



Ведический центр om-aditya

Татьяна
Земская
om-adit.ya.ru

АСТРОЛОГ:
консультации
обучение
МИСТИК
АВТОР

Астрология

Аюрведа

Вебинары

Консультации

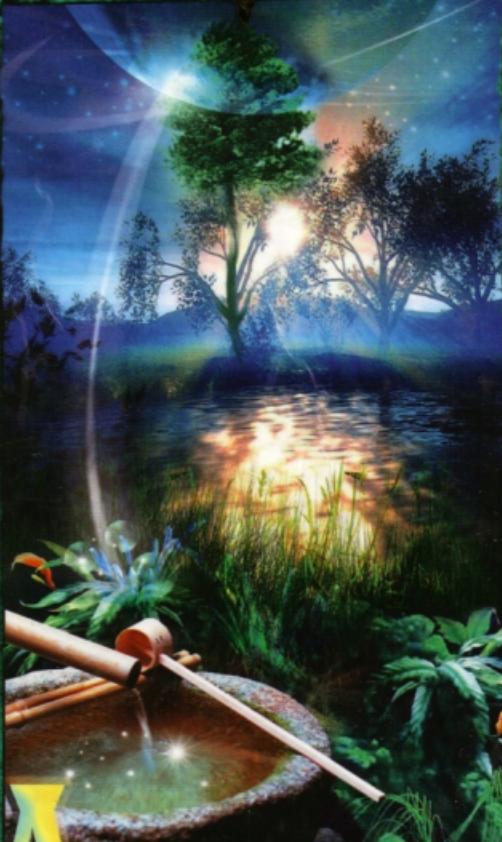
Веды

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях

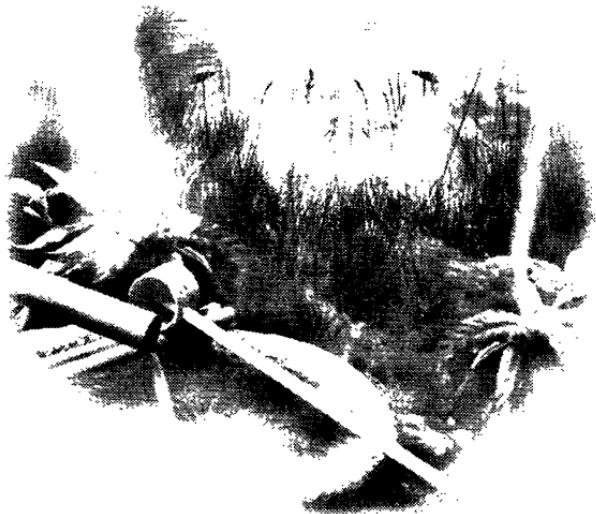


Мы желаем Вам процветания, и радости!
Улучшайте качество жизни и сознания,
вместе с Ведическим Центром Ом-Адитья.

СОВЕТЫ ПОДРУЧНИКИ СТАРИННЫЕ



Астрология здравья



Астрология здравья



Москва 2009

УДК 133.52
ББК 86.42
А 91

А 91 **Астрология здоровья : лечимся, как подсказывают звезды : все тайны вашего здоровья, которые вы сможете узнать / Н. Семенов, М. Буров. — М. : Эксмо, 2009. — 512 с. — (Энциклопедия тайн).**

ISBN 978-5-699-31850-6

Звезды имеют огромное влияние не только на судьбу человека, но и на его здоровье. Можно ли научиться использовать космические ритмы для укрепления своего здоровья? Эта книга доказывает: не только можно, но и нужно. Знание астрологических сроков, их влияния на наш организм и на природные средства исцеления — например, растения — способно творить чудеса. Чтобы быть эффективными, все методы лечения и оздоровительные процедуры должны сочетаться с вашим знаком Зодиака! Этому и научит вас практическое пособие, которое вы держите в руках.

УДК 133.52
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-31850-6

© Семенов Н., Буров М., 2009
© ООО «Издательство «Эксмо», 2009



Предисловие

Не секрет, что биологические циклы человека зависят от импульсов звезд и планет. Наибольшее влияние оказывает на нас Луна, расположенная к Земле ближе всех остальных. Издавна люди заметили, что существуют благоприятные и неблагоприятные дни для лечения, приема лекарств, чисток организма, операций, голодания и других оздоровительных мероприятий.

Лунный год — основа лунного календаря, который принят в странах Востока. В восточном лунном календаре каждый год связан с каким-то животным.

Лунный год не имеет фиксированной даты начала, он может начаться с 21 января по 19 февраля. Именно новолуние, происходящее в это время, начинает новый лунный год.

Лунный месяц продолжается от новолуния до новолуния и состоит из 29 или 30 дней.

Первая фаза Луны начинается от новолуния и кончается 1-й четвертью. Стихия — Земля.

В новолуние организм находится на спаде своей жизненной активности. Ослаблен иммунитет,



возможны ошибки, сбои в поведении. Но, с другой стороны, в это время организм как бы освобождается от груза, накопленного в предыдущий лунный месяц. Надо помочь ему в этом — провести очистительные мероприятия, посидеть на диете. Именно первые дни после новолуния очень благоприятны для избавления от вредных привычек, для составления планов на будущее.

Растущая Луна — в целом благоприятный период. Организм настроен на потребление энергии, на получение ее извне, он экономит силы, почти их не тратит.

В первую фазу лунного месяца полезно проводить успокаивающие оздоровительные процедуры и массажи, принимать лечебные ванны.

Вторая фаза начинается, когда лунный серп становится размером в половину лунного диска. Стихия — Вода. Энергия организма нарастает. Можно начинать действовать — очень многое нам, как правило, удается именно в эту пору. Сил уже достаточно, они не растрячены, усталость еще не пришла. Но вторая фаза заканчивается в полнолуние. А чем ближе к полнолунию, тем больше избыток сил и энергии в организме превращается в возбужденность и взвинченность. Полнолуние — пора перехода от накопления сил к активной их трате. У многих людей в полнолуние начинается бессонница — избыток накопленной энергии не дает уснуть.

Во вторую фазу лунного месяца хорошо вправлять вывихи, лечить позвоночник, уничтожать последствия старых травм, заниматься общей коррекцией организма. Хорошо посидеть на диете, заняться спокойным, монотонным делом.

Третья фаза начинается с полнолуния и заканчивается в 3-ю четверть. Луна начинает убывать. Стихия — Воздух.

Начало третьей фазы отмечено ощущением неимоверной полноты бытия, радости, жажды жизни. Все, за что ни возьмешься, — все получается. Не упустите этот момент. Потому что дальше — до самого новолуния — наши силы будут убывать.

В третью фазу лунного месяца показаны занятия саморегуляцией, психологической коррекцией. Особенно действен-



но в это время введение в свою жизнь позитивных установок, коррекция и лечение организма.

Четвертая фаза. Время ущербной Луны. Стихия — Огонь.

