

ENCIKLOPEDIJA

A. MIRONOVAS

**LIAUDIES MEDICINA
GYDO VĖŽĮ
IR KITAS LIGAS**

Vilnius

Leidykla "SATWA"

616-006

Mi-288



Mironovas A.A.

Liaudies medicina gydo vėžį ir kitas ligas. Enciklopedija.
(Gydymo praktikos).

Jeigu jums diagnozavo onkologinę ligą, nenuleiskite rankų. Diagnozė - tai dar ne mirties nuosprendis. Dabar yra efektyvių gydymo metodų, bet svarbiausia ir reikalingiausia išgyjimo sąlyga - tai visiškas ligonio tikėjimas, jog jis pasveiks. Daug piktybinių navikų sėkmingai gydomi ne tik chirurginiu būdu, bet ir liaudies medicinos metodais, ypač per ankstyvą ligos laikotarpį.

Knygoje pateikiami tiek liaudies, tiek žinomų žolininkų receptai, kurie padės ligoniui susidoroti su šia žiauria ir klasinga liga. Jeigu kovosite su vėžiu, jeigu darysite viską, kad išgytumėte, - jūs nugalėsite!

Šioje knygoje skaitytojas ras receptus nuo tokių ligų, kaip aterosklerozė, disbakteriozė, hepatitas, egzema, mastopatija ir daugelio kitų.

ISBN 5-9684-0388-8

ISBN 978-9986-573-44-9

Si knyga - tai ne medicinos vadovėlis. Prieš naudodami kitygoje pateiktus receptus, pasitarkite su savo gydytoju.

© A.A. Mironovas, 2006

© "Бектор", 2006

© Leidykla "SATWA", 2007

Iš rusų kalbos vertė A. Dundaitė

TURINYS

1 dalis

VĖŽYS - TAI NE MIRTIES NUOSPRENDIS

VĖŽIO ATSIKIRADIMO PRIEŽASTYS	8
VĖŽINIŲ LIGŲ PROFILAKTIKA	12
Dietos, mažinančios vėžio vystymosi riziką, principai (Amerikos vėžininkų draugija).....	14
VĖŽIO GYDYMAS TIŠČENKO METODU	17
Tiščenko maudos (Conium) naudojimo metodika.....	17
Kitos maudos naudojimo sritys.....	19
KOVOKITE IKI GALO!	24
Tinkamas maistas.....	25
Organizmo valymas.....	27
Plaučių vėžys.....	29
Skrandžio ir žarnyno vėžys.....	32
Odos vėžys.....	33
PENKI MICHAILO GOLIUKO AUGALAI	35
M. Goliuko receptai.....	36
Psoriazė ir egzema.....	37
LIAUDIES PRIEMONĖS GYDANT VĖŽĮ	39
IR KITAS LIGAS.....	39
Juodojo beržo grybo tirpalas.....	41
Tabako trauktinė nuo onkologinių ligų.....	42
Svogūnų sriuba nuo vėžio ir leukemijos.....	42
Ugniažolė (Chelidonium) nuo vėžio.....	43
Išspaudos plaučiams gydyti.....	43
Kiaulpienė (Taraxacum) nuo cukraligės ir vėžio.....	44
Molis prieš mastopatiją.....	45
Imunitetui stiprinti.....	45
Grybas kukurduvelkis (Calvatia).....	46
Pomidorų aliejus.....	47
Nuo skrandžio skausmų.....	48

TURINIS

Sorgų (Sorghum) gėrimas.....	49
Kaštonų žiedai gydo spindulinę ligą.....	50
Žalingų medžiagų šalinimas iš organizmo.....	50
Onkologinio imuniteto gerinimas.....	50
Kraujo valymas nuo šlakų, limfmazgių valymas.....	50
Priešnavikiniai augalai.....	51
Ropinė kurpelė (Aconitum).....	52
Dėmėtoji mauda (Conium maculatum).....	53
Gyvatžolė (Polygonum bistorta) sujuoduoju beržo grybu.....	54
Ugniažolės, žiomenės (Dracocephalum) ir arnikos (Arnica) mišinys.....	55
Česnakas.....	55
Vaistinė sravanosė (Sanguisorba officinalis).....	56
Ugniažolė (Chelidonium).....	56
Žalioji arbata.....	57
Skrandžio vėžį gydantis mišinys.....	57
Paprastasis putinas (Viburnum opulus).....	58
Mėlynės (Vaccinium myrtillus).....	58
Beržas.....	58
Mišiniai sujuoduoju beržo grybu.....	59
Rudmenė (Glycyrrhiza glabra).....	60
Kraujažolė (Achillea).....	60
Plačialapis gyslotis (Plantago major).....	60
Paprastasis kietis (Artemisia vulgaris).....	61
Medetkos (Calendula).....	61
Raudonoji musmirė.....	62
Žiedadulkės.....	62
Raudonėlis (Origanum).....	62
Mumijus.....	63
Mediškasis alavijas (Aloë).....	63
Vaistinė notera (Betonica officinalis).....	63
Varnalėša (Arctium).....	63
Kvapioji našlaitė (Viola odorata).....	63
Paprastasis apynys (Humulus lupulus).....	63
Eleuterokokas (Eleutherococcus).....	63
MALDOS PRIEŠ ONKOLOGINES LIGAS.....	64
Senovinis receptas nuo vėžio.....	64

TURINIS

2 dalis "SAULĖS LOBYNAS"

SVEIKATA - TRIJŲ PRADŲ HARMONIJA.....	78
AŠ PARODYSIU JUMS KELIĄ IŠGYTI.....	81
ŽOLININKO ALEKSANDRO DERIABINO GYDOMASIS UŽPILAS.....	85
ŽMOGUS - TAI GAMTOS DALIS.....	88
Galvos skausmų gydymas.....	88
Moterų ligų gydymas.....	90
Kepenų ligų ir hepatito gydymas.....	91
Aterosklerozės profilaktika ir gydymas.....	93
SENOVINIAI KURENNOVO RECEPTAI.....	95
Organizmo valymas.....	95
Kasdienis sveikatos gėrimas.....	97
Dantenų pabrinkimų ir pūlinių gydymas.....	97
Žiniuonių priemonės gydant karpas ir apgamus.....	98
Gimdos miomos gydymas.....	101
Priemonė nuo spuogų.....	102
Priemonė nuo vėmimo.....	102
Išsigelbėjimas nuo kolito.....	103
Kurpelė (Aconitum) gydo reumatą.....	103
Nuo hemorojaus.....	104
Nuo dantų skausmo.....	104
Organizmo valymas pagal Kurennovą.....	104
Kraujagyslių stiprinimo ir atjaunėjimo metodas pagal Kurennovą.....	105
IŠ FITOTERAPEUTO KARPO TRESKUNOVO PATIRTIES.....	106
Nervų ligos.....	106
Disbakteriozė.....	109
Lėtinis hepatitas.....	113
Širdies bei kraujagyslių ligos.....	117
V. IVANOVO GYDYMO VAISTAŽOLĖMIS IŠMINTIS.....	121
Mastopatijos gydymas.....	121

TURINIS

Mastito gydymas.....	124
Sutrūkinęję krūties speneliai.....	124
Piktybiniai navikai.....	125
Skrandžio ligų gydymas.....	128
Egzemos gydymas.....	129
Skydliaukės ligų gydymas.....	130
PALAIKYKIME SAVOS ŠALIES VYRUS!	134
Vyrai, būkite aktyvūs!.....	135
Vyrai, gyvenkite ilgai!.....	138
Vyrai, negirtuokliaukite!.....	141
VAISTAŽOLĖS IR LIAUDIES MEDICINOS	
RECEPTAI NUO ĮVAIRIŲ LIGŲ	147
Gyslotis (Plantago).....	147
Paprastoji jonažolė (Hypericum perforatum).....	149
Geltonžiedis barkūnas (Melilotus officinalis).....	151
Pipirmėtė (Mentha piperita).....	153
Ganyklinis raudonasis dobilas (Trifolium pratense).....	154
Šaltalankis (Hippophaë).....	155
Citrina.....	156
Alavijas (Aloë).....	156
Figmedžio vaisiai, figos (Ficus).....	159
Agrastai.....	160
Serbentai.....	160
Liepžiedžiai.....	160
Spanguolės.....	161
Česnakai.....	161
Rudmenė (Glycyrrhiza).....	161
Valgomųjų svogūnų galvutės.....	161
Žiedadulkės.....	162
Burokėliai.....	163
Rusų agronomo Bolotovo receptas.....	163
Kietis (Artemisia).....	163
Bmknės.....	164
Žolelės nuo gripo ir peršalimo ligų.....	164
BAIGIAMASIS ŽODIS	176
PRIEDAS	181

1 d a l i s

VĖŽYS - TAI NE MIRTIES NUOSPRENDIS

VĖŽIO ATSIKADIMO PRIEŽASTYS

Pats žodis "vėžys" (piktybinis auglys) sukelia žmogui šoką, iš kurio jis kartais neišeina iki gyvenimo pabaigos. Dabar jau yra efektyvių šios ligos gydymo būdų. Tačiau gydant onkologines ligas iki šiol pirmoje vietoje yra ankstyvoji diagnostika, po to teisingai paskirtas gydymas, o svarbiausia ir būtiniausia gydymo sąlyga - visiškai ligonio tikėjimas, jog jis pasveiks.

Vėžiui patinka, kai jo bijo, kai apie jį kalba. Štai tada jis ir auga, ir klesti. Jeigu jūs kovosite su juo, jeigu darysite viską, kad susidorotumėte, jūs nugalėsite. Jūs visomis jėgomis turite norėti tai padaryti. Tarp gyventojų egzistuoja nuomonė, jog diagnozė 'vėžys' sergančiam žmogui praktiškai reiškia mirties nuosprendį. Tai toli gražu neatitinka tikrovės. Daugelis piktybinių pažeidimų sėkmingai gydomi ne tik chirurginiu būdu, bet ir naujais eito-
statiniais vaistais, rentgenoterapija, ypač ankstyvuojų ligos laikotarpiu. Gydant vėžį labai daug kas priklauso nuo paties žmogaus nusiteikimo pasveikti.

Onkologiniai susirgimai atsiranda ne šiaip sau. Yra keletas svarių priežasčių, kurios sukelia ligą. Reikia tausoti savo sveikatą ir stengtis, kad rizikos būtų mažiau. Kaip bebūtų keista, bet svarbiausia ligos atsiradimo priežastis - tai nuolatiniai stresai, nei-
giamos emocijos ir depresija. Tezė "Visos ligos nuo nervų" ge-

riausiai tinka onkologinėms ligoms.

Pagrindinės onkologinių ligų atsiradimo priežastys šiai die-
nai yra šios:

- limfinės sistemos drenažo bei detoksikacijos funkcijos sutri-
kimas;
- hormoninės sistemos sutrikimas;
- mikro- ir makroelementų santykio disbalansas (tiek kiekvieno
pogrupo viduje, tiek ir tarp jų); vitaminų trūkumas;
- imuninės sistemos funkcijų sutrikimas;
- 4-** šalinimo sistemų (kepenų, žarnyno, inkstų) funkcijų sutriki-
mas;
- onkologiniai faktoriai (virusai, bakterijos, kancerogenai);
- centrinės nervų sistemos neprisitaikymas;
- lėtiniai uždegiminiai procesai.

Jeigu jūs rūkote, tai galimybė susirgti vėžiu padidėja dar 30%. Nors ne kiekvienam rūkatoriui išsivysto plaučių vėžys, bet jo dažnis sudaro 90%. Pasyvūs rūkoriai per vieną valandą suvartoja 2,3 mg pelenų. Rūkymas skatina gerklų, ryklės, stemplės vėžio pradžią. Rūkančių tėvų ir motinų vaikai 4 kartus dažniau serga vėžiu.

Jeigu mėgstate išgerti taurelę, tai skatina stemplės, skrand-
žio, storosios ir tiesiosios žarnos vėžio atsiradimą.

Taip pat negalima pažeisti mitybos režimo. Dažnas produk-
tų, turinčių daug prisotintųjų riebiųjų rūgščių (kiaulienos taukai, riebi mėsa, grietinėlė, sviestas), vartojimas sukelia riziką susirgti žarnyno, kasos, kiaušidžių ir tiesiosios žarnos vėžiu. Apribojus riebalus galima sulėtinti auglio vystymosi procesą.

VĖŽYS - TAI NE MIRTIES NUOSPRENDIS

Nustatyta, jog nutukimas moterims sukelia pieno liaukų, vidaus lytinių organų, tulžies pūslės, storą žarnyną vėžį; vyrams - prostatos ir žarnyno.

Na ir ne mažiau svarbus faktorius onkologinėms ligoms kilti yra ekologija. Stiprūs kancerogenai, kurių yra ne tik automobilių išmetamose dujose, bet jie supa mus iš visų pusių, gali sukelti vėžį. O nuolatinė vitaminų stoka, nuovargis ir nervinė įtampa tik sustiprina jų poveikį.

Vėžys - tai piktybinių navikų, augančių tik iš epitelinio audinio ląstelių (gleivinė, oda), grupė. Augliai iš raumenų, kaulų, kremzlių, riebalų ląstelių vadinami sarkomomis.

Piktybiškumas - tai naviko savybė augti ir ne tik prasišverbti į jį supančius audinius, bet ir plisti per kraują bei limfą į kitus organus (metastazėmis). Patekęs į kitus organus ir audinius, piktybinis navikas sutrikdo jų normalią veiklą, be to, jis labai greitai auga ir savo augimui iš organizmo savinasi maistingas medžiagas, tarsi apvokdamas jį, dėl to organizmas liesėja. Navikas gerai aprūpinamas krauju, tačiau dėl greito augimo jam stinga kraujagyslių, ir jis pradeda irti. Irimas sukelia intoksikaciją - organizmo "perpildymą" įvairiomis toksinėmis medžiagomis.

Dėl išorinės aplinkos įtakos (radiacijos, cheminių medžiagų, biologinių agentų) genetinėse ląstelėse struktūrose (tose, kurios neša informaciją apie pačią ląstelę, jos funkcijas ir sudėtį) nuolat vyksta pokyčiai. Tokiu būdu pakitusios ląstelės organizmui tampa svetimkūniais, jas tuoj aptinka imuninė sistema ir pašalina. Tačiau dėl to, kad "išoriškai" tos ląstelės labai panašios į normalias, arba dėl sutrikusios imuninės sistemos, jos gali "apgaukinti" apsaugines organizmo sistemas. Piktybinių auglių ląstelės turi

VĖŽIO ATSIKADIMO PRIEŽASTYS

savybių, kurios nebudingos normalioms sveikoms ląstelėms, pavyzdžiui, smarkus augimas, kurį neįmanoma kontroliuoti.

Jeigu jums diagnozavo vėžį, nenuleiskite rankų. Diagnozė - tai dar ne mirties nuosprendis. Dažniausiai ligoniai paprasčiausiai nieko nežino apie onkologinių ligų priežastis, simptomus ir gydymo metodus. Iš baimės netekę vilties žmonės eina pas ekstrасensus, gydosi patys, tuo pačiu gaišdami brangų laiką. Jie nepasitiki Šiuolaikiniais tradiciniais gydymo metodais ir kreipiasi į netradicinę mediciną. Kai po kiek laiko pagerėjimo nebūna, jie kreipiasi į gydytoją, kuris jau diagnozuoja užleistą ligos stadiją.

Cheminė ir spindulinė terapija bei masė kitų metodų padės jums nugalėti ligą.

VĖŽINIŲ LIGŲ PROFILAKTIKA

Piktybinių navikų susirgimų didėjimo problema jaudina visus.

Siekiant sumažinti susirgimų riziką, reikalinga profilaktika. Šiandien yra žinoma, jog sveika gyvensena mažina šiai ligai atsirasti riziką: fizinis aktyvumas, rūkymo ir alkoholio atsisakymas, gebėjimas vengti per didelių saulės spindulių ir stresinių situacijų, taip pat sveikas maistas - patikimos uztvaros vėžiui atsirasti.

Vienas iš būdų apsaugoti nuo šios ligos yra visavertis maistas, subalansuotas pagal angliavandenių, baltymų ir riebalų kieki. Visų pirma reikia pažvelgti: o ką mes valgome? Visa, kas gera ir negera, į mūsų organizmą patenka per burną. Apžvelkite, kas mūsų maiste skatina auglių vystymąsi.

Visų pirma tai įvairūs apipelėję grybeliai, nešviežios daržovės ar vaisiai, perkaitimas aliejus ar taukai.

Antra, įvairūs nuodai, kurie susidaro maiste kepinant ir rūkant tokius produktus kaip lašiniai, kumpis, dešrelės.

Trečia, aišku, riebalai. Reikalas tas, kad didelis riebalų kiekis maiste ne tik didina tulžies druskų koncentraciją storajame žarnyne, bet ir gali sukelti gleivinių vėžį.

VĖŽINIŲ LIGŲ PROFILAKTIKA

Be to, nepiktnaudžiaukite cukrumi ir druska. Ne veltui juos vadina baltaisiais nuodais. Vietoj druskos rekomenduojama vartoti prieskonines žoleles, o vietoj cukraus - medų.

Reikia atminti, jog esant normaliai kūno masei riebalų kiekis maiste neturi viršyti 1 g kilogramui kūno masės per dieną. Mėsą ir dešrą galima valgyti ne dažniau 2-3 kartų per savaitę. Nepartartina piktnaudžiauti kiaušiniaus: nors tai ir dietinis produktas, nevartokite daugiau 3 kiaušinių per savaitę.

Naudingi yra grūdai, daržovės, vaisiai. Daugelyje daržovių ir vaisių aptiktos specifinės medžiagos, turinčios apsauginių savybių. Ypač turtingi tomis medžiagomis brokoliai (šparaginiai kopūstai), svogūnai, česnakai, porai, pomidorai, vynuogės, obuoliai. Kasdien reikia suvartoti ne mažiau 200 g daržovių ir 200 g šviežių vaisių.

Labai svarbūs yra vitaminai ir mineralinės medžiagos. Pavyzdžiui, vitaminas C didina apsaugines organizmo galias, vitaminas E, selenas ir cinkas apsaugo ląsteles. Tikslinga reguliariai valgyti soją, žuvį. Betakarotinas ir vitaminas A apsaugo odą ir gleivines, stimuliuoja limfocitus, kurie "išgaudo" žalingas medžiagas. Rauginto pieno produktai apsaugo nuo žarnyno vėžio.

Žmogaus organizme vanduo sudaro 70%, todėl negalima pamiršti, jog skystis vaidina svarbų vaidmenį, nes transportuoja maistingas medžiagas, padeda šalinti iš organizmo šlakus, palaiko drėgmę ir tuo pačiu teisingą vidaus bei išorės gleivinių funkciją. Per dieną rekomenduojama išgerti ne mažiau 2-2,5 litrų, dirbant fiziškai - daugiau. Idealus gėrimas - tai mineralinis vanduo.

Vaisių ir daržovių sultis rekomenduojama gerti pusiau atskiestas su vandeniu: tuomet jos geriau įsisavinamos ir nepadaugina kalorijų.

Žolelių arbatas dėl jų gydomųjų savybių nerekomenduojama gerti ilgą laiką, o štai vaisių arbatos tiek šaltos, tiek karštos bus geras pasirinkimas.

Kava ir juodoji arbata (2-3 puodeliai per dieną) sveikiems žmonėms nekenkia, tačiau jos neturi šlapimo varančių savybių, todėl reikia gerti daugiau vandens.

Pienas yra maisto produktas, jo negalima gerti troškuliui malšinti. Geras variantas - kefyras, atskiestas pusiau su mineraliniu vandeniu ir nedideliu kiekiu vaisių ar daržovių sulčių.

Alus, bealkoholinis taip pat, alkoholiniai gėrimai neturi mineralinių medžiagų, todėl dehidruoja, sausina organizmą.

Dietos, mažinančios vėžio vystymosi riziką, principai (Amerikos vėžininkų draugija)

- Nutukimo profilaktika. Kai kurie eksperimentai parodė, jog vartojant kaloringesni maistą greitėja naviko augimas. Apkraunant organizmą fiziniu krūviu ir sunaudojant daugiau kalorijų, mažėja piktybinių auglių atsiradimas.
- Riebalų kiekio maiste mažinimas. Epidemiologiniai tyrimai ir eksperimentai su gyvūnais patvirtino tiesioginį ryšį tarp riebalų suvartojimo ir pieno liaukos, storosios žarnos ir prostatos vėžio vystymosi.

- Kasdien vartodami įvairias daržoves bei vaisius, kurie aprūpina organizmą ląsteliena, vitaminais ir mineralinėmis medžiagomis, kaip parodė eksperimentai su gyvūnais, užkerta kelią naviko vystymuisi.
- Valgykite maistą, praturtiną ląsteliena, - tai grūdinės kultūros, daržovės ir vaisiai. Netirpstanti ląsteliena trumpina maisto virškinimo laiką, todėl mažėja kontaktas tarp kancerogenų ir žarnyno gleivinės ląstelių. Vienas iš prieinamų vėžio profilaktikos būdų - tai maistas, turtingas ląstelienos, kuri sujungia kancerogenus ir daro įtaką tulžies rūgščių sudėčiai.
- Alkoholinių gėrimų apribojimas. Potraukis alkoholiui gali sukelti burnos ertmės, stemplės, kepenų ir pieno liaukų vėžį.
- Rūkyto ir turinčio nitritų maisto apribojimas. Kai maistas rūkomas, jame susidaro kancerogeninės medžiagos. Nitritams sąveikaujant su baltymais rūgščioje skrandžio terpėje susidaro aukštos koncentracijos kancerogeninės medžiagos.

Raudona spalva - vėžiui

Liaudies išmintis teigia: "Vėžys bijo raudonos spalvos!" Todėl reikia valgyti raudonos spalvos produktus. Labai padeda raudonųjų burokėlių sultys, kurių reikia išgerti iki 600 mililitrų per parą per 5-6 kartus. Sultis gerti tik išlaikius jas šaldytuve 2-3 valandas, nes išgėrus šviežių burokėlių sulčių organizmas netoleruos jų vartojimą ateityje.

Šviežios burokėlių sultys turi lakių medžiagų su nuodingomis savybėmis, kurios gali sukelti pykinimą, vėmimą, žagsėjimą, bendrą organizmo silpnumą, pulso ir staigų arterinio

kraujospūdžio sumažėjimą. Sultis reikia gerti iš ryto, 10-15 minučių prieš valgį, truputį pašildytas. Po to galima užkasti juodos duonos, suvalgyti raugintų kopūstų ir 1.1, arba išgerti kokių nors kitų sulčių. Be nurodyto burokėlių sulčių kiekio, per parą rekomenduojama suvalgyti apie 200 g virtų burokėlių kaip garnyrą per pietus ir vakarienę (virti burokėliai išsaugo gydomąsias savybes).

Raudonųjų musmirių trauktinę (1 : 5) gerkite mėnesį po 5-10 lašų 3-5 kartus per dieną prieš valgį. Po pertraukos vėl pakartokite. Efektyviausiai veikia vartojant pakaitomis todikampo (žalių graikinių riešutų žibalo trauktinė) ir musmirių nuodai: po 2-3 kursus kiekvieną su 1-2 savaitių pertrauka.

Šviežias raudonųjų kopūstų sultis rekomenduojama gerti, o jų kopūstkočius valgyti be apribojimo kaip prieinamą gamtinę antiradiacinę ir priešnavikinę priemonę, ypač po radioterapijos ir chemijos terapijos.

Šviežių granatų sultis verda su medumi ir geria po 1 valgomojį šaukštą 3 kartus per dieną. Taip pat patartina valgyti kitus raudonos spalvos vaisius ir daržoves.

Tačiau, kad nesusirgtume vėžiu, reikia visų pirma stiprinti imuninę sistemą. Tam yra geras liaudies receptas: 5 valgomieji šaukštai pušų spyglių, 3 valgomieji šaukštai susmulkintų erškėtuogių, žiupsnelis svogūnų lukštų, nedidelis gabalėlis rudmenės (Glycyrrhiza). Visą tai užpilkite 700 mililitrų vandens (termose nakčiai) ir gerkite po 1,5 litro per dieną 4 mėnesius.

VEZIO GYDYMAS TIŠČENKO METODU

Liaudies gydytojas Valerijus Tiščenko seniai ir gana sėkmingai gydo vėžį. Jis teigia, jog visų pirma reikalinga šios ligos profilaktika, ir rekomenduoja visiems sveikiems žmonėms retkarčiais valyti organizmą (linų) sėmenų nuoviru.

Reikia paimti 1 stiklinę sėmenų, užpilti juos 3 litrais verdančio vandens, virinti 2 valandas ir ataušinti iki 40° C. Gerkite kuo daugiau (1-1,5 litro per parą) 2-3 savaites pradėdami nuo 12 valandos (vidudienio). Šis gėrimas šalina radionuklidus, toksinus, kitas nuodingas medžiagas. O svarbiausia - sėmenų nuoviras valo organizmą nuo kancerogenų - pagrindinės navikų atsiradimo priežasties.

Tiščenko maudos naudojimo metodika

Dėmėtoji mauda (*Conium maculatum*)- vertingas vaistinis augalas; jis malšina skausmą ir traukulius, turi priešūždegiminių, raminamų ir priešnavikinių savybių. Nuo senų laikų vartojamas daugelio šalių liaudies medicinoje.

Mauda mėgsta augti drėgnose vietose, tačiau bijo pačios drėgmės. Šį augalą dažnai galim aptikti šalia geležinkelių linijų,

kur jis slepiasi pasodintų medžių pavėsyje; netoli upių ir ežerų; daržo gale ir išilgai tvoros. Vienu žodžiu, jį galima aptikti visur. Kaip ir kiekvienas "piktadarys", jis turi keletą pavadinimų. Vaikai iš jo dažnai pasidaro dūdeles. Kadangi augalas nuodingas ir pavojingas gyvybei (jam priskiriami sunkūs nusikaltimai-būtent šio augalo nuodais buvo nužudytas Sokratas), jis nepakeičiamas dėl šios savo savybės.

Tačiau jam priskiriami ir geri darbai - tai labai efektyvi skausmą malšinanti priemonė, kas labai svarbu gydant vėžį. Taip pat mauda smarkiai stimuliuoja kraujo gamybos organų veiklą, šią savybę galima išnaudoti gydant leukozes. Ir galiausiai, augalas gana švelnus "žudikas" ir sveikos ląstelės neblogai prie jo prisitaiko: lengvai pakelia nedideles jo dozes. Jis žudo sergančias ląsteles, iš kurių susideda vėžio auglys. Būtent todėl mauda įgavo populiarumą ir laikoma patikimu draugu kritinėmis ir net beviltiškoms situacijomis.

Gydymui tinka lapai, žiedai, vaisiai (sėklos). Rinkti reikia nuo gegužės iki rugsėjo. Lapus ir žiedus ruošia tik pradėjus žydėti ir džiovina įprastu būdu pavėsyje gryname ore, atskirai nuo kitų augalų. Sėklas nuima su skėteliais ir džiovina taip pat, kaip lapus ir žiedus. Kai skėteliai išdžiūsta, sėklos lengvai išbyra. Galima naudoti ir jaunus maudos ūglius, nes tai visų geriausia žaliava: jie neturi dirginamo ir organizmą slegiančio poveikio. Išdžiovintus augalus saugo hermetiškai uždaruose induose (stiklainiuose su kaproniniais dangteliais) atskirai nuo kitų augalų; juos galima vartoti 2 metus.

Vartojimo būdas

Gerti maudos nuovirą reikia rytais 1 valandą prieš valgį: pirmąją dieną į 1/2 stiklinės vandens įlašinkite 1 lašą antpilo, antrą dieną tuo pačiu metu - 2 lašus, ir taip kasdien didiname dozę iki 40 lašų. Paskui vėl kasdien lašiname po 1 lašą mažiau ir grįžtame prie 1 lašo į 1/2 stiklinės vandens.

Toki kursą reikia pakartoti 2-3 kartus. Per tą laiką navikas visiškai išnyksta ir atgijęs organizmas sukaupia pakankamą imuninę potencialą, kad ateityje galėtų kontroliuoti.

Tai labai efektyvi metodika. Yra atvejų, kai vėžio atsikratė, atrodytų, visiškai beviltiški ligoniai. Pieno liaukų, stemplės, skrandžio, kepenų vėžys ir kitos nepaprastai sunkios vėžio formos gydomos naudojant maudą pagal šią metodiką.

Jeigu gydymo pradžioje visiškai buvo sutrikusi žmogaus imuninė sistema, ir jis, jau pasmerktas, turėjo tik maudos trauktinę, silpnai tikėdamas, jog ji padės, tai prasidėjus antram gydymo ciklui, jis pasijus daug geriau: mauda labai stiprina imuninę sistemą.

Kitos maudos naudojimo sritys

Mauda dažnai naudojama ir gydant nepiktybinius auglius: gimdos miomą, endometrioze, gimdos bei jos kaklelio polipus, mastopatijas, prostatos adenomas, šlapimo pūslės, skrandžio, žarnyno, nosiaryklės, gerklų polipus.

Skiriama gerti maudos trauktinę pagal Tiščenko metodą nuo 1 iki 40 lašų ir atgal nuo 40 iki 1 lašo, 2-3 kursus iš eilės (160-240 dienų). Gydymas kartojamas su 8-12 mėnesių pertraukomis. Šių

ilgų pertraukų metu būtina gydyti kitomis žolelėmis ir mišiniais. Gydant kai kuriuos nepiktybinius auglius vidinį gydymą reikia papildyti išoriniu, kuris atliekamas kursais po 10 dienų 2-3 kartus per metus. Pertraukų metu vartojami kiti vaistiniai augalai.

Mauda visada vartojama su vandeniu, o dar geriau tikrų - su raudonėlio (*Origanum*) vandens nuoviru. Reikia atsižvelgti į vandens kiekį: kuo jo daugiau, tuo švelniau organizmas priima nuodus. Todėl iki 13 lašų maudos trauktinę reikia atskiesti 100 ml vandens, nuo 13 iki 26 - 150 ml, o nuo 26 iki 40 - 200 ml nevirinto vandens. Taip pat reikia elgtis ir mažinant dozę, tik atbuline tvarka.

Reikia labai atidžiai stebėti savo savijautą: jeigu geriant po 30-35 lašus pasirodys apsinuodijimo požymiai - pykinimas, vėmimas, galvos svaigimas, kojų silpnumas ir t.t., - tuoj pat reikia palaipsniui mažinti dozę ir pasiekti 1 lašą. Kol pasveiksite, reikia atlikti keletą ciklų.

Perdozavimas neleistinas: prasideda uždegiminiai procesai, staiga pablogėja savijauta. Tokiu atveju reikia nebevartoti maudos ir 3 dienas gerti silpną kalio permanganato tirpalą su pienu, po to mažinti dozę iki 1 lašo.

Maudos vartojimas vėžio profilaktikai

Mūsų dienomis vėžiu serga kiekvienas šimtas žmogus, o pagal mokslininkų prognozes artimiausiu laiku sirgs kas trečias planetos žmogus. Kasdien kiekvieno iš mūsų organizme susidaro vėžinės ląstelės. Vieniems suveikia imuninė sistema, ir šios

ląstelės sunaikinamos; kitų organizmas nusilpęs (bloga ekologija, nevisavertis maistas, neigiamos emocijos, stresai, persirgtos ligos, paveldimumas ir kt.), ir jie suserga vėžiu.

Gydytojas V. Tiščenko rekomenduoja visiems sveikiems suaugusiems žmonėms kartą per metus būtinai gerti maudos trauktinę pagal jo metodiką, t. y. nuo 1 lašo iki 40 ir mažinant nuo 40 iki 1 lašo (80 dienų), nes ši profilaktinė priemonė leis išvengti vėžio. Anot daugumos stebėjimų, po tokio kurso praktiškai visi pasijaučia geriau, pagerėja savijauta ir kyla gyvybinis tonusas.

Mauda naudojama kaip nuskausminimo priemonė, ypač nuo aštrių skausmų onkologiniams ligoniams. Paprastai, kai žmogus geria maudos trauktinę, jo skausmai nedideli, dažnai atpuola būtinybė vartoti ankščiau paskirtus nuskausminamus ir narkotinius medikamentus.

Smarkus nuskausminantis poveikis - tai vienas iš maudos privalumų. Net jeigu gydymas mauda nebūna efektyvus, ligonis išeina iš gyvenimo ramiai, be kankinamų skausmų, kurie būdingi paskutinei vėžio stadijai.

Jeigu ligonis gydosi kitais vaistais ir žolelėmis, kaip nuskausminimo priemonę jam rekomenduojama papildomai gerti spiritinę maudos trauktinę - po 2 lašus į 1 valgomąjį šaukštą vandens 5 kartus per dieną prieš valgį. Kai skausmai ypač nepakeliami, leistina gerti po 10 lašų spiritinės maudos trauktinės su vandeniu (iki 2 kartų).

Tokios dozės skiriamos ir nuo aštrių skausmų kitokios nepiktybinės kilmės: nuo inkstų, kepenų, skrandžio dieglių, mėnesinių metu, priepuolinių tiesios žarnos skausmų.

Hipertonija

Nedidelėmis dozėmis ir ilgai vartojant (t. y. po 2 trauktinės lašus 3-4 kartus per dieną ištiesai 2-3 mėnesius) mauda gerokai mažina arterinį kraujospūdį ir įgalima rekomenduoti ligoniams su sunkia hipertonijos forma.

Gydant mauda didelėmis dozėmis kiekvienas turi atminti tai, jog gali labai sumažėti jo kraujospūdis, todėl būtina kontroliuoti jį, o hipertonikams galima sumažinti dozę arba visai nebevartoti kraujospūdį mažinančių vaistų.

Vidurių užkietėjimai

Sergant lėtiniais vidurių užkietėjimais mauda efektyviai laisvina vidurius. Reikia gerti po 10 lašų į vandens taure 2 kartus per dieną, rytą prieš valgį ir vakare prieš miegą.

Paprastai liga traukiasi po kelių savaičių. Toliau galima gerti po 10 lašų rytais prieš valgį.

Poliu cijos

Esant dažnoms poliurijoms naktį, t. y. savaiminiu vyro sėklos ištekėjimu ne lytinio akto metu, kurios nualina organizmą ir kartais sukelia lytinį silpnumą, mauda skiriama mažomis dozėmis - po 2 lašus trauktinės į 1 valgomąjį šaukštą 3-4 kartus per dieną; gydymo trukmė 1-2 mėnesiai.

Jeigu šis gydymas nebus efektyvus, reikia gerti maudą pagal Tiščenko metodiką, t. y. nuo 1 trauktinės lašo iki 40, o paskui mažinti dozę iki 1 lašo, 1-2 kursus iš eilės (80-160 dienų).

Mėnesinių ciklo sutrikimas

Nutrūkus mėnesinėms (nesusijusioms su nėštumu) rekomenduojama iš pradžių gydyti mažomis dozėmis: po 2 trauktinės lašus į 1 valgomąjį šaukštą vandens 3 kartus per dieną visą mėnesį; numatomų mėnesinių dienomis dozę reikia padidinti iki 5 lašų 3 kartus per dieną. Jeigu šis gydymas nebus efektyvus, reikia gydyti Tiščenko metodu, t.y, nuo 1 lašo iki 40 ir mažinti dozę iki 1 lašo, atlikti 1-2 kursus iš eilės (80-160 dienų).

Sąnarių reumatas, podagra, sumušimai, rožė, raudonoji sisteminė vilkligė (odos tuberkuliozė), mazginis venų išsiplėtimas, tromboflebitas

1. Lokaliai: maudos lapus (geriau šviežius, nesant - džiovintus) suvyniokite į marlę, nuplikykite verdančiu vandeniu ir dėkite prie pažeistos vietos 3-4 kartus per dieną. Neturint lapų skaudamą vietą reikia suvilgyti spiritine trauktine 3-4 kartus per dieną. Gydyti 1-2 mėnesius.

2. Pasak daugelio stebėjimų, sergant išvardytomis ligomis geriausias efektas pasiekiamas gydant lokaliai ir geriant maudos trauktinę pagal Tiščenko metodiką. Priklausomai nuo ligos sunkumo reikia atlikti 1-2 gydymo kursus (80-160 dienų).

KOVOKITE IKI GALO!

Man kartą teko lankytis onkologiniame dispanseryje, kur analizės rezultatų laukė keletas pacientų. Jų veidai buvo panašūs į nuteistų mirti nusikaltėlių veidus. Nereikia panikuoti, j eigu jums diagnozavo vėžį. Išgydyti arba nors sustabdyti naviko augimą visiškai įmanoma!

Taip rimtai susirgus reikia atminti, kad gydymas turi būti kompleksinis, ir laikytis šių taisyklių. Negalima apsiriboti priemonėmis, stabdančiomis vėžinių ląstelių augimą.

Reikia palaikyti tris svarbius organus: širdį, inkstus ir kepenis.

Norint nuslopinti vėžinių ląstelių augimą, rekomenduojamos šios žolelės: ugniažolė (*Chelidonium*), sukatžolė (*Leonurus*), vaistinė dirvuolė (*Agrimonia eupatoria*), lakišius (*Bidens*), rudmenė (*Glycyrrhiza*), kraujažolė (*Achillea*), jonažolė (*Hypericum*), kiaulpienė (*Taraxacum*), gyslotis (*Plantago*), ramunėlės (*Matricaria*), čiobrelis (*Thymus*), šlamutis (*Helichrysum*), sinavadas (*Aquilegia*), varnalėšų šaknis (*Arctium*), paprastasis amalas (*Viscum album*). Galima padaryti mišinį arba užpilkinti atskirai ir gerti kasdien po 1 stiklinę užpilo. Kartu su išvardytomis žolelėmis reikia vartoti nuodus (maudą ir kurpelę) ir trauktines (todikampo, amalo, *Sophorajaponica*, ajero, debesylo).

Širdies veiklai palaikyti reikia gerti sukatžolių, mėtų, kraujažolių, pakalnučių (*Convallaria*), pankolių (*Foeniculum*), asiūklių

KOVOKITE IKI GALO!

(*Equisetaceae*), gudobelių (žiedus ir uogas), amalų, jonažolių, valerijonų šaknų, taip pat Baikalo kalpokų (*Scuteelaria baicalensis* Georgi), paprastojo amalo, pelkinės trindažolės (*Comarum palustre*) trauktinę.

Inkstai - taip pat labai pažeidžiamas organas, nes visos žalingos medžiagos šalinamos per inkstus. Siekiant apsaugoti inkstus nuo per didelio krūvio, gali padėti šios žolelės: vaistinė dirvuolė (*Agrimonia eupatoria*), asiūklis, jonažolės, sukatžolės, beržas, dilgėlės, žemuogės, linų sėmenys, arkliuogių lapai (*Arc-tostaphylos*), bruknės, takadžolės (*Polygonum*), kukurūzų purkos, širdažolės (*Centaurium*); taip pat raugerškio vaisiai (*Berberis*), paprastasis amalas ir *Sophorajaponica*, todikampas.

