатеринбург ул. 8 Марта, д. 2676, офис 202; тел./факс (343) 256-34-37, 256-34-28; e-mail: piter-ural@isnet.ru

Нижний Новгород ул. Совхозная, д. 13; тел. (8312) 41-27-31; e-mail: office@nnov.piter.com

Новосибирск ул. Немировича-Данченко, д. 104, офис 502; тел./факс (383) 211-93-18, 211-27-18, 314-23-89; e-mail: office@nsk.piter.com

Ростов-на-Дону ул. Ульяновская, д. 26; тел. (8632) 69-91-22, 69-91-30; e-mail: piter-ug@rostov.piter.com

Самара ул. Молодогвардейская, д. 33, литер А2, офис 225; тел. (846) 277-89-79; e-mail: pitvolga@samtel.ru

УКРАИНА

Харьков ул. Суздальские ряды, д. 12, офис 10-11; тел./факс (1038057) 712-27-05, 751-10-02; e-mail: piter@kharkov.piter.com

Киев пр. Московский, д. 6, кор. 1, офис 33; тел./факс (1038044) 490-35-68, 490-35-69; e-mail: office@kiev.piter.com

БЕЛАРУСЬ

Минск ул. Бобруйская, д. 21, офис 3; тел./факс (1037517) 226-19-53; e-mail: office@minsk.piter.com

Ищем зарубежных партнеров или посредников, имеющих выход на зарубежный рынок.
Телефон для связи: **(812) 703-73-73**.
E-mail: grigorjan@piter.com

Издательский дом «Питер» приглашает к сотрудничеству авторов.
Обращайтесь по телефонам: **Санкт-Петербург — (812) 703-73-72**,
Москва — (495) 974-34-50.

Заказ книг для вузов и библиотек: (812) 703-73-73.
Специальное предложение — e-mail: kozin@piter.com

УВАЖАЕМЫЕ ГОСПОДА!
КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА
«ПИТЕР» ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ У НАШИХ
РЕГИОНАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ.

Башкортостан

Уфа, «Азия», ул. Гоголя, д. 36, офис 5,
тел./факс (3472) 50-39-00, 51-85-44.
E-mail: asiaufa@ufanet.ru

Дальний Восток

Владивосток, «Приморский торговый дом
книги», тел./факс (4232) 23-82-12.
E-mail: bookbase@mail.primorye.ru

Хабаровск, «Мирс»,
тел. (4212) 30-54-47, факс 22-73-30.
E-mail: sale_book@bookmirs.khv.ru

Хабаровск, «Книжный мир»,
тел. (4212) 32-85-51, факс 32-82-50.
E-mail: postmaster@worldbooks.kht.ru

Европейские регионы России

Архангельск, «Дом книги»,
тел. (8182) 65-41-34, факс 65-41-34.
E-mail: book@atnet.ru

Калининград, «Вестер»,
тел./факс (0112) 21-56-28, 21-62-07.
E-mail: nshibkova@vester.ru
http://www.vester.ru

Северный Кавказ

Ессентуки, «Россы», ул. Октябрьская, 424,
тел./факс (87934) 6-93-09.
E-mail: rossy@kmw.ru

Сибирь

Иркутск, «ПродаЛитъ»,
тел. (3952) 59-13-70, факс 51-30-70.
E-mail: prodalit@irk.ru
http://www.prodalit.irk.ru

Иркутск, «Антей-книга»,
тел./факс (3952) 33-42-47.
E-mail: antey@irk.ru

Красноярск, «Книжный мир»,
тел./факс (3912) 27-39-71.
E-mail: book-world@public.krasnet.ru

Нижевартовск, «Дом книги»,
тел. (3466) 23-27-14, факс 23-59-50.
E-mail: book@nvarovsk.wsnet.ru

Новосибирск, «Топ-книга»,
тел. (3832) 36-10-26, факс 36-10-27.
E-mail: office@top-kniga.ru
http://www.top-kniga.ru

Тюмень, «Друг»,
тел./факс (3452) 21-34-82.
E-mail: drug@tyumen.ru

Тюмень, «Фолиант»,
тел. (3452) 27-36-06, факс 27-36-11.
E-mail: foliant@tyumen.ru

Челябинск, ТД «Эврика», ул. Барбюса, д. 61,
тел./факс (3512) 52-49-23.
E-mail: evrika@chel.surnet.ru

Татарстан

Казань, «Таис»,
тел. (8432) 72-34-55, факс 72-27-82.
E-mail: tais@bancorp.ru

Урал

Екатеринбург, магазин № 14,
ул. Челюскинцев, д. 23,
тел./факс (3432) 53-24-90.
E-mail: gvardia@mail.ur.ru

Екатеринбург, «Валео-книга»,
ул. Ключевская, д. 5,
тел./факс (3432) 42-56-00.
E-mail: valeo@etel.ru

проблемы (54), легение информации и др. заболеваний. Чистка печени (54).

ПИТЕР

Нет времени ходить по магазинам?

наберите:

www.piter.com

Здесь вы найдете:

Все книги издательства сразу
Новые книги — в момент выхода из типографии
Информацию о книге — отзывы, рецензии, отрывки
Старые книги — в библиотеке и на CD

И наконец, вы нигде не купите
наши книги дешевле!

(58) - живая и мертвая вода, о кислотно-щелочном равновесии

(5) - минеральная вода и др. купные вещи в жизни.

(17) - горячая вода снимает спазм сосудов головного мозга снимает.

(18) - снятие боли от желудочной язвы женой водой.

(19) - снятие самых разных болей.

(26) - выведение печени по боли в плече.

(28) - разница между родниковой и колодезной водой.

(29) - лечение фурункула.

(30) - отложение солей, дистиллированная вода, перукса - обеззараживающая вода.

(31) - горячая вода для увеличения работоспособности, радиоактивности, лечение остеохондроза и лимфат. ср. ср.

(34) - кремниевая вода для пародонтоза, кровотечений, гриппа и др.

(36) - серебрянная вода, золотая вода при брахите, как бактерицидное средство и мн. др.

(39) - известняковая вода при нехватке кальция.

(40) - камчатская вода, урина для лечения рака.

(42) - вода с "+" и "-" энергией.



Эта живая вода не из сказки. Наблюдения и открытия бабушки Травинки и ее последовательницы Ирины Сударушкиной убедят вас, что вода из-под крана, и из ручья, и из колодца — все это целебная влага.

О том, как использовать ее чудотворные свойства, и пойдет речь в этой книге. Ванны, компрессы, обливания, другие водные процедуры помогут вашему организму справиться с болезнями и стрессами. Вы узнаете, как очистить воду, как напитать ее энергией солнца и земли, как приготовить целебные отвары и настои. Доверьтесь советам Валентины Михайловны Травинки и целительной силе живой воды.



Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 712-27-05, piter@kharkov.piter.com

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