Все валится из рук. Человек теряет активность, начинает уставать. В четвертую фазу Луны при убывающих физических силах мы можем получить новые духовные силы, нам может открыться какая-то мудрость, новое знание и понимание мира. Это происходит в том случае, если мы в предыдущие фазы Луны не растратили попусту силы, а применили их на выполнение действительно важных жизненных задач, на достижение необходимых нам целей.

Заканчивается четвертая фаза в новолуние тяжелыми днями, когда мы не видим на небе Луну. И опять наступает время смирения, созерцания, пассивности, осмыслиения жизни. В четвертую фазу лунного месяца благоприятна работа над хроническими болезнями со стертymi симптомами.

Если вы решили начать новую жизнь, то лучше это сделать после новолуния, а не с понедельника.

Предпоследний день лунного месяца, это может быть 29-й или 28-й лунный день, создает возможность попадания в зависимость от различных факторов. Последний день лунного месяца (29-й или 30-й лунный день) — день страданий от внутренних противоречий. В день новолуния возможен стресс от одиночества, пессимизм. Второй день лунного месяца чрезвычайно опасен внушением, фанатизмом. Любое слово принимается на веру. Будьте внимательны.

Связь различных органов и систем организма со знаками Зодиака

12 знаков Зодиака имеют проекцию на человеческое тело. Каждый лунный день связан с определенными органами и системами, поэтому именно на них направлена энергия этого лунного дня. Находясь временно в любом знаке Зодиака в течение 2,5 дня, Луна делает органы и системы организма, свя-



занные с этим знаком, уязвимыми и слабыми. Поэтому на время транзита Луны по знаку эти органы нуждаются в покое, на них не следует воздействовать и напрягать их. Противоположенный же знак, наоборот, получает прилив энергии, давая возможность самого благоприятного момента для воздействия на орган, связанный с ним, который можно оперировать, очищать, напрягать и усиливать его работу.

При *растущей* Луне, когда она проходит какой-то знак, благоприятны все мероприятия и процедуры по восстановлению и укреплению органов и частей тела, связанных с противоположенным знаком Зодиака тому, где в настоящее время проходит Луна.

Противоположенными знаками Зодиака являются:

Овен — Весы	Рак — Козерог
Телец — Скорпион	Лев — Водолей
Близнецы — Стрелец	Дева — Рыбы

Все процедуры по очищению, промыванию и снятию воспалений органов и частей тела являются наиболее эффективными и своевременными на *убывающей* Луне. При этом очищать и воздействовать надо на орган, связанный с противоположенным знаком тому, где в это время находится Луна.

Если воздействие на орган или часть тела не терпит отлагательств, для того, чтобы найти более или менее подходящее время для процедур, можно использовать и время нахождения Луны в соответствующих знаках Зодиака одного креста. Это положение Луны тоже считается приемлемым для воздействия на нужный орган.

Знаки Зодиака, входящие в один крест:

Овен	— Весы, Рак, Козерог
Телец	— Скорпион, Лев, Водолей
Близнецы	— Стрелец, Дева, Рыбы
Рак	— Козерог, Весы, Овен
Лев	— Водолей, Скорпион, Телец
Дева	— Рыбы, Близнецы, Стрелец



Весы	- Овен, Рак, Козерог
Скорпион	- Телец, Лев, Водолей
Стрелец	- Близнецы, Дева, Рыбы
Козерог	- Рак, Овен, Весы
Водолей	- Лев, Телец, Скорпион
Рыбы	- Дева, Близнецы, Стрелец

Положение Луны в знаке Зодиака в конкретный день является определяющим, особенно запрет на беспокойство органа.

Допустим, в 14-й лунный день энергия дня направлена на кишечник. Нужно проводить его очищение. Но Луна в этот день проходит по знаку Девы, запрещая совершать процедуры с кишечником.

Если между транзитными положениями Луны на данный день и текущим лунным днем нет противоречия, то можно воздействовать на орган лунного дня и орган, связанный с транзитом Луны.

Некоторые люди физически ощущают переходную fazу между двумя знаками, испытывая тяжесть в голове, когда Луна входит в знак Овна, или тянущие боли в большом пальце ноги, если Луна в знаке Рыб.

Гиппократ учил своих учеников: «Глупец тот, кто занимается медициной, не обращая внимания на движение звезд» и «Не стоит оперировать часть тела, управляемую знаком, который сейчас проходит Луна».

Сезонная активность органов

Лечебные мероприятия имеют различный эффект в первое и второе полугодия. Каждый знак Зодиака в течение полугода поддерживает своей энергией снабжение этих органов полезными веществами, а другие 6 месяцев — очистку органов от ядов.

	Овен	Телец	Близнецы	Рак	Лев
Растущая Луна	X-IV	XI-V	XII-VI	I-VII	II-VIII
Убывающая Луна	IV-X	V-XI	VI-XII	VII-I	VIII-II



	Дева	Весы	Скорпион	Стрелец
Растущая Луна	III–IX	IV–X	V–XI	VI–XII
Убывающая Луна	IX–III	X–IV	XI–V	XII–VI

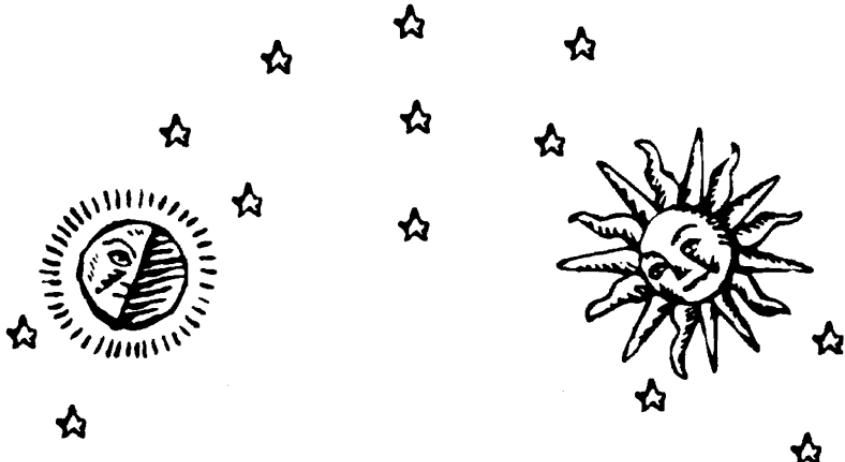
	Козерог	Водолей	Рыбы
Растущая Луна	VII–I	VIII–II	IX–III
Убывающая Луна	I–VII	II–VIII	III–IX

Суточная активность органов

Учет суточных ритмов активности того или иного органа позволяет проводить лечебные, оздоровительные и укрепляющие мероприятия во время их наивысшей активности.

Орган	Время суток
Печень	1–3 часа
Легкие	3–5 часов
Толстый кишечник	5–7 часов
Желудок	7–9 часов
Поджелудочная железа	9–11 часов
Сердце	11–13 часов
Тонкий кишечник	13–15 часов
Мочевой пузырь	15–17 часов
Почки	17–19 часов
Перикард	19–21 час
«Три обогревателя»	21–23 часа
Желочный пузырь	23–1 час

«Три обогревателя» — это процессы обмена в клетках организма человека, т. е. усвоение клетками тех пищевых веществ, которые поступают из желудочно-кишечного тракта.