Kepenys - didžiausia žmogaus liauka, jos dalyvauja virškinimo, medžiagų apykaitos, kraujotakos procesuose; aprūpina organizmo vidinės ertmės pastovumą. Ne veltui įvairiausi vaistai (chemijos terapija) ir alkoholis visų pirma smogia kepenis. Norint apsaugoti kepenis nuo sukrėtimų, reikia vartoti šių žolelių užpilus: jonažolė, verbena (*Verbena officinalis*), tuja, trūkažolė (*Cichorium*), šlamutis, medetka, mėta, ugniažolė, krapai, kraujažolės, pelynas, melisa, riešutmedžio ir beržo lapai; taip pat debesyslas, paprastasis amalas, pelkinė trindažolė (*Comarum palustre*).

Tinkamas maistas

Gydantis žolelėmis reikia griežtai laikytis dietos. Ne visi produktai dera su žolelėmis, todėl kategoriškai draudžiama valgyti šiuos produktus: medų, vynuoges, uogienes, cukrų, riebų,

sūrų (silkes) ir rūgštų maistą; ledus, saldinius, gyvulių (kiaulių, avių, karvių) taukus. Taip pat draudžiama vartoti vitaminus A ir B, rūkytą mėsą, aštrius prieskonius, alkoholį. Siekdamas palengvinti savo būklę, sergantis vėžiu ligonis turi valgyti daugiau sia pieno produktų, kiaušinių ir ypač daug gerti rūgpienio, kuris silpnina žarnose vėžio sukeltą rūgimą ir puvimą.

Patartina į savo racioną įtraukti tokius produktus, kaip žuvis, vištiena, veršiena, grikių košė, soja, ryžiai, avižinės kruopos, sūris, daržovės, česnakas, morkos (po 100 g per dieną), burokėliai, žalieji žirneliai, kopūstai (švieži ir rauginti).

Prisilaikykite taisyklės - pradėkite savo dieną išgerdami šviežiai išspausių sulčių. Naudinga gerti šių daržovių ir vaisių sultis: morkų, obuolių, moliūgo, burokėlių. Burokėlių sultis reikia gerti atsargiai, pradedant nuo 1/2 stiklinės ir stebint organizmo reakciją.

Sergant skrandžio vėžiu naudinga valgio metu gerti vandenį, į kurį įdėta 9% druskos rūgšties (1 valgomąjį šaukštą į 1 stiklinę vandens), nes vėžio pažeistas skrandis tos rūgšties beveik neišskiria. Be to, reikia valgyti kuo daugiau svogūnų ir dėti prie skaudamos vietos svogūnų kompresus, jie malšina skausmus.

Atidžiai stebėkime

Nesigydykite patys, vėžys - tai ne peršalimas. Reikia nuolat kontroliuoti savo savijautą ir visų pirma kraują, ypač jeigu kartu su gydymu žolelėmis naudojama chemijos terapija ir švitinimas.

Siekiant pagerinti kraujo sudėtį ir išvalyti kraują, reikia gerti šių žolelių nuovirą: čiobrelių, raudonėlių, burnočių (Amarantus),

topinambų (bulvinių saulėgrąžų), šalavijų, kraujažolių, dilgėlių, jonažolių, asiūklių, lakišių (Bidens), akacijų.

Puiki priemonė, valanti kraują ir gerinanti jo formulę, yra juoduogio šeivamedžio (Sambucus nigra) sirupas su cukrumi (jis taip pat stiprina imuninę sistemą, kas labai svarbu sergantiesiems vėžiu).

Organizmo valymas

Kad navikų gydymas būtų sėkmingas, reikia pradėti nuo žarnyno valymo. Suaugusio žmogaus žarnyne yra nuo 5 iki 15 kg išmatų masės, kuri nuolat kelia organizme intoksikaciją. Kovai su intoksikacija mūsų organizmas eikvoja pusę visos energijos, išskiriamos virškinant maistą.

Jeigu žarnynas švarus, energija eikvojama kovai su liga; tuomet vartojami vaistai, žolelių trauktinės geriau įsisavinamos, o tai reiškia, efektyviau veikia. Geriausia valyti žarnyną badaujant arba klizmomis. Efektyvus šis receptas: į 2 litrus vandens supilkite 1 stiklinę burokėlių sulčių ir 1 valgomąjį šaukštą citrinos rūgšties. Per pirmas 3 dienas klizmas statykite 6-8 kartus per dieną. Kitas 3 dienas - 2-3 kartus per dieną. Po to 3 dienas - 1 kartą per dieną. Vėliau statykite klizmas 1 kartą per savaitę siekiant palaikyti švarą storajame žarnyne.

Po valomųjų klizmų būtinai naudokite mikrokлизmas: 3 litrai virinto vandens ir 5 g baltojo mumijaus (akmens anglies alyvos). Paskui į 50 ml tirpalo įlašinkite 10 lašų kerpelių trauktinės ir visa tai įveskite nakčiai į tiesiąją žarną. Tai reikia kartoti ne mažiau 21 dienas, kaitaliojant su mikrokлизmomis iš išgarintos

urinos (šlapimo). Tai puiki priemonė, gydanti visas šlapimo ir lytinių organų ligas, kuomet, be kita ko, dar reikia gerti nuovirus, paruoštus iš pušų, tuopų pumpurų ir ąžuolo žievės.

Atsikratykite skysčių pertekliaus

Sergant skrandžio, žarnyno, kepenų ir inkstų vėžiu bei lėtiniu širdies nepakankamumu, organizme susikaupia daug skysčių. Prasideda pabrinkimai, galimas didelis skysčių susikaupimas ertmėse (vandenligė). Su tuo negalima taikstyti, bet reikia kovoti naudojant liaudies priemones.

Pavyzdžiui, paprastos daržo petražolės labai efektyvios tiek atskirai, tiek kartu su kitomis žolelėmis. Naudojamas visas augalas.

Pirmas receptas, 1kg petražolių užpilkite 1/2 litro šviežio pieno, uždėkite ant lėtos ugnies ir leiskite, kad pienas pusiau išsilydytų. Nukoškite. Gerti reikia po 2 valgomuosius šaukštus nuoviro kas valandą.

Antras receptas. Žalias petražoles sumalkite mėsmale, kad būtų 1 stiklinė košelės. Į ją įpilkite 1/2 litro verdančio vandens ir šiltai apgaubkite 6-8 valandoms. Paskui nukoškite, įdėkite 1 citrinos sultis ir per dieną per keletą kartų išgerkite. Tokį užpilą reikia gerti 2 dienas iš eilės; kursą kartokite kaskart po 3 dienų.

Sergant bet kokios kilmės vandenlige, reikia laikytis vaisių bei daržovių dietos. Ypač patartina valgyti žalius kopūstus, baklažanus, agurkus, citrinas su žieve ir medumi, petražoles, moliūgus, pipirnes (*Lepidium*), pastarnokus; virkite arbatą iš arbūzų žievių ir gerkite. Tokiais atvejais gerai padeda juodųjų ridikų sultys su

medumi. Pradėti gerti reikia nuo 1/2 stiklinės 1 kartą per dieną, palaipsniui didinant dozę iki 2 stiklinių per dieną geriant keletą kartų.

Jeigu nėra juodųjų ridikų, tiks ir svogūnų galvutės, kurias turi kiekviena šeimininkė. Svogūnų sultis reikia gerti rytais po 2 valgomuosius šaukštus. Iš vakaro reikia paimti 2 svogūnų galvutes, supjaustyti griežinėliais, užberti cukrumi, rytą išsunkti sultis.

Kita liaudies priemonė nuo vandenligės siūlo naudoti rusų beržo galią. Beržo lapų ir pumpurų užpilą gerti kaip smarkiai šlapimą varančią priemonę, mažinančią pabrinkimus ir dusulį. Paimkite 1 valgomąjį šaukštą žaliavos į 1 stiklinę verdančio vandens, palaikykite 1-2 valandas. Gerkite po 1/2 stiklinės 3-5 kartus per dieną. Tuo pačiu būdu galima paruošti užpilus su cikorija (trūkažole), zunda (*Eryngium*), vingiorykste (*Filipendula*), linažole (*Linaria*), kriaušlape (*Pirola*), kurie taip pat mažina pabrinkimus.

Kai skystis susikaupia plaučiuose, ypač tinka vartoti žydėjimo metu surinktas kukurūzų purkas, sumaišytas (miltelių pavidalu) su medumi 1 : 2 santykiu. Vartoti reikia po 1 arbatinį šaukštelį 3-5 kartus per dieną prieš valgį.

Plaučių vėžys

Tarp visų piktybinių navikų šiandien dažniausias yra plaučių vėžys. Daugelyje šalių plaučių vėžys užima pirmą vietą pagal mirtingumą lyginant su kitomis vėžio formomis. Ligos plitimas susijęs su tabako rūkymu ir aplinkos užterštumu. Nustatyta, jog

rūkantys 6-7 kartus dažniau serga plaučių vėžiu negu nerūkantieji. Rūkantys vyrai, kurie mano, jog bėgiojimas, plaukimas ir kitos fizinio aktyvumo formos mažina riziką susirgti plaučių vėžiu, labai klysta. Iš tiesų nei aktyvus darbas, nei fiziniai pratimai neturi nieko bendra su plaučių vėžio profilaktika tarp aistringų rūkorių. Išimtį sudaro tik 50-56 metų amžiaus aktyvūs vyriškiai. Jiems pavojus susirgti plaučių vėžiu sumažėja 20-25%. Apžvelgsime augalus ir žoles, aktyviai naudojamas nuo plaučių vėžio.

Šliaužiančioj! tramažolė (*Glechoma hederacea*). Šis augalas turi kraują valančių, priešūždegiminių, antiseptinių, žaizdas gydančių bei kraujavimą stabdančių savybių ir naudojamas kaip trauktinė (1 : 10) su degtine, išlaikyta 2 savaites tamsioje vietoje. Gerti reikia po 20 lašų 3 kartus per dieną prieš valgį.

Galima paruošti žolių mišinį įtraukus į jį šias žoles: ugniažoles, valerijonus, sukatžoles, lakišius, vaistines dirvuoles, rudmenių šaknis, kraujažoles, jonažoles, paprastąjį amalą, asiūklį, gyslotį, kiaulpienes, ramunėles, čiobrelis, šlamutį (*Helichrysum arenarium*), medetkas, taukės šaknis (*Symphutum*)' ir varnalėšų šaknis. Valgomąjį šaukštą šių žolelių užpilkite 1 stikline verdančio vandens, pavirinkite 1-2 minutes, palaikykite 30 minučių, nukoškite. Gerkite mažais gurkšneliais dienos metu.

Visas priešvėžines žoleles reikia gerti ilgai, kas 3 mėnesius darant 2 savaites pertrauką.

Todikampas - tai žalių graikinių riešutų žibalo trauktinė. Jis geriamas po mėnesį nuo 5 lašų iki 1 arbatinio šaukštelio 2 kartus per dieną prieš valgį.

Nuo smarkaus kosulio ir plaučiuose susikaupusių skysčių efektyviai padeda juoduogio šeivamedžio (*Sambucus nigra*) sirupas su cukrumi; gerti po 1 desertinį šaukštą 3 kartus per dieną po valgio; jis taip pat stiprina imunitetą ir valo kraują (ypač po cheminės terapijos ir švitinimo).

Paprastasis dagištis (*Xanthium strumarium*). Užpilas: 1 arbatinį šaukštelį dagištiaus žolės užpilkite 300 mililitrų verdančio vandens, palaikykite valandą, nukoškite. Gerkite po 100-200 mililitrų šiltą 3 kartus per dieną. Kartu su tuo reikia daryti inhaliacijas su deginamų dagištiaus sėklų dūmais. Į tuščią arbatinuką ar virdulį suberkite dagištiaus sėklas ir pastatykite ant silpnos ugnies. Po kiek laiko iš arbatinuko snapelio ims eiti degančių sėklų dūmai. Kvėpuokite tais dūmais 3 minutes 2-3 kartus per dieną. Gydomo trukmė nuo 2 mėnesių iki pusės metų.

Lauras (Laurus nobilis), vaistinė plautė (*Pulmonaria officinalis*), asiūklis, kibusis lipikas (*Galium aparine*), didysis gyslotis - šių žolių visada reikia turėti žmonėms su plaučių ligomis. Jų užpilus galima gerti paeiliui. Tarkim, pirmą savaitę - laurų lapų užpilą, antrą - plautės ir t.t.

Visus augalus, rekomenduojamus liaudies medicinos gydant plaučių, gerklų ir kvėpavimo takų vėžį, galima naudoti ir inhaliacijoms. Tuo tikslu augalo užpilą ar nuovirą reikia pašildyti ant lėtos ugnies ir paskui kvėpuoti per popierinį vamzdelį, uždėtą ant arbatinuko snapelio.

Procedūros trukmė 5 minutės, jų kiekis - nuo 15 iki 20 vienam gydymo kursui. Po 10 dienų kursą reikia pakartoti.

Taip pat reikia laikytis dietos. Į sergančiųjų plaučių vėžiu racioną reikia įtraukti bičių pienelį, medų, propolį ir žiedadulkes. Toks kompleksinis gydymas leis gana greitai išgydyti organizmą nuo šios ir kitų ligų, sustiprins sveikatą ir pailgins gyvenimo trukmę.

Skrandžio ir žarnyno vėžys

Visos žalingos ir naudingos medžiagos patenka per burną ir nusėda skrandyje bei žarnyne. Todėl virškinimo organų vėžys yra antroje vietoje po plaučių vėžio. Žmonės, susirgę šia vėžio forma, kankinasi daug labiau nei kiti onkologiniai ligoniai. Jie labai sulysta, bet koks valgymas tampa jiems kančia.

Norėdami palengvinti jų kančias, valgymo metu duokite jiems stiklinę vandens, kurioje būtų 1 valgomasis šaukštas druskos rūgšties, nes vėžio pažeistas skrandis jos beveik negamina.

Vaistinių medetkų žiedų užpilas. Du arbatinius šaukštelius žiedų užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, palaikykite 15 minučių, kad pritrauktų. Gerkite lygiomis dalimis per dieną. Nuo senų laikų medetkos buvo laikomos gera priemone augliams ir piktybiniams navikams gydyti.

Beržo juodojo grybo užpilas. Šviežią grybą reikia nuplauti ir sutarkuoti trintuve. Sudžiūvusį grybą reikia užpilti šaltu virintu vandeniu 4 valandoms, paskui sutarkuoti. Vienai sutarkuoto grybo daliai reikia 5 virinto vandens dalių, vandens temperatūra neturi viršyti 50° C ir palaikyti 2 paras. Nukoškite ir nuspauskite nuosėdas į užpilą. Gerkite po 3 stiklines per parą, per keletą kartų,

pusę valandos prieš valgį. Užpilą galima laikyti šaltoje vietoje ne daugiau 4 parų. Šis užpilas gerina lignonų su bet kuria piktybinio auglio lokalizacija savijautą, kai organizmas nėra visiškai išsekęs ir netinka chirurginis gydymas bei švitinimas.

Įvairiuose šaltiniuose rekomenduojamos skirtingos dozės: po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 20 minučių prie valgį ir po 1/2 stiklinės 6 kartus per parą. Jeigu navikas yra prie mažųjų dubens kaulų, papildomai reikia lengvos klizmos - 50-100 mililitrų nakčiai.

Nustatyta, jog pačioje vėžio pradžioje beržo grybas gali su-laikyti naviko augimą, numalšinti skausmus, pagerinti savijautą, bet tai nėra radikali priemonė piktybiniams navikams gydyti.

Paprastojo kiekio (*Artemisia vulgaris*) trauktinė. Paimkite 1 arbatinį šaukštelį (tinka visas augalas), užpilkite 1 stikline vandens, paskui pusę vandens išgarinkite. Gerkite po 30 mililitrų 3 kartus per dieną 1 valandą prieš valgį.

Senovėje liaudies medicina rekomenduodavo kiekio šaknų nuovirą kaip papildomą priemonę gydant skrandžio, tiesiosios žarnos ir gimdos vėžį.

Varnalėšos šaknis vartojama gerti užpilo arba nuoviro pavidalu gydant gimdos ir stemplės vėžį bei daugelį ligų. Paimkite lygiomis dalimis spiritą ir medų, įdėkite varnalėšos šaknų, sutrintų milteliais, palaikykite savaitę. Galima gerti ir varnalėšų sultis.

Odos vėžys

Sergant įvairiais augliais, odos vėžiu reikalingi įvairūs kompresai. Štai keletas tokių receptų.

VĖŽYS - TAI NE MIRTIES NUOSPRENDIS

- Sutarkuokite daugiau šviežių morkų, tirštai apdėkite jomis vėžinį auglį, apriškite. Morkas reikia keisti šviežiomis 2-3 kartus per parą. Navikas nustoja augęs. Taip pat galima sutrintas morkas dėti ant atviros žaizdos ir tuo pat metu kasdien gerti po 1-2 puodelius morkų sulčių.
- Gydant odos vėžį liaudies medicina rekomenduoja keletą kartų per dieną suvilgyti žaizdą tirštomis mielėmis, iš viršaus uždengti marle, taip pat sudrėkinta mielėmis.
- Paimkite didžiosios varnalėšos jaunas šaknis. Išvirkite 100 g šaknų, sutarkuokite jas, įdėkite 100 g aliejaus ir dar pusvalandį pavirinkite. Suvilgykite vėžio pažeistas lūpas, odą.
- Gydant pieno liaukos vėžį: nupjaukite ažuolo žievę nuo jaunų stiprių šakų, apdžiovinkite, susmulkinkite; 1 valgomąjį šaukštą žievės užplikykite 1 stikline verdančio vandens, du kartus užvirinkite, paskui 3 valandas laikykite šiltai po pagalve. Kai atauš, šaltame tirpale sudrėkinkite storą skiautę (nuo frotinio rankšluosčio) ir pridėkite prie tos krūtinės vietos, kur yra auglys. Iš viršaus uždenkite sausu rankšluosčiu, subintuokite, užvilkite šiltą megztinį. Procedūrą atlikite rytais ir vakarais. Ažuolo žievė turi savybę ištraukti kietus auglius, taip pat gydo ir strumą (šiuo atveju kompresai dedami ant skydliaukės).
- Gydant sarkomą: smulkiai supjaustykite 5 šviežius stambius alavijo lapus, užpilkite juos puse litro degtinės. Palaikykite šiltoje vietoje 12 parų, kasdien supurtydami. Gerkite po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 2 valandas prieš valgį. Jeigu prasidės skrandžio negalavimai, padarykite 5 parų pertrauką.

PENKI MICHAILO GOLIUKO AUGALAI

Sovietų laikais sėkmingai gydė vėžį Tolimųjų Rytų gydytojas Michailas Goliukas. Daugelis susirgusių vėžiu tvirtina, jog po to, kai jie pradėdavo gerti žolių užpilą pagal Goliuko schemą, onkologinis susirgimas nustodavo vystytis. Auglys neišnykdavo, bet ir nebeaugdavo. Tai reiškė: mirties grėsmė ligoniui nebegrėsė.

Goliuko gydymo metodikoje naudojama 5 augalų kombinacija: bergenija (Bergenia), ugniažolė, japoniškoji sofrą (Sophora japonica), eleuterokokas ir kūpolis (Melampyrum). Augalai vartojami pagal šią schemą:

- Pirmą, antrą ir trečią dieną gerti bergenijos šaknų užpilą.
- Ketvirtą dieną - ugniažolių trauktinę.
- Penktą ir šeštą dieną - japoniškosios sofrą trauktinę.
- Septintą, aštuntą ir devintą - eleuterokoko trauktinę.

Kartu su šiomis žolelėmis visą gydymo laikotarpį Goliukas rekomenduoja gerti kūpolio trauktinę. Nuo dešimtos dienos kursą reikia kartoti pagal nurodytą schemą. Ir taip 3 mėnesius.

Reikia atminti, jog ugniažolė ir japoniškoji sofrą - nuodingi augalai, kūpolis - silpnai nuodingas augalas, todėl gana griežtai laikytis recepte nurodytų dozių. Perdozavimas gali grėsti ligoniui mirtimi.

M. Goliuko receptai

1. Bergenijos šaknys

Susmulkinkite 50 g šaknų, suberkite į emaliuotą indą, užpilkite 350 g 60° C temperatūros vandens, palaikykite 8 valandas uždengtas, kad nusistovėtų. Užpilo nukošti nereikia, laikykite šaldytuve. Gerkite po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 1 valandą prieš valgį.

2. Išsilenkiantis bijūnas (*Paeonia anomala*)

Susmulkinkite 50 g augalo, suberkite į butelį su degtine. Palaikykite 10 parų tamsioje vietoje. Užpilo nukošti nereikia. Gerkite po 30-40 lašų 3 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį, atskiesdami nedideliu vandens kiekiu.

3. Ugniažolė

Susmulkinkite 12 g sausos žolės, suberkite į butelį su degtine. Palaikykite 5 paras. Gerkite po 1 valgomąjį arba desertinį šaukštą 3 kartus per dieną 40 minučių prieš valgį.

4. Japoniškoji sofrą

Supjaustykite skiltelėmis 200 g soforos vaisių, suberkite į butelį su 56° spiritu. Palaikykite 10 parų tamsioje vietoje, periodiškai supurtydami. Gerkite po 35 lašus 2-3 kartus per dieną 40 minučių prieš valgį. Kai trauktinė baigiasi, vaisius vėl reikia užpilti 150 g 56° spiritu (pirmą kartą reikia užpilti 500 g spirito); palaikykite 2 savaites ir toliau gerkite.

5. Eleuterokokas

Supjaustykite 0,6-1 cm dydžio gabalėliais 100 g šaknų, suberkite į 0,7 litro butelį, užpilkite 500 g 40° degtinės. Palai-

kykite 10 parų tamsioje vietoje. Gerkite po 40 lašų 3 kartus per dieną 40 minučių prieš valgį.

Pastaba. Gydoti išorinius navikus geriamais vaistais, kartu reikia įtrinti soforos trauktinę į auglį 3 kartus kas 3 minutes. Po 30 minučių po to uždėti kompresą su bergenijos užpilu 1 valandai. Po 30 minučių nuėmus kompresą vėl įtrinti soforos trauktinę į auglį 3 kartus kas 3 minutes. Gydomo trukmė 3 mėnesiai.

Gydant skrandžio, dvylikapirštės žarnos, stemplės, plaučių vėžį po 1,5-2 savaitių nuo trauktinės gali kilti vėmimas, kurio nereikia sulaikyti. Po 10-12 minučių praėjus vėmimui, reikia užvalgyti. Dar po 3-4 valandų vėmimas gali pasikartoti. Tokia organizmo reakcija galima 2-3 savaites, bet ateityje ji liausis.

Jeigu augliai jau išvešėję, reikia 1—1,5 mėnesio 2 kartus per dieną dėti kompresus su bergenijos užpilu, 2 kartus atskiestu vandeniu, o toliau su neatskiestu bergenijos užpilu.

Psoriazė ir egzema

Liaudies gydytojas Goliukas taip pat gydė psoriazė ir egzemas. Tuo tikslu jis sėkmingai naudojo medicininių (iš vaistinės) solidolą. Dabar solidolas vaistinėse nebeparduodamas, bet būna beržų degutas, jis taip pat gali padėti. Kiekvienam tinkamos priemonės, aišku, nėra, reikia išbandyti įvairias žoles ir tepalus: organizmas visų skirtingas, ir kas vienam padeda, kitam gali nepadėti.

Goliukas rekomendavo ypatingą dėmesį skirti kasdieniam maistui. Maistas visų pirma turi būti lengvai virškinamas. Todėl daugelis liaudies gydytojų rekomenduoja iš raciono pašalinti

VĖŽYS - TAI NE MIRTIES NUOSPRENDIS

aštrius prieskonius ir kavą. Geriau gerti įvairias sultis, jau minėtų žolių užpilus. Suraskite tinkamiausias jūsų organizmui sultis. Valykite organizmą, dažnai tai padeda, nes šlakai organizme gali tapti egzemos atsiradimo priežastimi ir ateityje gali sukelti vėžį.

LIAUDIES PRIEMONĖS GYDANT VĖŽĮ IR KITAS LIGAS

Jau sulaukėme XXI amžiaus, tačiau onkologinių ligų kiekis vis nemažėja. Retai galima sutikti šeimą, kurioje kas nors iš giminių (tolimų ar artimų) nebūtų sirgęs vėžiu. O tai reiškia, jog tiems, kurie susiję giminystės ryšiais su ligoniu, gresia rizika patiems susirgti.

Tačiau, kaip jau ne kartą kalbėjome, vėžys - tokia liga, kuriai lengviau užbėgti už akių nei ją išgydyti. Dauguma liaudies gydytojų pataria peržiūrėti savo požiūrį į gyvenimą ir visų pirma pradėti nuo maisto. Ne paslaptis, jog teisingas ir sveikas maistas - tai ne tik daugelio lėtinių ligų, tarp jų ir vėžio, profilaktika, bet ir svari pagalba gydant organizmą.

Patartina visiškai atsisakyti apkepinto maisto, nes jame kaupiasi kancerogeninės medžiagos, kurios didina riziką onkologinei ligai kilti. Reikia pereiti į virtą, troškintą maistą: žuvį, mėsą, daržoves tinka apkepti orkaitėje. Rūkytos ir konservuotos mėsos bei žuvies taip pat reikia vengti.

Lašinius retkarčiais galima valgyti, bet tik su česnakais, žalumynais, daržovėmis. Daržovės ir vaisiai turi tapti pagrindiniu jūsų patiekalu, jeigu jūs norite apsisaugoti nuo vėžio. Visų pirma tai geltonos, žalios ir raudonai oranžinės spalvos vaisiai: moliūgai, persimonai (churma), abrikosai, aguročiai. Atskirai

reikia pakalbėti apie kopūstus. Jie ypač tinka moterims, kurių organizmas linkęs į onkologinius susirgimus, - kaip ir kitos daržovės iš kryžmažiedžių šeimos: kinų salotiniai kopūstai, Briuselio, ropiniai kopūstai, juodieji ir žalieji ridikai.

Reikia atsisakyti valgomosios druskos. Blogiausia jos atmaina - rafinuota druska "ekstra". Geriau vartoti stambią, mineralizuotą druską. Galima vartoti jūros druską. Druską galima pakeisti džiovintais jūros dumbliais, jais galima pagardinti sriubą, troškintas daržoves ir mėsą. Toks maistas aprūpins jūsų organizmą reikiamais mineralais ir mikroelementais, kurie užkerta kelią navikams vystytis.

Be to, reikia pašalinti arba nors sumažinti medžiagų, kurios skatina vėžio vystymąsi, kiekį. Tuo tikslu reikia atsisakyti konservų. Naminius konservus galima vartoti, bet tik tuos, kurie paruošti be acto. Žalingi ir net pavojingi sveikatai visi rūkyti produktai, įvairios dešros, dešrelės.

Ruošiant maistą, kaip ir arbatas, labai svarbu, kad vanduo būtų kokybiškas. Vandeni iš čiaupo reikia praleisti per valymo filtrus. Patartina dar ir išfiltruotą vandenį praleisti per magnetinį piltuvėlį. Toks vanduo turi geresnių naudingų savybių.

Iš arbatų pasirinkite žaliąją arbatą: joje esantys katechinas ir taninas apsaugo nuo vėžio.

Reikia nepamiršti darbo bei poilsio režimo ir sportuoti. Venkite smarkių neigiamų emocijų. Planuokite savo gyvenimą bei mitybą ir atsisakykite to, kas žalinga, kad išsaugotumėte ir palaikytumėte gerą sveikatą.

Liaudies priemonės labai padeda tiek profilaktiškai, tiek gydant. Daugelis pažangių medikų naudojami jomis gydant pa-

cientus. Tradiciniai gydymo metodai tinka ligai paūmėjus, kai reikalinga skubi pagalba, greitas ir sumanus gydymas. Tokį gydymą gali paskirti tik profesionalas, patyręs gydytojas.

Netradiciniai receptai - geriausi padėjėjai gydant lėtines ligas, kai reikia sustiprinti organizmą, užkirsti kelią paūmėjimams, kai nėra pavojaus gyvybei.

Gydytojai žino daug atvejų, kai žmogus, ilgai ir sunkiai sirgdamas, ėmė skirti sau dėmesį, pakeitė gyvenimą, pradėjo gydytis teisingai paskirtomis žolelėmis bei gimnastika ir pagydavo, nors ir manoma, jog lėtiniai susirgimai nepagydomi.

Tačiau alternatyvios medicinos žiniomis naudotis galima ir tik tada, kai nėra ligos paūmėjimo. Žolelės toli gražu nėra nepavojingos. Kiekviena jų turi savo poveikį organizmui ir sergant tam tikra liga tai gali turėti tiek teigiamo, tiek neigiamo poveikio.

Čia pateikiami gydymo metodai jokių būdu neturi pakeisti specialisto skirto gydymo. Be to, liaudies priemonėmis naudotis reikia tik leidus ir prižiūrint gydytojui.

Juodojo beržo grybo tirpalas

Nuo senų laikų gydant plaučių ligas, tarp jų ir vėžį, naudojamas tirštas juodojo beržo grybo tirpalas (2 : 5). Tris valgomuosius šaukštus tirpalo reikia užsigerti lydytu sviestu, kuriame 1,5 valandos buvo troškinamas propolis; 250 g sviesto reikia 70 g propolio; kaitinkite ant silpnos ugnies, nukoškite; prieš vartodami mišinį pašildykite, kad taptų skystas, bet ne daugiau kaip iki 45° C.

Tabako trauktinė nuo onkologinių ligų

Visą papirosų "Belomor" pakelį suberkite į 200 mililitrų indą ir iki viršaus pripilkite spirito, sandariai uždarykite dangteliu ir laikykite šaldytuve 2 savaites kasdien supurtydami. Paskui trauktinę nukoškite, leiskite nusistovėti, atsargiai nupilkite, kad nepatektų nuosėdų. Skystis skaidrus, rudai žalsvos spalvos. Laikykite šaldytuve.

Tabako trauktinė - stiprūs nuodai, perdozavimas neleistinas. Ji 3 kartus nuodingesnė už maudos trauktinę. Vartojant nikotiną draudžiama gerti kokius nors kitus naudingus ar nuodingus vaisius ar žoleles!

Po 3 tabaku gydymo kursų (apie 8 mėnesius) reikalui esant gydymą reikia tęsti toliau.

Svogūnų sriuba nuo vėžio ir leukemijos

Vėžys - tai savarankiškas darinys, kuris minta tik kietu, žmogaus valgomu maistu. Navikai greičiau vystosi, jeigu netoliese yra spinduliavimo iš žemės šaltinis. Siekiant, kad tradicinis gydymas būtų efektyvesnis, reikia kasdien suvalgyti po 1-2 svogūnų sriubos lėkštes per dieną. Tuomet ligonis, gydomas badavimu, nekentęs dėl alkio ir troškulio. Priklausomai nuo svorio rytais reikia gerti po 20-40 gudobelių ekstrakto lašų širdies veiklai palaikyti. Sergant kepenų ir tulžies pūslės vėžiu negalima iškart suvalgyti visą svogūnų sriubos lėkštę. Geriau kas valandą

išgerti po 10 valgomųjų šaukštų sriubos skysčio. Papildomai gerkite po puodelį pelynų užpilo per dieną. Pirmąsias 5-6 dienas tik žiupsnelį pelynų užpilkite karštu vandeniu ir palaikykite 10 sekundžių, vėliau - ne daugiau 3 sekundžių.

Svogūnų sriubos paruošimas: citrinos dydžio svogūną kartu su rudais lukštais smulkiai supjaustykite, pakepinkite aliejuje, kol svogūnai taps aukso rusvos spalvos, paskui įpilkite 1/2 litro šalto vandens ir virinkite tol, kol svogūnai labai gerai suvirs. Paskui įdėkite kokių nors daržovių sultinio, gerai išmaišykite ir nukoškite.

Gerkite tik skaidrų sultinį, be svogūnų.

Ugniažolė (Chelidonium) nuo vėžio

Vėžinių susirgimų profilaktikai naudojama ugniažolių trauktinė. Traukutinei paruošti imkite žydinčią ugniažolę (visą, su šaknimis), nuvalykite, padžiovinkite 2-3 valandas, sumalkite mėsmale, išspauskite sultis. Į 1/2 litro sulčių supilkite 1/2 litro degtinės, palaikykite 14 dienų tamsioje šaltoje vietoje.

Gerkite trauktinę po 1 arbatinį šaukštelį 4 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį. Šios dozės gydymas trunka 10 dienų, o po to trauktinę reikia gerti jau ne arbatiniais, bet valgomaisiais šaukštais.

Išspaudos plaučiams gydyti

Daržovių, iš kurių spaudžiamos sultys, išspaudos nuo senų laikų buvo naudojamos daugelio, ypač plaučių ligų gydymui.

Išspaudos ruošiamos sulčiaspaude tik iš šviežių augalų. Nešvieži, rauginti tam netinka. Vieną-du valgomuosius šaukštus išspaudų reikia valgyti rytais 1/2 valandos prieš valgį visą mėnesį. Sultis išgerkite vakare.

Laikyti išspaudų šaldytuve negalima, ruošti jas reikia prieš pat vartojimą. Jeigu tirpsta kojos, reikia valgyti kopūstų išspaudas tol, kol šis reiškinys pranyks. Kai degina rėmuo, valgykite morkų išspaudas, o nuo padidėjusio kraujospūdžio - burokėlių. Gydant plaučių ligas, padeda ridikų išspaudos, jos tinka ir kepenų akmenims gydyti (šiuo atveju jas reikia valgyti 1 valandą prieš pietus).

Kiaulpienė (Taraxacum) nuo cukraligės ir vėžio

Prancūzai labai mėgsta kiaulpienių uogienę. Vaikai, žaisdami su pienės pūku, spėlioja, ar tai senukas, ar senutė: jeigu papūtus į pūkus, kiek nors pūkų lieka, ši pienė - senutė.

Korėjos tyrėjai tokiais žaidimais nežaidžia ir uogienių iš pienu žiedų neverda. Jie ilgai tyrinėjo šio iš pirmo žvilgsnio paprasto augalo gydomąsias savybes ir priėjo prie išvados, jog jis labai naudingas gydant cukraligę, nes mažina žalingą laisvųjų radikalų, sukeliančių komplikacijas šiai ligai prasidėjus, poveikį.

Kinijos liaudies gydytojai taip pat seniai tiria pienes ir visiškai sėkmingai gydo jomis vėžinius susirgimus. Kiaulpienė neleidžia normalioms ląstelėms virsti vėžinėmis tuomet, kai organizme atsiranda cheminiai junginiai, sukeliantys onkologines ligas.

Tačiau visiškai nebūtina važiuoti į Korėją ar Kiniją. Pienės, ačiū Dievui, auga ir pas mus. Kasryt užvirinkite arbatą - 3 arbatiniai šaukšteliai džiovintų pienu šaknų į 3 puodukus vandens. Pavirinkite 10 minučių, nukoškite. Gerkite kiaulpienių arbatą nedideliais gurkšneliais visą dieną.

Molis prieš mastopatiją

Atskieskite molį (iki blynų teslos tirštumo), sutepkite pieno liaukas, iš viršaus uždenkite lengvu skudurėliu ir tokį kompresą laikykite 2 valandas. Paskui molį nuplaukite. Nakčiai paimkite iššukuotą, bet neskaltą vilną, sudrėkinkite jas šiltu vandeniu, primuilinkite ūkiniu muilu. Pamuilinkite taip pat pieno liaukas, pridėkite vilnas prie krūties, uždenkite celofanu, paskui raudonu skuduru ir apvyniokite paklode.

Kitą dieną vėl uždėkite molio kompresą 2 valandoms. Nakčiai sutarkuokite nuplautą, bet nenuluptą raudonąjį burokėlį, įdėkite 1 šaukštą medaus, išmaišykite, uždėkite ant skudurėlio, pridėkite prie krūties, pritvirtinkite celofanu, paklode ir palikite iki ryto. Tokius kompresus rekomenduojama dėti kas antrą dieną.

Imunitetui stiprinti

Niekam ne paslaptis: kad rečiau sirgtume, turime stiprinti imunitetą. Tuo tikslu reikia gerti varnalėšų šaknų sultis arba kramtyti šviežias jų šaknis.

Varnalėšų šaknų sultis reikia sumaišyti su morkų sultimis' 1 : 5 santykiu ir gerti po 100 mililitrų 2-3 kartus per dieną, viso 15-30 dienų.

Grybas kukurdvelkis (Calvatia)

Jeigu kepenys ne geriausios būklės, jos išmeta į odą strazdanas, apgamus ir paprastai tamsias dėmes. Yra žinoma, jog sklerozė ir marazmas, orientacijos erdvėje netekimas ir melanino išmetimas į odą dažnai yra susiję su B grupės vitaminų bei folio rūgšties stygiumi organizme.

Todėl odos gydymą reikia pradėti nuo kepenų gydymo. Vitaminus papildyti galima dedant į karštas sriubas, sultinius, sultis po 1-2 valgomuosius šaukštus sausų mielių.

Folio rūgšties turi grybas kukurdvelkis, brokoliai (šparaginiai kopūstai) ir visi sudaiginti grūdai.

Grybas kukurdvelkis maistui tinka tik šviežias, neišnokęs. Kai prisiliečiame prie išnokusio grybo, pakyla juodų sporų debesis. Reikia atsargiai nuimti jo pūslę, atplėšti ją ir turėti suberti į švarų stiklainį - galima laikyti metų metus. Būtent šios sporos gydo odos vėžį, turi kraujosruvą stabdančių ir baktericidinių savybių.

Apie šias grybo kukurdvelkio savybes žino Sibiro geologai ir medkirčiai, kurie sužeistas vietas paprasčiausiai užbarsto jo sporomis. Ši priemonė kartu su kitomis duoda gerų rezultatų.

Jaunus grybus kukurdvelkius tinka apkepinti kartu su pomidorais, kurie šildomi su aliejumi išskiria antioksidantinę medžiagą likopeną (raudonąjį pigmentą). Pastarasis padeda kovoti su laisvaisiais radikalais (tarp jų ir su melaninu), kurie susidaro kaip šalutiniai oksidacijos produktai, rodantys odos ir viso organizmo senėjimą. Į emaliuotą puodą įdėkite 5 valgomuosius šaukštus juodų kukurdvelkių sporų ir 1 valgomąjį šaukštą ajerų

(Acorus) šaknų, užpilkite 40-50° C temperatūros vandeniu, kad visiškai uždegtų turinį. Palaikykite per naktį, paskui ajero šaknis sumalkite mėsmale, įdėkite 1 valgomąjį šaukštą medetkų žiedų (į 1 stiklinę), vėl užpilkite pirmuoju antpilu ir palikite 2 paroms nusistovėti. Užpilą nukoškite per marlę. Gerkite po 1/2 litro užpilo 4-5 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį arba 1 valandą po valgio. Gydymo trukmė 1-2 mėnesiai.

Norint paruošti tepalą, reikia surinkti užpilo išspaudas, įdėti į jas šviežių kiaulės taukų ir maišant užvirinti, paskui ataušinti, laikyti šaldytuve. Tepalą reikia uždėti ant marlės, o ją ant vėžio pažeis-tos vietos, uždegti polietilenu ir užtvirtinti pleistru. Aplikaciją su tepalu laikykite per naktį. Jeigu organizmas toleruoja, galima palikti keletą dienų. Tepalas tinkamas naudoti nuo odos, plaučių, skrandžio, kepenų, prostatos vėžio.

Kinijos liaudies medicinoje ši priemonė naudojama gydant erkinę - erkių pažeistą veidą, prieš šią ligą oficialioji medicina bejėgė.

Pomidorų aliejus

Atsilaikyti prieš radiaciją ir piktybinius radikalus, nutolinti širdies kraujagyslių bei onkologinius susirgimus, sulėtinti senėjimo tempą padeda medžiaga likopenas iš karotinoidų klasės. Vertingiausias likopenas yra tik raudonuose pomidoruose ir daugiau niekur. Tačiau žarnynas jį gali įsisavinti tik ištirpintą aliejuje, prieš tai gerokai įkaitintame. Pakepintas pomidoras nepalyginamai naudingesnis už žalią-jis teikia mums 100% jame esančio likopeno.

Kad paruoštame ne tik skanią, bet ir naudingą kiaušinienę, iš pradžių reikia aliejuje apkeptinti diskais arba smulkiomis dalimis supjaustytą pomidorą, o paskui užlieti jį kiaušiniaus (bet ne atvirkščiai!). Tik tokiu atveju likopenas bus kokybiškai išskirtas iš pomidoro.

Pomidorų sultyse yra tik vitamino C, bet jos neišskiria likopeno-heroprotektoriaus. Tačiau juo turtinga pomidorų pasta, kurią ruošia būtinai pakaitinant; pati vertingiausia ta, kuri paruošta iš prinokusių pomidorų, išaugintų po karšta pietų saule (parduodama didelėse konservų dėžutėse). Ją ir reikia vartoti maistui, o ne skanų daugiakomponentį kečupą.

Vyrai daug rečiau serga prostatos vėžiu, jeigu vartoja produktus su pomidorų pasta. Jos efektas bus dar didesnis, jeigu jį pakaitinta aliejuje. Kaitinti reikia tol, kol aliejus paraus. Bendra produktų masė sumažėja pusiau, nes vanduo išgaruoja, o jo vietą užima raudonas pomidorų aliejus. Taip ruošiami ir ukrainiečių barščiai.

Žmonės nuo senų laikų intuityviai jautė, kaip teisingai išgauti vertingą medžiagą, bet nežinojo apie jos egzistavimą.

Nuo skrandžio skausmų

Į emaliuotą litrinį indą suberkite 1 valgomąjį šaukštą su kaupu beržinių malkų pelenų, užpilkite 1/2 litro vandens, išmaišykite, pavirinkite 25-30 minučių. Kai tik vanduo ims virti, ugnį sumažinkite. Tirpalą ataušinkite, palaikykite 12 valandų. Per pirmas 2 valandas keletą kartų išmaišykite. Nusistovėjusį pašviesėjusį vandenį atsargiai nupilkite į švarų indą, geriau per nedidelio

skersmens lankstų vamzdelį. Visą vandenį išgerkite per 3 kartus lygiomis dalimis 30 minučių prieš valgį. Paprastai skausmai pranyksta po 3-4 dienų. Jeigu liga lėtinė, gydymą tęskite iki 30 dienų, o reikalui esant po 10 dienų pertraukos kursą pakartokite.

Šis receptas taip pat tinka ir skrandžio vėžiui gydyti.

Sorgų (Sorghum) gėrimas

Gėrimas ruošiamas iš sorgų grūdų. Iš vakaro paimkite 1 kg sorgų, supilkite į 3 litrų butelį ir iki viršaus užpilkite šaltu virintu vandeniu. Paskui uždenkite marle ir pastatykite šaltai 4 dienoms. Po 4 dienų iš vakaro paruoškite kitą butelį ir pastatykite jį į šaldytuvą rūgimui 4 dienoms.

Pirmo butelio turinį gerkite po 150 mililitrų 3 kartus per dieną 1/2 valandos prieš valgį 4 dienas. Ir taip kaitaliokite tuos 2 butelius, kol visiškai pasveiksite. Gydymas ilgas - 4-6 mėnesiai, ir kuo daugiau gerti šio gėrimo, tuo gydymas efektyvesnis.

Sorgų žievelėje yra visos organinės medžiagos, esančios žmogaus kraujyje. Sorgų grūdai praturtina mūsų kraują, maitina jį natūraliais vitaminais ir mineralinėmis medžiagomis, valo kraujagysles. Šis gėrimas gali ištirpdyti įvairiausio pobūdžio auglius, likviduoja hemorojinius mazgus, o tingus ir glebus žarnynas įgauna reikiamą raumenų tonusą. Gėrimas sėkmingai susidoroja su moterų ligomis (gausiomis ir skurdžiomis mėnesinėmis, fibromomis, cistomis ir kt.). Be to, jis gerina kraujotaką. Kasdien vartojamas sorgų gėrimas gydo padidėjusį kraujospūdį sergantiems hipertonija ir ateroskleroze.

Kaštonų žiedai gydo spindulinę ligą

Nuoviras: 8 valgomuosius šaukštus kaštonų žiedų užpilkite 1 litru verdančio vandens, naktį palaikykite šiltoje vietoje, nukoškite. Gerkite dienos metu po 1 gurkšnelį 2-3 savaites.

Žalingų medžiagų šalinimas iš organizmo

Užpilkite 1 stiklinę sėmenų 3 litrais verdančio vandens, virinkite 2 valandas, ataušinkite iki 40°C (ne daugiau ir ne mažiau). Gerkite gausiai 2 savaites.

Onkologinio imuniteto gerinimas

Valgykite 4 kartus per dieną citrinas be žievės ir cukraus (2 citrinas per dieną), 1 valandą prieš valgį arba 1 valandą po valgio. Antras variantas: smulkiai supjaustykite į stiklinę pusę citrinos, užpilkite vandeniu ir iškart išgerkite.

Dvi savaites valgykite citrinas, paskui 2 savaites pertrauka, paskui kursą kartokite.

Kraujo valymas nuo šlakų, limfmazgių valymas

Paruoškite mišinį:

- 4 valgomuosius šaukštus susmulkintų eglių arba kadagių spyglių;

- 3 valgomuosius šaukštus susmulkintų erškėtuogių;
- 2 valgomuosius šaukštus svogūnų lukštų.

Mišinį užpilkite 1 litru vandens ir virinkite 10 minučių, palaikykite naktį termose, išgerkite per dieną.

Priešnavikiniai augalai

Liaudies medicinoje augalai aktyviai naudojami gydant įvairius auglius.

Kokie gi tai augalai? Išvardysime tik kai kuriuos jų: kartusis kietis, didžioji varnalėša, Baikalo kalpokė (*Scutellaria*), tikrasis lipikas (*Galium verum*) ir kibasis lipikas (*Galium aparine*), vaistinė dirvuolė (*Agrimonia eupatoria*), juodasis beržo grybas, plačialapis gyslotis (*Plantago major*), žąsine sidabražolė (*Potentilla anserina*), pelkinis pūkelis (*Gnaphalium uliginosum*), paprastasis apynys, sosiurėja karklalapė (*Saussurea salicifolia*), medetkos (*Calendula*) ir daugelis kitų.

Įvairių tautų medicina ieškojo ir ieško priemonių kovojant su onkologinėmis ir kitomis ligomis. Vienos tautos surado savo priemones, kitos atrado kitas priemones, kurios vienaip ar kitaip gydo ar palaiko onkologinių ligonių gydymą.

Kai kas atrado tokių priemonių, kurios pristabdo onkologinių ligų vystymąsi arba gerina ligonių būklę. Apžvelgsime smulkiau kai kuriuos augalus ir ligas, kurias galima išgydyti vartojant šiuos augalus.

Ropinė kurpelė (*Aconitum*)

Sis augalas liaudies yra vadinamas ir vilko šaknimi, ir vilko žole. Gydymui tinka gumbo šaknys, paruoštos rudenį, kai nuvysta lapai. Iš 4 kg šviežių gumbų gaunasi 1 kg sausų.

Liaudies medicinoje taip pat vartojama kurpelės žolė, paruošta prieš žydėjimą. Kai kuriose vietovėse vartojama žolė, surinkta žydėjimo metu.

Gumbus iškasa kastuvu, nupurto žemes, nuplauna šaltu vandeniu ir džiovina pastogės pavėsyje arba džiovykloje prie 60-80° C. Lapai džiovinami pastogės pavėsyje. Išdžiovinta žaliava turi likti tamsiai žalios spalvos.

Renkant augalą reikia nepamiršti apie jo nuodingumą, neleisti, kad lapų ir šaknų dulkės patektų į kvėpavimo takus, o sulstys - į akių, burnos gleivines ar odos įbrėžimus. Padirbėjus su ropine kurpele, reikia kruopščiai nusiplauti rankas su muilu.

Visos augalo dalys turi alkaloidų, susijusių su ropinės kurpelės rūgštimi, kurių svarbiausia yra akonitinas.

Ropinė kurpelė turi priešuždegiminių, antimikrobinių, nar-kotinių, priešnavikinių, nuskausminamų, spazmolitinių savybių ir plačiai vartojama liaudies medicinoje tiek Rusijoje, tiek užsienyje. Sis augalas vartojamas sergant:

- įvairios lokalizacijos vėžiu, taip pat kaulų augliais ir melanoma;
- Parkinsono liga;
- psichinėmis ligomis, pamišimu;
- plaučių tuberkulioze, atvirąja jos forma;
- cukralige;

- gimdos fibroma ir mioma, gimdos kraujavimu;
- impotencija ir kt.

Reikia atminti, jog ropinė kurpelė - nuodingas augalas, ir gydytis juo reikia tik rekomenduojant ir prižiūrint gydytojui.

Dėmėtoji mauda (*Conium maculatum*)

Mauda - vertingas vaistinis augalas, kuris smarkiai stimuliuoja imuninę sistemą, aktyvina ir stiprina apsaugines organizmo galias. Mauda turi nuskausminamų, priešmėšlunginių, raminamų ir priešuždegiminių savybių. Liaudies medicinoje mauda naudojama vėžio gydymui. Tačiau reikia turėti omeny, jog tai mirtinai nuodingas augalas, ir elgtis su juo reikia labai atsargiai.

Vaistams renkami jos lapai, žiedai, vaisiai (sėklos) nuo gegužės iki rugsėjo. Lapus ir žiedus renka žydėjimo pradžioje ir džiovina įprastu būdu pavėsyje gryname ore atskirai nuo kitų augalų. Sėklas renka su skėčiukais ir džiovina taip pat, kaip lapus ir žiedus. Kai skėteliai išdžiūsta, sėklos lengvai išbyra. Išdžiovinta žaliava saugoma hermetiškai uždarytuose induose (stiklainiuose su kaproniniais dangteliais) atskirai nuo kitų augalų. Tinka vartoti 2 metus.

Maudos trauktinės paruošimas

1. Iš jaunų ūglių. Susmulkinkite žaliavą ir pripildykite pusę indo, iki viršaus užpilkite degtine, uždenkite ir 10 dienų pastatykite į tamsiąvėsia vietą, periodiškai supurtykite. Ekstremaliais atvejais galima pradėti vartoti jau trečią dieną.

2. Iš žiedynų. Naudojami kartu su jaunais lapais, kurie puriai užpildo visą indą; laikymas, kad pritrauktų, toks pat, kaip ir ropinės kurpelės.

3. Iš šviežių žalios spalvos sėklų. Ruošiama analoginiu būdu, tik vietoj degtinės naudojamas 70% spiritas.

4. Iš sausos žaliavos (šakelių, sėklų, kamieno, šaknų). Paimkite 300 g susmulkintos žaliavos, užpilkite 3 litrais degtinės, palai-
kykite 14 dienų tamsioje vėsioje vietoje periodiškai maišydami.

Reikia būti atsargiems ruošiant maudą, padirbėjus su ja kruopščiai nuplaukite rankas. Gydantis patiems reikia griežtai laikytis dozės. Vaistus laikykite vaikams neprieinamoje vietoje.

Gyvatžolė (Polygonum bis tortą) su juodoju beržo grybu

Tris valgomuosius šaukštus gyvatžolės šaknų ir 3 valgomuosius šaukštus juodojo beržo grybo užpilkite 0,5 litro degtinės, palai-
kykite tamsioje vietoje 2 savaites, paskui gerkite po 1 valgomąjį šaukštą nuo 3 iki 6 kartų per dieną. Kas netoleruoja alkoholio, gali vartoti vandens užpilą: po 1 arbatinį šaukštelį šaknų ir grybo į 1 stiklinę verdančio vandens; pakaitinkite orkaitėje arba laikykite termose visą naktį.

Paprastai užpilas daromas su atsarga, po 3-4 stiklines. Rytą nevalgius išgeria 1/2 stiklinės, paskui per dieną mažomis porcijomis dar 1-1,5 stiklinės. Gydymo trukmė priklauso nuo ligonio savijautos - nuo 3 savaičių iki 3 mėnesių, kartais ilgiau, kol bus pastebimas pagerėjimas.

Ugniažolės, žiomenės (Dracocephalum) ir arnikos (Arnica) mišinys

Paimkite 1/2 arbatinio šaukštelio ugniažolių, 1 valgomąjį šaukštą žiomenės šakniastiebių ir 1/2 arbatinio šaukštelio juodosios kalnų arnikos.

Mišinį nakčiai užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens ir gerkite dienos metu. Arniką galima pakeisti sravanosės (Sanqui-sorba) šakniastiebiu, trikertės žvaginės (Capsella bursa pastoris) žole arba karčiuoju rūgčiu (Polygonum hidropiper).

Česnakas

Jausmams šykšti statistika konstatuoja, jog šalyse, kur česnakas nuolat vartojamas maistui, gana žemas sergamumas vėžiu.

Česnakų svogūnėliuose yra baltymų, vitamino C, mineralinių druskų, eterinio aliejaus ir fitoncidų, kurie ir nulemia baktericidines šio augalo savybes. Nuo senovės česnakai plačiai buvo naudojami medicinoje kovojant su įvairiomis ligomis, visų pirma su infekcinėmis. Česnako pagrindu sukurta daug gydomųjų preparatų, naudojamų aterosklerozės profilaktikai ir gydymui, imuninei sistemai stiprinti, organizmo senėjimo procesams stabdyti. Česnakas neleidžia vystytis puvinio procesams žarnyne, šalina disbakteriozę.

Vaistinė sravanosė (Sanguisorba officinalis)

Sravanosė - daugiametė žolė iš erškėtinių šeimos, rečiau puskrūmis su plunksniškais lapais. Vartojamas augalas kaip priešūždegiminė, nuskausminama, antibakterinė priemonė, jis siaurina kraujagysles, stabdo žarnyno peristaltiką, sukelia gimdos raumenų susitraukimus.

Nuovirus ir skystą ekstraktą, paruoštai š šaknų ir šakniastiebių su 70% spiritu, vartoja kaip sutraukiantįjį ir kraujavimą stabdantį vaistą nuo viduriavimo, spjaudymo kraujais, gimdos kraujavimo, anginos, galvos skausmų, dizenterijos.

Šaknis reikia iškasti, nuplauti, smulkiai sukapti ir laikyti audininiam maišelyje. Jos tinkamos vartoti 5 ir daugiau metų, jeigu kas vasarą jas padžiointi saulėje, kad nepelėtų. Vieną porciją galima keletą kartų užplikyti, kol išlieka juoda spalva, ir gerti vietoj arbatos vėžio profilaktikai.

Ugniažolė (Chelidonium)

Manoma, jog gerdami ugniažolių nuovirą, užbėgame vėžiui už akių, o juo susirgus - stabdome ligos vystymąsi. Gydimui tinka viršutinė augalo dalis, kurią renka žydėjimo metu ir džiovina pavėsyje, ant aukšto.

Geltonose pieniškosose sultyse yra alkaloido berberino, turinčio tulžį varančių savybių. Liaudies medicinoje naudojami ugniažolės nuovirai ir jos sultys tinka karpoms, sausoms nuospaudoms šalinti, raudonajai vilkligei (odos tuberkuliozei), niežams, spuogams ir išbėrimams gydyti.

Šviežiomis ugniažolės sultimis gydo žaizdas ir odos vėžį, žvynelinę ir net Sibiro juodligę. Ugniažolės sultys, sumaišytos su karklo ir ažuolo žievės nuoviru, rekomenduojamos kai kuriems grybeliams gydyti.

Žalioji arbata

Daugelio tautų liaudies medicinoje manoma, jog žalioji arbata gydo auglius. Žaliojoje arbatoje yra daugiau tanino, vitamino C negu kitose arbatos rūšyse. Tuo ir paaiškinamas jos priešnavikinis poveikis.

Skrandžio vėžį gydantis mišinys

Paimkite 10 g ajerų (Acorus) šakniastiebių, 25 g voratinklinės varnalėšos žiedynų ir 35 g jos šaknų, 50 g dirvinės usnies (Cirsium arvense) žiedynų, 5 g juodosios tuopos (Populus nigra) pumpurų.

Viską reikia gerai susmulkinti ir užpilti 1 litru verdančio vandens. Palaikykite, kol atauš, gerkite po stiklinę 3-4 kartus per dieną.

Ajerų ir varnalėšų šaknis bei juodosios tuopos pumpurus aukščiau nurodytomis dozėmis užpila 1/2 litro degtinės ir laiko, kad pritrauktų, 8-10 dienų. Varnalėšų ir dirvinės usnies žiedynus, paimtus to paties kiekio, užpila 1 litru verdančio vandens, palaiko, kol atauš.

Spiritinę trauktinę geria po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną, o vandens užpilą geria po stiklinę 3-4 kartus per dieną.

darant pusės valandos pertraukas tarp spiritinės trauktinės ir vandens užpilo.

Paprastasis putinas (Viburnum opulus)

Putino uogų sultis su medumi liaudies medicina pataria gerti sergant vėžiu, gastritu su sumažėjusiu rūgštingumu ir profilaktiškai nuo skrandžio vėžio. Liaudies medicina teigia, jog putinas "neįleidžia" vėžio į organizmą, jeigu juo dar nesergama, o jeigu jis jau organizme, - stabdo jo vystymąsi. Putino žievė vartojama kaip kraujavimą stabdanti priemonė.

Mėlynės

Jos veikia prieš auglius. Rekomenduojama vartoti sergant leukoze ir kitomis kraujo ligomis. Mėlynės liaudies medicinoje taip pat vartojamos regėjimui pagerinti ir kaip sutraukianti priemonė, ypač vaikams nuo viduriavimo.

Beržas

Iš juodojo beržo grybo gaminamas priešnavikinis preparatas. Beržo grybą galima sutrinti milteliais, užplikyti ir gerti kaip arbatą.

Beržų sula laikoma gera apsaugine medžiaga, didinančia atsparumą jonizuojančiai spinduliutei. Beržo sula, beržo lapai, pumpurai ir beržo degutas laikomi priešnavikiniais preparatais.

Mišiniai su juodoju beržo grybu

1. Paimkite 200 g beržo grybo, sutarkuokite arba sumalkite mėsmale, 100 g kraujažolių, 100 g pušų pumpurų, 100 g erškėtuogių, 5 g pelyno. Mišinį užpilkite 3 litrais šalto vandens 2 valandoms. Paskui uždėkite ant ugnies ir virinkite 2 valandas. Nuėmę nuo ugnies šiltai apgaubkite ir pastatykite 24 valandoms, kad pritrauktų; po to nukoškite, įdėkite į nuovirą 200 g alavijo sulčių, 250 g konjako, 500 g medaus, išmaišykite ir dar palaikykite 4 valandas.

Pirmas 6 dienas gerkite po 1 arbatinį šaukštelį 2 valandas prieš valgį 3 kartus per dieną. Kitomis dienomis - po 1 valgomąjį šaukštą 1 valandą prieš valgį 3 kartus per dieną. Gydomo trukmė mažiausiai 2-3 savaitės, daugiausiai 2-3 mėnesiai.

2. Beržo grybo gabalus užpilkite verdančiu vandeniu taip, kad apimtų visą grybą. Palaikykite 4-5 valandas, paskui sutarkuokite arba sumalkite mėsmale. Vandenį nuo mirkymo pašildykite iki 50° C (didesnė temperatūra nerekomenduojama), įdėkite susmulkintą grybą 1 : 5 santykiu, t. y. 1 stiklinė grybo 5 stiklinėms vandens. Palaikykite lygiai 2 paras, po to nukoškite per keletą sluoksnių marlės, gerai nuspauskite išbrinkusią grybo masę.

Gautą tirštą skystį atskieskite virintu vandeniu iki pradinio tūrio ir gerkite ne mažiau 3 stiklinių per parą mažomis dozėmis visą dieną. Gydomas atliekamas kursais po 3-5 mėnesius su 7-10 dienų pertraukomis tarp jų.

Gydant mažojo dubens auglį, papildomai nakčiai daro šiltas mikrokлизmas su 50-200 mililitrų tirpalo. Geriausias beržo gry-

bas - tai anksti pavasarį nuimtas nuo gyvo medžio ne jaunesnio kaip 20 ir ne vyresnio 50 metų. Netinka grybas nuo beržo apačios, ypač nuo seno.

Rudmenė (Glycyrrhiza glabra)

Rudmenė veikia prieš auglius ir prieš spindulinę ligą. Visi Amerikos armijos kariškiai, tarnaujantys prie branduolinių galvučių su koviniu užtaisu, reguliariai vartoja rudmenės nuovirą.

Kraujažolė (Achillea)

Liaudies medicina mano, ir mokslininkų bandymais patvirtinta, jog kraujažolė veikia prieš navikus. Žinios apie šį nuosėdų augalą atėjo iki mūsų iš gilios senovės, kai kraujažolė buvo naudojama žaizdoms gydyti. Medicinoje naudojama visa antžeminė augalo dalis, kuri ruošiamą tik pradėjus augalui žydėti. Liaudis šį augalą vadina įvairiais vardais ir vartoja gydant gimdos kraujavimą. Taip pat buvo naudojama gydant plaučių tuberkuliozę, hemorojų, kraujavimais nosies.

Šviežias augalo sultis geria po 1 arbatinį šaukštelį su medumi 3 kartus per dieną gydant gastritą su sumažėjusiu rūgštingumu, apetitui pagerinti, kaip stiprinančią priemonę nuo kepenų ligų ir medžiagų apykaitai sutrikus.

Plačialapis gyslotis (Plantago major)

Teigiama, jog gyslotis gydo skrandžio vėžį. Gysločio lapus skina žydėjimo metu ir džiovina gerai vėdinamoje patalpoje.

Lapai ir sultys turi rauginimo medžiagų, vitamino K, karotino, askorbininės ir citrinos rūgšties, įvairiausių fermentų.

Gysločio lapai ir sultys rekomenduojami sergant lėtiniu kolitu, gastritu su sumažėjusiu rūgštingumu, taip pat kaip kraujavimą stabdanti priemonė.

Sultis geria nevalgius po 1 valgomojo šaukšto 2-3 kartus per dieną. Sausų lapų užpilas vartojamas gydant širdies ligas, dantų skausmą, kosulį, ūminius kvėpavimo takų ir plaučių susirgimus, taip pat nutukimą.

Paprastasis kietis (Artemisia vulgare)

Kiečio šaknų nuoviru Rusijoje gydo skrandžio, gimdos ir tiesiosios žarnos vėžį. Kiečio žolėje yra daug eterinių aliejų, rauų, vitaminų B₆ ir C, karotino, organinių rūgščių ir kitų biologiškai aktyvių junginių.

Medicinoje vartoja trauktinę ir karčiojo kiečio ekstraktą gydant gastritus, virškinamojo trakto sutrikimus, bendrą nusilpimą, kepenų ir tulžies pūslės ligas.

Medetkos (Calendula)

Liaudies medicinoje vartojamos nuo skrandžio vėžio.

Lietuvos liaudies medicinoje medetkų, ajerų šakniastiebių, kadagio, europinės pipirlapės (*Asarum europaeum*), jonažolių, čiobrelų ir kmynų mišiniu gydo virškinamojo trakto vėžinius susirgimus.

Raudonoji musmirė

Raudonosios musmirės kepurėles sudėkite į 3 litrų stiklainį ir užpilkite 75% spiritu, palaikykite 30 dienų. Paskui į pusės litro stiklainį įpilkite 200 mililitrų raudonosios musmirės trauktinės ir iki viršaus pripilkite cukraus sirupo tirpalo.

Nuo pirmos iki dešimtos dienos gerkite po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį, kitas 20 dienų - po 1 desertinį šaukštą 3 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį užsigeriant pipirmėtės užpilu.

Žiedadulkės

Žiedadulkės atstato bipolinę ląstelės matricą. Žiedadulkių stiklainį sumaišykite su medumi 1 : 1 santykiu, palaikykite 3 dienas, kol žiedadulkės ištiš.

Gerkite po 2 arbatinius šaukštelius 4 kartus per dieną praėjus 2 valandoms po valgio. Nelaikykite žiedadulkių neuždarytų - jos oksiduojasi ir tampa nuodingos.

Laikykite hermetiškai uždaram inde. Užsigerkiteraudoėlių (Origanum) nuoviru.

Raudonėlis (Origanum)

Raudonėlis atstato kraujo formulę.

Nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą vaistinės žaliavos užpilkite 1 stikline verdančio vandens, užvirinkite, palaikykite šiltai per naktį, nukoškite. Gerkite po 1/3 stiklinės 4 kartus per dieną.

Mumijus

Mumijus - stiprus priešuždegiminis vaistas. Reikia vartoti po 2-4 ryžių dydžio grūdėlius per dieną pusvalandį prieš valgį: po 1 grūdėlį po liežuviu, užsigeriant vandeniu. Padidėjus arteriniam kraujospūdžiui vartoti po 1-2 grūdėlius per dieną.

Mediškasis alavijas (Aloe)

Tamponus, sudrėkintus alavijo sultimis, įveda į makštį gydant gimdos kaklelio eroziją.

Vaistinė notera (Betonica officinalis)

Noteros preparatai naudojami odos vėžiui gydyti.

Varnalėša (Arctium)

Varnalėšų lapų nuoviras geriamas kaip arbata nuo piktybinių auglių. Šviežiomis lapų sultimis gydo odos vėžį.

Kvapioji našlaitė (Viola odorata)

Teigiama, jog našlaitės užpilai gydo liežuviu, gerklų, gerklės ir skrandžio vėžį.

Paprastasis apynys (Humulus lupulus)

Tepalas iš apynių vartojamas odos ir pieno liaukų vėžiui gydyti.

Eleuterokokas (Eleutherococcus)

Liaudies medicinoje jis vartojamas gydant piktybinius navikus ir spindulinę ligą.

MALDOS PRIEŠ ONKOLOGINES LIGAS

Senovinis receptas nuo vėžio

Daugelyje šaltinių minimas kažkoks naminis vaistas, kurio dėka žmonės išsigydo nuo vėžio ir kuris padeda atsikratyti bet kokios liguistos organizmo būsenos. Nejaugi tokia panacėja egzistuoja? Nejau geriant vaistinių žolelių, kurios auga tiesiog po mūsų kojomis, užpilą galima atsikratyti tokios nepagydomos ligos, kaip priimta manyti, onkologinio susirgimo?

Taip, prieš vėžį yra priemonė, kuri jam mirtinga. Tačiau ši priemonė nepaprasta - ji nematoma, jos paliesti negalima, bet ir valdyti ją lemta ne kiekvienam. Suvokti ligos esmę arba žmogaus nelaimę - pusė bėdos. Gamtos Išmintis tame, jog ji, įdiegusi mumyse savęs išgydymo programą, įdiegė ir savęs naikino programą. Už šias ir kitas programas atsako smegenys, kurios atitinkamai joms ir valdo žmogaus fizinį kūną. O štai visų programų valdymo pultą valdo mūsų siela - mūsų sąmonė (vidinis nesąmoningumas).

Odžibua genties indėnai šventai tikėjo, jog kiekvienas augalas turi savo sielą, kuri padeda jam augti ir prisipildyti gydomosios galios. Augalų sielos turi įstabią savybę - "susiliesti" su kitų augalų sielomis. Būtent "vieninga" siela suteikdavo indėnų vaistams nepaprastos gydymo galios. Prieš rinkdami žoleles žiniuo-

niai sukalbėdavo maldas. O kokias žoles rinkti tam tikrų ligų gydymui, žiniuoniai sužinodavo kontaktuodami su dvasių pasauliu, remdamiesi savo intuicija ir stebėjimais.

Bendrai paėmus vėžys - tai paveldima liga, galimybė susirgti šia liga persiduoda ne tik genetiškai, bet tuo pat metu ir jūsų genties dvasinio lauko lygmenyje. Ir visai nesvarbu, ar jūsų artimi giminės sirgo ir mirė nuo vėžio, ar žmonos (vyro) giminės. Programa gali įsijungti bet kada priklausomai nuo jūsų sielos kanalo tam tikro dažnio. Tai visų žmonių Žemėje karminė liga.

Jeigu būtent jūsų giminėje buvo žmogus, kuris išsigydydė nuo vėžio, - žinokite, jis išgelbėjo jūsų giminę ir ši liga nustojo būti jums mirtina. Tačiau, jeigu jūs nežinote, kaip išspręsti su vėžiu susijusias karmines problemas, ženkite žingsnį Dievo link ir tų žolelių link, kurios jums padės. Kad tik būtų noras iš jūsų pusės ir tikėjimas į Dievą bei tikėjimas pasveikti!

Malda prieš visokius negalavimus

Malda sukalbama virš sergančio žmogaus galvos.

*Kryžius. Visos Visatos sergėtojas, kryžius grožis, kryžius karalių ir kunigaikščių valdų **įtvirtinimas**, kryžius aukščiausiųjų tvirtovių sutvirtinimas, kryžius paliegiusiųjų išgydymas, kryžius akių šviesa, kryžius nelabųjų išvijimui ir pasmerkimui, kryžius apsėstųjų drebuliams išginti, Kryžius Dievo vergui (vardas minimas) aptvaras, jo negalių išgydymas, dabar ir visados ir per amžių amžius*. Amen*

* Kadangi neįmanoma tiksliai perduoti maldų dvasių verčiant į kitas kalbas, knygos gale mes pateikiame jas originalo kalba (rusų).

Dievo Motinos malda prieš ikoną "Karalienė visų"

Stebuklingoji švenčiausios Dievo Motinos ikona, vadinama "Karalienė visų" (Pantanassa), buvo nutapyta XVII amžiuje ir yra viename iš Šventojo Atono kalno vienuolynų. Dievo Motina visiems, atbėgantiems prašyti jos užstoti, išgydo vėžines ligas. Šią ypatingą dovaną patvirtina tūkstančiai išgijusiųjų nuo vėžio. Maskvoje garbus sąrašas išgijusių "Karalienės visų" ikonos dėka saugomas buvusio Aleksejevo vienuolyno Visų šventųjų sobore.

O skaisčiausioji Dievo Motina, (Karaliene visų) Viešpataujančioji! Išgirsk skaudų mūsų atodūsi prieš Tavo stebuklingąjį paveikslą Rusijon iš Atomo perneštą pažvelk į savo vaikus, nepagydomomis ligomis sergančius, su tikėjimu klūpančius prieš Tavo šventą atvaizdą! Kaip paukštis sparnais uždengia paukšteliu, taip ir Tu dabar ir amžinai esanti pridenk mus savo gydomąja galia. Ten, kur dingsta viltis, būk tikra Vii- > tinti. Ten, kur nepakeliami skausmai viršija jėgas, būk Kantrybe ir Palengvinimu. Ten, kur nevilties tamsa apsigyveno sielose, tenušvinta neapsakoma Dievo šviesa! Silpnadvasius nuramink, paliegusius sustiprink, užkietėjusias širdis suminkštink ir apšviesk. Išgydyk savo sergančiuosius, o gailestingiausioji Karaliene! Palaimink mus gydančiųjų protą ir rankas; tegul jos tampa mūsų Visagalio Gydytojo Išganytojo Kristaus ginklu. Kaip gyvenančiai Tau, esančiai su mumis,

meldžiamės prieš Tavo pm'eikslą o Karaliene! Ištiesk virš mūsų savo rankas, kupinas išgydymo ir palaimos, o Džiaugsmo kenčiančiųjų, nuliūdusiųjų Paguoda ir greit gavę stebuklingąją pagalbą, šloviname esančią pirm visko ir nedalomą atskiriamą Vienybę, Tėvą, Sūnų ir Šventąją Dvasią per amžius. Amen.

Optina pustyn vienuolių malda

Ši malda padeda kiekvienam, nesvarbu, ar jūs krikščionis, ar musulmonas. Patartina melstis prieš valgį ir prieš išgeriant vais-tus, tai didina jų parametrus, stiprina imunitetą ir suteikia jėgų.

Viešpatie, leisk man su dvasine ramybe sutikti visa, ką atneš man ateinanti diena. Kiekvieną šios dienos valandą pamokyk viskuo ir palaikyk mane. At\>erk man savo valią ir visuose mano darbuose bei žodžiuose vadovauk mano mintimis ir jausmais. Viso-mis nenumatytomis aplinkybėmis neleisk man pamiršti, jog viskas atsiūsta Tavo.

Išmokyk mane tiesiai ir protingai bendrauti su kiekvie-nu, nieko nejaudinant ir nenuliūdinant. Viešpatie, duok man kantrybės pakelti tai, ko aš negaliu pakeisti, ir stiprybės kovoti su tuo, ką aš galiu nugalėti. Atskirti pirmąjį nuo antrojo ir svarbųjį nuo antraeilio.

Viešpatie, duok man jėgų pakelti ateinančios dienos nuovargį ir visus įvykius per dieną. Išmokyk mane at-gailauti, melstis, tikėti, neprarasti vilties, kentėti, at-leisti, dėkoti ir mylėti. Amen!

Gydantys laiškai

Yra žinoma, jog piktybinius darinius galima būtų lokalizuoti padidintos temperatūros poveikiu. Taip pat žinoma, jog vieta, kur įgėlė bitė, skauda, tinsta ir temperatūra jos pastebimai kyla.

Aš, sirgdamas odos vėžiu ir turėdamas skaudulį ant nosies, imdavau vieną po kitos 6 bites savo rankomis už sparnelių ir leisdavau joms įgelti į mano skaudulį. Buvo skaudu, labai skaudėjo, bet po 3 dienų skaudulys nubyrėjo, išnyko, ir neliko jokių pėdsakų.

Gorejevas S.S., Nižnij Tagilas

Man diagnozavo limfmazgių sistemos IV laipsnio vėžį. N. Novikovo knygoje "Dvikovoje su naviku" aš perskaičiau straipsnelį "Žibalinė sensacija" ir ėmiau gerti išvalytą aviacinį žibalą. Pradėjau gerti nuo 1 arbatinio šaukštelio 5 valandą ryto, neužsigerdama, paskui dar miegodavau 2-3 valandas. Po to gerdavau po desertinį šaukštą.

Tik antrą mėnesį ėmė gerėti kraujo tyrimai. Trečio mėnesio pabaigai eritrocitų nusėdimo greitis sumažėjo nuo 46 iki 15 vienetų. Tapo normalūs ir kiti kraujo rodikliai, būdingi šiai ligai.

Po 2 metų iš I invalidumo grupės buvau perkelta į antrąją.

Zolotichina O. V., Kostroma

Man diagnozavo krūties vėžį. Gydymui aš panaudojau šviežių sutarkuotų morkų kompresus - 1 valgomajam šaukštui morkų reikia įdėti po 5 lašus saulėgrąžų aliejaus ir vaistinio terpentino. Procedūra atliekama kas antrą dieną. Tarp procedūrų ant krūties reikia dėti kompresus iš alavijo lapų.

Penkerius metus aš gėriau varnalėšų sultis - po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 40 minučių prieš valgi, užvalgydavau 1 arbatiniu šaukšteliu medaus. Sultis ruošdavau savaitei ir laikydavau šaldytuve.

Be to, aš gėriau mumijų - po 1 valgomąjį šaukštą rytais valandą prieš valgi. Mumijaus tirpalą reikia ruošti taip: 2 g mumijaus į 200 mililitrus virinto vėsoko vandens; 10 dienų reikia gerti, po to 5 dienų pertrauka, paskui kursą reikia kartoti. Ir taip ištisus mėnesius.

Ir galop aš gėriau skanų gėrimą, pavadintą asmeniniu trilypiu: medus, alavijas ir kahoro vynas lygiomis dalimis po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 30 minučių prieš valgi.

Visas šis kompleksas padėjo man atsikratyti šios ligos.

Muratova A.F., Almaty

Mano geros pažįstamos vyras sirgo - jam apie 60 metų. Gydytojai pasakė, jog jis gyvens tik 1-2 mėnesius. Kai pradėjo gydytis, jau buvo vėlu operuoti, nes metastazės "išsidėstė" po visą kūną.

O padėjo jam krienų žiedynų trauktinė: paimkite mažą arba vidutinio dydžio krienų žiedyno šluotelę, susmulkinkite, užpilkite 0,5 litro degtinės, palaikykite 2 savaites tamsioje vietoje ir gerkite po 1 arbatinį šaukštelį su 50 mililitrų vandens. Pirmąją savaitę 1 kartą per dieną, antrąją - 2 kartus per dieną, trečiąją - po 1 desertinį šaukštą 1 kartą per dieną, ketvirtąją - po 1 desertinį šaukštą 2 kartus per dieną.

Jis išgėrė 2 butelius ir net priaugo svorio, o buvo labai sulyšęs.

Zacharova N., Orenburgas

Prieš trejus metus lėtai, bet tvirtai prie manęs prisėlino liga. Bet kokia liga baisi savaime. Mes dažnai ignoruojame nedidelius negalavimus, nesmarkius skausmus, ir ... gydytojų nuosprendis - per vėlu!

Labai baisu, kai tikiesi gydytojų pagalbos (labai jais pasitiki), o jie, skęsdami rankomis, ligoniui pranašauja mirtį: deja, niekuo jau negalime padėti. Ką gi turi tuo momentu išgyventi ligonis? Ką manyti? Ką daryti? Ar susitaikyti su nuosprendžiu, ar kovoti dėl savo gyvenimo?! Žmonės mes visi skirtingi, ir kiekvienas sprendžia savaip.

Štai ir man prieš trejus metus gydytojai paskelbė tokį nuosprendį. Mano liga buvo susijusi su klubo sąnario augliu (kitai sakant, klubo kaulo sarkoma). Krasnojarsko krašto ligoninės gydytojai, diagnozavę tai, pasiūlė man operaciją, ir nedelsiant, kad nebūtų per vėlu. O ši operacija reikalavo: visiškai pašalinti koją. Visa tai išgirsti 40 metų moteriai! Buvo viltis Maskva, ir vyras nuvežė mane pas šviesuolius, tikėdamasis ten gauti kvalifikuotos pagalbos. Bet kai atliko visus tyrimus, aš tikėjausi, jog manę gydys, bet išsaugos koją, nuosprendis buvo tas pats - koją nupjauti.