Деревья-щелители и звезды

(ДЕНДРОТЕРАПИЯ
ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА)



Основные понятия

Лечение с помощью энергии деревьев различных пород становится популярнее с каждым днем. И это не удивительно — ведь целительный эффект от такого лечения подтвержден не только вековым народным опытом, но и конкретными случаями, описанными в работах по клинической научной медицине.

Еще в древности индийские йоги утверждали, что деревья вбирают в себя прану (жизненную энергию), приходящую к нам из Космоса, они способны, при выполнении определенных условий, подпитывать ею человека. Сегодня считается, что разные породы деревьев обладают различными свойствами, с точки зрения присущей им энергии, но и в старину на Руси народные целители знали об этом: так, осиновой корой лечили зубную боль, дуб использовали для восстановления сил, плохую энергию можно отдать ели, а хорошую — взять от сосны и т. д.

Далее мы расскажем, как воспользоваться силой деревьев, но прежде отметим следующее:

- не овладев определенными навыками, к дендротерапии прибегать ни в коем случае не следует;
- начинать работу с деревом во всех случаях необходимо с того, чтобы наладить с ним своеобразный контакт: приветствуйте его, подходя, и прощайтесь с ним, уходя, благодарите его каждый раз, и тогда почти гарантировано, что биоэнергетический обмен будет не только благотворным, но и очень мощным;
- накопление энергии лучше всего происходит у совершенно спокойного человека, нервная система которого полностью уравновешена;



- сильные эмоции страха, зависти ослабляют энергетику, раздраженный человек теряет много энергии; для общения с деревьями необходимо иметь внутреннюю доброту;
- при подпитке энергией от дерева одним из важнейших условий является образное представление процесса накопления энергии, без которого практически невозможно накопление и ассимиляция энергии человеческим организмом;
- чем образнее, ярче такое представление, тем большим станет терапевтический эффект, поэтому нужно стремиться чувствовать, как сила дерева вливается в каждую клеточку тела.

Кроме того, важно сделать грамотный выбор. Об этом еще будет сказано далее, но, в первую очередь, нужно знать следующее:

- с точки зрения биоэнергетики, у различных пород есть свои периоды покоя и бодрствования;
- лучше всего подпитываться энергией от отдельно стоящего дерева. Если оно энергетически мощное, то вокруг него, как правило, на расстоянии около шести метров не растут другие деревья;
- кучно растущие деревья разных пород не обладают мощным энергетическим воздействием;
- каждое дерево имеет определенные участки с наиболее интенсивным выходом энергии;
- очень важное значение имеет сезонность: в разное время года энергетический уровень сильно отличается;
- практически всегда он значительно выше весной и летом (у вечнозеленых пород энергетический потенциал повышается в среднем на 20%, а у лиственных — и того больше: от 50 до 70%).



Энергетические свойства деревьев

В наши дни исследованиями целительных свойств деревьев занимаются многие специалисты и ученые. Сегодня мы уже точно знаем: деревья имеют мощное биополе, воздействие которого на человека проявляется не только в несомненном оздоровительном эффекте, но и в том, что с его помощью вполне реально лечить очень многие заболевания, в том числе и серьезные, не хуже таблеток и операций, — и, главное, без побочных эффектов, безо всякого дополнительного вреда для организма больного человека. Однако при этом необходимо точно знать, какое дерево от какой болезни способно излечить.

Между тем проведенные научные опыты подтвердили, что взаимодействие человека с деревом возможно трех видов:

- подпитка человеческого организма живительной энергией;
- напротив, отбор деревом энергии у человека;
- наконец, нейтральное.

К числу подпитывающих деревьев однозначно относятся:

- дуб,
- береза,
- сосна,
- акация,
- рябина,
- клен,
- яблоня,
- каштан,
- ясень,
- липа.

Забирают энергию:

- осина,
- ель,
- тополь,
- черемуха,
- ива,
- ольха.



Однако для каждого человека существуют свои, наиболее предпочтительные деревья — как подпитывающие, так и забирающие.

НА ЗАМЕТКУ

 При этом дуб является подпитывающим примерно для 60 % людей, береза — для 25–30 %, сосна — для 10–15 %.

Оказывается, что чувствительные в энергетическом плане люди могут самостоятельно проверять и оценивать энергетический потенциал деревьев. Для этого достаточно с расстояния в полтора метра от дерева выставить вперед ладонь и медленно приближаться к стволу. Примерно с расстояния одного метра ладонь начнет ощущать некую повышенную плотность, затем — тепло, а у особо чувствительных может даже ощущаться легкое покалывание (описанное происходит в том случае, если биоэнергетическая сила дерева достаточно высока. Поднося руку к дереву-потребителю, чувствительные люди ощущают не тепло, а легкую прохладу вкупе с некоторым чувством притяжения к дереву).

НА ЗАМЕТКУ

 У каждого человека есть дерево, наиболее близкое ему по энергетическим характеристикам. Именно оно является хранителем вашего здоровья. Если вам плохо, придите к этому дереву, прижмитесь к нему, расслабьтесь, вслушайтесь в шелест листвы, отрешитесь от всех мыслей — и оно поделится с вами своей силой. Вы можете носить амулет из этого дерева. Всем другим видам древесины предпочтите мебель и другие предметы, изготовленные из него.

Считается, что при грамотном подходе к дендротерапии деревья — потребители биоэнергии (осина, ива, тополь), помогут очиститься от отрицательной информации, улучшить пропускную способность энергетических каналов человека или состояние его биополя. Деревья-доноры подарят заряд оздо-



роверяющей энергии и наполнят вас природной жизненной силой.

Подпитка положительной энергией

Подпитка энергией необходима во **всех** тех случаях, когда ощущается недостаток ее в организме. Помимо общего недомогания и, нередко, сопутствующей бессонницы, признаками такой нехватки могут служить обострения хронических заболеваний и значительно выраженная общая депрессия. Из острых проявлений наиболее часты:

- простуда;
- ангина;
- желудочно-кишечные расстройства;
- артрит.

Описание процесса подзарядки

1. Выберите наиболее могучее дерево со здоровыми блестящими листьями. Обойдите дерево, вызовите в себе чувство симпатии и доброжелательности к дереву, внимательно прислушайтесь к своим ощущениям, уловите доброжелательное отношение дерева к себе. Если же таких ощущений не возникает, значит, это дерево вам не подходит.
2. Найдя дерево, которое вам гармонично, подойдите к нему на расстояние, при котором наиболее сильно ощущается влияние со стороны дерева.
3. Мысленно обратитесь к дереву с просьбой пополнить вашу энергетику, либо дать энергию для борьбы с каким-либо недугом.
4. Стоя около дерева, ощутите корни дерева, движение энергии Земли от корней по стволу вверх до кроны дерева. Затем ощутите, как энергия Космоса поступает через листья и движется по стволу вниз, достигая корней.



Отождествите себя с деревом, мысленно слейтесь с ним, ощутите движение энергии снизу вверх и наоборот.