Tiesiog neįmanoma aprašyti būklę žmogaus, kuris neteko paskutinės vilties būti normaliu, o ne luošiu. Man kalė į galvą: kuo anksčiau, tuo geriau, nes gali būti vėlu! Aš sutikau su šiuo nuosprendžiu, bet kažkur giliai pasąmonėje priešinausi, kažkas mano viduje kuždėjo: "Nereikia!" Nors ir vyras ir vaikai taip pat kalbėjo: "Sutik operuotis, kad ir be kojos, bet būsi gyva. Tu mums reikalinga bet kokia".

Aš paklausiau profesoriaus, ar gali jie garantuoti, jog po operacijos aš gyvensiu? Tačiau, deja, jis man atsakė taip: "Garantių nėra, visi mes priklausome nuo Dievo!"

Žodžiai labai įtikinantys ir rodantys, kokia bejėgė mūsų medicina. Išeina, jog iš tiesų tokiomis sunkiomis situacijomis reikia pasikliauti tik savimi ir Dievu! Ką aš ir nusprendžiau padaryti.

Nugalėjusi bjaurėjimąsi, aš ėmiau gydytis urinos (šlapimo) terapija, ir skausmai ėmė mažėti. Praėjo jau treji metai - aš gyvenu! Nors gydytojai man pranašavo greitą mirtį.

Mano gydymas buvo šis: pradėjau nuo badavimo, iš pradžių 3 dienas, prieš tai išvalius žarnyną ir nieko nevalgydama, bet išgerdama visą savo šlapimą, užsigerdama vandeniu. Be to, būtinai išsitrinti šlapimu krūtinę, nugarą, taip pat galvos odą. Aš geriau befunginą - juodojo beržo grybo ir bijūno ekstraktą. Per visą gydymosi laikotarpį 3 kartus gydžiausi Džungarijos kurpele (*Aconitum soongaricum*). Jokių tablečių negėriau, jokių ampulių nesusileidau ir negerisiu kol gyva.

Gončarenko A.P., Omskas

"Kai aš tarnavau Astrachanėje, buvo toks atsitikimas. Susirgo vienas iš mano pavaldinių. Dalinio gydytojas nukreipė jį tyrimams ir gydymui į ligoninę. Po kiek laiko jį išrašė su diagnoze plaučių vėžys su metastazėmis, operuoti jau per vėlu. Išrašė "gydytis" namuose.

Viena bobutė - liaudies gydytoja - papasakojo jam ir jo artimiesiems apie tokių ligonių gydymą paprastų obuolių užuomazgomis. Buvo pavasaris, ir tokia galimybė buvo.

Pradėjo rinkti obuolius nuo vyšnios iki graikinio riešuto dydžio, malti juos mėsmale ir maitinti jį košele su medumi, grietine, sirupu, kefyru. Maitino per jėgą, nes apetito jis neturėjo. Tačiau troškimas gyventi suteikė galimybę nugalėti visus sunkumus. Po 2 mėnesių jis išėjo į darbą.

Ištyrė, išvada - sveikas.

Leonidovas K. S., Kaliningradas

Prieš penkerius metus mano vyras buvo operuotas dėl kairiojo plaučio vėžio - pašalino apatinę dalį. Chirurgė pasakė, jog metastazės buvo ir limfmazgiuose, bet ji pasistengė viską pašalinti. Poliklinikoje pagal gyvenamąją vietą pasakė, jog vyras daugiau 2 mėnesių neišgyvens.

Aš ėmiau ieškoti literatūros, melstis Viešpačiui, kalbėtis su žmonėmis, kurie sirgo panašia liga.

Po ligoninės vyrui buvo atlikta chemijos terapija - ciklofanas. Jis laikėsi dietos: nieko aštraus, sūraus, rūkyto, riebaus, jokių mėsos sultinių, ikų, vištų kiaušinių trynių.

Kasdien valgydavo džiovintus abrikosus su razinomis, gėrė morkų sultis - po 0,5 stiklinės per dieną (ne daugiau), avižų nuovirą su pienu (virti reikia ant silpnos ugnies greitpuodyje, santykis laisvas, maždaug 40 minučių). Vietoj arbatos - tik raudonėlių, medetkų, varnalėšų šaknų, kiaulpienių nuovirą - viską atskirai. Avižų nuovirą vyras gėrė apie mėnesį.

Pagerėjimasis pajuto greit - jau po 2 mėnesių. Po to naudojo liaudies gydytojo Goliuko metodą.

Praėjo daug metų. Vyras seniai nebeserga vėžiu.

Šonova S. K., Kirovas

Man diagnozavo plaučių vėžį. Gydžiausi aš degutu.

Rytą į 0,5 stiklinės pašildyto pieno aš įdėdavau 1 arbatinį šaukštelį deguto, išmaišydavau ir išgerdavau nevalgiusi. Ir taip 10 dienų.

Kitas 10 dienų - 2 arbatiniai šaukšteliai į 0,5 stiklinės pašildyto pieno ir dar 10 dienų - 3 arbatiniai šaukšteliai. Kartu su tuo aš dar gėriau ugniažolių nuovirą - po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną 3 mėnesius. Užplikydavau 1 valgomąjį šaukštą į 1 stiklinę verdančio vandens.

Po metų mane nuėmė nuo onkologinės įskaitos...

Ivanovą P. R., Permė

Aš noriu pasiūlyti augalų kraujo formulei atstatyti, pažeistas kaulų smegenis išgydyti ir baltymų struktūrai regeneruoti.

Augalas Nr. 1 - **kaštono žiedai**. Paruošti ir vartoti juos reikia taip: nupjovus žiedyną, žydinčią piramidę praleiskite pro pirštus, kad išlaisvintumėte žiedus nuo stiebelio (kurį taip pat reikia susmulkinti), po to sudėkite žaliavą ant popieriaus ir padžiovinkite apsaugotoje nuo saulės vietoje, skersvėjyje. Išdžiovintą preparatą laikykite popieriniame pakete.

Nuoviras ruošiamas taip: į 1,5 litro puodą įberkite 0,5 stiklinės išdžiovintos žaliavos ir užpilkite 1,2 litro vandens, užvirkinkite; pavirinę uždengtame inde 3 minutes ant vidutinės ugnies, apgaubkite puodą šiltai ir palikite nakčiai. Kitą dieną gerkite po 1 gurkšnelį kas 30 minučių vietoj vandens.

Viskas priklauso nuo žmogaus amžiaus ir ligos sunkumo - kuo sunkesnė būklė, tuo atsargiau reikia gerti preparatą, kuris įneša savo galingus koregavimus organizme.

Kaštonų nuoviro dienos norma suaugusiam žmogui - nuo 800 mililitrų iki 1,2 litro. O nusilpusiems vaikams reikia duoti nuoviro, palaipsniui jo kiekį didinant iki dienos normos; labai nusilpusiems reikia gerti po 1 gurkšnelį per valandą, stipresniems vaikams - po 1 gurkšnelį kas pusvalandį. Kūdikiams - nuo 300 iki 500 mililitrų geros koncentracijos nuoviro norma. Perdozavimas nėra mirtinas, tačiau gali sukelti traukulius, kurie šalinami citrina (susmulkinkite puoduke, užpilkite šviežiu vandeniu ir išgerkite).

Pirmoji 95% visų susirgimų priežastis - kraujagyslių distonija, sukelianti lėtinę hipoksiją - deguonies trūkumą organizmo audiniuose, kuri susijusi su intoksikacija, antrą kartą žudančia kraujagyslių sistemą, po to jau lėtiniai organizmo uždegiminiai procesai tampa norma.

Plaučiais visų pirma reikia rūpintis - vaikams, pavyzdžiui, gerti žuvies taukus, nes plaučiai mėgsta aliejų. Na ir, aišku, reikia bėgioti arba daryti aerobikos pratimus (plaukiojimas, aerobika, judrūs žaidimai).

Aleksiejevas I. V., Sankt Peterburgas

Raudonėlis (*Origanum*) - labai efektyvi priemonė kraujo formulei atstatyti. Jis visiškai atstato ligos sugriautą kraujo formulę visuose lygiuose. Teisingai išdžiovinto raudonėlio žiedai yra tamsiai avietinės spalvos. Paruošti reikia taip: 3-4 valgomieji šaukštai į 1 litrą vandens. Užvirinti, pavirinti 3-5 minutes ir šiltai apgaubti visai nakčiai. Rytą nukoškite ir gerkite dienos metu vietoj vandens. Tai dienos norma suaugusiems, vaikams skirkite 2 kartus mažiau.

Viskas susiję su individualiai pritaikytomis dozėmis, nes "tai, kas per daug, naudos neduoda".

Dar kartą apie raudonėlio poveikį: atstato kraujo formulę, gydo leukozes - labai naudingas visiems, ypač vaikams, turintiems problemų su kvėpavimu.

Šį nuovirą reikia apriboti neštimo metu, tačiau neribotai gerti maitinant kūdikį - nuo jo padaugėja pieno. Gerti raudonėlį reikia ilgai, ne mažiau pusės metų. Argi blogai įtraukti į kasdienį racioną naudingą skanią žolelę vietoj įprastų ir toli gražu ne visada naudingų kavos ir arbatos?

Geros jums sveikatos.

Simonovas K. P., Omskas

Rekomenduoju jums ir jūsų vaikams gerti deguonies kokteilus, paruoštus su tirštu kraujažolių (*Achillea*) nuoviru. Ant vieno plieninio vamzdelio galo uždėkite akvariumo akmenėlį, kuris kerta orą, paduodamą į akvariumą iš mini kompresoriaus, o ant kito vamzdelio galo - minkštą guminę žarną ir prijunkite ją prie baliono su deguonimi reduktoriaus, kur galima pareguliuoti deguonies išskyrimą iki minimumo, bet kad vandenyje būtų gausu putų.

Įjunkite deguonį, nuleiskite akmenėlį į karštą nuovirą (80-90° C), ir neišjunkdami deguonies, išgerkite deguonies puteles. Gerkite po 100 mililitrų per 1 kartą. Vamzdelis (adata) - nuo lašelinės į veną sistemos.

Prieš 5 minutes prieš išgerdami nuovirą suvalgykite gabalėlį citrinos (o jeigu jūs dėl kokios nors priežasties skubate, iš pradžių galima išgerti deguonies kraujažolių puteles, o po to suvalgyti

citriną). Nuovirai: raudonėlių, pušų spyglių, raudonųjų dobilų. Puteles nuo kraujazolių galima gerti vietoj vandens (šiltas). Balioną galima paimti iš suvirintojų; akvariumo keramikinį akmenėlį nusipirkti turguje arba parduotuvėje, kur prekiaujama žuvelėmis. Jokiu būdu negalima tiekti deguonį kvėpavimui tiesiai iš baliono - jis turi būti sudrėkintas, kitaip sudegs plaučių audinys.

Gerkite deguonies kokteilius ir būkite sveiki!

Panavas I. P., Samara

2 dalis

"SAULĖS LOBYNAS

SVEIKATA - TRIJŲ PRADŲ HARMONIJA

Senovės Indijos gydymo mokslas Ajurveda, kuriam jau 5 tūkstančiai metų, apžvelgia kūne 3 gyvybinius pradus: lašas-vanduo, maistas-ugnis ir vėjas-oras, o ligas laiko jų disharmonija. Kūnas gyvena pagal biologines valandas - ritmus: lašas-vanduo vadovauja rytui, pavasariui ir vaikystei, maistas-ugnis - vidudieniu, vasara ir brandos amžiumi, vėjas-oras vyrauja vakare, rudenį ir senatvės laikotarpiu. Žmogus išeina iš lašo, pereina ugnį ir nunešamas vėjo.

Neegzistuoja ribos taško nei maiste, nei miege, nei sekse, todėl juos reikia valdyti, mėgautis protingose ribose, palaikyti biologinius ritmus-sūpuokles. Kaip atpildas už neribotus jaunystės malonumus senatvėje būtinai ateis ligos ir nepaprastos kančios.

Norėdami būti sveiki, turime laikytis bado ir sotumo ritmų. Laukinis gyvūnas bado skatina judėti, o gerai priėdę, jie miega. Kai dirba kūnas, ilsisi skrandis, dirba skrandis - ilsisi kūnas. Eikite į darbą nevalgę, o socialiai valgykite tik po darbo, prieš miegą, ir jūs gyvensite darniai su Gamta.

Laukiniai gyvūnai niekada neserga, jie neėda nieko virto. Ligų gausa žiemos metu susijusi su tuo, jog maiste trūksta šviežių daržovių, uogų ir vaisių, taip pat vėjo-oro susilpnėjimu (uždaros orlaidės, šilti drabužiai ir antklodės sudaro gryno oro

SVEIKATA - TRIJŲ PRADŲ HARMONIJA

deficitą, sunkėja kvėpavimas per odą) ir deguonies stygiumi ledo sukaustytame vandenyje.

Mūsų organizmas dalyvauja didžiulėje Gamtos apytakoje, jis prisitaikė prie milijonų medžiagos apykaitos variantų, prie taisyklių, einančių iš amžių glūdumos. Mūsų kūne sukurtas puikus mechanizmas, padedantis žmogui išlikti, reguliuotis, išgyti, tačiau jis neveikia be oro, vandens ir maisto.

Ir Afrikos karštyje, ir poliariniame speige žmogus susideda iš to, ką jis suvalgė. Žmogus yra visaėdis. Nepaisant didžiulės maisto įvairovės, kažkodėl nekinta skrandžio, žarnyno dydis ir kepenų funkcijos - tiek šiaurės žvejo, tiek Gvinėjos papuaso.

Kaip mums reikalingi saulė, oras ir vanduo, taip pat labai svarbus nuolatinis ryšys su augalais. Nepamirškite apie "Saulės lobyną", apie "žaliąją vaistinę", nepamirškite apie augalus, nes jie neša imuninei sistemai genetinę informaciją, atitinkančią mūsų gimtojo krašto sąlygas. Jie suteikia gaivinamą vėsą karščio metu ir šilumą per šalčius, saldų maistą ir nuodingą apsaugą, nuostabų nektarą ir žiedadulkes, vaisius ir sėklas, pumpurus ir žievę, lapus ir šaknis.

Daugelis augalų - tai šaltinis - labai turtingas ir subalansuotas natūralių biologiškai aktyvių junginių, vitaminų, mikroelementų, kurie reikalingi normalizuoti ar atstatyti tuos ar kitus čia išvardytus procesus.

Vadinasi, kovojant su ligomis, žolės yra galinga profilaktikos priemonė, didinanti organizmo atsparumą. Be to, jos veikia kaip viena sudedamoji dalis kompleksškai gydant vienus ar kitus žinomus susirgimus. Žolelės ne tik stimuliuoja apsaugines organizmo ligas, bet ir šalina toksinus. Augalai visada vartojami

"SAULES LOBYNAS

kartu su chirurginėmis operacijomis, prieš ir po operacijos, taip pat drauge su chemijos ir spinduline terapija gydant vėžines ligas.

Žolės vartojamos kaip organizmą stiprinanti priemonė, be to, kaip organizmą palaikantis gydymas tarp pagrindinės terapijos kursų profilaktikos tikslais, kad nekiltų ligos dėl komplikacijos. Gydant medikamentais vaistiniai augalai sustiprina gydomąjį preparatų poveikį, sumažina šalutinius efektus, ligonio organizmą stiprina ir biologiškai stimuliuoja.

Tačiau reikia atminti, jog nepaisant vertingumo, vaistiniai augalai negali tapti pagrindinio gydymo alternatyva, todėl savarankiškai spręsti daugelio sunkiai išgydomų ligų problemą nepatartina. Fitoterapija rekomenduojama tik kaip pagalbinė gydymo priemonė, kuri gerina ligonio gyvenimo kokybę, taip pat kaip profilaktikos priemonė sveikiems žmonėms.

AS PARODYSIU JUMS KELIĄ IŠGYTI

Aleksandras Nikolajevičius Deriabinas kilęs iš Krasnojarsko krašto. Gydymo veiklą jis pradėjo devyniasdešimtųjų metų pradžioje. Keletą metų dirbo Krasnojarsko miesto poliklinikoje. Šiuo metu gyvena ir dirba Vilniaus mieste. Suteikia pagalbą atstatant sveikatą ir atsikratant įvairių ligų. Analogų neturi jo metodai, gydantys astmą ir alergiją bei vidaus organus.

"Tikėjimas, meilė ir nušvitimas - štai kas padės žmogui išsigelbėti nuo nelaimių ir ligų", - šis Deriabino posakis yra lemiantis jo gyvenime.

Tūkstančiai žmonių lankėsi Aleksandro Nikolajevičiaus seansuose. Jie ateina pas jį, kad išgelbėtų ne tik skaudamą kūną, bet ir sielą.

Kas sudaro gydymo pagrindą?

Pirma, kantrybė.

Antra, tikėjimas - ar tu tiki Dievą, ar pasitiki savimi, ar tiki savo išgijimu.

Trečia, ar pakankamai stiprus noras pasveikti.

Ketvirta, meilė Dievui, meilė artimam.

Remiantis šiais rodikliais žmogui suteikiama sveikata, ir paties rodiklis yra pats svarbiausias.

Sveikatingumo sistema, anot akademiko A. Deriabino, susideda iš septynių kultūrų.

L Dvasinė žmogaus kultūra

Sveikatingumo metodika duos geresnių rezultatų dvasiškai išlavintam žmogui nei skeptikui, susipažinusiam su daugeliu sveikatingumo sistemų, bet prisilaikančiam gyvenimo principo: "To negali būti, todėl kad negali būti niekada".

Maksimalių sveikatingumo rezultatų galima pasiekti, tik gyvenant dvasiškai harmoningai su savimi ir aplinkiniu pasauliu pagal Dievo dėsnius.

2. Mitybos kultūra

Pagrindinis mitybos kultūros principas - vartoti maistą tik pagal poreikius. Organizmo maisto poreikių kriterijus - tai lengva ir komfortinė skrandžio būklė (net nesant alkio pojūčio) - tik tuo atveju galimas virškinamojo trakto kokybiškas darbas. Kad organizmas galėtų gerai suvirškinti maistą, patartina valgyti dažniau, nepersivalgyti ir nenualinti organizmo badu. Valgant kramtyti maistą reikia ne tris, o 33 kartus, kad seilių fermentas praturtintų maistą.

Sveikiems žmonėms rekomenduojama pripildyti skrandį ne daugiau kaip 50-60%, kitaip sakant nepersivalgyti, todėl reikia valgyti nuo 4 iki 6 kartų per dieną. Sunkiai sergant, kai organizmas labai užterštas žalingomis medžiagomis, arba ligonis turi didelį atsvorį, rekomenduojama skrandį pripildyti tik 10-20% ir valgyti kas 1,5-2 valandas.

Sulyse žmonės, kaip ir su padidėjusiu skrandžio rūgštingumu, gali valgyti, kai pajunta diskomfortą, pykinimą ir vadinamąją būklę, kai po krūtine maudžia. Pasveikus reikia vėl grįžti prie rekomendacijų, skirtų sveikiems žmonėms.

Organizmo poreikis gauti maistingų medžiagų per parą turi būti kompensuojamas didinant valgio dažnumą. Paskutinį kartą reikia valgyti ne vėliau kaip 2-2,5 valandas prieš miegą. Nerekomenduojama valgyti tik 1 ar 2 kartus per parą ir ypač žalinga suvartoti didelį maisto kiekį.

3. Kvėpavimo kultūra

Pagrindinis normalaus kvėpavimo kriterijus - tai ramus begarsis ir tolygus paviršutinis kvėpavimas (per nosį) per abi laisvai kvėpuojančias šnerves. Kvėpavimas glaudžiai susijęs su termoreguliacijos funkcija: apie persišaldymą dažniausiai byloja sunkus kvėpavimas per kairę šnervę, o persikaitinimą - per dešinę. Rekomenduojama normalizuoti kvėpavimą specialiais kvėpavimo pratimais.

4. Miego kultūra

Pagrindinė miego kultūros taisyklė - jo trukmė turi atitikti per dieną, savaitę, mėnesį, metus išseikvotos energijos kiekį. Ypač tai svarbu žmonėms su daugeliu negalavimų.

5. Vandens procedūrų kultūra

Pagrindinė vandens procedūrų kultūros taisyklė - vengti tiek persikaitinimo, tiek persišaldymo. Rekomenduojama naudotis terminėmis procedūromis (geriausiai tinka rusiška pirtis), kai temperatūra neviršija dviejų kūno temperatūrų ir prieš tai sureguliuotas kvėpavimas. Taip pat galimos trumpalaikės tiek aušinimo (persikaitinus), tiek šilumos (persišaldžius) procedūros.

6. Fizinė kultūra

Pagrindinė taisyklė - apkrauti kūną, bet nepersistengti. Pervargimą rodo tai, kai neįmanoma kvėpuoti per nosį. Rekomenduojama subalansuoti dinامينius ir statinius krūvius.

Bet koks guleiva ir tingus žmogus sirgs 2 kartus dažniau nei aktyvus ir darbštus.

7. Gydomo žolelėmis kultūra

Pagrindinė taisyklė - neleisti perdozuoti vaistažolių. Perdozavimo kriterijus - tai tuštinimosi būklė ir tamsiai rausva akies junginė (konjunktyva), taip pat diskomforto pojūtis išgėrus žolelių nuovirą.

ŽOLININKO ALEKSANDRO DERIABINO GYDOMASIS UŽPILAS

Šis užpilas vartojamas onkologinių ligų profilaktikai ir organizmo valymui nuo šlakų bei toksinų. Šis užpilas normalizuoja rūgščių bei šarmų pusiausvyrą organizme, gerina virškinamojo trakto būklę ir didina imunitetą.

Užpilui paruošti rekomenduojamos vaistažolės:

1. Karpoto beržo pumpurai.
2. Paprastos pušies pumpurai.
3. Smėlinio šlamučio (*Helichrysum arenarium*) žiedai.
4. Ramunėlių žiedai.
5. Medetkų žiedai.
6. Širdiškos liepos žiedai.
7. Didžiosios dilgėlės (*Urtica dioica*) lapai.
8. Paprastojo šalpusnio (*Tussilago*) lapai.
9. Pipirmėtės lapai.
10. Plačialapio gysločio (*Plantago major*) lapai.
11. Penkiaskiautės sukatžolės (*Leonurus quinquelobatus* Gilib.) lapai.
12. Apvalaus eukalipto (*Eucalyptus viminalis* Labili.) lapai.
13. Senų (*Folia sennae*) lapai.

14. Raudonėlių (*Origanum*) žolė.
15. Paprastosios jonažolės (*Hypericum perforatum*) žolė.
16. Skėtinės širdažolės (*Centaureum minus Moench*) žolė.
17. Pelkinio pūkelio *Gnaphalium uliginosum*) žolė.
18. Kraujažolių (*Achillea*) žolė.
19. Čiobrelių (*Thymus*) žolė.
20. Triskiaučio lakišiaus (*Bidens tripartitus*) žolė.
21. Didžiosios ugniažolės (*Chellidonium majus*) žolė.
22. Vaistinio šalavijo (*Salvia officinalis*) žolė.
23. Kmynų arba pankolių (*Foeniculum*) sėklos.
24. Vaistinių valerijonų (*Valeriana officinalis*) šakniastiebiai.
25. Vaistinės šventagaršvės (*Archangelica officinalis*) šakniastiebiai.
26. Vaistinės sravanosės (*Sangvisorba officinalis*) šakniastiebiai.
27. Vaistinės kiaulpienės (*Taraxacum officinale*) šakniastiebiai.

Rekomenduojama naudoti visas nurodytas žoleles, bet jeigu nėra tokios galimybės, reikia turėti ne mažiau 14 šio sąrašo pavadinimų.

Užpilo paruošimas. Visas žoleles reikia sumaišyti lygiomis svorio dalimis. 14 valgomųjų šaukštų mišinio sudėkite į 3 litrų stiklainį, užpilkite 3 litrus verdančio vandens (arba 7 valgomuosius šaukštus į 1-1,5 litro vandens). Stiklainį reikia uždengti dangteliu ir palaikyti 7-8 valandas. Ataušusį užpilą reikia nukošti per keletą marlės sluoksnių ir laikyti šaldytuve ne ilgiau 4-5 parų.

Gerti užpilą reikia pašildytą nevalgius 50-60 minučių prieš valgį ir ne vėliau nei prieš 2-3 valandas prieš miegą. Gerkite nuo 1 iki 3 stiklinių per dieną, kol skrandyje atsiras komforto būseną.

Geriamo užpilo kiekį reikia nustatyti individualiai, priklausomai nuotuštinimosi. Tuštintis reikia kasdien, normalios konsistencijos. Jeigu organizmas linkęs į vidurių užkietėjimą, į užpilą dedamos vidurius laisvinančios žolelės: šaltekšnio (*Frangula*) žievė ir kt.

Po organizmo išvalymo, kai jis pasveiksta (po 1-1,5 metų), pakanka 1 stiklinės užpilo per dieną.

Jeigu tuštinimasis nenormalėja, reikia didinti tirpalo koncentraciją (14 valgomųjų šaukštų mišinio į 1,5-2 litrus vandens) ir vidurius laisvinančių augalų dozę. Jeigu išmatos bus skystos, tirpalo kiekį reikia sumažinti arba nebegerti jo.

Pajutus diskomfortą nuo išgertų žolių, užpilą reikia atskiesti virintu vandeniu.

Nepatartina šį užpilą taikyti su produktais, turinčiais mielių (duonos ir pyrago gaminiai, alus, gira).

ŽMOGUS - TAI GAMTOS DALIS

Liaudies gydytojai, atrinkdami tai, kas vertingiausia užmirštuose ir mažai žinomuose praeities užrašuose, tikrindami ir papildydami receptus, amžiais saugomus Rusijos liaudies atmintyje, sukaupė unikalią gydymo patirtį, kuri atsižvelgia į pirmąją ligos priežastį bei į ligą lydinčius negalavimus.

Tęsdamas Rusijos liaudies gydytojų tradicijas, savo gydymo praktikoje gydytojas iš Maskvos V. Mironovas taiko fitoterapiją, naudodamas gamtinės kilmės komponentus ruošiant užpilus, tepalus, nuovirus ir l.l., pagal senovinius receptus.

Žmogus - tai dalis gamtos, jis joje užaugo, todėl ir gydytis turi gamtos, kuri jį supa, priemonėmis. Daugiaamžė liaudies patirtis ir šiuolaikinės fitoterapijos naudojimas rodo, jog praktiškai nėra ligų, kurioms nepagelbėtų ši gydymo metodika. Ypač tai liečia ligas, susijusias su kraujotakos ir medžiagų apykaitos, virškinimo sutrikimais ir plataus spektro uždegiminiais procesais.

Galvos skausmų gydymas

Galvos skausmas - tai liga, kurios priežastis nustatyti gana sunkus reikalas. Egzistuoja šimtai šios ligos priežasčių. Įprasti medikamentai gydo tik pasekmę, šalina skausmo sindromą, nesirūpindami apie pirmąją priežastį. O galva gali skaudėti dėl pa-

ŽMOGUS - TAI GAMTOS DALIS

žeistų galvos kraujagyslių, dėl galvos smegenų sukrėtimo; skausmai gali kilti dėl navikinio proceso organizme. Labai dažnai galvos skausmai kyla dėl kaklo slankstelių osteochondrozės, kai užspaudžiamos vertebralinės arterijos, maitinančios galvos smegenis. Dėl kaklo raumenų ir kaukolės įtampos kyla vadinamas galvos įtampos skausmas. Paprastai tokiais atvejais skausmas maudžiamo pobūdžio, dažniausiai kylantis po emocinių sukrėtimų.

Galva gali skaudėti dėl infekcinių ligų, apsinuodijus alkoholiu, nitratais, maistu; neretai ji skauda dėl vitaminų ir mikroelementų stygiaus. Kai kuriems žmonėms galvos skausmas kyla, kai žmogus ilgai būna nevalgęs.

Kilus galvos skausmui reikia tuoj atlikti visapusę diagnostiką, nes šis skausmas gali kilti dėl rimto susirgimo. Todėl pradedant gydymą reikia aiškiai žinoti, ką gydyti. Bet jeigu skausmas labai neduoda ramybės, reikia mažinti paciento skausmus prieš diagnostikos pradžią. Norint numalšinti ilgalaikius sistemingus skausmus sėkmingai galima naudoti fitoterapijos liaudies priemones:

1. Šviežių bulvių sultis po 0,5 stiklinės.
2. Putino ir juodųjų serbentų sultis (3 kartus per dieną po 1/4 stiklinės). Šviežias bruknių uogas.
3. Vaistinės ramunėlės (20 g) užpilamos 1 stikline verdančio vandens ir išgeriamos per 3 kartus prieš valgį dienos metu.
4. Galima vartoti tomis pačiomis proporcijomis rugiagėlių žiedų arba melisos ar mėtų lapų užpilą.
5. Prasidėjus galvos skausmui pridėkite prie smilkinių šviežius kopūstų, alyvų (Syringa) ar susmulkintus mėtų lapus.
6. Malšinti galvos skausmą dėl apsinuodijimo padeda jona-

žolių arbata (1 valgomas šaukštas į 1 stiklinę vandens). Gerkite po 1 valgomąjį šaukštą kas 10 minučių.

7. Malšinti galvos skausmą, kilusį dėl nervinių stresų, padeda išsimaudymas raminamoje spygliuočių vonioje.

Moterų ligų gydymas

Didesnę Žemės gyventojų dalį sudaro moterys, ir todėl apeiti šias ligas mes neturime teisės. Moterų ligos nemalonios ir klastingos, nes pirmame etape jos be simptomų ir pastebimos pačios moters visiškai atsitiktinai arba konsultuojantis su gydytoju, ypač pieno liaukų augliai.

Būtina panašių susirgimų profilaktika, ir čia labiausiai tinka vartoti žoleles.

Paprastai tai gali būti Baikalo kalpokė (*Scutellaria*), ugniažolė, kraujažolė, amalas (*Viscum*), lakišius (*Bidens*), jonažolė, medetkos, dirvinis asiūklis (*Equisetum arvensis*), putino šakos, bulvių žiedai, varnalėša ir kt.

Gydant navikinius susirgimus taip pat rekomenduojami augalai, turintys fitoncidų: česnakai, krienai, ridikai, dilgėlės, pelynai ir šalavijas. Taip pat naujai atsiradusius auglius gerai gydo baltasis mumijus, taip pat gamtinės kilmės mineralai ir mikroelementai.

Reikia laikytis mitybos raciono. Tokia medžiaga kaip kalcis, kuris, vaizdžiai kalbant, tiesiog suėda auglį, labai reikalingas moters organizmui. Todėl pienas, varškė, rūgpienis, sūris ir daržovės visada turi būti ant moters valgijų stalo.

Iš raciono turi būti pašalinti gyvuliniai taukai ir baltymai.

Taip pat reikia apriboti cukrų ir saldumynus. Tokiu būdu navikas negauna sau maisto medžiagų ir nustoja vystytis.

Be to, rekomenduojamos padidintos vitaminų dozės ir daržovių sultys (morkų, burokėlių, salierų ir bulvių). Šis papildas leidžia aprūpinti organizmą reikiamų vitaminų ir mikroelementų kompleksu. Vitaminų terapija stiprina nervų sistemą, normalizuoja medžiagų apykaitos procesus, gerina endokrininių liaukų ir kepenų funkcijas.

Namų sąlygomis reikia naudotis šiuo liaudies metodu: 100 g degtinės sumaišykite su 30 g česnakų košele, palaikykite 3 savaites, paskui nukoškite. Gerkite po 1 arbatinį šaukštelį 30 minučių prieš valgį.

Kepenų ligų ir hepatito gydymas

Prasidėjus šioms ligoms reikia kardinaliai peržiūrėti savo požiūrį į gyvenimą, visų pirma pakeisti mitybos racioną. Reikia kasdien valgyti maistą su dideliu vitamino C kiekiu: kopūstus, juoduosius serbentus, mėlynės, apelsinus ir citrinas. Daugiau valgyti skaidulinių maisto medžiagų - daržovių, vaisių ir sėlenų. Reikia, kad jūsų meniu būtų pieno produktai: grietinė, varškė ir kefyras, taip pat riešutai ir saulėgrąžų sėklos.

Nuo kepenų cirozės galima gerti šviežių kopūstų sultis pusiau su burokėlių sultimis. Gerti po 0,5-1 stiklinę 3 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį. Jeigu organizmas toleruoja, galima pridėti juodųjų ridikų sulčių.

Galima gerti krienų šaknų užpilą. Krienus smulkiai supjaustykite, užpilkite 1/2 litro degtinės, palaikykite 15 dienų, gerkite po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį.

Valgant patartina suvalgyti po 1-2 česnakų skilteles.

Po valgio patartina išgerti žolelių arbatos. Tuo tikslu reikia užplikyti kukurūzų purkas šiuo santykiu: 1 arbatinį šaukštelį purkų į 1 stiklinę verdančio vandens.

Jeigu yra pabrinkimų, reikia papildomai gerti šlapimą varančius užpilus iš žolelių, turinčių priešuždegiminių savybių (liepžiedžių, jonažolių, mėtų ir melisų). Du valgomuosius šaukštus mišinio, sudaryto iš lygių dalių žolelių, užpilkite 1 stikline verdančio vandens, palaikykite 15 minučių, nukoškite ir gerkite kaip arbatą.

Kepenys nemėgsta: sūdytų, raugintų, marinuotų daržovių bei produktų ir alkoholio. Alkoholio mėgėjams reikėtų pasirinkti tamsųjį alų su nedideliu alkoholio kiekiu ar natūralius sausus vynus. Nepatartina gerti daug juodos kavos.

Kepenys mėgsta pertrintų daržovių, kruopų ir makaronų sriubas; virtą neriebią mėsą ir žuvį; medų, saldžius vaisius. Iš daržovių - kopūstus, morkas, burokėlius, pomidorus, agurkus, aguročius ir cukinijas. Iš pieno produktų - sūrį, kefyrą neriebią; varškę. Labai tinka kepenims mineralinis vanduo, pavyzdžiui, Esentuki-17, Boržomi.

Bet kurių kepenų ligų profilaktikai rekomenduojamas šis žolelių užpilas: lygiomis proporcijomis sumaišykite šlamučio (*Helichrysum*) žiedus, pipirmėtės žolę, medetkų žiedus, rabarbarų šaknis, rudmenės (*Glycyrrhiza*) šaknis, ugniažolės ir erškėtuogės; 4 šio mišinio valgomuosius šaukštus užplikykite 1 litru verdančio vandens ir palaikykite 6-8 valandas. Gerkite po 1 stiklinę mažais gurkšneliais 30 minučių prieš valgį visą mėnesį.

Reikia atminti, jog kepenys - galingas organas, tačiau jo galimybės ribotos. Todėl nereikia savo organizmo perkrauti produktais, kurių gamta kepenims neskyrė. Visur turi būti saikas.

Aterosklerozės profilaktika ir gydymas

Širdies ir kraujagyslių ligos užima pirmąją vietą liūdname žmonių mirtingumo reitinge. Kraujagyslių aterosklerozė laikoma XX-XXI amžiaus maru. Nuolatinė nervinė įtampa, neracionali mityba, nejudrus gyvenimo būdas, rūkymas - štai toli gražu ne visos priežastys, kurios gali sukelti šias pavojingas ligas.

Širdies bei kraujagyslių ligų profilaktikai galima vartoti tokias liaudies priemones, kaip svogūnų galvutes, krienus ir česnakus (po 3-4 skilteles per dieną). Galima užplikyti sausus gysločių (*Plantago*) lapus; tam paimkite 1 valgomąjį šaukštą lapų ir užpilkite 1 stikline verdančio vandens. Užpilą išgerkite per valandą.

Be to, galima naudoti kitus augalus bei žoleles:

- raudonųjų dobilų žiedus (*Trifolium pratense*): 30 g žiedų į 1 stiklinę verdančio vandens; gerkite po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną
- šermukšnių žievę (paruoštą anksti pavasarį žievę susmulkinkite, 5 valgomuosius šaukštus užpilkite 1/2 litro vandens, virinkite ant silpnos ugnies uždengtime inde 2 valandas, nukoškite, gerkite po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį).

Sudėtingesnius žolelių mišinius galima vartoti tik nustačius aterosklerozės ir ją lydinčių ligų priežastis. Pavyzdžiui, nuo miokardo sklerozės padeda gudobelės žiedai, erškėtuogės ir valerijonai. Sutrikus vegetatyvinei nervų sistemai galima, vartoti krapų sėklas, sukatžoles (Leonurus), pelynus, mėtus.

Aterosklerozę, dėl kurios prasidėjo hipertonija, galima gydyti žaliosiomis rūtomis (Ruta graveolens), žąsine sidabražole (Potentilla anserina), kraujažole, gudobelėlių ir pakalnučių žiedais, valerijonų šaknimis ir kt.

Be to, druską dažniau keiskite jūros kopūstais (laminaria). Kasdien suvalgykite po 100 g varškės, kuri papildytų kalcio stygių-

SENOVINIAI KURENNOVO RECEPTAI

Pavlas Kurennovas - tai aštuntos kartos žinomų Uralo gydytojų atstovas. Didesnę gyvenimo dalį jis praleido užsienyje: Mandžurijoje, Japonijoje, JAV. Važinėjo po visą Ameriką propagodamas savo gydymo metodus, daug praktikavo, naudodamas žinomus Rusijos žiniuonių, įvairių šalių žolininkų metodus. Kurennovo gydymo žinynai išleisti ir plinta po visą pasaulį.

Šiuolaikinė mokslinė medicina daug pritaikė sau iš liaudies patirties, bet daug ką ir atmetė. Laimei, mūsų protėvių patirtis nedingo per greitus civilizacijos vystymosi metus, ir ten, kur ampulės ir tabletės būna bejėgės, į pagalbą ateina liaudies medicina.

Pavlas Matviejevičius pabuvojo daugelyje šalių, ir visur jis užrašydavo ir išsaugodavo pačius veiksmingiausius patarimus bei receptus, padedančius susidoroti su įvairiomis ligomis. Tačiau jo knygos pagrindą sudaro Rusijos tradicinės liaudies medicinos rekomendacijos. Jos prieinamos, nebrangios, o jų efektyvumas ir geri rezultatai patvirtinti daugiametės istorijos.

Organizmo valymas

Rytą, tik pabudus, reikia 1 arbatinį šaukštelį magnio sulfato (naudojamas medicinoje kaip vidurius laisvinantis vais-

tas) ištirpdyti 1/2 verdančio vandens stiklinės (geriau naudoti distiliuotą vandenį). Įdėkite ten dviejų citrinų sultis, pripilkite stiklinę iki viršaus ir išgerkite. Po 20 minučių paimekite 1/2 stiklinės morkų bei salierų sulčių ir tiek pat citrusinių (apelsinų, citrinų) sulčių, atskieskite sulčių mišinį 1/2 distiliuoto vandens stiklinės ir išgerkite. Toliau per visą dieną kas pusvalandį reikia gerti sultis, atskiestas distiliuotu vandeniu. Organizmo valymo metu negalima nieko valgyti, nors jeigu labai jaučiamas alkis, vakare galima suvalgyti 1 apelsiną. Kartais badavimo metu gali prasidėti galvos skausmas, pykinimas ir silpnumas. Neverta į tai kreipti dėmesio, reikia tvirtai tikėti, jog šis reiškinys laikinas ir greit praeis.

Po 1 paros organizmo valymo reikia pradėti badauti arba savotiškai pasninkauti. Per pirmas 1-5 dienas reikia gerti tik daržovių sultis. Kiekvieną vakarą būtina klizma, kad atsikratytume "atmatų", išmetamų valymo ir daržovių sulčių gėrimo dėka.

Vieną dieną per savaitę rekomenduojamas visiškas badavimas tiek ligoniams, tiek ir sveikiems žmonėms, kad leistume gamtai išvalyti organizmą nuo nuodingų medžiagų, kurios gali tapti vienos ar kitos ligos atsiradimo priežastimi, tarp jų ir onkologinės.

Tarp pasninkų ir badavimų reikia valgyti daugiausia žalias daržoves bei vaisius ir nepaprastai mažai suvartoti tokio maisto, kaip pienas, sūris, kiaušiniai, žuvis ir mėsa. Iš dietos reikia visiškai išbraukti šiuos aukštos oksidacijos produktus: visus produktus, kuriuose yra baltojo cukraus ir baltų miltų; uogienes; saldinius, mažus agurkėlius, paruoštus su actu; actą; pagardus su pipirais

ir kt. prieskoniais; stiprią arbatą, kavą ar kakavą, ilgam laikymui paruoštą maistą, taip pat keptą ir riebų maistą.

Kasdienis sveikatos gėrimas

Daugelis žiniuonių teigia: "Jeigu norite būti sveiki, gerkite erškėtuogių trauktinę". O burtininkai rekomenduoja erškėtuoges nuo mažakraujystės, skorbuto ir medžiagų apykaitai pagerinti.

Du arbatinius šaukštelių (su kaupu) džiovintų erškėtuogių užpilkite 1 stikline verdančio vandens. Gerkite kaip arbatą 3 kartus per dieną po valgio.

Šis gėrimas skirtas sveikatai ir ilgaamžiškumui, jį geria siekiami apsisaugoti nuo ligų, tarp jų ir nuo onkologinių. Erškėtuogių arbata labai turtinga vitaminu C.

Dantenų pabrinkimų ir pūlinių gydymas

Gydant dantenų pūlinius ir pabrinkimus liaudies žiniuoniai naudoja šias priemones: ant mažo puodo dugno pripila maždaug 1/4 colio (2,54 cm) skysto liepų medaus. Paima labai seną surūdijusią vinį. Įkaitina vinį raudonai ir deda į medų. Tuo metu aplink vinį susidaro tiršta juoda medžiaga, primenanti degutą. Šia juoda medžiaga reikia suvilgyti danteną nakčiai prieš miegą. Dantenos pūlinys pratrūksta, pabrinkimas atslūgsta, ligonio sveikata gerėja. Vinis turi būti labai sena ir labai surūdijusi. Rūdys čia vaidina gan svarbų vaidmenį.

Kaitinant vinį negalima pūsti ant jos ar prisiliesti, kai ji įkaitusi, reikia ant jos išsaugoti rūdis.

Žinių priemonės gydant karpas ir apgamus

Nuo karpas ir apgamo iki vėžio - vienas žingsnis! O priežastis slypi žalingame viruse.

Virusinė papildomų infekcija - labai paplitęs susirgimas. Gal todėl žmonės į ją nekreipia dėmesio, tačiau ši liga reikalauja rimto ir sumanaus gydymo.

Virusinė papildomų infekcija pasireiškia karpomis ir kondilomomis. Odos išaugos gali didėti, plisti po kūną ir persiduoti aplinkiniams. Ligos sukėlėjas - žmogaus papilomos virusas, kuris gali įlipti į žmogaus ląstelės DNR ir keisti jos savybes. Šiandien jau aptikta daugiau nei 100 jo rūšių.

Virusas persiduoda nuo žmogaus žmogui kontaktų būdu - prisilietus, lytinių santykių metu, bučiuojantis, taip pat nuo motinos būsimam kūdikiui. Specialistai teigia, jog 50-70% vaikų, kurių motinos serga virusu, buvo užkrėsti. Kad liga plinta, neretai kaltas ir pats ligonis. Prisilietus virusas gali migruoti iš genitalijų į pilvo ar kojų odą. Užsikrėtus, infekcija pasireiškia ne iškart, o praėjus 1-4 mėnesiams.

Paprastos karpas - tai nedideli mazgeliai nuo keletų milimetrų iki centimetro dydžio, jos dažniausiai atsiranda plaštakų ar pirštų viršuje, žymiai rečiau - delnuose, veide, plaukuose, ant lūpų ir burnos gleivinės. Neretai karpas susilieja viena su kita, sudarydamos plokšteles, kurių paviršius padengtas plyšeliais. Karpas, be kosmetinio nepatogumo, paprastai netrukdo žmonėms. Išimtį sudaro darinys, augantis po nagu. Šiuo atveju patiriamas nuolatinis skausmas.

Jaunystės, arba plokščios, karpas iškyla virš odos paviršiaus ir primena papules, apvalios ar poligono formos nuo keletų milimetrų iki centimetro dydžio. Kaip taisyklė, jos atsiranda vaikystėje ar paauglystėje, pažeidžia plaštakų, veido (kaktos ir smakro) odą, ir jeigu su jomis nekovoti, jos lydi žmogų iki gyvenimo pabaigos. Kartais karpas spontaniškai dingsta. Jų spalva paprastai nesiskiria nuo odos spalvos, nors jos gali būti geltonai rudos ir cianozinės.

Pado karpas iškyla ant pėdų padų paviršiaus. Mėgstamiausia jų vieta - maksimalaus spaudimo taškai. Išoriškai padų karpas panašios į nuospaudas. Sukietėjęs darinys iškyla virš odos ir įgauna spalvą visko, kas paliečia pėdą. Pašalinus viršutinį sluoksnį, atsi- veria kraujuojantis paviršius. Pado karpas jų šeiminiui sukelia daug nemalonumų ir nuolat skauda vaikstant.

Karpas su smailu galu, arba kondilomos, dėl ypatingos išvaizdos ir gebėjimo pereiti nuo vieno žmogaus prie kito lytinių kontaktų metu, priskiriamos prie virusinių infekcijų grupės. Išoriškai jos atrodo kaip didelės rausvos minkštos karpas, kurios išsidėstė ant išorinių lyties organų ar šalia analinių vietų. Vyrams kondilomos dauginasi kūno gale ir lytinio organo vainikinėje vagoje, moterims - prie įėjimo į makštį, rečiau po pieno liaukomis ir kirkšnių raukšlėse. Nuolatinis trynimasis ir smulkios traumos sukelia jų uždegimą. Tai neretai palydi bakterinė infekcija, nuo kurios kondilomos labai padidėja.

Aptikti šią infekciją nesunku. Kartais pakanka paprastos apžiūros jai diagnozuoti. Sunkiais atvejais, kai pažeisti vidiniai lytiniai organai, - visų pirma gimdos kaklelis ir šlaplė, - reikalinga speciali diagnostika, kurios metu tiriama keletas pažeistų ląstelių DNR.

Radikalus karpų ir kondilomų šalinimas atliekamas elektrokoaguliacijos (elektros srovė išdegina infekcijos židinius), įvairių cheminių medžiagų ir kriodestrukcijos pagalba. Pastarojo metodo būdu pažeistas paviršius apdorojamas kietu anglies dioksidu - sausu ledu.

Karpas ir kondilomas reikia šalinti tik gydymo įstaigų sąlygomis su būtinu histologiniu tyrimu (biopsija).

Pačiam gydytis pavojinga. Liaudies priemonės galima naudoti tik esant paprastoms ir plokščioms karpoms. Karpas šalina šermukšnių uogos, jeigu jas kasdien pridedate prie skaudamos vietos, suvilgote ugniažolių ir kiaulpienių sultimis 2 kartus per dieną (reikia elgtis atsargiai, kad sultys nepatektų ant gleivinių ir sveikos odos). Infekciją gydo taip pat pridėjus šviežių bulvių ar česnako.

Pagrindinis preventyvus metodas - tai imuniteto sistemos stiprinimas, organizmo grūdinimas, vitaminų terapija, asmeninės higienos laikymasis, apsauginių priemonių naudojimas seksualinių kontaktų metu ir sveikas gyvenimo būdas.

Karpų gydymui liaudis naudojo daug būdų. Susipažinkite su 2 iš jų.

Pirmas būdas. Paimkite stiebo liekaną nuo nupjautų javų. Išraukite likusį stiebą su šaknimi, šiaudo smaigaliu keletą kartų pabadykite karpas ir tuoj pat tą šiaudelį užkaskite į drėgną žemę, šaknimis į viršų. Po keleto dienų, kai šiaudas supus, karpos be pėdsakų dings.

Antras būdas. Jeigu nėra tokio šiaudo su šaknimi, žiniuoniai pataria paimti nedidelę bulvę, perpjauti ją pusiau, vieną pusę

išmeskite (išmesti reikia per galvą atgal). Antrąją (nupjautą) pusę įtrinkite visas karpas, ir šią bulvės dalį užkaskite į žemę sausoje vietoje, kad ji ten išdžiūtų, bet nepradėtų augti. Po keleto dienų, kai bulvė išdžius, karpos dings.

Gimdos miomos gydymas

Gimdos fibromioma - nepiktybinis auglys, kuriuo serga 15-17% vyresnių nei 30 metų moterų, tačiau pasitaiko, kad ir j aunesnio amžiaus. Dideli augliai gali trukdyti šlapintis ir tuštintis, kartais jie sukelia skausmus, nes spaudžia kaimyninius organus. Gali kilti priepuoliniai skausmai pilvo apačioje ir kraujavimas iš lytinių organų. Šie augliai gali peraugti į piktybinius navikus. Kad to neatsitiktų, reikalingas gydymas hormonais ir kritiniais atvejais chirurginė operacija.

Miomos atsiradimo profilaktikai, taip pat ankstyvomis ligos stadijomis, galima gydytis liaudies priemonėmis, tačiau prižiūrint gydytojui.

Reikalinga 3 dienų skysta dieta vaisių sulčių pagrindu ir 6 savaitių badavimas. Bet jeigu jūs nenorite badauti arba jums to daryti negalima, naudokite gydantį nuovirą, kuriam paruošti reikia šių ingredientų:

- kraujo spalvos gudobelių žiedų - 10 valgomųjų šaukštų;
- vaistinių medetkų žiedų - 8 valgomųjų šaukštų;
- skėtinių širdažolių (Centaurium minus Moench) žolių - 6 valgomųjų šaukštų;
- didžiųjų ugniažolių žolių (Chelidonium majus) - 4 valgomųjų šaukštų;

- mėlynojo palemono šaknų (*Polemonium coeruleum*) - 2 valgomųjų šaukštų.

4-5 šio mišinio valgomuosius šaukštus pavirinkite 3-5 minutes 1 litre vandens ant silpnos ugnies, palaikykite 1 valandą, nukoškite ir nuspauskite. Dar įpilkite 1 litrą verdančio vandens ir gerkite šiltą nuovirą po 150-200 mililitrų 3-4 kartus per dieną įsidėdami į burną medaus 1-3 mėnesius. Jeigu gresia piktybinis auglys, laikykite už skruosto arba po liežuviu riešuto dydžio propolio gabalėlį, kol jis visiškai ištirps. Pertraukų metu gerkite burokėlių sultis, erškėtuogių nuovirą, morkų sultis ir vaisių sultis.

Priemonė nuo spuogų

Jeigu spuogų negydyti, jie gali sukelti odos vėžį. Todėl be medikamentinio gydymo galima pasinaudoti ir senu liaudies būdu. Tuo tikslu reikia ant peilio galiuko paimti 1 graną (62,209 mg) smulkiosios sieros, uždėti ant liežuviu ir užsigerti šiltu vandeniu. Gerti reikia rytais nevalgius tol, kol spuogai visiškai išnyks.

Priemonė nuo vėmimo

Ilgai užsitęsusių vėmimą rusų liaudies žiniuoniai gydydavo degtine su druska. Reikia į degtinę įdėti daug druskos, išmaišyti ir išgerti. Geriausio rezultato pasiekama, kai degtinės su druska gėrimas kaitaliojamas su apelsinų sulčių gėrimu (1 apelsino sultis 1 kartui) kas 15 minučių.

Išsigelbėjimas nuo kolito

Paimkite po 1 arbatinį šaukštelį skėtinės širdažolės, šalavijų, ramunėlių ir užplikykite 1 stikline verdančio vandens. Gerkite po 1 valgomąjį šaukštą kas 2 valandas, maždaug 7-8 kartus per dieną. Po 1-3 mėnesių (priklausomai nuo savijautos) dozę galima mažinti, o pertraukas ilginti. Vaistai tie nekenksmingi, o liga rimta ir reikalauja ilgalaikio gydymo. Autoriui yra žinomi atvejai, kai pasmerkti mirčiai ligoniai po tokio gydymo galėjo valgyti kumpį ir lašinius, kurie sergantiesiems kolitu griežtai draudžiami. Daugelis žinių apie šį mišinį rekomenduoja ir gydant skrandžio bei žarnyno ligas.

Kurpelė (*Aconitum*) gydo reumatą

Tūkstančiai Rusijos žiniuonių, Tibeto ir Mongolijos lamų gydo reumatą šiuo stipriausiu vaistu. Tai kurpelė, liaudies dar vadinama šaknimi kovotoja.

Paimkite ketvirtį Amerikos svaro kurpelės šaknų, užpilkite 1 kvarta (saiku) degtinės arba iki 60° atskiesto spirito ir 3 dienoms pastatykite į šiltą vietą. Kai trauktinė taps stiprios arbatos spalvos, ji tinkama vartoti. Trauktinę iki sausumo įtrinkite į skaudamą vietą, apvyniokite flanele, o pastarąją dar vilnoniu audiniu. Procedūrą geriausia daryti nakčiai 4-5 savaites. Rytą nuėmus tvarsčius, skaudamą vietą reikia greitai nuplauti vandeniu ir sausai nušluostyti, kad neperšaltų.

Asmenims su silpna širdimi įtrynimui naudoti ne daugiau 1 arbatinio šaukštelio trauktinės, o sveikiems tinka dozė - po 1 valgomąjį šaukštą. Vaistas turi didžiulės galios.

Atminkite: kerpelė nepaprastai nuodinga. Po įtrynimo rankas plaukite su muilu ir šepetėliu, kitaip galite netekti akių.

Nuo hemorojaus

Geras Sibiro vaistas nuo hemorojaus - šviežių šermukšnių sultys. Gerti jas reikia po 2 taureles, įsidėjus cukraus, 3 kartus per dieną, užsigieriant stikline vandens. Jeigu šermukšnių sultis gersite per ilgai, "atsivers" net vidinis hemorojus.

Nuo dantų skausmo

Iš tos pusės, kur skauda dantį, įdėkite į ausį gysločio šaknį. Po 1/2-1 valandos skausmas išnyksta.

Organizmo valymas pagal Kurennovą

1. Kaip ir tuomet, kai norime išvalyti tulžies pūslę nuo akmenų, gydant inkstų akmenligę P. M. Kurennovas siūlo parą badauti (galima gerti vandenį), paskui padaryti klizmą, o po valandos išgerti 1 stiklinę alyvuogių aliejaus ir užsigerti tai (1' stikline) greipfrutų sultimis.

Kad išvengtume vėmimo, reikia čiulpti citriną. Prasidėjus troškuliui, jį reikia kęsti 15 minučių, o paskui išgerti pusantros stiklinės vidurius laisvinančio žolelių nuoviro. Kitą dieną badavimą ir visas procedūras pakartokite.

2. Vieną valgomąjį šaukštą (linų) sėmenų sudėkite į termosą ir užpilkite 1 stikline verdančio vandens, uždenkite ir palaikykite per naktį. Rytą į susidariusius drebučius (tokia jau sėmenų

savybė) įpilkite 1 stiklinę karšto vandens, kad gautųsi kisielius, kurį išgerkite per 3 kartus dienos metu - ir taip visą savaitę. Ši metodika laikoma labai efektyvia.

Kraujagyslių stiprinimo ir atjaunėjimo metodas pagal Kurennovą

Sumalkite svarą (358 g) česnakų, sumaišykite su sultimis, išspaustomis iš 24 citrinų, ir palaikykite 24 dienas. Prieš gerdami supurtykite. Gerkite tik prieš miegą, įdėję 1 arbatinį šaukštelį šio mišinio į pusę stiklinės vandens.

Šis receptas patrauklus tuo, kad citrina praktiškai panaikina stiprų česnakų kvapą.

IŠ FITOTERAPEUTO KARPO TRESKUNOVO PATIRTIES

Žolininkas Karpas Treskunovas gimė 1919 metais, dalyva-vo Leningrado gynime, apdovanotas 4 ordinais ir 22 medaliais. Karinę tarnybą baigė 1970 metais vyriausioju kariuomenės tera-peutu. Pradedant nuo 1966 metų vis daugiau dėmesio skiria gy-dymui natūralios kilmės produktais, visų pirma žolelėmis, kurias teko vartoti dar fronte.

Išleido per 150 mokslinių veikalų ir 12 knygų. 2001 metų rugsėjo 12 dieną išrinktas Rusijos gamtos mokslų akademijos ti-kruoju nariu.

Nervu ligos

Mūsų įtemptais stresų laikais "ligos nuo nervų" tapo dažnu reiškiniu ir įeina į dešimtuką labiausiai paplitusių po širdies kraujagyslių ir onkologinių ligų. Žmonės su nesveika psichika dažniausiai lanko įvairias ligonines ir klinikas, o patys geriausi šiuolaikiniai vaistai jiems nepadeda arba padeda, bet prastai.

O liaudies medicina jau seniai gydo centrinės nervų siste-mos ligas. Pagrindiniai nervų ligų simptomai: galvos skausmas, galvos svaigimas, silpnumas, irzlumas, pykinimas, vėmimas.

Visame pasaulyje daugiausia vaistų (aspirinas, analginas, paracetamolis, amidopirinas ir kt.) sunaudojama kankinamam

IŠ FITOTERAPEUTO K. TRESKUNOVO PATIRTIES

galvos skausmui malšinti. Milijonai žmonių, sergantys galvos skausmais, priversti metų metus gerti tabletes ir nemato kitos išeities. O išeitis paprasta - fitoterapija.

Pirmąją vietą pagal galvos skausmo gydymo efektyvumą užima dygliuotasis šaltalankis (*Hippophaë rhamnoides*). Išgėrus šaltalankio nuoviro, greitai atslūgsta galvos skausmas.

Antroje pagal efektyvumą vietoje yra dygliuotasis eleutero-kokas (*Eleutherococcus sensicosus Maxim*). Paskui efektyvumo mažėjimo tvarka - didžioji varnalėša, paprastoji linažolė (*Linaria vulgaris*), avietės, paprastasis kadagys, karpinis beržas, pipir-mėtė, didžioji dilgėlė, paprastasis putinas.

Tačiau visi gerai suvokia, jog gydyti reikia ne tiek galvos skausmą, kiek jo priežastį. O nustatyti tą priežastį gali tik speci-alistas. Napatartina gydytis pačiam. Esant sunkiai psichinių ligų formai negalima apsieiti be nuolatinio arba periodinio vaistų var-tojimo. Tačiau vaistažolės leidžia sumažinti cheminių preparatų dozę, periodiškai būti be jų ir išvengti arba sumažinti jų toksinį poveikį skrandžiui, žarnynui, kepenims, kasai, inkstams.

Psichiatrai išskiria 4 augalų grupes, tarp jų vadinamuosius Edvardo Bacho 4 psichikos gydytojus.

Raminamieji ir migdomieji augalai. Tai avižos, vaisti-niai valerijonai, *Passiflora incarnata*, melisa ir aitrusis apelsinas. Reikia pažymėti, jog *Passiflora* nerekomenduojama vartoti ser-gant stenokardija, miokardo infarktu, įsisenėjusia cerebraliųjų ir koronarinių kraujagyslių ateroskleroze.

Vaistinė melisa turi raminamo ir miegą sukeliančio povei-kio, ir tik tiems ligoniams, kurių yra normalus ar padidėjęs kraujo-

spūdi s. Bet ją vartojant reikia žinoti, jog ligoniams su sumažėjusiu kraujospūdžiu ji gali sukelti susijaudinimą ir nemigą, nes dar labiau mažina kraujospūdį ir dėl to blogėja galvos smegenų kraujotaka.

Augalai, gerinantys nuotaiką ir šalinantys psichinę depresiją. Tai jonažolė (*Hypericum perforatum*), ženšenio šaknis (gyvybės šaknis), dygliuotasis eleuterokokas, Mandžiūrijos aralija (*Aralia mandshurica*), Rhaponticum carthamoides Willd, Rhodiola rosea, Oplopanax elatus, pelkinis ajeras, didysis debesylas (*Inula helenium*), vaistinė veronika (*Veronica officinalis*).

Šie augalai veikia kaip trankvilizatoriai ir antidepresantai tik ilgai ir mažomis dozėmis juos vartojant, ne daugiau 10-20 lašų 2 kartus per dieną prieš pusryčius ir prieš pietus. Didelės dozės sukelia susijaudinimą ir nemigą bei didina arterinį kraujospūdį.

Augalai, vartojami sutrikus vegetatyvinei nervų sistemai. Tai augalai, reguliuojantys kraujospūdį, širdies, virškinimo ir kvėpavimo organų veiklą. Prie jų priskiriami: paprastasis raugerškis (*Berberis vulgaris*), gudobelė, vaistinė notera (*Betonica officinalis*), debesylas, geltonžiedis barkūnas (*Melilotus officinalis*), miško žemuogės, vaistinė sravanosė (*Sangvisorba officinalis*), vaistinės medetkos, trikertė žvaginė (*Capsella bursa pastoris*), pelynas, bergenija (*Bergenia*), sukatžolė (*Leonurus quinquelobatus*), takažolė (*Polygonum aviculare*), pelkinis pūkelis (*Gnaphalium uliginosum*), triskiautis lakišius (*Bidens tripartitus*), paprastoji juodgalvė (*Brunella vulgaris*), Baikalo kalpokė (*Scutellaria*), jonažolė (*Hypericum perforatum*), dygliuotoji kardažolė (*Onopordon acanthium*), vaistinės ramunėlės,

šilinis dobilas (*Trifolium medium*), didžiažiedė tubė (*Verbascum thapsifirme*), žąsine sidabražolė (*Potentilla*), smulkialapė liepa ir kt.

Augalai, vartojami nuo nervinio išsekimo. Prie jų priskiriami: geltonasis gencijonas (*Gentiana lutea*), viržiai, skėtinė širdažolė (*Centaurium minus*) ir vaistinė dirvuolė (*Agrimonia eupatoria*). Šį sąrašą dar galima papildyti trispalve našlaite. Pateikti augalai rekomenduojami sergant hipochondrija, baime dėl savo sveikatos, dėl vienvėsių būsenos - proto "sąstingio", kuriuos išsivysto ne tik pagyvenusiems, bet ir kai kuriems jauniems žmonėms, kai jie praleidžia vieni 6 ir daugiau dienų.

Disbakteriozė

Disbakteriozė - normalios mikrofloros santykio sutrikimas žmogaus organizme. Dažniausiai prasideda panaudojus antibiotikus, hormonus ir neteisingai maitinantis. Disbakteriozei būdinga: pilvo pūtimas, gurgimas, viduriavimas, vidurių užkietėjimas, pilvo skausmai, bendras silpnumas, prastas apetitas, galvos skausmai, galvos svaigimas.

Jeigu disbakteriozės negydyti, ji gali sukelti ūminį ir lėtinį kolitą, enterokolitą, duodenitą, gastritą, pankreatitą, cholangitą ir kitus sunkius susirgimus.

Disbakteriozę gydyti - gana sunku, nes antibiotikai žudo visų pirma žarnyno lazdeles, o stafilokokai ir protėjai jiems labai atsparūs. Todėl gydymas vaistažolėmis yra pats efektyviausias disbakteriozei gydyti.

Penki disbakteriozės profilaktikos ir gydymo receptai

Receptas Nr. 1

- Ramunėlių žiedai - 2 dalys;
- kraujažolių žolė - 5 dalys;
- jonažolių žolė - 2 dalys;
- 4 plačialapių gysločių lapai - 3 dalys;
- žali asiūklio ūgliai - 1 dalis;
- žąsinės sidabražolės žolė - 2 dalys;
- erškėtuogės - 2 dalys.

Valgomąjį šio mišinio šaukštą užplikykite 1/2 litro verdančio vandens. Pakaitinkite garų vonelėje 30 minučių. Gerkite po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną 15 minučių prieš valgį ir prieš miegą.

Receptas Nr. 2

- Ramunėlių žiedai - 1 dalis;
- kraujažolių žolė - 1 dalis;
- 4 takažolių (*Polygonum aviculare*) žolė - 1 dalis;
- miškinių sidabražolių (*Potentilla erecta*) šaknys - 3 dalys;
- plačialapių gysločių lapai - 1 dalis;
- 4- miško žemuogių lapai - 2 dalys;
- 4- vaistinės dirvuolės (*Agrimonia eupatoria*) žolė - 2 dalys.

Valgomąjį šio mišinio šaukštą užplikykite 1/2 litro verdančio vandens. Pakaitinkite garų vonelėje 1 valandą. Gerkite po 1/4 sti-

klinės kas valandą 1-2 dienas. Kai viduriavimas baigsis, gerkite po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną.

Receptas Nr. 3

- Ramunėlių žiedai - 1 dalis;
- 4 beržo pumpurai (arba lapai) - 2 dalys;
- 4 raudonųjų dobilų žiedai - 1 dalis;
- 4 didžiosios varnalėšos lapai - 1 dalis;
- 4 jonažolių žolė - 3 dalys;
- 4 medetkų žiedai - 5 dalys;
- 4 plačialapių gysločių lapai - 2 dalys;
- 4 vaistinio šalavijo žolė - 2 dalys;
- 4 kraujažolių žolė - 4 dalys;
- 4 baltosios rožės žiedlapiai - 1 dalis;
- 4 raudonėlis (*Origanum*) - 1 dalis;
- 4 paprastosios bitkrėslės (*Tanacetum vulgare*) žiedai - 1 dalis;
- 4 žąsinės sidabražolės žolė - 3 dalys;
- 4 bruknių lapai - 2 dalys;
- 4 erškėtuogės - 2 dalys.

Valgomąjį šio mišinio šaukštą užplikykite 1/2 litro verdančio vandens. Pakaitinkite garų vonelėje 30 minučių. Nukoškite ir gerkite po 1/4 stiklinės 2 dienas 4 kartus kas valandą, paskui po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį ir prieš miegą.

Receptas Nr. 4

- 4 Ramunėlių žiedai - 4 dalys;
- 4 jonažolių žolė - 10 dalių;

- baltojo beržo lapai 4 dalys;
- medetkų žiedai - 2 dalys;
- didžiosios dilgėlės lapai - 1 dalis;
- plačialapių gysločių lapai - 4 dalys;
- kraujažolių žolė - 6 dalys;
- žąsinės sidabražolės žolė - 4 dalys;
- bruknių lapai - 4 dalys;
- paprastosios bitkrėslių (Tanacetum vulgare) žiedai - 2 dalys;
- juodalksnio kankorėžiai (sutrinti) - 1 dalis;
- asiūklio žolė - 1 dalis;
- takadžolių (Polygonum aviculare) žolė - 2 dalys;
- dėmėtasis rūgtis (žolė) - 1 dalis;
- žemuogių lapai - 4 dalys;

Paruošti ir vartoti taip, kaip nurodyta recepte Nr. 3.

Receptas Nr. 5

- Ramunėlių žiedai - 2 dalys;
- baltojo beržo pumpurai ir lapai - 2 dalys;
- ažuolo (vasaros) žievė - 1 dalis;
- vaistinės sravanosės (Sanguisorba officinalis) šaknys - 1 dalis;
- triskiaučio lakišiaus žolė (Bidens tripartitus) - 1 dalis;
- siauralapės ožrožės lapai (Chamaenerium angustifolium) - 1 dalis;
- jonažolių žolė - 10 dalių;
- medetkų žiedai - 2 dalys;

- plačialapių gysločių lapai - 2 dalys;
- vaistinio šalavijo žolė - 1 dalis;
- kraujažolių žolė - 3 dalys;
- žąsinės sidabražolės žolė - 2 dalys;
- bruknių lapai - 2 dalys;
- paprastosios bitkrėslių (Tanacetum vulgare) žiedai - 1 dalis;
- kiaulpienės šaknys - 2 dalys;
- miško žemuogių lapai - 2 dalys;
- juodalksnio kankorėžiai (sutrinti) - 1 dalis;
- šalpusnio lapai (Tussilago) - 1 dalis;
- asiūklio žolė - 2 dalys;
- vaistinio barkūno (Melilotus) žolė - 2 dalys.

Paruošti ir vartoti taip, kaip nurodyta recepte Nr. 3.

Gydant disbakteriozę gerų rezultatų galima pasiekti suvalgius 1 kg figmedžio uogų ir 1 pakelį senų (Cassia acutifolia) lapų, sumaltų mėsmale. Rytais nevalgius reikia suvalgyti šio mišinio arbatinį šaukštelį užsigeriant vandeniu. Šis vaistas gerai toleruojamas ligonių, nesukelia komplikacijų ir garantuoja gerą rezultatą net esant sunkiausiam vidurių užkietėjimui.

Lėtinis hepatitas

Lėtinis hepatitas dažniausiai kyla, kai ūminis virusinis hepatitas pereina į lėtinę formą, ir tai gali turėti liūdnų pasekmių. Kepenyse kyla nekrozės židiniai. Žuvusios ląstelės pakeičiamos jungiamuoju audiniu. Kepenys susirauksiėja, prasideda kepenų cirozė.

"SAULES LOBYNAS"

Sergantys sunkia lėtinio hepatito forma turi ne tik laikytis dietos, vartoti medikamentus, bet ir nuolat gerti vaistažolių nuovirus; jie suteiks galimybę sumažinti arba pašalinti uždegiminius pabrinkimus ir kepenų infiltraciją.

Mišinys Nr. 1

- Ramunėlių žiedai - 2 dalys;
- plačialapių gysločių lapai - 3 dalys
- jonažolių žolė - 2 dalys;
- aviečių lapai ir stiebai - 2 dalys;
- pelkinės trindažolės (*Comarum palustre*) žolė - 2 dalys;
- šlamutis (*Helicgrysum arenarium*) - 2 dalys;
- vaistinė notera (*Betonica officinalis*) - 1 dalis;
- baltažiedės notrelės žiedai (*Lamium album*) - 1 dalis;
- erškėtuogės - 3 dalys;
- pievinio snapučio žolė (*Geranium pratense*) - 2 dalys;
- kiaulpienių šaknys - 3 dalys.

Valgomąjį šio mišinio šaukštą užplikykite 1/2 litro verdančio vandens, palaikykite 30 minučių. Nukoškite ir gerkite po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną 15 minučių prieš valgį ir prieš miegą.

Sis vaistažolių mišinys skatina kepenų funkcijas gaminti ir varinėti tulžį. Be to, tie augalai šalina tulžies latakų spazmus, reguliuoja sfinkterių funkcijas, šalina uždegimą ir veikia atstatinčiai.

Jonažolės, ramunėlės, trindažolės, avietės, kiaulpienės žudo virusus. Smėlinis šlamutis, ramunėlės, gyslotis, baltažiedė notrelė ir kiaulpienė šalina toksidus.

IŠ FITOTERAPEUTO K. TRESKUNOVO PATIRTIES

Vaistinė notera, baltažiedė notrelė, ramunėlės ir gyslotis turi priešalerginio poveikio, šalina alerginės kilmės uždegimus.

Sergant sunkios formos lėtiniu hepatitu tenka visą gyvenimą vartoti vaistažoles, todėl reikia turėti keletą augalų mišinių, kad juos būtų galima keisti kas mėnesį.

Mišinys Nr. 2

- Vaistinės veronikos (*Veronica*) žolė - 1 dalis;
- mėlynių lapai - 1 dalis;
- didžiųjų dilgėlių lapai - 2 dalys;
- putino jaunų šakų žievė - 1 dalis;
- kraujažolių žolė - 2 dalys;
- medetkos (antžeminė dalis) - 2 dalys;
- beržo lapai - 2 dalys;
- bruknių lapai - 2 dalys;
- šlamutis (*Helicgrysum arenarium*) - 2 dalys;
- kiaulpienių šaknys - 5 dalys;
- erškėtuogės - 3 dalys.

Valgomąjį šio mišinio šaukštą užplikykite 1/2 litro verdančio vandens, palaikykite 30 minučių. Nukoškite ir gerkite po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną 15-20 minučių prieš valgį ir prieš miegą.

Mišinys Nr. 3

- Šliaužiančiosios tramažolės žolė (*Glechoma hederacea*) - 1 dalis;
- vaistinė notera (*Betonica officinalis*) - 1 dalis;
- rugiagėlių žolė (*Centaurea cyanus*) - 1 dalis;

- žemuogių lapai - 2 dalys;
- stačiosios sidabražolės šaknys (*Potentilla erecta*) - 2 dalys;
- paprastosios linažolės (*Linaria vulgaris*) žolė - 2 dalys;
- vaistinė kiaulpienė - 5 dalys;
- vaistinės dirvuolės (*Agrimonia eupatoria*) žolė - 1 dalis;
- didžiųjų dilgėlių lapai - 2 dalys;
- šalpusnių (*Tussilago*) lapai - 2 dalys;
- ramunėlių žiedai - 1 dalis;
- varpučio (*Agropyron repens*) šaknys - 1 dalis;
- smaliukės (*Viscaria*) žolė - 1 dalis;
- takažolės (*Polygonum aviculare*) žolė - 1 dalis;
- lakišiaus (*Bidens*) žolė - 1 dalis;
- ugniažolių žolė - 1 dalis;
- erškėtuogės - 3 dalys;
- plačialapių gysločių lapai - 3 dalys.

Valgomąjį šio mišinio šaukštą užplikykite 1/2 litro verdančio vandens, palaikykite 30 minučių. Nukoškite ir gerkite po **1/2** stiklinės 4 kartus per dieną 15-20 minučių prieš valgį ir prieš miegą.

Sliaužiančioji tramažolė literatūroje priskiriama prie nuodingų augalų, nors nuodingos jos savybės mažai žinomos. Daug metų vartojant tramažolę terapinėmis dozėmis nė karto nepastebėta šalutinių reiškinių ir komplikacijų. Tuo pat metu šis augalas - stiprus kepenų regeneratoriums, nes atstato hepatocitus, epitelio ląsteles ir stabdo piktybinių ląstelių augimą. Veronika, vaistinė notera, tramažolė, dirvuolė - tai ne tik antialerginiai, bet ir spazmolitiniai augalai.

Mėlynės, rugiagėlės, smaliukės, varputis, ugniažolės normalizuoja kepenų tulžies gaminimo funkciją.

Gydant augalais lėtinį hepatitą ir kepenų cirozę, reikia nepamiršti, jog tų kepenų jau pažeistos dezintoksikacinės savybės, todėl kepenys negali pakankamai nukenksminti toksinių augalų medžiagų, visų pirma eterinių aliejų, aldehydų ir kt. Ryšium su tuo ligoniai blogai toleruoja pelynus, bitkrėsle (*Tanacetum*), kraujažoles, raudonėlius, ramunėles, pušis ir mėtas. Šiuos augalus reikia skirti nedidelėmis dozėmis ir kartu su kitais augalais.

Širdies bei kraujagyslių ligos

Nors ir nemaži pasiekimai cheminės terapijos bei chirurgijos srityje, tačiau gydant širdies ir kraujagyslių ligas krizės nugalėti vis nepavyksta. Bet galime teigti, jog šių ligų gydymas augalais yra labai efektyvus.

Analizuojant pastarųjų metų mokslininkų tyrimus, galima teigti, jog pagrindinėmis širdies bei kraujagyslių ligų priežastimis yra hipertoniya, hipotoniya ir aterosklerozė. Galima sakyti, jog pagrindinė širdies kraujagyslių gydymo ir profilaktikos priemonė yra augalai.

Dažniausiai gydant hipertoniya gerų rezultatų galima pasiekti vartojant mišinius tokių vaistažolių, kaip pipirmėtė, barkūnas, pelkinis pūkelis (*Gnaphalium uliginosum*), raudonėlis, sukatžolė (*Leonurus cardiaca*), melisa, takažolė, vaistinė notera, asiūklis, baltojo beržo lapai, didysis gyslotis, siauralapė ožrožė (*Chamaenerium angustifolium*), šalpusnis, juodieji serbentai, gudobelės žiedai ir vaisiai, medetkų žiedai, juoduogis šėivamedis (*Sambucus nigra*), ryškiai raudona gudobelė (*Crataegus san-*

guined), kiaulpienių šaknys, varputis. Šie augalai gydo ir stabdo aterosklerozės bei trombozės vystymąsi.

Barkūno žolė neleidžia žūti ir atstato arterijų bei venų vidinių gleivinių endotelio ląsteles. Kiaulpienė, pipirmėtė, didysis gyslo-tis šalina spazmus, arterijų raumenų mėšlungius. Tokiu būdu jie ne tik malšina ir stabdo stenokardijos bei ischeminės ligos prie-puolius, bet ir apsaugo vidines kraujagyslių sienelės.

Visi išvardyti augalai normalizuoja riebalų apykaitą ir pade-da organizmui racionaliai panaudoti gyvulinius riebalus. Vaisti-nis barkūnas yra švelnus antikoaguliantas, nes neleidžia susida-ryti trombams ir padeda jiems "ištirpti". Visi paminėti augalai daugiau ar mažiau malšina simpatinės nervų sistemos dirglumą, retina širdies pulsą, šalina tachikardiją, ir net patyrusiems stresą palankiai veikia miegą.

Vartojant tuos augalus didelių mišinių sudėtyje galima susu-muoti ir sustiprinti kiekvieno iš jų poveikį.

Siekiant sumažinti arterinį kraujospūdį ir išvengti hipertoni-nių krizių, į mišinius turi įeiti šios vaistažolės: 1) žolė: melisos, barkūno, takažolės, asiūklio, vaistinės dirvuolės, juodgalvės (*Brunella vulgaris*), miško žemuogių, kiaulpienės, kalpokės (*Scutellaria baicalensis*); 2) lapai: baltojo beržo, didžiojo gys-ločio, aviečių; 3) žiedai: ryškiai raudonos gudobelės, juodojo šeivamedžio, medetkų, putino, šlamučio; 4) vaisiai: kadagio; 5) šaknys: kiaulpienių, sravanosės, varpučio.