5. Постарайтесь расслабиться и ни о чем не думать. Затем начните ритмично дышать: вдох — задержка дыхания — выдох. Вдох и выдох должны быть одинаковы по времени — 4, 6, 8 с, а задержка — около 4 с. Делая вдох, нужно представлять себе, как энергия дерева поднимается по вашим ногам и телу к солнечному сплетению. Еще лучше — видеть ее при этом в цвете: серебристом, голубом, фиолетовом. При задержке дыхания — представляйте себе, как энергия скапливается в области солнечного сплетения. Во время первой половины выдоха энергия поднимается от солнечного сплетения вверх, а во время второй половины — переходит в нижнюю часть тела.
6. Впитывайте энергию, представляя, как она проходит через вас, и пропускайте ее через каждую клеточку тела до ощущения особой внутренней чистоты и полного покоя, расслабления, ощущения абсолютной гармонии со всем сущим.
7. Обязательно поблагодарите дерево, прощаясь с ним.

Сброс энергии

Его необходимо проводить в тех случаях, когда имеется избыток негативной энергии в организме. Проявляется он практически всегда в виде:

- головной боли;
- неврозов;
- дискомфорта в области сердца (возможны нарушения сердечного ритма);
- обострения остеохондроза.

Этот недостаток наблюдается также у всех без исключения людей при воспалениях, ожогах, травмах, а также после перенесенных хирургических вмешательств.



Наилучшим образом для подавляющего большинства людей (по некоторым данным — от 94 до 96%) подходят осина и тополь. Довольно многие выбирают для этой цели ель. Тем не менее, осина является предпочтительной (об этом уникальном дереве еще предстоит отдельный разговор).

Методика примерно та же, однако в данном случае необходимо соблюдать и определенные правила.

- Прежде всего такая процедура должна проводиться не позже, чем за два или лучше 3 ч до сна; в противном случае, возможно такое неприятное побочное явление, как бессонница;
- еще важнее, чтобы длительность каждой отдельной процедуры ни в коем случае не превышала двух, максимум 3 мин. Более длительный контакт может быть чреват уже выраженным недомоганием и даже скачками артериального давления.

Взаимосвязь деревьев и людей по дню и месяцу рождения



ЯНВАРЬ

**1 (яблоня), 2–11 (ель),
12–24 (вяз), 25–31 (кипарис)**

Яблоня

С яблоней связано множество легенд, в том числе библейских. На передней поверхности горла многих мужчин выступает так называемое «адамово яблоко», являющееся одним из многих отличительных признаков мужского пола. Согласно библейским преданиям, прamatерь Ева дала Адаму сорванное с Дерева познания добра и зла яблоко, но, когда он его ел, кусок яблока застрял у него в горле. С тех-то пор мужчины и носят на себе этот знак (в народе его называют «кадык») как вечное доказательство того, что мужчина был совращен женщиной, а не наоборот.



Яблоню испокон веков считают «перводеревом», давшим жизнь всему человечеству. Быть может, этим и объясняются многочисленные чудесные свойства ее плодов: яблоки замечательно укрепляют здоровье, полезны практически при любой болезни, способствуют улучшению работы сердца и благоприятно влияют на сосуды. К тому же и внешне яблоня очень хороша, неизменно радует глаз своими цветами. Это дерево наделяют своеобразным и чутким характером: она неизменно сердечна, щедра, открыта — но требует взамен любви, заботы и отзывчивости. Без этого нельзя получить от нее в полной мере все, чем она богата.

Люди, рожденные под этим знаком, во многом очень сильно похожи на «свое» дерево. Например, яблоня постоянно плодоносит; плодоношение — словно смысл ее существования. Так и люди-«яблони»: они, как правило, любят детей, а в случае собственной бездетности воспринимают этот факт очень тяжело.

Считается, что Яблоня одновременно практична и сентиментальна, обаятельна, но сдержанна. Люди этого знака в большинстве оптимисты, несмотря на подверженность и склонность к определенным болезням. В супружестве и дружбе они верны до последнего.

Кроме того, это натуры увлекающиеся, нередко руководствуются, в первую очередь, своими чувствами. При этом Яблони всегда предпочтут сегодняшний день завтрашнему: им свойственна определенная нетерпеливость. Причина упомянутой выше склонности к болезням для Яблони довольно часто кроется в неудовлетворенности, недостаточной самореализации, вообще жизненными обстоятельствами.

Яблоне свойственно стремление к гармонии во всем, это относится и к семье, и к работе, и к любым условиями внешнего мира. Гармония же в душе им свойственна изначально — и, тем не менее, духовное и материальное для них неотделимо одно от другого.

Отличительной чертой знака зачастую выступает самоотверженность во всем.



♣ Ель

Окружающие по-разному относятся к людям этого знака, которые в равной степени способны привлекать их и отталкивать. Иных отпугивает атакующий стиль жизни Ели. Они смелы, не боятся риска, удачливы, могут выпутаться из любой ситуации. Но и приятны в общении, что импонирует тоже многим. Аскетизм позволяет людям знака Ели выживать в самых трудных условиях, вместе с тем им нравится и комфорт, который нередко становится для них сверхзадачей. Не только внешний, бытовой комфорт, но и духовно-психологический. У Ели тонкий силуэт, она красива, импозантна, умеет подчеркнуть свои достоинства. Приятный дом она умеет создать сама. Хотя ум их аналитический, люди этого знака не лишены эстетического чувства. Слабость проявляют в любви, в чувствах импульсивны, легко увлекаются, при всем том весьма проницательны.

♣ Вяз

Эти деревья нередко украшают приусадебные парки, привлекая своими крупными, но изящными формами. Люди Вяза щедры, открыты и великодушны. Рожденные под этим знаком всегда стремятся к спокойствию и трезвой рассудительности, но это им плохо удается за счет присущих Вязу качеств: возбудимости и чрезвычайной ранимости. Очень сильно развита интуиция. Эти люди подчас не слишком уравновешены, но всегда практичны вплоть до прагматизма — при их чувствительной натуре это может привносить в их жизнь ощущение недовольства собой и окружающими и легкий внутренний дискомфорт. В работе Вязы выносливы, прилежны, настойчивы. Очень ответственны при выполнении поручений любого рода. Люди этого типа крайне серьезно относятся к моральным принципам, к их нарушениям самими и окружающими. Даже самочувствие Вяза очень часто связано именно с нравственными проблемами. Природная изысканность рожден-

ных под этим знаком сказывается и на взаимоотношениях в любви и дружбе.

♣ Кипарис

Кипарис — растение-долгожитель, преимущественно южное. Живет несколько сотен лет. Кипарис можно встретить и в средней полосе России, только здесь это не вполне дерево, а всего лишь скромный можжевельник. Это нетребовательное к почвам растение: его можно вырастить и в кадке на окне.

Согласно гороскопу, люди, рожденные под этим знаком, как правило, просты, но при этом очень изящны. Их внутренний мир гармоничен — он строится на самодостаточности, верности себе во всем. Поэтому нередко дружба или любовь с Кипарисом облагораживает окружающих его людей. К характерным отличительным особенностям знака следует отнести, в первую очередь, душевную прямоту и великодушие.