Gydant aterosklerozę ir jos profilaktikai, taip pat užkertant kelią cholesterolio plokštelėms susidaryti bei jas ištirpdyti var-tojami šie augalai: kiaulpienių žolė ir šaknys, barkūno žolė,

jonažolių žolė, zizifora persikinė (*Ziziphora persicae*); didžiojo gysločio lapai, beržo lapai; raudonųjų dobilų žiedai.

Prieš trombus ir jų susidarymą naudojami šie augalai: bar-kūno žolė, kvapiosios krunės (*Asperula odorata*) žolė; paprasto-jo kaštono žiedai ir lapai, raudonųjų dobilų žiedai; blindės (*Salix caprea*) žievė.

Profilaktiškai gydant širdies nepakankamumą, tachikardiją, patinimus, silpnumą, dusulį, vartojami augalai, kuriuose daug kalio, taip pat jie turi šlapimą varančių savybių, normalizuoja širdies raumens, plaučių, inkstų, kepenų, galvos smegenų mi-krocirkuliaciją, retina pulsą, didina mitochondrinių ląstelių ener-getinių stočių naudingumo koeficientą: rausvosios rodeolos (*Rho-deola rosea*), varpučio, didžiosios varnalės ir pelkinio ajero šaknys; jonažolių, laukinės bei trispalvės našlaitės, čiobrelų, žąsinės sidabražolės, kvapiojo skleistenio (*Herniaria polygama*) ir paprastosios rykštenės (*Solidago virga-aurea*) žolė; dygliuoto-sios kardažolės (*Onopordon acanthium*), bruknių, arkliuogių (*Arctostaphylos*) ir šalpusnio lapai; bitkrėslių (*Tanacetum vul-gare*), ryškiai raudonosios gudobelės ir medetkų žiedai; baltojo beržo pumpurai.

Tiek profilaktiškai, tiek gydant smulkiųjų bronchų, bron-cholių spazmus (pastarieji apsunkina kraujotaką plaučiuose ir sukelia širdies nepakankamumą), rekomenduojama vartoti: asiūklio, takažolės, barkūno, triskiaučio lakišiaus, kraujažolių, laukinės bei trispalvės našlaitės, pelkinės trindažolės ir didžiųjų ugniažolių žolė; didžiojo gysločio, šalpusnio, smulkialapių liepų lapus; bitkrėslių (*Tanacetum vulgare*) žiedus; kiaulpienių ir rud-menių (*Glycyrrhiza*) šaknis.

Gydant neurozę, miego sutrikimus, irzlų silpnumą vartojama: paprastojo kiečio, diamedžio, vingiorykštės (Filipendula) ir kiaulpienių žolė; siauralapės ožrožės, didžiojo gysločio, gervuogių lapai; ryškiai raudonosios gudobelės, raudonųjų dobilų, siauralapės ožrožės žiedų; pelynų ir kiaulpienių šaknys.

Dideli sunkumai kyla gydant obliteracinį endarteritą. Tai arterijų vidinių sienelių susirgimas, dažniausiai pažeidžiantis kojas. Liga užkemša nemažą arterijų spindžio plotą. Paskui kraujas negali patekti prie raumenų, odos. Iš pradžių skauda blauzdų raumenis vaikstant, kylant laiptais. Paskui kojų skausmai tampa nuolatiniai, kankinantys.

Anot šiuolaikinių mokslinių duomenų, šios ligos esmę sudaro žmogaus imuninis procesas. Pasigamina imuniniai kūnai, kurie tirpdo savas endotelio ląsteles. Ant pažeisto endotelio susidaro cholesterolio plokštelės, trombai. Paskui jie organizuojasi, t. y. apauga jungiamuoju audiniu, sukietėja, susiurbia netirpstančias kalcio druskas, ir procesas tampa negrįžtamas. Bendrai nustatyta gydymo schema, deja, dažnai mažai efektyvi. Liga baigiasi gangrena ir amputacija. Gydymas vaistažolėmis, priešingai, duoda gerų rezultatų.

Nuo širdies nepakankamumo efektyviausia yra didžioji varnalėša. Po jos - efektyvumo mažėjimo tvarka tokia: avietės, triskiautis lakišius, medetkos, baltasis beržas, asiūklis, pelkinis pūkelis, didžioji dilgėlė, bitkrėslė, raudonieji dobilai, bruknių lapai, sukatžolė, takažolė, siauralapė ožrožė, smėlinis šlamutis, ramunėlės, pipirmėtės, žąsine sidabražolė, dėmėtasis rūgtis, šalpusnis, kiaulpienės, pelynas, barkūnas, erškėtis, jonažolė, gudobelė, kraujažolė, plačialapis gyslotis.

VLADIMIRO IVANOVŲ GYDymo VAISTAŽOLėmis IŠMINTIS

Žolės kaip vaistinė priemonė naudojamos jau daug tūkstantmečių, ir per tą laikotarpį žmonės atrinko pačias veiksmingiausias kovojant su viena ar kita liga.

Tačiau prieš pradėdami gydymą žolelėmis, pasitarkite su gydančiu gydytoju. Patiems gydantis be gydytojo rekomendacijos galima pakenkti organizmui ir sukelti nepageidaujamų pasekmių.

Jau daugelį amžių žmonija ieško efektyviausių priemonių gydant onkologines ligas. Per pastaruosius metus liaudies medicina, naudodama praeitų šimtmečių metodus gydant vėžį, pasiekė pastebimų rezultatų šioje srityje. Nors mokslinė medicina nutyli šį faktą, nenori jo pripažinti, tačiau daugelis buvusių vėžininkų dėkoja tiems žiniuoniams, kurie padėjo jiems išsigydyti nuo onkologinių ligų. Vienas iš tokių yra baltarusių žolininkas Vladimiras Ivanovas.

Mastopatijos gydymas

Mastopatija - tai difuziniai arba mazginiai pieno liaukos audinio pokyčiai, kuriuos sukelia hormonų pusiausvyros organizme sutrikimas. Liga aptinkama bet kurioje amžiaus grupėje, bet dažniausiai išsivysto jaunoms moterims, sergančioms lytinės

sistemos ligomis. Ligonės skundžiasi pabrinkimais, pieno liaukų skausmais, prieš mėnesines iš spenelių išsiskiria serozinis ar kraujuotų pūlių skystis. Palpuojant liaukose nustatomi smulkūs, mažai skausmingi mazgeliai, kurie keičia savo formą ir dydį mėnesinio ciklo metu.

V. Ivanovas naudoja įvairias vaistažoles šiai ligai gydyti. Štai keletas mišinių.

Mišinys Nr. 1

Pelkinių trindažolių šaknys arba žolė, beržų lapai, didžiųjų ugniažolių žolė, medetkų žiedai, kraujažolių žolė, siauralapės ožrožės žolė, jonažolių žolė, takadžolių žolė, kiaulpienių šaknys, gysločių lapai, šalpusnių lapai, serbentų lapai, raudonėlių žolė, raudonųjų šermukšnių vaisiai - visko lygiomis dalimis.

Mišinys Nr. 2

Aviečių lapai, kiaulpienių šaknys, raudonųjų šermukšnių vaisiai, jonažolių žolė, žasinių sidabražolių žolė, beržo lapai, varnalėšų šaknys, gysločių lapai, ramunėlių žiedai, medetkų žiedai, kraujažolių žolė, barkūnų žolė, erškėtuogės - visko lygiomis dalimis.

Mišinys Nr. 3

Kiaulpienių šaknys, raudonėlių žolė, dilgėlių lapai, varnalėšų šaknys, gudobelės vaisiai, barkūno žolė, krapų sėklos, raudonųjų šermukšnių vaisiai, Orthilia secunda žolė - visko lygiomis dalimis.

Mišinys Nr. 4

Pelkinių trindažolių šaknys arba žolė, pelkinių ožrožių žolė, medetkų žiedai, ugniažolių žolės, jonažolių žolė, kiaulpienių

šaknys, gysločių lapai, raudonųjų šermukšnių vaisiai, kraujažolių žolė, takadžolių žolė, serbentų lapai, žasinių sidabražolių žolė, šalpusnių lapai, eleuterokoko šaknis, Rodiola quadrefida, Hedy-sarum neglectum - visko lygiomis dalimis.

Mišinys Nr. 5

Takadžolių žolė, trikerčių žvaginių (Capsella bursa pastoris) žolė, ožrožių žolė, kraujažolių žolė, žasinių sidabražolių žolė, rasakilų (Alchemilla) žolė, beržo lapai, dilgėlių lapai, barkūnų žolė, pelynų žolė, gudobelės vaisiai, erškėtuogės, kadagio vaisiai arba spygliai, gysločių lapai, aviečių lapai, asiūklių žolė, raudonėlių žolė, sukatžolių (Leonurus) žolė, trūkažolių (Cichorium) žolė, ugniažolių žolė, kukurūzų purkos, šalpusnių lapai, lakišiaus (Bidens) žolė, medetkų žiedai, krapų sėklos - visko lygiomis dalimis.

Mišinys Nr. 6

Kraujažolių žolė, raudonųjų šermukšnių vaisiai, jonažolių žolė, beržo lapai, takadžolių žolė, gysločių lapai, medetkų žiedai, varnalėšų šaknys, valerijonų šaknys, Rodiola quadrefida - visko lygiomis dalimis.

Mišinių paruošimas ir vartojimas

Susmulkintus (kavamale arba mėsmale) augalus sumaišykite, 2 valgomuosius šaukštus mišinio užpilkite 1 litru verdančio vandens, per naktį palaikykite termose, nukoškite, gerkite dienos metu. Gydomo trukmė 2-3 mėnesiai, po to reikalinga 10-14 dienų pertrauka ir toliau tęskite gydymą, bet jau kitos sudėties mišiniu. Bendra gydymo trukmė - nuo 2-3 iki 15-18 mėnesių.

Mastito gydymas

Mastitas - tai pieno liaukų uždegimas. Dažnai mastitas prasideda maitinančioms motinoms, ypač pagimdžiusioms pirmą kartą. Mastitą sukelia mikroorganizmai, daugiausia stafilokokai, kurie per spenelio plyšelį patenka į pieno liauką.

Dėl uždelsto arba neteisingo gydymo prasideda progresuojantis procesas. Pieno liauka padidėja, oda virš ligos židinio parausta. Gali kilti galvos skausmas, nemiga, drebulys, silpnumas, temperatūros padidėjimas iki 39-40°C.

Mastito profilaktika apsaugo nuo plyšelių ir įbrėžimų speneliuose, padeda juos gydyti, taip pat neleidžia pienui užsistovėti.

Mastitas gydomas vartojant vitaminų kompleksą, nošpą, kompresus su keptais svogūnais ir medumi, piene pakaitintomis figomis, japonų soforos (*Sophora japonica*) trauktine (soforos pupelės užpilkite degtine 1 : 2 santykiu, palaikykite 3 dienas tamsioje vietoje, nukoškite), vaistinio barkūno antpilu (1/2 stiklinės žolės užpilkite pusantros stiklinės verdančiu vandeniu, palaikykite 15 minučių, kompresus keiskite kas 2 valandas, po kompresų krūtį suvilgykite propolio tepalu).

Sutrūkinėję krūtų speneliai

Spenelių plyšeliai ir įdrėskimai labai skausmingi. Jie reikalauja specialaus gydymo. Juos rekomenduojama 2-3 kartus per dieną sutepti briliantinio žaliojo 1% spiritiniu tirpalu, 5% sintomicino emulsija, 0,2% furacilino tepalu, kalankės (*Kalanchoe*) sultimis, medetkų trauktine ir tepalu, 2 % chlorofilipto tirpalu, soforos trauktine, ugniažolių sultimis.

Pamaitinus kūdikį, spenelius reikia gerai apdžiovinti gryname ore, plyšelius apdoroti viena iš išvardytų gydomųjų priemonių ir uždengti sterilia marlės servetėle. Tikslinga pieno liauką apšvitinti kvarcu.

Piktybiniai navikai

- Voratinklinės varnalėšos susmulkinta šaknis - 1 dalis;
- susmulkinta kiaulpienės šaknis - 1 dalis;
- susmulkinta rudmenės (*Glycyrrhiza glabra*) šaknis - 1 dalis;
- susmulkinta trūkazolės (*Cichorium intybus*) šaknis - 1 dalis;
- susmulkinta didžiosios ugniažolės šaknis - 1 dalis;
- susmulkinta gyvatžolės (*Polygonum bistorta*) šaknis - 1 dalis.

Į pusantro litro verdančio šaltinio arba distiliuoto vandens suberkite visą mišinį, pavirinkite 25-30 minučių ant silpnos ugnies ir nukoškite. Gerkite karštą arba šiltą nuovirą po 150 mililitrų rytą ir vakare ir 200 mililitrų per pietus, 1 valandą prieš valgį, užsikandant medumi. Gydymo trukmė 2-3 mėnesiai. Pertrauka 5-7 dienos per mėnesį.

Leukozė, leukemija

Paimkite po 150 g džiovintų uogų: miško žemuogių, juodųjų serbentų, vynuogių, bruknių, mėlynių, gudobelių ir antaninių obuolių.

Pusę stiklinės šio mišinio pakaitinkite garų vonelėje 15 minučių, palaikykite 1-2 valandas. Gerkite po stiklinę 3-4 kartus

per dieną kartu vartodami ir žiedadulkių (geriau bičių duonos) su medumi, kurias vartokite po 1 arbatinį šaukštelį 2 kartus per dieną, rytą ir per pietus. Garinimui paimkite 600 mililitrų šaltinio arba distiliuoto, iki virimo pakaitinto vandens.

Vaistažolės nuo onkologinių ligų

Mišinys Nr. 1

- 4-** Kraujažolių žolės - 12 valgomųjų šaukštų;
- gyvatžolių (*Polygonum bistorta*) šakniastiebių - 6 valgomieji šaukštai;
 - voratinklinių varnalėšų šakniastiebių - 6 valgomieji šaukštai;
 - kiaulpienių šaknų - 6 valgomieji šaukštai;
 - rudmenių (*Glycyrrhiza glabra*) šaknų - 6 valgomieji šaukštai;
 - didžiųjų ugniažolių žolės su šaknimis - 12 valgomųjų šaukštų.

12 šio mišinio valgomųjų šaukštų palaikykite per naktį užpylę pustrečio litro verdančio vandens sandariai uždarytame inde. Rytą virinkite ant silpnos ugnies tol, kol liks tik pusė skysčio. Dar 1 valandą palaikykite, nukoškite, nuspauskite ir gerkite antpilą šiltą arba karštą po 150 mililitrų rytą ir vakare ir 200 mililitrų per pietus 1 valandą prieš valgį užsikąsdami medumi nuo virškinamojo trakto vėžio. Prieš valgį ir valgio metu reikia suvalgyti po 1-3 česnako skilteles.

Gydymo trukmė 2-3 mėnesiai ir 5-7 dienų pertrauka po kiekvieno gydymo mėnesio. Vaikams iki 3-5 metų skiria po 1-2 valgomuosius šaukštus 3-5 kartus per dieną.

Mišinys Nr. 2

- Šlamučių (*Helichrysum arenarium*) žiedų - 6 valgomieji šaukštai;
 - voratinklinių varnalėšų žiedų - 6 valgomieji šaukštai;
 - didžiųjų ugniažolių žolės - 5 valgomieji šaukštai;
 - karpinio beržo pumpurų - 6 valgomieji šaukštai;
 - kraujažolių žolės - 8 valgomieji šaukštai;
 - gyvatžolių (*Polygonum bistorta*) šakniastiebių - 7 valgomieji šaukštai;
 - juodojo beržo grybo - 10 valgomųjų šaukštų.
- Paruošti ir vartoti taip, kaip nurodyta Nr. 1.

Mišinys Nr. 3

Penkis valgomuosius šaukštus dėmėtosis maudos (*Conium maculatum*) vaisių užpilkite puse litro 72-96% geriamojo spirito ir palaikykite 12-14 dienų tamsioje vietoje. Nukoškite, nuspauskite ir supilkite į tamsaus stiklo butelį, sandariai užkimškite. Įlašinkite po 2-3 trauktinės lašus į pusę stiklinės vandens ir gerkite 2-3 kartus per dieną nuo skrandžio, žarnyno, stemplės ir kitų organų vėžio. Gydymo trukmė - iki visiško išgijimo.

Mišinys Nr. 4

- Šviežių dėmėtosis maudos (*Conium maculatum*) žiedų - 6 valgomieji šaukštai;
- šviežių voratinklinės varnalėšos žiedų - 6 valgomieji šaukštai;
- šviežių ramunėlių žiedų - 8 valgomieji šaukštai.

Visą mišinį užpilkite puse litro 40-60% degtinės ir laikykite 2 savaites. Po to nukoškite ir gerkite, kaip nurodyta Nr. 3.

Skrandžio ligų gydymas

- Alavijo sulčių - 1/2 litro;
- bičių medaus - 1/2 litro;
- 96% geriamojo spirito - 50 mililitrų.

Viską gerai išmaišykite ir pastatykite moliniame ar stikliniame sandariai užkimštame inde tamsioje vietoje.

Toliau paruoškite šį mišinį:

1. Sutarkuoto juodojo beržo grybo - 1/2 litro.
2. Didžiųjų dilgėlių lapų - 4 valgomieji šaukštai.
3. Gysločių lapų - 4 valgomieji šaukštai.
4. Karčiojo pelyno žolės - 50 valgomųjų šaukštų.
5. Kraujažolių žolės - 5 valgomieji šaukštai.
6. Ugniažolių žolės - 4 valgomieji šaukštai.
7. Svyruoklio beržo pumpurų - 10 valgomųjų šaukštų.
8. Sutrintų erškėtuogių - 20 valgomųjų šaukštų.

Visą mišinį (1-8) sudėkite į molinį indą ir gerai išmaišykite. Paskui į kitą molinį ar porcelianinį indą įdėkite 10 g pušų pumpurų, užpilkite 3 litrus vandens ir pavirinkite 1 valandą ant silpnos ugnies. Šiuo verdančiu nuoviru užplikykite mišinį (1-8), uždėkite ant ugnies ir užvirinkite. Tuoju nuimkite nuo ugnies, uždenkite kuo sandariau, apgaubkite šiltai ir palikite 24 valandoms.

Po to mišinį nukoškite ir nuspauskite. Skystį supilkite į 3 litrų stiklainį, kuriame jau yra alavijo sultys, medus ir spiritas, ir pastatykite į tamsią vėsią vietą. Jeigu visas turinys neužims viso stiklainio, įdėkite dar medaus ar cukraus ir gerai išmaišykite. Leiskite nusistovėti, ir kai pasirodys nuosėdos, vaistai jau bus paruošti.

Gerkite po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį. Jeigu jūsų organizmas gerai toleruoja nuovirą, dozę palaipsniui galima didinti iki 50 gramų. Jeigu liga įsisenėjusi, gydymą reikia pakartoti po metų.

Egzemos gydymas

Egzema - lėtinis alerginės kilmės odos susirgimas. Dažnai prasideda sutrikus nervų ir endokrininei sistemai arba dėl lėtinės infekcijos židinių (tonzilito, haimorito ir t. t.), kurie, prasidėjus virškinamojo trakto ligoms, palaiko organizme padidėjusio jautrumo būklę kokiems nors alergenams.

Jeigu žmogus linkęs sirgti egzema, tai pavasarį ji paūmėja, nes šaltokas oras stiprina jos poveikį.

Ligai paūmėjus rekomenduojama atsisakyti vandens procedūrų, nešlapinti pažeistų vietų, ypač neplauti su muilu ar skalbiamaisiais milteliais.

Pateiksim augalus, kurie gydo egzema: kurpelė (Aconitum), alavijas, drignė (Hyoscyamus), beržas, veronika, raudonžiedis žalčialunkis (Daphne mezereum), kartusis rūgtis (Polygonum hydropiper), didysis debesylas (Inula helenium), žvirbliarūtė (Fumaria), sausmedis (Lonicera), jonažolė, žemuogės, karklas, medetkos, miškinė sidabražolė (Potentilla erecta), putinas, kadagys ir kt.

Labai tinka gydyti egzema miško žemuogėmis. Taip šį susirgimą gydė įžymus gydytojas Zalmanovas, kuris vienu metu buvo asmeniniu Lenino gydytoju. Uogas reikia sutrinti, uždėti ant lininės skiautelės ir pridėti prie skaudamos vietos. Ir, aišku,

valgyti tų uogų reikia tiek, kiek priima organizmas. Per 5-7 dienas liga išgydoma.

Egzemą galima gydyti ir varpučio šakniavaisiais, kuriuos reikia nuplauti, išdžiovinti ir sumalti iš pradžių mėsmale, paskui kavamale. Šiais milteliais užbarsto pažeistą vietą ir subintuoja.

Egzemos gydymui tinka ir alavijo sultys, kuriomis sudrėkinamas vatos gabalėlis ir pridamas prie skaudamos vietos. Alavijas šalina drėgmės perteklių iš ligos židinio ir kadangi jo sultyse yra biogeninių stimuliatorių, išgydo egzemą.

Be to, egzamai gydyti naudojamas tirpalas, paruoštas jonažolių pagrindu. Tuo tikslu reikia paimti 1/2 stiklinės jonažolių lapų bei žiedų ir palaikyti juos vienoje saulėgrąžų aliejaus stiklinėje 3 savaites. Paskui paruošti tepalą, paėmus 1 dalį užpilo ir 4 dalis sviesto.

Kaimuose egzemą gydo karvių išmatų papločiais. Ry tą rankas reikia laikyti šiltame šviežiame karvių mėšle. Paskui, kad neliktų kvapo, rankas plauna raugintų agurkų sūryme. Po mėnesio egzema dažniausiai išnyksta.

Didesnio efekto gydant egzemą galima pasiekti pavasarį, kai užauga šviežios žolės, kuriose daug vitaminų ir biologiškai aktyvių medžiagų.

Skydliaukės ligų gydymas

Skydliaukės ligos gali būti susijusios su prasidėjusia tireotoksikoze, dėl kurios į organizmą patenka pernelyg didelis skydliaukės hormonų kiekis.

Siuo atveju ligos eigai turi įtakos psichinės traumos, infekcijos, paveldimumas. Šiai ligai būdingi požymiai: svorio netekimas,

irzlumas, padidėjęs jaudrumas, prakaitavimas, truputį padidėjusi temperatūra, širdies plakimas, pilvo skausmai, virškinimo sutrikimas.

Kita skydliaukės liga - tai endeminė struma, kylanti dėl jodo stygiaus vandenyje ir maisto produktuose, todėl pastebimas skydliaukės padidėjimas. Siekiant užbėgti ligai už akių, reikia į maistą įtraukti produktus su jodu, tarp jų ir joduotą valgomąją druską. Kaklą ir strumos sritį reikia trinti šviežia arba sausa ažuolo žieve, išmirkyta vandenyje. Užkirsti kelią strumai taip pat galima, jeigu nešioti karolius iš tikro geltono neapdoroto gintaro.

Prieš pradėdami šios ligos gydymą vienu ar kitu būdu, kurie žemiau pateikiami, pagalvokite ir nuspręskite, ar jūsų liga nesusijusi su organizmo užterštumu. Gal tai ir yra pirmoji ligos priežastis. Reikia padėti organizmui apsivalyti nuo šlakų, tuomet ir naudojamos priemonės bus daug efektyvesnės.

Sergant padidėjusia skydliaukės funkcija reikia vartoti:

- ryškiai raudonų gudobelių žiedų trauktinę, paruoštą su 20% degtine arba 70% spiritu, ir gerti po 20-40 lašų į 1 valgomąjį šaukštą vandens 3-5 kartus per dieną prieš valgį;
- 1 valgomąjį šaukštą valerijonų šaknų užpilo įdėti į 1 stiklinę karšto vandens (ne šiltesnio 70° C), paruošto per 2 valandas, ir gerti po 1-2 valgomuosius šaukštus 5-6 kartus per dieną;
- šviežią arba džiovintą daržinės žliūgės žolę neribotais kiekiais galima vartoti salotoms, prieskoniams pirmiesiems ir antriešiams patiekalams (taip pat galima gerti ir užpilą, paruoštą iš 1 valgomojo šaukšto žolės 1 stiklinėje verdančio vandens, kuris

"SAULĖS LOBYNAS

geriamas po 2 stiklines 3-4 kartus per dieną prieš valgį);

- 4 šviežias miško žemuogių uogas;
- 4 1 valgomąjį šaukštą šiaurinės vyrskydės (*Androsace septentrionalis*) žolės, užplikytos 1 stikline verdančio vandens, palaikytos 1 valandą, užpilą gerti po 1-2 valgomuosius šaukštus 5-6 kartus per dieną;
- 1-2 valgomuosius šaukštus mišinio: putoklio (*Saponaria*) šaknys, rudmenės (*Glycyrrhiza*) šakniastiebiai, islandiškos samanos (*Cetraria islandica*), varpučio šakniastiebiai, viskas santykiu - 1 : 2 : 1 : 1 ; užplikyto 1-2 stiklinėmis verdančio vandens ir išlaikyto 2 valandas (gerti reikia po 1-2 stiklines nevalgius 1 kartą per dieną);
- 4 1-2 valgomuosius šaukštus mišinio (takažolių žolė, varnalėšų šaknys, taukės (*Symphytum*) šaknys, petražolės, viskas lygiomis dalimis), užpildo 1-2 stiklinėmis verdančio vandens ir išlaikyto 2 valandas; gerti užpilą po 1-2 stiklines nevalgius 1 kartą per dieną;
- 4 2-3 valgomuosius šaukštus mišinio (gudobelės žiedų, valerijonų šaknų, miško žemuogių žolės ir šakniastiebių, viskas 1 : 1 : 2 santykiu) užpilkite 1/2 litro verdančio vandens ir palaikykite 2 valandas (gerti reikia po 1/2-2/3 stiklinės užpilo 3-4 kartus per dieną prieš valgį);
- 4 2-3 valgomuosius šaukštus mišinio: ažuolo žievė, rūgštynių lapai, smiltyninės viksvos (*Carex arenaria*), išlaikyto 1 stiklinėje verdančio vandens 1 valandą (gerti po 1-2 stiklines per dieną);
- 4 graikinių riešutų pertvarėlių trauktinę (1 stiklinę šviežių per-

tvarėlių užpilkite pusę litro degtinės ir išlaikykite 40 dienų; gerkite po 25 lašus 3 kartus per dieną);

- 4 trauktinę iš 100 g miškinių sidabražolių (*Potentilla erecta*) šakniastiebių, 100 g raudonųjų šermukšnių ir 1/2 litro degtinės, išlaikytą 10 dienų; gerti po 1 valgomąjį šaukštą nakčiai;
- 4 trauktinę iš sausų susmulkintų tikrųjų sidabražolių (*Potentilla argentea*) - 1 valgomąjį šaukštą žolės užpilkite 1 stikline degtinės, palaikykite 2 savaites ir gerkite po 1 arbatinį šaukštelį 3-4 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį;
- 4 dažnai rekomenduoja gydymui vartoti salotas iš jūros kopūstų (draudžiama vartoti sergant hemorojumi, dilgėline, nefritu, furunkulioze, spuogais).

Sergant endemine struma kasdien valgyti salotas iš šviežių vaistinės plautės (*Pulmonaria officinalis*) žolių. Svarbi sąlyga gydant skydliaukės susirgimus yra jūros oras ir mityba šviežiais sugauta jūros žuvimi. Tuo pat metu rekomenduojama ant kaklo dėti kompresus iš 2 valgomųjų šaukštų kiaulės taukų, sumaišytų su 1 valgomuoju šaukštu pelynų po 40 minučių 3-4 valandas prieš miegą ištisas 6 savaites.

Kaip teigia P. Kurenovas, žmonės, išsigydę šiuo būdu strumą, teigia, jog žuvis turi būti šviežia, nes žuvis jau po 2 parų nuo jos sugavimo praranda savo gydomąsias savybes.

Pradinės stadijos struma šiuo būdu išgydoma greitai, o padidėjusi struma, kad ją išgydytų, pareikalaus iki 5 metų. Svarbu tai, jog, po tokio išgydymo strumą jau nebesikartoja.

PALAIKYKIME SAVOS ŠALIES VYRUS!

Lidija Surina, Sibiro žolininkė su 40 metų stažu, teigia, jog gydymą vaistažolėmis reikia pradėti su tikėjimu, kad tai jums padės pasveikti. Žolelės veikia ne iš karto.

4- Reikia būti kantriam ir nuosekliam jas vartojant.

- Nereikia nuolat galvoti apie ligą, tai nepadės greičiau pasveikti.
- Nereikia pasiduoti baimei, abejonėms.
- Reikia vengti visokių ginčų ir šiurkštumo, nes tai ardo žmogaus biolauką ir leidžia ištekėti gyvybinei energijai, kuri yra imuniteto pagrindas.

4- Stenkitės išlaikyti dvasinę pusiausvyrą. i

Ne paslaptis, jog gyvenimo trukmė Rusijoje ryškiai sumažėjo, vyrai miršta jauni, o tie, kurie nemiršta, didžia dalimi praranda savo vyrišką jėgą jau net gyvenimo kelio viduryje.

Todėl lozungas "Palaikykime savo šalies vyrus" šiandien įgauna kiek kitokią prasmę. Apžvelkime tris svarbius vyro gyvenimo aspektus: seksualinis aktyvumas, gyvenimo trukmė ir blai-vumas.

PALAIKYKIME SAVOS ŠALIES VYRUS!

Vyrai, būkite aktyvūs!

Labai gaila, bet vyrų impotencija - labai paplitusi liga. Jos kilmės priežastys gana įvairios. Ji gali kilti dėl cukraligės, nutukimo, išsekimo, įvairių smegenų ligų, nerviniu pagrindu. Tačiau viena žinome tvirtai: j eigu pašalinsime pagrindinę priežastį, dings ir lytinis bejėgiškumas.

Kaip jau kalbėjome, priežasčių daug, bet pagrindinė priežastis slypi galvoje. Jeigu žmogui nuolat kartosime, jog jis kiaulė, kada nors jis ims kriuksėti. Todėl impotencija kyla dažniausiai dėl psichologinių priežasčių. Jos gydymas visų pirma susijęs su nervų sistemos stiprinimu ir bendru raminiu. Reikės, aišku, šiek tiek susipažinti su vaistažolėmis, ir gydymas net suteiks malonumo.

Vaistinė verbena (Verbena officinalis). Auga drėgnose ap-leistose vietose. Tai daugiametis žolinis augalas su ilgomis tiesiomis šakomis ir smulkiais šviesiai lelijiniais žiedais, surinktais į ilgas plonas gijų pavidalo šluoteles. Vaistinės verbenos užpilas turi į hormonus panašių savybių. Pakanka 1 valgomąjį šios žolės šaukštą pavirinti 5 minutes ir išgerti dienos metu per 4 kartus.

Impotenciją gydo melionų sėklos. Paruoškite iš jų miltelius ir kasdien suvalgykite po 1 arbatinį šaukštelį 3-4 kartus per dieną.

Vaistinė žvirbliarūtė (Fumaria officinalis). Daržuose ir laukuose ji aptinkama kaip piktžolė. Tačiau nepaisant jos nekilmingumo, ji padeda visiems - kaip sakoma, ir plebėjams, ir patricijams. Vienas arbatinis šaukštelis šios žolės užpilamas 2 stiklinėmis verdančio vandens, 2 valandas užpilas palaikomas; gerti reikia po 2 valgomuosius šaukštus 3-4 kartus per dieną.

Dar paprasčiau apsirūpinti jonažolėmis: 1 valgomąjį šios žolės šaukštą užpilkite 1 stikline verdančio vandens ir išgerkite užpilą per dieną.

Miškinių sidabražolių šaknys (*Potentilla erecta*). Sausas susmulkintas šaknis užpilkite degtine (1 : 5 santykiu) ir palaikykite 2 savaites. Gerkite po 1 arbatinį šaukštelį 16, 18 ir 20 valandą ištisą mėnesį. Paskui 10 dienų pertrauka ir gydymą vėl pakartokite.

Paprastųjų kiečių (*Artemisia vulgaris*) **sėklos**. Sėklos išgydo net sunkias impotencijos formas. Tuo tikslu sėklas reikia sutrinti milteliais ir gerti po 1 arbatinį šaukštelį 2-3 kartus per dieną. Galima gerti antpilą, užpylus 1 arbatinį šaukštelį 1 stikline verdančio vandens; išgerti per dieną. Taip pat efektyvi ir trauktinė, paruošta su degtine 1 : 10 santykiu. Gerti ją po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Rausvosios rodiolos (*Rhodiola rosea*) **šaknų trauktinė**. Šaknis užpila degtine (1:10 santykiu) ir geria po 1 arbatinį šaukštelį 2 kartus per dieną 2-3 savaites. Tuo pačiu santykiu galima paruošti eleuterokoko trauktinę ir taip pat gerti.

Anyžių (*Pimpinella anisum*) **sėklų milteliai**. Pusanatro gramo sėklų susmulkinkite milteliais, lygiomis dalimis sumaišykite su medumi ir gerkite 3 kartus per dieną tik pirmoje dienos pusėje.

Alyvų (*Syringa*) **žiedai**. Alyvų žiedų užpilas ruošiamas taip: 1 valgomąjį šaukštą žiedų užpilkite 1 stikline verdančio vandens; išgerkite dienos metu. Šis vaistas gydo impotenciją, sukeltą buitinių situacijų - nuoskaudų, šiurkščių žodžių, nedėmesingumo ir t.t.

Dirvinė čiūžutė (*Thlaspi arvense*). Šis augalas pradeda žydėti anksti pavasarį. Reikia paimti 2 valgomuosius šaukštus sausos žolės ir užpilti 1 stikline verdančio vandens; palaikykite 4 valandas ir gerkite kas 3 valandas po 1 arbatinį šaukštelį 5-6 kartus per parą.

Svogūnai. Virti garuose, kepti ir džiovinti svogūnai labai efektyvūs gydant impotenciją. Vartokite po 50-100 g 1-2 kartus per dieną 2-3 savaites. Po savaitės pertraukos gydymą reikia pakartoti.

Salierai. Salierų šaknis nuvalykite, susmulkinkite, apvirkite ir patroškinkite keptuvėje su nedideliu kiekiu sviesto, įdėjus truputį miltų ir vandens. Po to įdėti reikia trynį ir muskato riešutą. Suvalgykite karštą patiekalą.

Štai dar keletas efektyvių receptų gydant impotenciją.

Receptas Nr. 1. Šimtas g salierų sulčių, 50 g kriaušių sulčių arba 25 g obuolių sulčių, arba 1 valgomas šaukštas obuolių acto.

Gerkite tik tuomet, kai nusileidžia prietema.

Receptas Nr. 2. Šimtas g sausų susmulkintų miškinės sidabražolės (*Potentilla erecta*) šaknų užpilkite 1/2 litro degtinės ir palaikykite 2 savaites, gerkite po 25-30 lašų 16, 18 ir 20 valandą.

Gydymo trukmė 30^10 dienų. Po 10 dienų pertraukos gydymą reikia kartoti 2-3 kartus.

Receptas Nr. 3. Kardamono sėklas padžiovinkite ant silpnos ugnies, sutrinkite milteliais ir valgykite po 1 arbatinį šaukštelį su maistu, arbata, kava. Šis vaistas daro vyrams stiprią erotinę įtaką.

"SAULĖS LOBYNAS"

Tačiau vartoti vien vaistažolės nepakanka, reikia peržiūrėti savo maisto racioną. Pavyzdžiui, siekiant įgyti galingą stimulą intymiams santykiams, naudinga kasdien iš ryto prieš valgį suvalgyti kiaušinio trynį arba 3 dienas iš eilės valgyti svogūnus ir kiaušinius. Plinijus Vyresnysis (Plinius Maior) rašė: "Svogūnai net ir suglebusius vyrus stumia į Veneros glėbį". Svogūnai reguliuoja hormonų pusiausvyrą ir jaunina.

Meilės kupinas Prancūzijos karalius Henrikas IV kasdien išgerdavo taurę konjako, sumaišyto su kiaušinio tryniu. O Rusijos ir Ukrainos žiniuoniai lytinį silpnumą gydydavo ropėmis, išvirtomis piene su morkų sultimis, į kurias įdėdavo truputį medaus. Per dieną išgerdavo 1 stiklinę naminio vaisto.

Naminiai vaistai ir konjakas - tai gerai. Tačiau be to dar reikia, kad jūsų mityba būtų harmoninga, tegul maiste būna daugiau morkų, burokėlių, svogūnų, ridikų, šparagų, abrikosų, persikų, obuolių, patiekalų iš pupelių.

Bet, svarbiausia, atminkite-jokie naminiai vaistai ir arklinės konjako bei mėsos dozės taip nesujaudina vyriškio, kaip moters grožis ir abipusis susižavėjimas.

Mylėkite vienas kitą ir kiek galima dažniau!

Vyrai, gyvenkite ilgai!

Beprotiškas mūsų gyvenimo ritmas žudo, ir dažniausiai aukomis tampa vyriškiai. Didžiuliai fiziniai ir emociniai krūviai gerokai trumpina jų gyvenimą. Prasta ekologinė situacija veda prie to, jog Žemės atmosferoje gerokai mažėja deguonies ir didėja anglies rūgšties koncentracija. Daugeliui žmonių išsivysto deguonies nepakankamumas. Tai dažniausiai sukelia organiz-

PALAIKYKIME SAVOS ŠALIES VYRUS!

me patologinius pokyčius. Išsivysto širdies kraujagyslių ligos, ischeminė širdies liga, bronchinė astma, plaučių uždegimas ir cukraligė. Nepakankamas audinių aprūpinimas deguonimi mažina žmogaus ląstelių bioenergetinį potencialą.

Ištaisyti tokią padėtį ar palengvinti ją galima mus supančių augalų pagalba - juos vadina *antioksidantais*. Pagrindinis jų vaidmuo - padidinti organizmo atsparumą deguonies deficitui ir užtikrinti fizinę organizmo ištvermę. Pagyvenusiems žmonėms, kuriems būdingas sumažėjęs deguonies kiekis audiniuose (hipoksija), tiesiog gyvybiškai būtina vartoti užpilus, nuovirus, augalų sultis, kurie pastebimai sustiprintų imuninę sistemą, pagerintų medžiagų apykaitą, palaikytų sveikatą optimaliame lygmenyje.

Augalai antioksidantai padeda organizmui adaptuotis, saugo nuo apšvitinimo, mažinatoksinų poveikį, stabdo kepenų nekrozės, pankreatito, išsėtinės sklerozės, neurastenijos, vegetatyvinės kraujagyslių distonijos, impotencijos vystymąsi, tonizuoja, apsaugo nuo stresų, o svarbiausia, gerokai prailgina gyvenimą.

Prie tokių augalų visų pirma priskirtini: barkūnas, beržo lapai, gudobelės žiedai ir vaisiai, žliugė (arčiau rudens užklojanti visus daržus), medetkos, dilgėlės, liepžiedžiai, melisa, bitkrėslė, gyslotis, šermukšnių uogos, mėlynasis palemonas (*Polemonium coeruleum*), juodųjų serbentų lapai, pūkelis, asiūklis, notra (*Stachys*).

Siekiant padidinti sumažėjusį deguonies kiekį audiniuose sėkmingai galima vartoti tokius augalus, kaip kartusis rūgtis (*Polygonum hydropiper*), valerijonai, raudonėlis, žemuogių lapai, putino žievė ir lapai, šalpusnis, miškinė sidabražolė, mėtos, kiaulpienės, rausvoji rodiola (*Rhodiola rosea*), garšva (*Aegopo-*

dium), čiobreliai, paprastasis kietis, tuopos pumpurai, kraujažolė, apyniai, lakišius (*Bidens*), mėlynės, ugniažolė.

Daugelis žmonių patiria seleno deficitą. Seleno stygius dėl miokardo ląstelių degeneracijos sukelia organizme širdies ligas, išsivysto nekrozė ir kardiomiopatija. Dėl seleno trūkumo kyla tokios ligos, kaip anemija, bronchinė astma, diabetas, ischemija, leukozė, artrozė, inkstų ir kepenų ligos, hipertoniya, endeminė struma.

Iš maistinių augalų daugiausia seleno yra česnakuose. Laukinės vaistažolės, be to, yra sukaupę geležies, cinko, magnio, molibdeno, vario ir kitų reikalingų mūsų gyvybinei veiklai mineralinių elementų.

Tačiau daugiausia naudos žmogaus sveikatai duoda būtent tie augalai, kurie auga jūsų gyvenamoje vietovėje. Vartodami juos, mes padedame savo organizmui kovoti su nepalankiomis sąlygomis. Visi augaliniai papildai užsienio firmų preparatuose yra mums svetimi ir gali suteikti tik trumpalaikį teigiamą efektą. Paskui organizmo būklė tik pablogėja.

Svetimos šalies maistas neša mums svetimą informaciją. Kai mes valgome tokius produktus, organizmas eikvoja daugiau energijos tam, kad juos adaptuotų ir perkoduotų informacinius srautus.

Mūsų protėviai turėjo savo, gana racionalią mitybos kultūrą. Lenkdamiesi prieš užsienio produktus, ar mes nepamirštame to, kuo nuo seno gyveno žmogaus kūnas ir siela ištikus amžius? Didesnėje mūsų šalies teritorijoje vaistai auga tiesiog po kojomis - imk, bet tik nežalok amžino grožio dėl tuščių sumanymų.

Vyrai, negirtuokliaukite!

Po to kai XVI amžiuje Rusijoje atsirado degtinė, ši bjaurybė pavergia vis didesnę ir didesnę žmonių kiekį. O dabar dar atsirado ir narkotikai. Alkoholinė priklausomybė dažniausiai kyla dėl neriboto spiritinių gėrimų kiekio vartojimo.

Gydytojai kartais rekomenduoja gydyti lašelinėmis ir ampulėmis. Yra kodavimo, ampulių įsiuvimo procedūros. Tačiau šios priemonės padeda neilgam. Pačia stipriausia priemone vis tiek išlieka paciento noras išgyti. Jeigu iš šio taško pažvelgsime į alkoholinę priklausomybę, tai, greičiausiai, teks pripažinti, jog psichologinio tvirtumo sutrikimas sudaro pagrindą šiai ligai vystytis. Todėl nervų sistemos patvarumo stiprinimas gali būti ir profilaktikos priemone, ir šios ligos gydymo metodu.

Alkoholinės priklausomybės gydymas visada priklausė mūsų žiniuoniams ir žolininkams. Toks gydymas ypač naudingas tiems, kurie serga kitomis ligomis. Dažnai, ypač moterims, dėl ilgalaikio alkoholio vartojimo sutrinka kepenų veikla. Kepenys labiausiai kenčia nuo ilgo girtuokliavimo, sukeliančio alkoholinį hepatitą, geltligę. Siekiant išvalyti kepenis nuo toksinų, reikia vartoti šlakinės kregždūnės (*Vincetoxicum officinale*) šaknis, sutrintas milteliais, po 1/2 g 5 dienas.

Vienas iš liaudies gydymo būdų-sukelti alkoholiui šleikštulį. Pavyzdžiui, įdedant į degtinę norinčiam atsipagirioti nedidelį kiekį Lobelio čemerio (*Veratrum*) šaknų trauktinės - ne daugiau 1 arbatinio šaukštelio, kad pykintų, bet nesukeltų vėmimo: reikia būti atsargiam, negalima persistengti.

Šleikštulį alkoholiui sukeliairmėšlinisgrybas(Coprinusatramentarius), jeigu jį suvalgyti, kol jis dar jaunas ir nepajuodavęs. Jaunus šios rūšies grybus galima virti, kepti, bet vartoti kartu su alkoholiu negalima. Jie nekenksmingi negeriantiems, bet sukelia apsinuodijimą tiems asmenims, kurie yra apsvaigę nuo alkoholio. Net jeigu kitą dieną arba dienai praėjus po grybo valgymo ligonis išgers alkoholinio gėrimo, apsinuodijimo požymiai iškils to paties stiprumo. Šio grybo kepurė 3-7 cm, iš pradžių kiaušinio formos, paskui plataus varpelio, pilkai ruda, centre tamsesnė, su smulkiais rudais žvyneliais. Auga jis rudenį soduose, daržuose, ganyklose.

Mokslininkai, tirdami alkoholizmo atsiradimo priežastis, priėjo prie išvados, jog potraukis išgerti kartais kyla dėl kalio trūkumo organizme, todėl medus, būdamas kalio šaltiniu, mažina potraukį alkoholiui. Gydomo esmė yra ta, jog ligoniui duoda 6 arbatinius šaukštelių medaus; procedūra kartojama dar 2 kartus - kaskart po 20 minučių pertraukos. Po 2 valandų gydymą reikia pakartoti - duoti dar 3 kartus po 6 arbatinius šaukštelių medaus kas 20 minučių. Paskui ligonis gali miegoti iki ryto. Ryta, jeigu nori, jis gali atsipagurioti. Po to duoti jam vėl 3 dozes medaus kas 20 minučių, t. y. per 1 valandą. Po to galima pusryčiauti. Desertui duoti dar 4 šaukštelių medaus. Gydymą galima pradėti net tuomet, kai ligonis yra giliausio girtumo stadijos.

Kita alkoholinės priklausomybės liaudies gydymo priemonė - tai 7 dienas vartoti vienos vaistinės gelsvės (Levisticum officinale) šaknų ir 2 lauro lapų trauktinės, paruoštos su degtine. Po to kai ligonis išgers šią trauktinę keletą kartų, jis pajus alkoholiui šleikštulį.

Čiobrelių (Thymus) žolės užpilas kartu su alkoholiu sukelia smarkų pykinimą ir vėmimą. Užpilą galima įpilti į degtinę, kad ligonis apie tai nežinotų. Ruošiant užpilą reikia 3 valgomuosius šaukštus čiobrelių užpilti 1 stikline verdančio vandens ir palaikyti 1 valandą. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3-4 kartus per dieną.

Svarbu atsižvelgti į skrandžio ir žarnyno organų funkcionavimą, kad nekiltų skrandžio silpnumo, pykinimo ir vėmimo. Tuo tikslu prie 4 dalių čiobrelių prideda po 1 dalį pelyno ir širdažolės (Centaurium). Gydomo trukmė 2-3 mėnesiai.

Egzistuoja ir kitas vaistas, pavyzdžiui, pelynų ir širdažolių (lygiomis dalimis, 1 valgomasis šaukštas į stiklinę verdančio vandens, pavirintas 5 minutes) nuoviras, kurį reikia išgerti per dieną.

Kartais kaimuose tą ligą močiutės gydo žolių, paimtų lygiomis dalimis, mišiniu; tai pelynas, čiobreliai ir širdažolė. Reikia paimti 1 valgomąjį šaukštą mišinio į stiklinę verdančio vandens, pavirinti 5 minutes, ataušusį nuovirą reikia gerti po 2 valgomuosius šaukštus prieš valgį 3 kartus per dieną 2 mėnesius. Po mėnesio pertraukos gydymo kursą geriau pakartoti, kad efektas būtų stipresnis.

Padedą gydyti alkoholizmą ir vaistinio pataiso (Lycopodium clavatum) žolių nuoviras. Du valgomuosius šaukštus sausos žolės užpilkite 1 stikline verdančio vandens, pavirinkite 15-20 minučių ant silpnos ugnies, palaikykite 1 valandą, nuovirą reikia gerti po 1/2 stiklinės 2-3 kartus per dieną.

Vasarą alkoholizmą gydo tokiu liaudies metodu: keletą žalių blakių, kurios veisiasi ant aviečių, sudėti į degtinę ir palaikyti 2-3 dienas. Duoti išgerti ligoniui.

Jeigu alkoholiką labai sukandžiojo bitės, po to jis gali pajusti šleikštulį alkoholiui.

Senoviniuose žiniuonių receptuose aprašomas gydymas nuo potraukio alkoholiui: rytą išgerti 1 stiklinę vandens, kuriame ištirpintas miško voratinklis (1/4 voratinklio rato į 1/2 litro vandens). Dieną prieš pietus išgerti 30 g rausvosios rodiolos trauktinės, paruoštos iš 50 g šaknų ir 1 litro konjako, išlaikytos 18 dienų. Taip pat galima vartoti trauktinę iš 100 g šaknų, užpiltų 1 litru degtinės ir išlaikytų 10 dienų; gerti reikia po 30 g prieš miegą ištisą mėnesį.

Anot liaudies žiniuonių, leuzėjos (*Rhaponticum carthamoides*) šaknų trauktinė sėkmingai gali gydyti lėtinį alkoholizmą ir impotenciją. Trauktinę geria po 15-20 lašų su vandeniu 20 minučių prieš valgį 2-3 kartus per dieną 3 savaites. Šiuo atveju labai svarbu pažymėti, jog Sibiro senbuviai pastebėjo palankią leuzėjos įtaką žmogaus organizmui dar XIX amžiuje. Liaudis kalba, jog šis augalas gydo žmogų nuo 14 ligų ir pripildo jį jaunystės. Šaknų nuoviras ir spiritinė trauktinė turi tonizuojamojo ir sujaudinimo poveikio, nes šalina nuovargį bei išsekimą nuo fizinio ir protinio darbo, atstato žvalumą, didina darbingumą bei lytinių liaukų veiklą, atstato lytinę funkciją.

Klinikiniais tyrimais buvo nustatyta, ir į tai reikia atkreipti dėmesį gydant alkoholizmą, jog leuzėjos preparatai stimuliuoja centrinės nervų sistemos, ypač galvos smegenų žievės, veiklą, nuolat didina kraujospūdį, lėtina ritmą ir didina širdies pulsacijos amplitudę, plečia periferines kraujagysles ir greitina kraujotaką.

Taip pat liaudies lėtinio alkoholizmo gydymo būdas - tai 1 valgomąjo šaukšto raudonosios vienmetės paprikos miltelių, iš-

laikytų 1/2 litro 60% spirito, trauktinė. Reikia į kiekvieną gėrimo litrą įlašinti šios trauktinės po 2-3 lašus. Potraukis gerti mažėja.

Radikali priemonė nuo potraukio alkoholiui ir rūkymui yra pataiso (*Licopodium*) ūglių nuoviras (Ivalgomasis šaukštas į 1 stiklinę), kuris auga Rusijos europinėje dalyje. Pataiso ūglius reikia pavirinti 10-15 minučių ir gerti kas valandą po 2 valgomuosius šaukštus, kol prasidės vėmimas ir šleikštulys alkoholiui. Gerti nuovirą reikia atsargiai, nes jis nuodingas.

Gydant alkoholizmą draudžiama valgyti pieno produktus, kiaušinius, sūrų ir riebų maistą, kopūstus, žirnius, svogūnų galvutes. Maitintis geriausia kruopomis, neriebia mėsa, bulvėmis, burokėliais, morkomis, gerti spanguolių, bruknių, citrinų gėrimą.

Kartais, kaip pažymi liaudies gydytojai, išgyti nuo alkoholizmo padeda rūgštūs obuoliai. Tuo tikslu reikia suvalgyti po 3-4 rūgščius obuolius, į kiekvieną iš kurių per parą buvo įsmeigta po 5-6 geležinės vinis. Prieš valgant vinys išimamos ir įsmeigiamos į kitus obuolius. Gydytis šiuo būdu reikia 6 savaites. Yra žinoma, jog taip gydo kraujo ligas, pavyzdžiui, kai kraujyje nepakanka hemoglobino.

Dažnai nuo ilgalaikio girtuokliavimo kenčia kepenys, o tai sukelia alkoholinį hepatitą, diskomfortą, pykinimą. Todėl reikia imtis priemonių gydyti ir šį organą.

Alkoholis kelia kraujospūdį, gali sukelti hemoraginį insultą, širdies ligas. Tarp alkoholikų dažni infarkto atvejai. Tai pasireiškia oro trūkumu, kojų pėdų pabrinkimu. Todėl gydant alkoholine priklausomybę reikia pasirūpinti, kaip padidinti imuninį organizmo statusą.

Bet kokio gydymo metu būtina griežtai susilaikyti nuo visų spiritinių gėrimų, o siekiant sustiprinti organizmą reikia maudytis ir prausti šaltu vandeniu, dažnai gerti miežių, avižų arba kitų grūdinių kavą. Nerekomenduojama valgyti kiaulieną, lydeką, raugintus kopūstus, vartoti aštrius prieskonius (garstyčias, pipirus ir kt).

Liaudies medicina žino daug alkoholizmo profilaktikos priemonių. Jeigu nenorite greit apsvaigti, prieš gerdami alkoholinius gėrimus, suvalgykite 1 arbatinį šaukštelį baltųjų kopūstų sėklų. Jeigu suvalgysite 5 aitrūs migdolo riešutus, tai taip pat apsaugos nuo alkoholinio apsvaigimo.

Siekiant išblaivinti girtą žmogų, galima pasinaudoti trauktine: 1 arbatinis šaukštelis sausų mėtų, savaitę išlaikytų degtinės stiklinėje. Pakanka įlašinti jam 20 lašų trauktinės į šalto vandens stiklinę. Gera blaivina šviežios aviečių uogos.

VAISTAŽOLĖS IR LIAUDIES MEDICINOS RECEPTAI NUO ĮVAIRIŲ LIGŲ

Augalai nuo senų laikų buvo naudojami liaudies medicinoje, nėra nė vienos ligos, kuriai gydyti nebūtų atitinkamos žolelės ar žolių mišinio. Pateiksime keletą pačių paprasčiausių ir dažnai žolininkų vartojamų gydomųjų augalų.

Gyslotis (Plantago)

Gyslotis - augalas, nepaprastai prisitaikęs prie gyvenimo šalia žmogaus: pakelėse, prie namų ir t.t. Juos mindo žmonės, karvės, per juos basomis kojomis laksto vaikai. Vaikams net patinka gaivinantis lapų glotnumas. Jie mėgsta leisti tarp pirštų gysločių stulpelius su žiedadulkėmis pavasarį arba su sėklomis rudenį. Gyslotis dėl to ne tik nežūsta, bet ir klesti. Gysločių sėklų luobelė turi lipnios medžiagos, kurios dėka per lietuvių sudrėkusios sėklos prikimba prie kojų ir avalynės. Egzistuoja legenda, jog europiečiai atnešė gysločius į Ameriką ant nešvarių batų.

Avicena (Ibn Sina) rekomendavo vartoti ne tik gysločio lapus, bet ir sėklas; jos efektyviai gydo kraujotaką, skrepliavimą, piktybinius auglius, cukraligę, dispepsiją, kosulį, vyrų ir moterų nevaisingumą, taip pat akių ligas.

Gydant **plaučių ir skrandžio vėžį**, rekomenduojama gerti smulkiai supjaustytus gysločių lapus pusiau su smulkiu cukrumi, išlaikytus 2 savaites šiltai. Vartokite po 1 valgomąjį šaukštą 3-4 kartus per dieną 20 minučių prieš valgį. Gysločių šaknų ekstraktas efektyviai gydo **tuberkuliozinę karštligę**.

Gysločių lapų užpilas lengvina atsikosėjimą ir naudojamas gydant **bronchitus, kokliušą, bronchinę astmą, tuberkuliozę**. Šviežių lapų sultys efektyviai gydo **lėtinius gastritus, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligę** su normaliu ar sumažėjusiu rūgštingumu. Vandens užpilas ir šviežios lapų sultys valo ir greitai gydo žaizdas.

Gysločių lapų nuoviras: 2 valgomuosius šaukštus žaliavos įdėkite į emaliuotą indą, užpilkite 1 stikline verdančio vandens, uždenkite dangčiu ir pakaitinkite 30 minučių, paskui ataušinkite, nukoškite, žaliavą nuspauskite ir užpilkite virinto vandens iki pirminės apimties. Paruoštą preparatą laiko šaltokoje vietoje ne daugiau 2 parų. Geria po 1/2-1/3 stiklinės 10-15 minučių prieš valgį 3-4 kartus per dieną.

Gyslotis rekomenduojamas nuo **vabzdžių ir gyvačių įkandimo** kaip skausmą malšinanti ir apsauganti nuo patinimų priemonė.

Liaudies medicinoje gyslotis (lapai, sėklos) sėkmingai vartojamas nuo **viduriavimo**, tarp jų ir nuo **dizenterijos**: 1 g sėklų 4 kartus per dieną. Šis vaistas - pats efektyviausias tokiais atvejais.

Gyslotis turtingas raugais. Šiuo atveju jį galima palyginti tik su ažuolu. Iš tiesų gysločio sėklos neturi sutraukiamojo poveikio - priešingai, didelio gleivių kiekio dėka jis išsiskiria aiškiu aptraukiančiu poveikiu.

Paprastoji jonažolė (Hypericum perforatum)

Tai daugiametis žolinis augalas, išaugantis iki 30-100 cm, su tiesiu briaunotu stiebu, auga lapuočių ir mišriuose miškuose, tarp krūmų, laukuose, pievose, prie kelio. Vaistams naudojami stiebai, lapai ir žiedai. Žolėje yra eterinio aliejaus, raugų, karotino, cholino, alkaloidų, vitaminų C ir E, kumarino, antibiotiko hiperforino. Senose vaistažolių knygose augalas vadinamas "žole nuo 99 ligų". Jonažolių užpilą rekomenduojama vartoti sergant **gastritu, kolitais**. Jonažolių aliejus vartojamas **skrandžio opaligėi gydyti**, žolės trauktinė ir ekstraktas - **askaridozei** gydyti.

Jonažolių šlovė susijusi visų pirma su tuo, jog augalas yra stiprus adaptogenas, t. y. veikia panašiai kaip ženšenis, eleuterokas ir kiti aralinių šeimos augalai. Jonažolių poveikio dėka didėja atsparumas fiziniams ir nerviniams krūviams. Gerokai padidėja atsparumas infekcijoms: bakterijoms, virusams, grybeliams. Adaptacinis jonažolių poveikis panašus į fizinių treniruočių ir grūdinimo poveikį.

Jonažolės turi stiprų priešuždegiminį poveikį, jos gerina mikrocirkuliaciją ir tirpdo infiltratus, o tai ne tik gydo sunkias ligas, bet ir padeda antibiotikui prasiskverbti į infekcijos židinį.

Jonažolėse yra priešingai, skirtingai nukreipto poveikio medžiagų. Raugai sulėtina tulžies tekėjimą ir sulčių išsiskyrimą valgant, o suleidus užpilą į veną, tuoj prasideda jų tulžį varantis poveikis. Karčiosios medžiagos jonažolių sudėtyje palaiko normalų skrandžio sekrecijos lygmenį ir apetitą.

Kraujavimą stabdantis jonažolių poveikis, pavyzdžiui, moterims su kraujavimu iš gimdos, susijęs su tuo, jog raugai ir vitaminas P tankina kraujagyslių sienelės. Galiausiai labai vertinga jonažolių savybė yra ta, kad jos efektyviai gydo **mastopatijas**, taip pat ir **kirmėlines invazijas**.

Vadinasi, įtrauktos į žolių mišinius jonažolės gerokai didina mišinio galimybes gydant abiejų lyčių ir visų amžiaus kategorijų ligonius. Ypač svarbu vartoti šį padidintos koncentracijos augalą gydant staigiai **sumažėjusį kraujospūdį, bendrą silpnumą, greitą nuovargį** vidutinio amžiaus ir pagyvenusiems žmonėms su normaliu ir sumažėjusiu kraujospūdžiu, vaikams infekcinių susirgimų metu ir po jų.

Sergant **ūminiais ir lėtiniais pielonefritais**, ypač pūliniais, septiniais, susijusiais su stafilokokų infekcija, jonažolės reikia skirti maksimalios koncentracijos antibakteriniam poveikiui, kad greičiau atslūgtų infiltratai ir antibiotikai lengviau patektų į infekcijos židinius.

Vaistinis tvarstis iš jonažolių lapų gydo ugnies **nudegimus**, taip pat užgydo **žaizdas ir piktybinius auglius**. Jonažolės, pavUrintos vyne, padeda nuo **klubo sąnario skausmo** ir nuo **sėdimąjo nervo uždegimo**, ypač jeigu gersite šį vaistą 40 dienų iš eilės. Jonažolės - stipri šlapimą varanti priemonė, bet ypatingą savybę - stimuliuoti mėnesines.

Jonažolių užpilas

- 10 g jonažolių užpilkite 200 mililitrų verdančio vandens ir palaikykite 30 minučių, paskui nukoškite. Gerkite po 1 valgomąjį šaukštą 3-4 kartus per dieną gydant skrandžio, žarnyno, kepenų, tulžies pūslės ligas, taip pat inkstų akmenligę ir hemorojų.

- 20 g jonažolių užpilkite 250 mililitrų verdančio vandens ir palaikykite 10 minučių, paskui nukoškite. Gerkite ataušusį po 50 mililitrų 3-4 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį gydant viduriavimus, cholecistitus, kosulį, moterų ligas, kraujavimą iš gimdos, naktinį šlapimo nelaikymą. Valyti užpilu veido odą gydant moterų seborėją ir spuogus.

Jonažolių nuoviras

20 g susmulkintos jonažolių žolės užpilkite 250 mililitrų verdančio vandens ir pavirinkite 10 minučių, paskui nukoškite. Gerkite po 50 mililitrų 4 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį gydant kolitus.

Jonažolių aliejus

20 g jonažolių žiedų užpilkite persikų arba migdolų aliejumi ir palaikykite 2-3 savaites, nukoškite ir dėkite prie žaizdų, opų, pragulų, nudegimų.

Jonažolių tepalas

Susmulkintas jonažolių žolės sumaišykite su augaliniu aliejumi, įdėkite terpentino. Įtrinkite į skaudamas vietas gydant radikulitą, artritus, ischialgiją.

Susmulkintus šviežius jonažolių lapus dėkite prie žaizdų, opų, sumušimų. Kontraindikacijos: padidėjęs arterinis kraujospūdis.

Geltonžiedis barkūnas (Melilotus officinalis)

Barkūnas - unikalus augalas. Svarbų vaidmenį jis vaidina gydant vidutinio ir pagyvenusio amžiaus ligonius. Vaistinis barkūnas drauge su kiaulpiene ir plačialapiu gysločiu skaido aterosklerozines plokšteles arterijose ir aortoje.

Vaistinis barkūnas, apsaugodamas nuo pažeidimų ir atstatydamas kraujagyslių endotelį, gydo **aterosklerozę, stenokardiją, smegenų kraujotakos sutrikimus.**

Šis augalas rekomenduojamas nuo **padidėjusio kraujospūdžio.** Be to, jis aktyviai veikia širdies veiklą, stiprindamas miokardo susitraukimo funkciją, kas, tikriausiai, yra susiję su mikrocirkuliacijos pagerėjimu miokarde. Šios barkūno savybės leidžia sėkmingai vartoti jį vidutiniais kiekiais nuo širdies ligų, lydimų miokardo susitraukimų funkcijų sutrikimu. Ypač jis efektyvus gydant **aterosklerozinę kardiosklerozę ir infekcinį alerginį miokarditą,** taip pat atsiradus infiltratams.

Reikia pabrėžti, jog barkūnas greitai tirpdo infiltratus, todėl nuo senų laikų rekomenduojamas kaip minkštinanti priemonė gydant **šunvotes, abscesus, mastitą** ir kitus pūlinius procesus. Šio augalo pagrindu yra sukurtas minkštinantis žalias pleistras.

Galiausiai, barkūnas vartojamas gydant įvairius centrinės nervų sistemos organinius susirgimus, lydimus traukulių sindromu. Tai susiję su tuo, jog barkūnas atstato mikrocirkuliaciją, tuo pačiu neleidžia tinti galvos smegenims judėjimo sferoje. Gerindamas kraujotaką venulėse, barkūnas užbėga už akių ir gydo smegenų hipertenziją.

Jis sėkmingai vartojamas nuo **nemigos, migrenos,** taip pat nuo **bronchito** kaip atsikosėjimą gerinanti ir kosulį raminti priemonė.

Be to, barkūnas turi stiprų atstatantį poveikį, todėl liaudies medicina jį rekomenduoja nuo **žaizdų, opų, įplyšimų.**

Tačiau reikia atminti, jog didelės barkūno dozės gali sukelti galvos skausmus, galvos svaigulį, pykinimą, neramų miegą ir net paralyžių. Todėl reikia vengti gerti gryną barkūną, ypač tai liečia nėščias moteris ir žmones, linkusius kraujuoti.

Pipirmėtė (*Mentha piperita*)

Pipirmėtė turi spazmolitinio poveikio ir veikia raumenis; plečia širdies ir galvos smegenų kraujagysles, sėkmingai vartojama nuo žarnyno pūtimo, paūmėjus lėtiniam gastritui, duodenitui, enterokolitui, kuriuos lydi pykinimas, vėmimas, viduriavimas.

Eterinis pipirmėtės aliejus žudo visų rūšių virškinamojo trakto patogeninius mikrobus ir virusus. Šis augalas šalina tulžies pūslės, tulžies ir šlapimo takų raumenų spazmus, todėl yra vartojamas gydant **tulžies ir kepenų akmenligės dieglius, kalkuliozinį cholecistitą ir šlapimtakių akmenligę.** Vartojama pipirmėtė ir mišiniuose gydant **sumažėjusį ir padidėjusį skrandžio rūgštingumą.**

Literatūroje rašoma, jog pipirmėtė mažina kraujospūdį, tačiau nelabai ryškiai, ir tam nereikia skirti daug dėmesio. Bet drauge su kitais augalais (vaistinė dirvuolė, plačialapis gyslotis) efektas būna gana ryškus.

Naudoti pipirmetę patartina dar ir todėl, kad jos eteriniai aliejai naikina mikrobus ir virusus. Karšti pipirmėtės užpilai, tepalai ir žvakutės gali būti gera profilaktikos priemonė gydant **venerines ligas ir AIDS.**

Reflektorinis spazmolitinis ir lokalinis pipirmėtės poveikis kraujagyslėms leidžia ją vartoti net nuo migrenos.

Dėl didelio estrogenų kiekio pipirmėtę negalima vartoti nėščioms moterims, nes tai gera kontraceptinė priemonė.

Ganyklinis raudonasis dobilas (*Trifolium pratense*)

Raudonieji dobilai išsiskiria tuo, jog juose yra augalinių estrogenų, kurie turi platų veikimo spektrą. Jie sulaiko natrio chloridą ir vandenį, tuo pačiu skatina audinių brinkimą ir užkerta kelią uždegiminiam procesui, stabdo trombų susidarymą, ilgina kraujavimo laiką. Šis dobilų savybė leidžia juos priešpastatyti augalams, kurie organizme didina kraujo krešėjimą ir trombų susidarymą. Raudonieji dobilai ypač naudingi pagyvenusiems žmonėms, kuriems ir taip yra padidėjusi kraujagyslių trombozės rizika ir reikalinga atsvara.

Liaudies medicinoje žiedus ir žolę vartoja kaip atsikosėjimo, minkštinančią, prieš uždegiminę ir prakaitavimą skatinančią priemonę gydant kvėpavimo organų ligas tiek persisaldžius, tiek infekcinio pobūdžio, pavyzdžiui, ūminius faringitus ir laringitus. Teigiamai veikia dobilai gydant ir virusinį epideminį parautą (kiaulytę), taip pat ir drugį, maliariją.

Vartojami dobilai ir gydant piktybinius navikus. Iš jų šaknų išskirta antigrybelinė medžiaga. Dobilai turi organizmą stiprinančių ir virškinimą gerinančių savybių, todėl jie skiriami nuo mažakraujystės, po sunkių infekcinių ligų.

Be to, dobilai vartojami kaip antiseptinis ir prieš uždegiminis augalas gydant ūminį enterokolitą ir kaip tonizuojantis žarnyno raumenis - nuo vidurių užkietėjimo. Jie taip pat turi šlapimą varančio poveikio, todėl juos vartojant kartu su kiaulpiene,

takažole, dėmėtuuju rugčiu didėja efektyvumas gydant šlapimtakio akmenligę ir pielonefritą.

Šaltalankis (*Hippophae*)

Šaltalankis - tai dygus dvinamis krūmas, kuris auga upių seklose ir ežerų krantuose. Šis augalas nepaprastai nereiklus, greitai dauginasi šaknimis ir dažnai vartojamas gyvatvorėms, smėlio kopoms sutvirtinti kovojant su vėjais. Šaltalankis turi nepaprastai platų vaistinių savybių diapazoną, jame daug biologiškai aktyvių medžiagų. Jo šaknyse ir žievėje yra alkaloidų ir raugų. Šaltalankį ištyrus rasta 15 įvairių mikroelementų, tarp jų: natriis, magnis, manganas, kalcis, aliuminis, silicis, geležis, stroncis, titanas.

Žinios apie šaltalankio gydomąsias savybes ateina iš seniausių laikų. Tibeto medicinoje labai vertinamas tirštas šaltalankio aliejinis ekstraktas, kuris išgydo kepenų ligas, taip pat sutrikusias virškinimo ir įsiurbimo iš skrandžio bei žarnyno funkcijas.

Šaltalankio sultys kaip biostimuliatorius didina eritrocitų, hemoglobino, baltymų, fosfolipidų kiekį kraujyje, stimuliuoja virškinimo fermentų ir tulžies išskyrimą, mažina kepenų distrofiją sergant hepatitu.

Šaltalankių aliejus vartojamas gydant spindulinės ligos pažeistus audinius, nudegimus, trofines žaizdas, egzemas, prapūlas, psoriazę (žvynelinę), neurodermitą. Aliejumi gydo stomatitus, haimoritus, konjunktyvitus, trachomą, ginekologines erozijas, gastritus, aterosklerozę, anemiją. Be to, šaltalankių aliejus suaktyvina kasos sekrecijos veiklą, mažina cholesterolio kiekį, stabilizuoja ląstelines membranas, gerina atmintį.

Šaltalankio vaisiai apsaugo nuo auglių ir radiacijos, stimuluoja žarnyno sekrecijos funkciją, stiprina apsaugines organizmo galias; jie vartojami skorbuto gydymui, stimuliuoja fizinį aktyvumą ir vyrų seksualinę potenciją.

Citrina

Citrina-vienais labiausiai paplitusių priemonių gydant dauguma susirgimų. Cheminė citrinos sudėtis tapo žinoma visiškai neseniai. Ir šis atradimas visų pirma buvo susijęs su jos gydomųjų savybių tyrimu.

Jūreiviai, atlikę ilgas jūrines ekspedicijas, pastebėjo, jog vartojant su maistu citrinas - tai geriausias vaistas tokiai baisiai ligai kaip skorbutas išvengti.

Citriną visų pirma sudaro vanduo ir, aišku, citrinos rūgštis. Be to, citrinose yra ir svarbiausi organizmui vitaminai. Daugiausia yra vitamino C, kuris nepakeičiamas, kad organizme gerai vyktų medžiagų apykaita, nes jis dalyvauja audinių mityboje. Be vitamino C, čia yra vitaminai A, B₁, B₂ ir D, taip pat vitaminas, būdingas tik citrusiniams - citrinas (vitaminas P).

Būtent toks platus žmogaus organizmui naudingų medžiagų derinys daro citrinas nepakeičiamu maisto produktu ir kartu vertinga vaistine bei kosmetine priemone.

Alavijas (Aloe)

Alavijas priklauso lelijinių šeimai. Jų yra per 340 rūšių, auga sausuose tropinės ir Pietų Afrikos srityse, taip pat Madagaskare ir Arabijos pusiasalio pietuose.

Didelio pasisekimo susilaukė alavijas kaip kambarinis augalas, augina jį ne tiek dekoratyviniais, kiek gydymo tikslais. Lapų minkštimas gydo žaizdas, turi priešuždegiminio, baktericidinio poveikio. Senovėje iš jo lapų ruošdavo sudėtingus balzamus, tepalus, esencijas ir eliksyrus. Manoma, jog alavijo sultys buvo sudėtyje tų balzamų, kuriais balzamuodavo Egipto faraonus.

Apie gydomąsias alavijo savybes žinojo ir senovės romėnai; X amžiuje alavijas minimas anglosaksų rankraščiuose, XII amžiuje - vokiečių gydymo knygose. Seniausiai jis buvo žinomas Indijoje. Įžymus arabų gydytojas Avicena daug vietos skyrė įstaiboms alavijo savybėms savo "Gydomojo mokslo kanone".

Laikui bėgant ligų, pasitraukiančių prieš šį, kaip neretai jį vadina, "namų daktarą", sąrašas vis ilgėjo. Kompresais su alaviju gydė **akių ligas**, sultis gėrė nuo **plaučių tuberkuliozės** ir įvairių skrandžio bei žarnyno ligų. Apie šio augalo gydomąsias savybes rusų medikai sužinojo dar XVIII amžiuje, jie alaviju gydydavo kai kuriuos **psichinius susirgimus**. Alavijo sirupas su geležimi stimuliuoja kraujo gamybą.

1930 metų pabaigoje V. Filatovas atrado biostimuliacijos efektą, tiesiogiai susijusį su alaviju. Mokslininkas atkreipė dėmesį į tai, jog alavijo, patalpinto į stresines sąlygas, audiniuose (Filatovas nupjautus alavijo lapus laikė 20-25 dienas tamsoje +4°C temperatūroje) susidaro biogeniniai stimulatoriai, kurie didina ląstelių ir viso organizmo gyvybingumą. Jo atradimas daugiausiai buvo naudojamas persodinant odą ir gydant **akių ligas**.

Pelyno, alavijo ir trūkazolės užpilas. Paimkite 1 valgomąjį šaukštą alavijo, 2 valgomuosius šaukštus trūkazolės šaknų, 1

valgomąjį šaukštą jonažolių ir 1 valgomąjį šaukštą karčiojo pelyno, cukraus arba medaus. Žolių mišinį užpilkite verdančiu vandeniu ir palaikykite 20-30 minučių, prieš tai šiltai apgaubę indą. Į nukoštą užpilą pagal skonį įdėkite cukraus arba medaus ir gerai išmaišykite.

Šį užpilą gerti reikia karštą ir po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį gydant **tulžies pūslės akmenligę**.

Žolelių arbata su alaviju. Paimkite 1 valgomąjį šaukštą alavijo, 1 arbatinį šaukštelį smėlinio šlamučio žiedų, 1 arbatinį šaukštelį jonažolių. Žolių mišinį užpilkite nedideliu šilto vandens kiekiu ir uždenę šiltai, palikite 7-8 valandoms, geriau nakčiai, paskui užvirinkite ir nukoškite.

Šį užpilą gerkite po 1/2 stiklinės kaip arbatą, pasaldžius pagal skonį liepų medumi arba cukrumi. Patartina pirmą savaitę gerti 6-7 kartus per dieną po truputį, o antrą savaitę tik 3 kartus per dieną. Po 2 savaičių gydymą nutraukti, o po 3-4 mėnesių vėl pakartoti tokia pat tvarka. Geriant šį užpilą reikia griežtai laikytis dietos: nevalgyti nieko sūraus, aštraus ir apkepinto.

Alavijo ir smėlinio šlamučio užpilas. Paimkite 1 valgomąjį šaukštą alavijo, 1 valgomąjį šaukštą pipirmėčių, 1 valgomąjį šaukštą pelyno, 1 valgomąjį šaukštą smėlinio šlamučio žiedų, 2 arbatinius šaukštus didžiųjų ugniažolių. Žoles susmulkinkite, jų mišinį užpilkite vandeniu ir pavirinkite ant lėtos ugnies 20 minučių. Po to nuovirą nukoškite ir atausinkite.

Šį užpilą gerti reikia po 1/4 stiklinės 30 minučių prieš valgį kaip tulžį varančią priemonę.

Alavijo ir kraujažolių užpilas. Paimkite 1 valgomąjį šaukštą alavijo, 3 arbatinius šaukštus kraujažolių, 2 arbatinius

šaukštus pipirmėčių, 3 arbatinius šaukštus pelyno, 3 arbatinius šaukštus didžiųjų ugniažolių. Visus komponentus užpilkite verdančiu vandeniu, uždenkite dangteliu ir palaikykite 2 valandas, kad pritrauktų, tamsioje vėsioje vietoje. Po to nuovirą nukoškite.

Gerkite po 1 stiklinę rytą ir vakare nuo **cholecistito, pankreatito ir tulžies pūslės akmenligės**.

Alavijo ir dirvenio (Ononis) užpilas. Paimkite 1 valgomąjį šaukštą alavijo, 3 arbatinius šaukštus dirvenio šaknų, 4 arbatinius šaukštus kadagių uogų, 1 valgomąjį šaukštą beržo lapų, 1 valgomąjį šaukštą didžiųjų ugniažolių, 4 arbatinius šaukštus žąsinės sidabražolės. Žoles išmaišykite, užpilkite verdančiu vandeniu ir palaikykite, kad pritrauktų, 40 minučių, po to nukoškite.

Gerkite po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį nuo tulžies pūslės akmenligės. Tačiau šį mišinį reikia gerti tik pasikonsultavus su gydytoju ir jam tiesiogiai kontroliuojant, nes tulžies latakais pajudėję akmenys gali sukelti pačių netikėčiausių pasekmių.

Figmedžio vaisiai, figos (Ficus)

Figos veikia blužnį ir kasą. Liaudies medicinoje figos vartojamos sutrikus virškinamojo trakto funkcijoms kaip šlapimą varantis, atsikosėjimą (skrepliais) lengvinantis ir visą organizmą stiprinantis vaistas. Figos skatina medžiagų apykaitos procesus, suteikia jėgų, šalina "žalingas energijas". Manoma, jog figos stiprina kraujagysles ir širdį, turi tonizuojančio efekto.

Agrastai

Agrastai laikomi dietiniu produktu, rekomenduojami sutrikus medžiagų apykaitai kaip tulžį ir šlapimą varanti, taip pat vidurius laisvinanti ir skausmą malšinanti priemonė.

Serbentai

Juodųjų arba raudonųjų serbentų uogos, iš šviežių uogų išspaustos sultys, užpilas (iš džiovintų) arba uogienė vartojama persisaldžius ir kaip prieš uždegiminę priemonę.

Liepžiedžiai

Liepžiedžių užpilas

1. Paimkite liepžiedžių, aviečių lapų bei uogų ir putino uogų lygiomis dalimis. Du valgomuosius šaukštus mišinio užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, pavirinkite 5-10 minučių, nukoškite. Gerkite karštą nuovirą nakčiai po 1-2 puodelius nuo reumato, gripo ir peršalimo.