Люди, рожденные под знаком кипариса, очень часто — долгожители; это связано с природной склонностью к спокойствию во всем и разумной жизни: такие черты положительно сказываются на состоянии здоровья.

Издавна кипарис использовали при укусах змей, для лечения внутренних органов, против бессонницы, его эфирные масла применялись в бальзамировании. В настоящее время из кипариса получают эфирное масло, сырье для изготовления камфоры, усиливающей деятельность сердца, а также препаратов, удерживающих кальций в организме.



ФЕВРАЛЬ

1–3 (кипарис), 4–8 (липа),
9–18 (кедр), 19–29 (сосна)

См. стр. 20.

♣ Кедр

Это красивое дерево — раскидистое и мощное, пусть временами и не слишком стройное. Относится к долгожителям растительного мира — кедры живут до 850 лет.



Люди, рожденные под знаком Кедра, как правило, динамичны, уверены в себе, при этом отличаются весьма гордым характером и потому чувствительны к любым нелестным мнениям о них со стороны окружающих. Это люди, которые любят быть в центре внимания. К положительным чертам, характерным для знака, следует отнести умение разрешать подчас самые сложные вопросы легко и быстро; к отрицательным — врожденное стремление оставить последнее слово за собой во что бы то ни стало, пусть даже вопреки реальному положению вещей. При этом чаще всего Кедр отличает и смелость, и мужество. К внешним условиям неприхотлив, легко приспосабливается. Большинство Кедров — стойкие оптимисты.

В плане своих целебных свойств кедр — растение очень ценное. В его хвое содержится высокий процент эфирных масел, которые не только наполняют воздух своим ароматом, но и оздоравливают его за счет сильного бактерицидного воздействия на любые болезнетворные микроорганизмы. Кроме того, кедровая хвоя богата аскорбиновой кислотой и микроэлементами. Для изготовления лечебных препаратов в народной медицине используются практически все части кедра: хвоя, живица, почки, молодые верхушки побегов, орехи и их скорлупа. Кедровый орех содержит до 70% целебного масла — особенно хорошее воздействие оно оказывает при гипертонической болезни и атеросклерозе. Кроме того, этим маслом очень успешно лечат чесотку.

❧ Липа

Люди, рожденные под этим знаком, в большинстве своем неприхотливы, просты в общении, очень трудолюбивы. Как правило, к людям знака Липы сильно тянутся все те, кто лишен душевного покоя. Липа, сама по себе пребывающая в умиротворенном состоянии большую часть времени, умеет и вокруг себя создать атмосферу комфорта и внутреннего спокойствия. Однако при этом к весьма характерным для знака чертам следует отнести и такую, как немалая практичность в

повседневных делах. Внешняя пассивность обманчива. В любви Липы очень нежны, терпимы; трудно найти партнера надежнее как в семейных отношениях, так и в делах. Отрицательной чертой знака Липы можно назвать, пожалуй, некоторую приземленность, а в некоторых случаях — ту легкость, с которой они подпадают под влияние сильной личности.

Всем известно старинное народное средство от множества недугов — липовый цвет.

Сосна

Люди, рожденные под этим знаком, во многом противоречивы: окружающих они могут как притягивать, так и оттолкнуть. Люди знака Сосны ценят устроенный быт и комфорт, они умеют создать уют в своем доме. К наиболее характерным положительным качествам этого знака следует отнести природное умение Сосен стойко противостоять жизненным невзгодам, оптимизм, отвагу в любой ситуации. Правда, есть и отрицательные черты, в той же мере характерные для большинства представителей знака: это, в первую очередь, склонность подчинить окружающих своей воле, импульсивность и тяга к неоправданному риску. В работе Сосны очень успешны, в любви — проницательны, нежны, верны, в особенности женщины.

Сосна — по самой природе своей дерево целебное. Например, сосновый воздух в комнате, где находится больной человек, способен сотворить чудеса скорейшего выздоровления. Из хвои сосны в наши дни создан противораковый препарат, способный восстанавливать до 90 % клеток, пораженных лейкозом. В народной медицине издавна применяется лечение заболеваний желудка и кишечника препаратами на основе сосновой хвои. Из сосны получают столь ценный препарат, как скипидар — им в виде растирок лечат невралгию, ревматизм, радикулит, подагру; его же используют для ингаляций при бронхите, туберкулезе легких. Скипидарные ванны полезны практически при любых хронических заболеваниях.



Настой сосновых почек: столовую ложку сырья залить 0,5 литра кипятка и настаивать всю ночь в термосе. Пить по несколько глотков, в 3–4 приема, в теплом виде за полчаса до приема пищи. Показания: бронхит, воспаление дыхательных путей, желчнокаменная болезнь.

Витаминный чай: 50 г молодой хвои залить двумя стаканами кипятка, настаивать 2 часа, остудить, процедить. Добавить сахар по вкусу. Полезен при простудных заболеваниях, болезнях верхних дыхательных путей, камнях и песке в почках, мочевом пузыре, подагре; ревматизме, заболеваниях кожи.



МАРТ

1–10 (верба), 11–20 (липа),
21 (дуб), 22–31 (лесной орех)

См. стр. 21

❖ Верба

Людей, рожденных под этим знаком, отличает красота, но они очень склонны к меланхоличной грусти без всякого повода. Кроме того, людям Вербы (по отдельным гороскопам — Ивы, Верба является разновидностью Ивы) свойственна артистичность.

К наиболее часто встречаемым положительным качествам знака следует отнести душевность, религиозность, умение понять и посочувствовать. С другой стороны, отрицательными чертами, нередкими для таких людей, выступают отсутствие инициативы, склонность легко попадать в зависимость от более сильной личности, нередко — самолюбование, нарциссизм.

В семье, в любви, в дружбе, в делах люди этого знака успешны, но лишь в том случае, когда находят поддержку и понимание со стороны окружающих.

✿ Дуб

Знаток флоры Д. Кайгородов в прошлом столетии писал о дубе так: «Как орел между птицами, так дуб между деревьями не только русскими, но и европейскими считается «царем». И действительно, это дерево почитается священным практически везде, где оно растет, с древнейших времен. Именно под дубами устроены были святилища жрецов кельтов — друидов; древние славяне размещали идол Перуна под самым старым дубом; в античности венок из листьев дуба символизировал достоинство и силу, гордость и непреклонность.

Согласно астрологическим толкованиям людям, рожденным под этим знаком, от рождения присущи такие качества, как сила, уверенность, надежность и красота — как внешняя, так и внутренняя. Люди знака Дуба, как правило, пользуются вниманием со стороны окружающих и вызывают их уважение. К характерным для людей, рожденных под знаком Дуба, положительным качествам следует, в первую очередь, отнести их духовность, возвышенность чувств, отвагу. А вот стойкость и неуступчивость, характерные для знака, порождают собой недостаток: Дуб слишком часто оказывается недостаточно гибким в стремительно меняющейся жизни, и сильная буря может его полностью сломить. Однако люди Дуба добиваются в жизни многое; они верные друзья и надежны в семейной жизни.

Людей знака Дуба отличает и завидное здоровье, если не считать их врожденной склонности к полноте, ожирению и их последствиям.

Дуб всегда считался носителем силы, покровительствующей людям и защищающей их; с давних пор спасал он людей от многих заболеваний. Еще в античности Плиний Старший предложил рецепт из дубового желудя, растертого с колесной мазью, как средство от опухолей. Читателю уже известно из предыдущих разделов, что дуб повсеместно признан как наиболее мощное дерево-донор с высоким энергетическим потенциалом: даже обычный отдых под его кроной снимает усталость и дает прилив оздоравляющей энергии.



Плоды дуба — желуди — созревают в сентябре. В них содержится много белковых веществ, до 40 % крахмала. Сырые желуди опасны для человека ядовитым веществом кверцин, для животных же они безвредны. В обжаренных плодах кверцин разрушается. Кофе из желудей успокаивающее действует на нервную систему. В официальной медицине находит широкое применение кора с молодых побегов дуба, которая содержит высокий процент дубильных веществ. В народной медицине издавна считается, что аромат дубовых листьев, собранных после цветения, является эффективнейшим средством лечения гипертонической болезни. В виде полосканий отвар дубовой коры хорошо помогает как вяжущее средство от заболеваний полости рта и горлани, при стоматитах. В концентрации 1:10 — при поносах, воспалении кишечника. В соотношении 1:5 — от ожогов и пролежней. Им же промывают желудок при отравлении.

Орешник (лесной орех)

Люди, рожденные под знаком Орешника, не обязательно внешне красивы; они могут выглядеть и неброскими, и даже несколько болезненными в силу конституциональных особенностей покровительствующего им знака. Но что неизменно в них — это сложная и одаренная натура, под каким бы внешним обликом она ни таилась. И окружающие, как правило, чувствуют это; люди Орешника обладают немалой притягательной силой в общении, что распространяется как на служебные, так и на сугубо личные их отношения. Впечатление простоты, которое они нередко производят, — обманчиво. Человек этого знака не знает золотой середины — он либо самозабвенно добр, либо последовательно зол.

Характер отличает неровность, импульсивность, люди этого знака скрыты для того, чтобы их излишняя импульсивность никому не бросалась в глаза. Собственно, из вышесказанного можно вывести характерные для людей орешника черты: отрицательные — импульсивность, переменчивость настроения, определенный эгоизм; и положительные — высо-

кая степень чувствительности при хорошем самообладании, тонкий ум, деликатность.

В любви и дружбе идут до конца, как и в ненависти. Характерна для этого знака — высокая интуиция.



АПРЕЛЬ

1-10 (рябина), 11-20 (клен),

21-30 (грецкий орех)

✿ Рябина

Рожденные под этим знаком люди отличаются природной стойкостью, которая нередко бывает скрыта под обманчиво деликатной внешностью. При этом в число отличительных черт для знака Рябины входят: обаяние, легкость в общении. Люди Рябины легки на подъем, очень быстро адаптируются в любой новой ситуации, им свойственна высокая степень самостоятельности и ответственности, обязательности, что делает их привлекательными как в любви, так и на службе (они прекрасные работники).

К положительным качествам и чертам характера, наиболее общим для этого знака, следует отнести постоянный внутренний контроль, честность, предупредительность и хозяйственность. Из отрицательных особенностей, наиболее типичных для Рябины, нужно назвать порой чрезмерную эмоциональность, недоверчивость, отсутствие должного честолюбия и некоторый эгоизм в повседневной жизни.

Очень многие люди знака Рябины наделены художественными способностями.

Рябина — дерево очень полезное. Конечно, плоды ее вкусны, особенно после заморозков, из них получаются вкуснейшие напитки, любимые в народе, но дело не только в этом. Плоды рябины содержат редкостный по терапевтической ценности набор витаминов (в частности, витамина С в плодах рябины больше, чем в лимоне), микроэлементов, других полезных веществ. Цветки рябины нашли очень широкое применение



ние в народной медицине с самых давних пор. И цветки, и плоды применяют как желчегонное и мочегонное, эффективное кровоостанавливающее средство. Плоды рябины помогают при расстройствах пищеварения, малокровии, астении, атеросклерозе, подагре, ревматизме, цинге, геморрое, асците, болезнях печени, почек и т. д. Лекарственные препараты черной рябины уравновешивают процессы возбуждения и торможения головного мозга, их также рекомендуют в пищу при нарушениях обмена веществ и гипертонической болезни.

♣ Клен

Людей, рожденных под знаком Клена, отличает неизбытная бодрость и энергичность. Представители этого знака практически всегда любят общение, им нравится находиться в центре событий. При этом они, как правило, весьма интересные собеседники и внимательные, благодарные слушатели.

Люди Клена очень часто могут принимать довольно дерзкие решения (характер вообще неожиданный), а затем преодолеть значительные препятствия на пути к их выполнению.

К числу положительных качеств, характерных для людей этого знака, следует отнести проницательный ум, интуицию, откровенность. Но есть у Клена и отрицательные отличия, диктуемые его знаком: определенная циничность, неуважительное отношение к мнению окружающих, переменчивость планов и настроения.

В любви и дружбе эти люди щедры, их общительность и энергия привлекают к себе.

Чаще всего люди Клена находятся на высоте как в общественной, так и в семейной жизни. Они увлекаются искусством, материальному интересу предпочитают интеллектуальный — все это вызывает к ним симпатию со стороны окружающих.

Клен — одно из сильных деревьев-доноров; под кроной его полезно отдохнуть: энергетика дерева освежает и бодрит. В нем не намного меньше энергии, чем в березе, но куда меньше, чем у дуба.

В народной медицине отвар листьев клена рекомендуют пить женщинам после тяжелых родов. Кленовый сок — замечательное витаминное средство, им лечат цингу и авитаминозы, применяют при астении. Кора дерева — вяжущее средство. Препараты клена обладают легким мочегонным действием, а распаренные листья — эффективное средство (в виде припарок) при гнойничковых болезнях кожи.

❖ Орех

Людей, рожденных под этим знаком, отличает утонченность и изысканность манер, им очень свойственно умение вести себя уверенно и с чувством собственного достоинства. Очень часто это натуры утонченные и несколько робкие. Однако характер знака противоречивый — в любви и дружбе, делах и замыслах. От людей Ореха всегда можно ждать каких-то неожиданностей, так как уравновешенностью они не отличаются. Но при этом неизменно гостеприимны, вежливы и не робки в сложных жизненных ситуациях.

Из отрицательных качеств, в наибольшей степени характерных для людей, родившихся под знаком Ореха, можно упомянуть присущие им непостоянство, капризность, иногда эгоистичность; реже — некоторую агрессивность. Среди положительных качеств знака — острый и проницательный ум, смелость и неординарность принимаемых решений, умение идти до конца во всем. Следует также отметить присущие людям Ореха организаторские способности.