2. Paimkite liepžiedžių ir juoduogio šėivamedžio (*Sambucus nigra*) žiedų lygiomis dalimis. Du valgomuosius šaukštus mišinio užpilkite 1 stikline verdančio vandens, pavirinkite 5-10 minučių, nukoškite. Išgerkite visą karštą nuovirą nuo gripo ir peršalimo.

3. Paruoškite mišinį iš lygių dalių aviečių (arba putino) uogų ir liepžiedžių. Valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite 1 stikline verdančio vandens, palaikykite 20 minučių, nukoškite. Gerkite karštą nuovirą nakčiai po 1 stiklinę kaip prakaitą varančią arbatą.

Spanguolės

Šias pelkių uogas vartoja gėrimo, sirupo ar užpilo pavidalu neribotai nuo peršalimo ligų, lydimų aukštos kūno temperatūros, organizmo silpnumo ir kitų negalavimų.

Česnakai

Persisaldžius patartina valgyti česnakų sviestą, kuriam paruošti reikia 5 česnakų skiltelių košelę sumaišyti su 100 g sviesto, įdėti druskos pagal skonį. Česnakų sviestu pagardina bulvių košę arba tepa ją ant duonos.

Rudmenė (Glycyrrhiza)

Paimkite po 1/4 arbatinio šaukštelio gvazdikėlių, imbiero, kardamono ir 1 arbatinį šaukštelį rudmenės šaknų arba piliarožių (*Althaea*) šaknų. Mišinį užpilkite 200 mililitrų verdančio vandens, palaikykite 5 minutes, nukoškite. Gerkite užpilą mažais gurkšneliais, jis padeda nuo kosulio, sukeliančio skausmus.

Valgomųjų svogūnų galvutės

Sergant rinitais (sloga), taip pat kitomis peršalimo ligomis rekomenduojama naudoti svogūnų sultis. Norint paruošti sultis, pakanka paimti svogūno galvutę, supjaustyti ją kaip galima smulkiau, užbarstyti cukrumi (2-3 valgomuosius šaukštus). Kai po 30-40 minučių atsiras svogūnų sultys, jas galima gerti ir geriausia prieš valgį. Sultys saldžios ir malonaus skonio. Patiems mažiausiems bambliams rekomenduojama gerti po 1 arbatinį šaukštelį, tiems, kurie vyresni, - gerti be apribojimų.

"SAULĖS LOBYNAS"

Gydant rinitą galima išspausti keletą svogūno sulčių lašų, sumaišyti juos su saulėgrąžų arba alyvuogių aliejumi ir lašinti į nosį po 1-2 lašus.

Gydomąsias svogūno savybes sąlygoja didžiulis kiekis jame esančių fitoncidų (gamtinių antibiotikų) - natūralios kilmės medžiagų, veikiančių ligos sukėlėjus (bakterijas, virusus) žymiai smarkiau nei sintetiniai antibiotikai. Jie taip pat skirtingai nuo pastarųjų stimuliuoja imunitetą. Svogūnas skatina raudonųjų ir baltųjų kraujo kūnelių susidarymą. Tai labai svarbu, nes leukocitai - tai kariai gynėjai, kuriuos organizmas nukreipia kovai su infekcija, o hemoglobinas eritrocituose neša deguonį mūsų ląstelėms.

Svogūnas nesukelia alergijos ir priėjo, kaip prie kitų vaistų, nepriprantama.

Žiedadulkės

Geresnio už žiedadulkes būdo stimuliuoti ir stiprinti apsaugines žmogaus organizmo jėgas tiesiog neegzistuoja. Žiedadulkes, reikia pirkti, kaip ir medų, iš pažįstamų patikimų bitininkų arba parduotuvėje, kur jums pateiks sertifikatą ir kasos čekį.

Valgyti žiedadulkes ne tik naudinga, bet ir malonu, paprastai rekomenduojama valgyti 3 kartus per dieną, pusvalandį prieš valgį po 1 arbatinį šaukštelį, labai lėtai kramtant. Galima sumaišyti vienkartinę dozę su 1 arbatiniu šaukšteliu medaus arba paruošti mišinį visam kursui 1: 1 santykiu. Valgyti taip pat. Išimtį sudaro žmonės, kurie netoleruoja bitininkystės produktų, bet tik ne žiedadulkių, nes bitės iš žiedadulkių pašalina alergenus.

VAISTAŽOLĖS IR LIAUDIES MEDICINOS RECEPTAI

Kitas perspėjimas-tai aktyvios onkologinės, autoimuninės ligos ir sunkūs inkstų parenchimos dekompensojami pažeidimai.

Burokėliai

Jeigu jūsų nosis užkimšta, kaip netvarkingų šeiminių balkonų, jums paprasčiausiai reikalingos burokėlių sultys su medumi. Tuo tikslu reikia ištirpinti 1 arbatinį šaukštelį medaus 2 valgomuosiuose šaukštuose vandens. Paskui šiame tirpale sudrėkinti vatos tamponus ir įdėti į abi šnerves 10-15 minučių. Išėmus tamponus įlašinti į šnerves po 4-6 lašus šviežiai išspausių burokėlių sulčių. Šią procedūrą reikia atlikti 3-4 kartus per dieną. Labai efektyviai padės, jeigu prieš miegą į abi šnerves įdėsime po tamponą, sudrėkintą propolio aliejumi.

Rusų agronomo Bolotovo receptas

Paimkite noteros (Betonica) žolės, ramulėlių žiedų, šalavijų lapų - lygiomis dalimis. Viską susmulkinkite ir gerai išmaišykite. Vieną valgomąjį šio mišinio šaukštą su kaupu užpilkite 1/2 litro verdančio vandens. Palaikykite šiltai apgaubę 30-40 minučių, nukoškite. Nakčiai išgerkite 2-3 puodelius karšto užpilo su medumi. Dieną gerkite kaip arbatą.

Jeigu jūs peršalote ir skauda galvą, prie šio mišinio dar pridėkite 1 dalį mėtų. Paruošti ir gerti taip pat, kaip ir prieš tai.

Kietis (Artemisia)

Į 1/4 litro degtinės įdėkite karčiųjų kiečių (pelynų). Laikykite 21 dieną tamsioje vietoje, nukoškite. Gerkite po 20 g 1 kartą per dieną, bet ne daugiau 2-3 dienų persisaldžius ir labai sušalus.

Bruknės

Liaudies medicinoje nuo gripo vartoja bruknių gėrimą. Persisaldžius geria bruknių šakelių su lapais užpilą: 1 valgomąjį žolės šaukštą užpilkite 1 stikline verdančio vandens, palaikykite 30 minučių, nukoškite. Gerkite po 2 valgomuosius šaukštus 4-5 kartus per dieną.

Vartojamos bruknės ir žolių mišinyje. Paimkite po lygiai bruknių ir žemuogių (visą augalą): 1 valgomąjį žolės šaukštą užpilkite 1 stikline verdančio vandens, užvirinkite. Į nuovirą pagal skonį įdėkite medaus ir gerkite karštą po 1 stiklinę 3-4 kartus per dieną nuo peršalimo ligų.

Žolelės nuo gripo ir peršalimo ligų

Rinitas (sloga). Labai dažnai peršalimą lydi stipri su gausiomis išskyromis sloga. Gydyti ją, kad nepereitų į lėtinę formą, būtina. Gydoma įvairiais lašinimais ir nosies landų plovimu. Ne mažiau efektyvi ir inhaliacija, taip pat karšti nuovirai ir užpilai.

Dažniausiai vartojamos šviežios burokėlių sultys. Lašinti jas reikia po 5-7 lašus į abi šnerves 2-3 kartus per dieną arba plauti nosies šnerves 2-3 kartus per dieną, įtraukiant į jas burokėlių nuovirą, į kurį galima įdėti medaus.

Jeigu sloga vis dėlto perėjo į lėtinę formą, patartina kas valandą kramtyti korinį medų po 15 minučių kiekvienos valandos pradžioje. Slogos profilaktikai reikia lankyti rusišką arba suomišką pirtį. Be to, reikia griežtai laikytis dietos, kategoriškai

atsisakyti gerti pieną, taip pat visų pieno produktų, nes jie sudaro palankią aplinką bakterijoms veistis.

Atsikratyti slogos galima atliekant įvairius kvėpavimo pratimus: pavyzdžiui, reikia keletą kartų trumpai energingai įkvėpti per nosį - tai džiovina nosies gleivinę.

Angina. Ši liga kyla peršalus visą organizmą ir susijusi su gomurio migdolų (glandų) uždegimu. Pagrindiniai anginos simptomai: aštrus skausmas ryjant maistą, taip pat kaklo pabrinkimas ir kaklo limfmazgių padidėjimas.

Pats efektyviausias anginos gydymo būdas - daugiartiniai skalavimai. Pavyzdžiui, labai efektyvi rausvosios rodioslos trauktinė, kurią galima nusipirkti vaistinėje, bet galima ir pačiam paruošti. Tuo tikslu paimkite 50 g sausų rodioslos šaknų, užpilkite 1/2 litro degtinės ir palaikykite 7 dienas tamsoje. Vieną arbatinį šaukštelį nukoštos arba nupirktos vaistinėje trauktinės įpilkite į 1/2 stiklinės karšto vandens ir skalaukite gerklę be pertraukos 10-15 minučių. Per dieną taip skalaukite 4-5 kartus.

Migdolus galima suvilgyti švairiu kėnių aliejumi. Tam galima panaudoti ploną medinę lazdelę su vata ant galo. Migdolus suvilgyti reikia nuo 2 iki 5 kartų per dieną su 4-6 valandų intervalu.

Bronchitas. Sergant bronchitu ligonis paprastai kosti sausu, kartais drėgnu kosuliu, kuomet išsiskiria daug skreplių ar net pūlių. Tuo metu žmogus jaučiasi sukiužęs, silpnas ir visiškai be jėgų. Bronchitą gali lydėti aukšta temperatūra, kartais aukštesnė nei 39° C, o tai, be abejonės, organizmui naudos neduoda. Nuo

raumenų įtampos kosulio metu gali kilti skausmas krūtinės ląstoje ir pilvo sienelėje.

Tik prasidėjus ligai patartina dėti garstyčių lapelius ant krūtinės arčiau kaklo ir ant kojų blauzdų; vietoj garstyčių lapelių galima panaudoti sutrintų krienų kompresus. Gera liaudies priemonė yra morkų sultys su keletu šaukštais medaus, gerti reikia po 1 valgomąjį šaukštą 4-5 kartus per dieną.

Jeigu jus kankina smarkus ir užsitęsęs kosulys, paruoškite gydomąjį mišinį. Tuo tikslu paimkite vienodo svorio cukraus ir pušų sakų. Reikia iš mišinio suvolioti žirnio dydžio rutuliukus, išdžiovinti juos ir čiulpti po 1 žirnelį 3 kartus per dieną po valgio.

Kaimuose visur bronchitą gydo kiaulės taukais. Tam pakanka 1 stiklinėje pieno ištirpinti 1 desertinį šaukštą kiaulės taukų ir per 1 kartą išgerti. Taukus galima sumaišyti su terpentinu ir tuo mišiniu įtrinti krūtinę sausai, t. y. kol visas mišinys susigers. Tai labai efektyvi liaudies priemonė.

Pneumonija. Jeigu bronchito negydyti, jis pereis į plaučių uždegimą. Tiesa, kai kurios pneumonijos rūšys prasideda staigiai - su aukšta temperatūra, drebuliu, kosuliu ir skausmu krūtinėje. Žmogui gali kilti dusulys, jam trūksta oro. Paskui jis gali atsikosėti rausvais skrepliais su kraujo pėdsakais. Ligonis neturi apetito, o pavalgys gali kilti vėmimas. Kvėpavimas padažnėjęs, paviršutinis, išsipučiant nosies šnervėms. Pulsas padažnėjęs.

Susirgus pneumonija būtina atminti, jog pačiam gydytis negalima, ir liaudies priemonės vartoti reikia kartu su gydytojo paskirtais vaistais, tik dėl greitesnio išgyjimo.

Tam tinka įvairiausi kompresai. Paimkite 100 g sutrintų česnakų, sumaišykite juos su 500 g žasų taukų ir šią košelę įdėkite į verdančią garų vonelę, palaikykite keletą minučių. Po to šiuo mišiniu reikia sutepti pergamentinį popierių, pridėti prie ligonio krūtinės ir aprišti vilnone skara. Kompresą geriausia dėti nakčiai.

Naudinga nakčiai išgerti karšto gydomojo gėrimo. Jam paruošti jums prireiks 1 stiklinės avižų grūdų, 1 susmulkintos česnako galvutės ir 2 litrų pieno. Avižas užpilkite pienu, sudėkite česnakus ir įdėkite į karštą orkaitę 1-2 valandoms. Nukoštą gėrimą gerkite tol, kol pasveiksite.

Naudingi įvairūs įtrynimai. Pavyzdžiui, krūtinę ir nugarą įtrinti tepalu, susidedančiu iš 1 dalies vaško ir 4 dalių žasų taukų.

Bet svarbiausia gerkite kuo daugiau arbatų ir gėrimų pavaldalo skysčių.

Kosulys. Neskubėkite bėgti į vaistinę pirkti naujausių vaistų nuo kosulio. Paprasčiau ir efektyviau įtrinti krūtinę, šonus ir nugarą kamparo aliejumi. Nakčiai galima išgerti karšto pieno su geriamąja soda ir sviestu. Arba į stiklinę pieno įdėkite 1 arbatinį šaukštelį medaus ir 2-3 lašus žasų (dar geriau barsuko arba švilpikų) taukų. Nuo labai smarkaus kosulio nakčiai galima ant kaklo arba ant krūtinės uždėti švarų kopūsto lapą, prieš tai suteptą medumi, ant viršaus uždėti popieriaus lapą ir apvynioti pūkine skara.

Otitas. Jeigu jūsų ausyje "šauda", "triukšmas" ir jaučiate skausmą, bet iš jos kol kas dar niekas nebėga, vadinasi, dar ne

viskas prarasta. Pasinaudokite paprastu ir efektyviu receptu. Gydimui pakaks 1 svogūno galvutės. Perpjaukite ją pusiau, bet ne išilgai, o skersai. Abi dalis uždėkite ant puodukų nupjauta dalimi į viršų. Po kelių minučių ant jų pasirodys sultys. Paimkite pipete 1-2 šių sulčių lašus ir įlašinkite į ausį. Paskui ausį apriškite vilnoniu šaliku ir atsigulkite ant šono. Palengvės po 20-30 minučių.

Peršalimas. Smarkiai peršalus, kad išprakaituotumėte, reikia gerti gydomąsias arbatas. Arbatos būna įvairios, bet visos jos yra naudingos.

Šeivamedžio (Sambucus) arbata. Šeivamedžio šakelę su žiedais užplikykite kaip arbatą. Gerkite vakare prieš miegą.

Aviečių arbata. Paimkite aviečių lapus ir jaunus ūglius, užpilkite juos verdančiu vandeniu ir pavirinkite 15-20 minučių, leiskite nusistovėti 2 valandas. Gerkite šiltą arbatą po 1/2-1 stiklinę 3-4 kartus per dieną prieš valgį.

Svogūnų arbata. Ruošiant tokią arbatą reikia nuvalytą ir supjaustytą svogūnų galvutę užpilti verdančiu vandeniu, palaikyti 3 minutes, paskui nukošti. Tą arbatą reikia skubiai išgerti, nes dėl karšto vandens vitaminai greit dingsta. Skonį pagerinti galima įdėjus truputį medaus. Ši arbata tiks ir tiems, kurie serga bronchitu, nes svogūnas švelnina kosulį ir skatina greičiau iškosėti skreplius. Tokią arbatą patartina virti vakare, nes svogūnas gerai ramina nervų sistemą ir padeda kietai užmigti.

Prakaitavimą skatinanti arbata. Ruošiant šią arbatą į 1 litro talpos termosą reikia įdėti po 1 arbatinį šaukštelį ramunėlių, šalavijų, mėtų, laurų lapų, valerijonų šaknų, 1-2 gvazdikėlius, malto

imbiero žiupsnelį, koriandro, ant peilio galiuko juodųjų maltų pipirų, 1 arbatinį šaukštelį medaus ir visa tai užpilti smarkiai verdančiu vandeniu. Po valandos arbatą galima gerti. Nukoštą arbatą gerti ištisą dieną po truputį, mažais gurkšneliais.

Gripas. Jeigu gydytojas jums nustatė gripą, nesiginčykite su juo, o tuoj pradėkite gydymą.

Medus su česnakų ir citrina. Sutarkuokite česnaką ir sumaišykite su lygiu medaus kiekiu. Vartokite po 1 valgomąjį šaukštą prieš miegą užsigerdami šiltu vandeniu.

Išmaišykite stiklinėje 1 citrinos sultis ir 100 g medaus, gerkite prieš miegą po 1 valgomąjį šauktą.

Česnakų aliejus. Paimkite 1 česnako skiltelę, susmulkinkite ją ir užpilkite 1 valgomąjį šauktą kukurūzų arba alyvuogių aliejaus. Kai šis vaistas pastovės 6-8 valandas, jį reikia nukošti per marlę. Lašinkite česnakų aliejų į nosį po 3-4 lašus 3 kartus per dieną pirmomis ligos dienomis.

Priešgripinis gogelmogelis. Tai labai efektyvus ir originalus vaistas gydant tik prasidėjusį gripą. Jam paruošti paimkite 1/2 litro šviežio pieno, truputį pakaitinkite, o paskui suleiskite į jį šviežio kiaušinio trynį ir baltymą. Paskui į tą mišinį įdėkite 1 arbatinį šaukštelį medaus ir tiek pat sviesto. Suplakite mikseriu ir gerkite su malonumu.

Bulvių klizma. Mūsų protėviai vartojo bulves ne tik maistui, bet ir gydė jomis peršalimo ligas. Visi žino, jog sergant bronchitu gerai padeda bulvių inhaliacija, kai ligonis sėdi virš šviežiai išvirtų bulvių, apsidengęs antklode, ir įtraukia į plaučius karštą orą, sumaišytą su bulvių aromatu.

Gydyti gripą galima ir bulvių klizmomis. Tam reikia 4 vidutinio dydžio nuplautas, bet neskustas bulves supjaustyti kubeliais ir užpilti 1 litru vandens. Į vandenį reikia įdėti 2 valgomuosius šaukštus sėmenų, košele sutrintą česnako galvutę ir viską virinti ant silpnos ugnies uždengtame inde 20 minučių. Po to kai nukoštas vaistas atauš iki 30° C, vartokite jį klizmomis, kurios daromos 2 kartus per dieną, kol visiškai pasveiksite. Šis būdas taip pat efektyvus ir gydant plaučių bei bronchų uždegimą.

GYDOMIEJI LAIŠKAI

Noriu pasidalyti su jumis šeimyniniais sveikatos receptais.

Pirmas receptas. Paimkite 150 g šviežių alavijo sulčių, sumaišykite su 250 g medaus bei 350 g kahoro vyno ir palaikykite tamsioje vietoje kambario temperatūroje. Imunitetui stiprinti gerkite šį vaistą po 1 valgomąjį šaukštą ištisą mėnesį.

Antras receptas. Paimkite 1 valgomąjį šaukštą medaus, sumaišykite su 1 valgomuoju šaukštu trintų česnakų. Gerkite šį iš pirmo žvilgsnio keistą mišinį po 1 valgomąjį šaukštą rytą ir vakare, užsigerdami vandeniu, - ir peršalimas jus aplenks.

Trečias receptas. Kai tik pajutote, jog peršalote, tuoj ruoškite apsaugos priemonę. Tam jums reikės stambaus juodojo ridiko. Reikia ridikę išpjauti vidurį ir ten įdėti 2-3 valgomuosius šaukštus medaus, uždengti kietu popieriumi ir palaikyti 3-4 valandas; gerkite po 1 arbatinį šaukštelį per dieną prieš valgį.

Sokolovas A. B., Riazanė

Daugelis žmonių serga šlapimtakio ir tulžies pūslės akmenlige, ypač vidutinio ir pagyvenusio amžiaus žmonės. Siūlau jums žolių mišinį, kurį reikia vartoti ligai tik prasidėjus ir profilaktiškai.

Paimkite 5 valgomuosius šaukštus takazolių žolės, po 3 valgomuosius šaukštus gysločių lapų, jonažolių žolės, kiaulpienių lapų ir kiaulpienių šaknų; po 1 valgomąjį šaukštą barkūno, raudonųjų dobilų žiedų, bruknių lapų, pipirmėčių lapų ir dėmėtojo rūgčio (*Polygonum persicaria*) žolių. Viską gerai išmaišykite. Po to 2 valgomuosius šaukštus mišinio užplikykite 1 litru verdančio vandens. Palaikykite 1 valandą, nukoškite. Gerkite po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną 15 minučių prieš valgį ir prieš miegą. Gydymo trukmė 3 mėnesiai ir daugiau.

Fedorcovas O. T., Podolskas

Nėra tokios ligos, kurios negalėtų išgydyti liaudies medicina. Aš žinau daug receptų infekcijų profilaktikai.

Pavyzdžiui, peršalimų profilaktikai mano senelis vartodavo po 1-1,5 česnako skiltelės per dieną užsigerdamas tai rūgpieniu.

Česnakas-labai veiksminga priemonė, užmušanti organizme ne tik gripo štamus (kamienus), bet ir kitus ligą sukeliančius mikroorganizmus. Vienas nemalonus - kvapas. Kol kas nėra viena kramtomoji guma arba dantų pasta negali pašalinti česnako kvapo. Keletą valandų jums teks pamiršti apie visuomenines vietas. Be to, kaip kalba medikai, česnakus draudžiama valgyti žmonėms, sergantiems kepenų, tulžies pūslės, dvylikapirštės žarnos ligomis ir gastritu su padidėjusiu rūgštingumu.

Pavlovas P. S., Troickas

Darbe aš susižeidžiau ranką; tikriausiai, į žaizdą pateko nešvarumai, nes kitą dieną ranka sutino, o po 2 dienų žaizda ėmė pūliuoti. Mano bendradarbis patarė man tepti žaizdą mikstūra, kuri paruošta iš geltonos sieros, druskos, mielių raugo ir krosnies suodžių su senu aliejumi. Panaudojus šį mišinį pūliavimas liovėsi, žaizda greit užgijo, ir net rando neliko.

Nižnikas P. P., Beloreckas

Jeigu jūs praradote jėgas, esate irzlus, jūsų prastas apetitas ir slogi nuotaika, pradėkite hidroterapiją. Ši gydymo ir profilaktikos priemonė labai efektyvi. Vaikščiavimas basomis kambaryje, per žemę, rasotą žolę ir vandenyje iki kulkšnies gylio grūdina organizmą ir stiprina nervų sistemą. Pradėti reikia nuo 2 minučių ir per 6 mėnesius padidinti iki 10. Po procedūros tuoj reikia apsiauti arba šiltai apvynioti kojas.

Rozovas K. P., Azovas

Mano močiutė labai mėgo kompresus. Ji kalbėdavo, jog visas ligas galima išgydyti kompresų dėka, tik reikia žinoti, kur ir ką uždėti. Deja, jos jau seniai nėra su mumis, ir dalis jos puikių receptų prarasta visiems laikams.

Močiutė darydavo šaltus ir karštus kompresus.

▼

Salti kompresai. Jeigu sutinimai nuo sumušimų arba lūžių lydimi skausmo, prie skaudamos vietos dedama šalto vandens pripilta pūslė, šaltu vandeniu sudrėkintas audinys, šaltas ištrauktas iš vandens akmuo arba kiti šalti daiktai. Toks kompresas malšina skausmą, šalina uždegimą.

Jeigu iš nosies bėga kraujas, rekomenduojama tarp antakių arba į duobutę pakaušyje dėti butelį su šaltu vandeniu, pasemtu anksti rytą, kol dar neužgeso žvaigždės, arba su vandeniu sumaišytą dumblą iš šulinio arba šaltinio dugno.

Nuo dantų skausmo prie patinusių dantenų deda šaltą dumblą.

Nuo podagros priepuolių deda šaltą kompresą iš susmulkintų geltonos soforos šaknų, sumaišytų su tuo pačiu karvės mėšlo kiekiu.

Karšti kompresai. Nuo pilvo ertmės skausmų deda karštą kompresą su įkaitinta keptuvėje arba ketaus puode krosnyje ir suvyniota į audinį druska.

Jeigu susilaiko šlapimas, rekomenduojama dėti ant juosmens karštą kompresą iš įkaitintų ant ugnies ir suvyniotų į audinį džiovintų žlaugtų (alaus ar degtinės darymo tirščių).

Apsinuodijus maistu ir kitokio pobūdžio skrandžio skausmus rekomenduojama gydyti karštais kompresais su vandenyje virtų, paskui suvyniotų į audinį bergejijos (*Bergenia*), rūgštynių lapų ir japoniškos šliandros (*Mespilus*) lapų.

Nuo skrandžio auglių rekomenduojama dėti karštus kompresus iš pakaitinto ant ugnies ir suvynioto į audinį balandžių mėšlo.

Nuo kirmėlių rekomenduojama dėti karštus kompresus su pakaitintu ant ugnies ir suvyniotu į audinį skudučio (*Angelica*) šaknų ir lapų.

Nuo galūnių skausmų rekomenduojama dėti karštus kompresus iš avių mėšlo, išvirto vyne.

Nuo kepenų skausmų vaikams naudojami ypatingi kompresai. Vaiką išrengia ir paguldo ant nugaros. Skiautele natūralaus šilko pamerkia į šaltą vandenį, paskui deda vaikui ant dešinės pilvo pusės, nuvalo ją ir uždeda ant kepenų srities baringtonijos (*Barringtonia*) lapus, iš viršaus ant apatinės kepenų dalies uždeda veidrodį, krištolą, samtelį, indą su vandeniu, seną noragą arba bet kokią šaltą apvalų ir lygų daiktą ir nuo 10 iki 15 kartų stumdo tą daiktą į viršutinę kepenų dalį, paskui vėl nuvalo pilvą, sudrėkina šilko gabalėlį vandeniu ir deda jį ant kepenų srities, pririša kaspinėliais, tarsi supakuoja pilvą į šilką. Priklausomai nuo ligos sunkumo formos - silpna, smarki, pavojinga - šį kompresą reikia nešioti nuo 3 iki 5 dienų.

Liubašina A. N., Čerepovecas

Sergant vidurių užkietėjimu, komplikuoju hemorojumi, tinka vartoti tepalą iš žolelių. Tokį tepalą galima paruošti namų sąlygomis. Tam reikės atsverti po 20 g dėmėtojo rūgčio ir vaistinio barkūno, sumalti žoles mėsmale, paskui kavemale, kruopščiai reikia sutrinti ir išmaišyti su 160 g kiaulės taukų. Tepalas paruoštas.

Tepalą įveskite į tiesiąją žarną, iš pradžių suvilgykite išeinamąją angą lengvai masažuodami. Suvilgyti reikia 2-3 kartus per dieną. Jeigu neturite mėsmalės ir siekdami sustiprinti rezorbcijos poveikį žolių ir taukų mišinį 4 valandas pakaitinkite garų vonelėje. Po to nuspauskite per 2 marlės sluoksnius, ataušinkite, visą laiką maišydami, kad žolių dalelės neliktų dugne. Tepalą laikykite šaldytuve, bet ne ilgiau 2-3 mėnesių, nes taukai gali karstelėti.

Sergant vidurių užkietėjimu, komplikuoju lėtiniu gastritu, cholecistitu su tulžies pūslės diskinezija, rekomenduojamas šis mišinys.

Plačialapių gysločių - 1 valgomasis šaukštas, kraujažolių - 1 valgomasis šaukštas, raudonėlių - 5 valgomieji šaukštai, šalpusnių - 1 valgomasis šaukštas, kiaulpienių šaknų - 3 valgomieji šaukštai, vaistinio barkūno - 3 valgomieji šaukštai.

Tris valgomuosius šaukštus šio mišinio užplikykite 1/2 litro verdančio vandens. Nukoškite ir gerkite 15 minučių prieš valgį ir prieš miegą.

Jeigu po 5 dienų tuštinimasis nebus normalus, rekomenduojama prie pagrindinio mišinio per mėnesį paeiliui pridėti senų lapų (*Folia senna*), aleksandrijos lapų (*Cassia acutifolia*), šalteknio žievės (*Frangula*), šunobelų (*Rhamnus cathartica*), rabarbarų, figų.

Papildyti reikia vienu iš išvardytų augalų pradedant minimaliomis dozėmis, palaipsniui didinant tol, kol bus reguliarus, bet ne skystas tuštinimasis. Pavyzdžiui, prieš užvirindami prie 1 valgomosio šaukšto mišinio pridėkite arbatinį šaukštelį *Cassia acutifolia* lapų. Ir taip 3-5 dienas. Jeigu reguliaraus tuštinimosi nebus, dėkite po pusantro arbatinio šaukštelio ir t.t.

Petrimkova E. P., Kyzylas

BAIGIAMASIS ŽODIS

Gydymas žolelėmis - galinga liaudies priemonė, reikalaujanti rimtos pažiūros. Kaip jau rašėme, pačiam gydantis žolėmis galima pakenkti sveikatai, nes kiekvienas augalas turi tiek indikacijų, tiek kontraindikacijų.

Su stipraus poveikio žolėmis reikia elgtis labai atsargiai. Teisingai sudaryti žolių mišinius gali tik gydytojas žolininkas. Tik jis gali įvertinti tiek pagrindinės ligos, tiek šalutinių ligų priežastis, vystymąsi, simptomus, sindromus ir parinkti žolių mišinius, gydančius pačias sunkiausias "neišgydomas" ligas, tarp jų onkologines ir autoimunines.

Patirtis rodo, jog pasiekti visiško efekto galima tik derinant medikamentinį gydymą su žolelių terapija. Augalai apsaugo nuo komplikacijų ir šalina pasekmes, prasidėjusias dėl antibiotikų, hormonų ir cheminės terapijos.

Fitoterapija efektyvi gydant bronchinę astmą, hipertoniją, širdies nepakankamumą, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligę, lėtinę pneumoniją ir daugelį kitų sunkių "neišgydomų" ligų, tarp jų ir onkologinių.

Vaistiniai augalai ir jų mišiniai ne tik stabdo, bet ir verčia uždegimą vystytis atbulai, net iki nekrozės stadijos. Augalai nedaro organizmui jokios žalos, o suteikia tik sveikatą net sunkiais nudegimų, sužeidimų, traumų, miokardo infarkto, insulto, ūminio mastito, nefrito, sepsio atvejais.

BAIGIAMASIS ŽODIS

Gydytis vaistažolėmis, augalinėmis ir kitomis gamtinėmis priemonėmis dabar madinga. O kur mada, ten, kaip taisyklė, nesveikas ažiotžas. Vis naujos ir naujos gamtinės priemonės skelbiamos panacėja nuo visų ligų. Rezultatai liūdni: žūsta žmonės, kuriuos buvo galima išgydyti.

Todėl siekiant gydyti gamtinėmis priemonėmis onkologines kraujos ligas, reikia nuolat atminti, jog kalbama ne apie gydymo pakeitimą. Patinka jums tai ar ne, bet kito patikimo būdo gydant piktybines kraujos ligas, išskyrus chemijos terapiją, šiai dienai nėra. Teisingai suplanuota ji duoda aukštą sėkmės procentą. Tačiau siekdami palaikyti organizmą po "chemijos" ir jos metu, kad mažiausiai žmogus patirtų žalos, žolės gali suteikti neįkainojamą pagalbą.

Įžymiam šveicarų XVI amžiaus gydytojui Paracelsui priklauso žodžiai: "Tik dozė paverčia medžiagą arba nuodais, arba vaistais". Kadangi žolėse gydomosios medžiagos yra natūralios būklės, daugelis mano, jog jos organizmui negali būti žalingos. Ir labai klysta. Fitoterapijoje taip pat reikia laikytis dozės ir atsižvelgti į šalutinius poveikius, kurių turi ir augalai.

Ne visada gydant inkstus galima rekomenduoti tokias visų žinomas žoles, kaip bruknių lapai, asiūklis, kadagio uogos. Jeigu liga paūmėjusi, gerti šių augalų užpilus ir nuovirus nepatartina, nes gali jie sukelti smarkų ligoonio būklės pablogėjimą.

Gydant hipertoniją draudžiama ilgą laiką vartoti šlamučio užpilus.

Tokia, atrodytų, nekalta priemonė, kaip valerijonai taip pat gali nešti pavojų. Valerijonų preparatai, vartojami ilgą laiką ir didelėmis dozėmis, slopina virškinimo organus, gali sukelti gal-

vos skausmą. Užuoat raminę nervų sistemą, jie (perdozavus), priešingai, pradeda veikti tonizuojančiai ir sutrikdo širdies veiklą.

Jonažolės - puiki priemonė gydant skrandžio ir žarnyno ligas. Tačiau nereikia pamiršti, jog ilgai vartojami jonažolių nuovirai ir užpilai gali sukelti kraujagyslių susiaurėjimą ir kraujospūdžio padidėjimą.

Dėl didelio purinų kiekio putino uogas draudžiama vartoti sergantiems podagra ir inkstų ligomis.

Debesylo ir raudonėlio negalima vartoti nėščioms moterims.

Alavijas tapo vienu iš labiausiai paplitusių naminių gydymo augalų. Alavijo sultimis arba jo lapų trauktine, paruošta su vynu, įdėjus medaus, gydo mažakraujystę, plaučių uždegimą, skrandžio opą ir daugelį kitų ligų. Tačiau nereikia alavijo laikyti panacėja. Šis augalas nepadeda nuo hipertonijos. Kadangi alavijas sukelia kraujo antplūdį į dubens organus, jo negalima vartoti sergant hemorojumi, kraujavimu iš gimdos ir nėštumo metu.

Onkologijoje dažnai vartojami nuodingi laukiniai augalai. - dėmėtoji mauda (*Conium maculatum*), kurpelė (*Aconitum*), nuokana (*Cicuta*) - nuo jų galimi sunkūs apsinuodijimai.

Renkant ir vartojant pavojų sukelia tokie augalai, kaip drigėnė (*Hyoscyamus*), durnaropė (*Datura*), paprastasis sausmedis (*Loiycera xylosteum*), paprastasis šaltekšnis (*Frangula alnus*), čemerys (*Veratrum*), ugniažolė.

Jeigu vaistažolės perkamos turguje, ir pirkėjas jų nepažįsta, galimas nesusipratimas, kuris geriausiu atveju nepadės, o blogiausiu - atneš organizmui žalos. Taip, dažnai turguje vietoj vaistinių

ramunių ir bevainikių ramunių (*Matricaria discoidea*) siūlo panašios išvaizdos augalus: tai skaistenis (*Pyrethum*), baltagalvė (*Leucanthemum*), burbulis (*Trollius*). Vietoj juodojo beržo grybo gali parduoti į jį panašią beržinę kempinę (*Polyporus betulinus*) ir kietąją pintį (*Fomes igniarius*).

Žmonės, sergantys keliomis ligomis, norėdami išgydyti vieną susirgimą, neatsargiai vartodami žoles, gali užaštrinti kitą ligą-

Tai liečia ir vaisius, ir daržoves. Reikia jautriai įsiklausyti į savo organizmą, stebėti jo reakciją valgant šiuos produktus. Kai kuriems žmonėms, pavyzdžiui, kriaušės, obuoliai, vynuogės ir agurkai gali sukelti virškinimo sutrikimus. Žemuogių uogos gali sukelti alergiją, kurią lydi atspari dilgėlinė. Jeigu organizmas toks jautrus žemuogėms, jų geriau atsisakyti.

Granatų sultis rekomenduojama gerti atskiestas su vandeniu, nes jose daug įvairių rūgščių, kurios dirgina skrandžio gleivinę ir ardo dantų emalį.

Išgėrus šviežių burokėlių sulčių, gali kilti kraujagyslių spazmai. Todėl šviežiai išspaustas burokėlių sultis reikia gerti ne tuoj, o leisti joms nusistovėti 2-3 valandas, kad išgaruotų žalingos frakcijos.

Juodieji ridikai draudžiami sergant širdies, skrandžio, žarnyno ligomis ir skrandžio bei dvylikapirštės žarnos opalige.

Krienus dideliais kiekiais nepatartina valgyti niekam.

Kad gydymas žolelėmis duotų naudos, reikia nuolat gilinti savo žinias apie vaistažoles ir konsultuotis su žolininkais, o be to, nepamiršti, jog gydymas žolėmis - tai tik vienas iš gydymo komponentų. Svarbu, kad jis būtų palaikomas sveika gyvensena:

sveiku maistu, fiziniu aktyvumu, organizmo grūdinimu, normaliu režimu ir svarbu atsisakyti žalingų įpročių.

Молитва на всякую немощь

Крест, Хранитель всей Вселенной, крест красота, крест царем и князем держава и утверждение, крест верховных крепость утверждение, крест немощных исцеление, крест очима просвещение, крест бесов на прогнание и хуление, крест окаянным тресовицам прогнание, крест рабу божью (имярек) ограждение, недугов его исцеление, ныне, и присно, и во веки веков. Аминь.

Молитва Божией Матери перед иконой «Всецарица»

О пречистая Богомати, Всецарице! Услыши многоболезненное воздыхание наше пред чудотворною иконою Твоею, из Афонского удела в Россию пренесенною, призри на чад Твоих, неисцельными недуги страждущих, ко святому образу Твоему с верою припадающих! Якоже птица крилома покрывает птенцы своя, тако и Ты ныне, присно жива сущи, покрый нас многоцелебным Твоим омофором. Тамо, идеже надежда исчезает, несумненною Надеждою буди. Тамо, идеже лютяя скорби превозмогают, Терпением и Ослабою явися. Тамо, идеже мрак отчаяния в души вселися, да возсияет неизреченный свет Божества! Малодушным утеши, немощныя укрепи, ожесточенным сердцам умягчение и просвещение даруй. Исцели болящие люди Твоя, о всемилостивая Царице! Ум и руки врачующих нас благослови; да послужат орудием Всемошного Врача Христа Спаса нашего. Яко живей Ти, сущей с нами, молимся пред иконою Твоею, о Владычице! Простри руце Твои, исполненья исцеления и врачбы, Радосте скорбящих, в печалех Утешение, да чудотворною помощью скоро получив, прославляем Живоначальную и Нераздельную Троицу, Отца и Сына и Святаго Духа, во веки веком. Аминь.

Молитва старцев Оптиной пустыни

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Открой мне волю свою и во всех делах и словах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных обстоятельствах не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой.

Научи меня прямо и разумно действовать с каждым, никого не смущая и не огорчая. Господи, дай мне терпение перенести то, что я не в силах изменить, и мужество бороться с тем, что я могу преодолеть. Отличить первое от второго и важное от второстепенного.

Господи, дай мне силы перенести утомление наступающего дня и все события в течение его. Научи меня каяться, молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать, благодарить и любить.

Аминь!