В медицинском плане орех ценен тем, что его листья — прекрасный антисептик: их используют при лечении заболеваний кожи: грибковых и гнойных. Из препаратов на основе ореха многие входят в прописи лечебных и профилактических настоев, отваров, ванн. Используется в лечении множества заболеваний:

- лимфатических желез,
- щитовидной железы (что объясняется высоким содержанием хорошо усваиваемого организмом йода),
- слизистой оболочки верхних дыхательных путей,



- при анемии,
- диабете,
- авитаминозе,
- как глистогонное средство.

Настой: чайную ложку сухих измельченных листьев ореха залить стаканом кипятка и настаивать 3 часа; принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Чай из листьев (2 ч. л. на стакан кипятка) полезен при атеросклерозе сосудов головного мозга, авитаминозе, как общеукрепляющее средство.

Масляная вытяжка из листьев: 80 г сухого измельченного сырья залить 300 г очищенного растительного масла (предпочтительно оливкового), настаивать 10 дней. Полученным средством лечат застарелые раны и язвы, фурункулез, а внутрь принимают при болезнях печени, как профилактическое средство от склероза сосудов.

Наконец, бани с веником из молодых веток ореха в народе исстари считают целебными и оздоровляющими.



МАЙ

**1–3 (тополь), 4–14 (клен),
15–24 (каштан), 25–31 (ясень)**

См. стр. 27.

❖ Тополь

Люди этого знака очень часто весьма зависимы от окружающих, они довольно чувствительны к течению времени, опасаются болезней и старости. Их жизнь, скорее, в большей степени ориентирована на защиту, нежели на активное жизнеутверждение. Но склонность Тополя к самозащите воспринимается окружающими чаще как некая тонкая дипломатичность, а их неуравновешенность — как прекрасная приспособленность к обстоятельствам.

♣ Каштан

Люди, рожденные под этим знаком, в большинстве своем сильны: они полны энергии, жизненных сил. Знак обладает врожденным чувством справедливости, импульсивно восстает против каждого ее нарушения, если прав, то отстаивает свою позицию любыми средствами до последнего. Кроме того, эти люди, как правило, впечатлительны — особенно сильно переживают свои неудачи, запоминая их надолго.

К отрицательным качествам, характерным для знака Каштана, следует отнести несколько пренебрежительное отношение к окружающим, хитрость, излишнюю впечатлительность и, порой, гневливость.

К положительным относятся настойчивость, выдержка, неприхотливость и реалистичность. Кроме того, люди Каштана придают высокое значение моральным аспектам, руководствуясь в жизни именно этим.

Люди Каштана очень часто умеют найти свое место в жизни, во всяком случае — обеспечить благополучие в финансовом и материальном плане. В дружбе верны, в любви — однолюбы.

Каштан известен в народной медицине многими целебными свойствами. Настой из плодов — эффективное средство лечения сосудов и улучшает кровообращение в почках. Кору используют для приготовления вяжущих средств; множество препаратов на основе сырья из каштана используется народной медициной для лечения гипертонической болезни, а также при интоксикациях любого генеза.

Сок свежих цветов принимают внутрь при варикозной болезни вен: по 25 капель 3 раза в день до еды.

Отвар плодов: 5 г сухого измельченного сырья на 250 мл воды; прокипятить 15 мин и настаивать 3 ч; принимать по столовой ложке 3 раза в день при маточных кровотечениях.

Для ванн используют кожуру от плодов, сами плоды (1,5 кг сырья прокипятить 30 мин в 5 л, влить в воду).



Настойка: 50 г растолченных плодов — на 0,5 л водки; настаивать неделю в темном прохладном месте в емкости с плотной крышкой; перед использованием процедить. Принимать внутрь по 30–40 капель в день до еды при воспалительных болезнях сосудов, тромбофлебите, геморрое. Наружно ту же настойку используют для растираний при ревматических болях.

✳️ Ясень

Люди, рожденные под знаком Ясения, в большинстве своем свободны и очень независимы. Для них характерно также повышенное и болезненно уязвимое самолюбие. К положительным чертам, свойственным людям этого знака, следует отнести прозорливость, осмотрительность, цельность натуры, взвешенность. Все это объясняет тот факт, что люди Ясения очень часто достигают немалых успехов на своем жизненном пути.

Из отрицательных черт, обусловленных влиянием знака, для Ясения выступают некоторая вздорность, они довольно трудно сходятся с людьми, а их эгоистичность бывает очень сильно выражена.

Тем не менее в любви и браке, в дружбе люди знака Ясения неизменно надежны.



ИЮНЬ

**1–3 (пихта), 4–13 (граб),
14–23 (инжир), 24 (береза), 25–30 (яблоня)**

См. стр. 17.

✳️ Пихта

Люди, рожденные под этим знаком, как правило, консервативны в своих привязанностях и симпатиях, но при этом нередко довольно капризны, что делает их не всегда легкими как в общении, так и в семейной, и личной жизни. Кроме того, люди знака Пихты глубоко и долго переживают свои неудачи.

чи, нередко им свойственно и постоянное стремление к уединенности, порой даже одиночеству. В общении с окружающими они не слишком говорчивы, требовательны. Тем не менее люди Пихты притягательны в общении за счет природного обаяния, у них много друзей, знакомых.

Из положительных качеств, присущих Пихте в наибольшей степени, следует отметить такие, как благородство, умение не потерять присутствия духа в любой сложной жизненной ситуации, быть выше мелочей и никогда не терять надежды. Из отрицательных качеств Пихты на первый план выступают — излишняя педантичность, честолюбие, гордость, а также определенная капризность, особенно в общении с самыми близкими людьми.

В любви люди знака Пихты отличаются надежностью и верностью.

В плане лечебных свойств этого дерева — из пихты получают скипидар для ингаляции горла, используют как растирки при ревматизме, невралгиях, подагре. Отвар из молодых игл и почек пихты — противоцинготное и вообще прекрасное витаминное средство. Из хвои выделены вещества, которые могут стать весьма перспективными при разработке новых противоопухолевых препаратов.

❖ Граб

В молодости он чаще всего красив до изысканности. Но красота его не притягивает, а настораживает. Однако если в юности люди Граба ищут восхищенных взглядов, то в зрелые годы становятся снисходительными. Как правило, люди этого знака в жизни гораздо более следуют своему долгу, нежели энтузиазму или эмоциям.

❖ Инжир

Люди, рожденные под этим знаком, обычно не остаются в тени и не обделены вниманием со стороны окружающих. Их знак обуславливает склонность к уюту, теплоту — и все это переносится в сферу общения, что делает людей знака Ин-



жир привлекательными для других. Много друзей и просто знакомых.

Из наиболее часто встречаемых положительных качеств, обусловленных влиянием знака, следует отметить бескорыстие, щедрость, верность в любви и дружбе. Из отрицательных — постоянная и даже навязчивая потребность во внимании по отношению к себе, временами импульсивность поступков, излишняя обидчивость.

В любви и семейной жизни люди этого знака в большинстве своем успешны, стабильны, просты и надежны.

Инжир — целебное растение. Млечный сок выводит угри, лечит раны. Инжир с горячим молоком помогает при ангине и кашле. Эффективны препараты на основе инжира при венозной недостаточности, тромбозах, анемии. Из листьев получают средство для лечения дизентерии.

Следует знать, что инжир (особенно в свежем виде) настоятельно не рекомендуется людям, страдающим острыми и воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также при сахарном диабете и подагре.

✿ Береза

Это дерево стало символом красоты российской природы. В древности березу считали олицетворением света, чистоты и женственности.

В классической астрологии принято считать, что люди, рожденные под знаком Березы, могут весьма сильно отличаться друг от друга по складу характера в зависимости от того, в какое время суток — днем или ночью — они родились.

Люди знака Березы — ночных рождения — отличаются склонностью к предчувствиям, у них остро развита интуиция, а иногда их способность предвидеть события и обстоятельства вырастают в дар предсказания. Рожденные днем чаще безмятежны; у них очень выражено чувство справедливости, и духовное превалирует над материальным.

Но и тем, и другим в равной мере присущи такие черты, обусловленные воздействием знака, как щедрость и жертвен-

ность. Люди знака Березы просты и легки в общении, дружелюбны и приветливы. Это можно считать наиболее общими положительными чертами характера. В то же время к отрицательным чертам Березы следует отнести зависть, излишнюю доверчивость, нервозность.

При этом люди знака Березы — прекрасные работники, упорны в труде и добиваются существенных результатов, гарантирующих стабильность в материальном плане. В любви и дружбе нежны, внимательны, надежны, постоянны.

Береза издавна считалась в народе целебным деревом, способным излечивать многие болезни — особенно ценился березовый сок. В народной медицине средствами на основе березовых почек (их настаивают на водке или спирте) издавна лечат все разновидности ревматизма — настойку применяют в виде растираний.

Замечательный препарат для терапии не только ревматических, но и прочих воспалительных заболеваний суставов — мазь из березовых почек. Свежее несоленое коровье масло слоями пересыпают березовыми почками и томят в духовке в течение суток.

В малых дозах настойка почек и листьев березы употребляется внутрь при любых воспалительных проявлениях. Березовый отвар — почки и молодые листья заваривают кипятком, как чай, настаивают 5–10 мин и получают прекрасное потогонное средство.



ИЮЛЬ

**1–4 (яблоня), 5–13 (пихта, ель),
14–25 (вяз), 26–31 (кипарис)**

См. с. 17, 19, 31, 20.



АВГУСТ

1-4 (кипарис), 5-13 (тополь),
14-23 (сосна), 24-31 (грецкий орех)

См. с. 20, 29, 22, 28.



СЕНТЯБРЬ

1-2 (орешник), 3-12 (верба),
13-22 (липа), 23 (маслина), 24-30 (орех)

См. стр. 25, 23, 21, 28.

Маслина

Оливковое дерево. Люди знака Маслины в большинстве своем имеют сложившиеся взгляды, которых склонны твердо придерживаться. Их отличает умение приспосабливаться к изменчивым обстоятельствам, разумность и взвешенность в решениях и поступках — они обладают аналитическим складом ума.

К наиболее характерным положительным качествам этого знака следует отнести уравновешенность, спокойствие, деликатность, доброту; кроме того, у них врожденное и точное чувство справедливости. Отрицательные черты, в той же мере характерные для большинства представителей знака, это безразличие, равнодушие, эгоизм.

В любви и дружбе участливы, умеют сочувствовать, помочь, но нередко ревнивы и несколько эгоистичны. Привязаны к семье, могут многим пожертвовать ради нее.

Люди этого знака отличаются высокой подверженностью таким недугам, как простуда, болезни суставов, ревматизм.



ОКТЯБРЬ

1-3 (орешник), 4-13 (рябина),
14-28 (клен), 29-31 (жасмин)

См. стр. 25, 26, 27.

✿ Жасмин

Людям, рожденным под знаком Жасмина, наиболее часто присущи следующие качества: энергичность, подвижность, простота и легкость в общении. Они нередко находятся в центре внимания окружающих, у них много друзей, людей привлекают многие черты характера этого знака.

Людей Жасмина чаще других отличают такие положительные качества, как благородство, осмотрительность, внутренняя гармоничность.

Из отрицательных качеств следует указать излишнюю впечатлительность, склонность к легкому разочарованию и даже нередко пессимизму. Довольно часто также Жасмин отличается обидчивостью.

В семейной жизни не всегда уравновешены, требуют максимальной независимости; очень любят детей — и те отвечают взаимностью.

Жасмин — растение, обладающее целебными свойствами. Сухие и свежие цветки идут на приготовление настоев, отваров, лосьонов, мазей. Настойка цветков в народной медицине рекомендуется в качестве средства лечения невралгий.

Приготовление настойки: цветы жасмина, лепестки розы, свежие листья черной смородины (1:1:1) пропустить через мясорубку, залить водкой, поставить в темное прохладное место на три недели, перед употреблением процедить и развести водой в соотношении 1:1. Принимать по чайной ложке 1 раз в день утром до еды. Курс — 2 недели. Средство полезно как тонизирующее средство.

Цветы жасмина нередко смешивают с чаем, что придает напитку изысканный аромат.



НОЯБРЬ

1-11 (лесной орех),

12-21 (каштан), 22-30 (ясень)

См. с. 25, 30, 31.



ДЕКАБРЬ

**1 (ясень), 2–11 (граб),
12–21 (инжир), 22 (бук), 23–31 (яблоня)**

См. с. 31, 32, 32.

✿ Бук

Люди, рожденные под этим знаком, как правило, отличаются такими чертами, как размеренность во всем, практичность вкупе с немалой находчивостью, умение организовать свою жизнь. Им не свойственна ни жадность, ни чрезмерная щедрость.

К наиболее типичным особенностям следует отнести мужественность в трудных ситуациях,держанность, твердость характера и внутреннее благородство. Отрицательные черты также вполне объяснимы: это скованность в общении, некоторый эгоизм и довольно ярко выраженное упрямство.

От природы крепкое здоровье и неизменное чувство здравого смысла способствуют тому, что очень часто люди этого знака доживаются до глубокой старости.

✿ Хвалебное слово осине

Как уже говорилось, если такие деревья, как дуб, сосна, береза, являются донорами для подавляющего большинства людей, то тополь, ель, осина славятся своей способностью впитывать энергию, и осина в этом — несомненный чемпион. Недаром в осиновом дереве никогда не заводится гниль — осина отбирает жизненную энергию у вредных микроорганизмов и убивает их.

Еще в толковом словаре В.И. Даля приведена народная рекомендация: «Коли ноги сводит, то кладут осиновое полено в ноги, а от головных болей — в головы».

Дерево в народе издавна славится своей способностью снимать или облегчать не только головную боль, но также боли при радикулите и остеохондрозе; в последнее время, с раз-



витием дендротерапии, все чаще можно слышать о ее целебном воздействии на людей с разного рода опухолями, в том числе злокачественными.

При стабильно повышенном артериальном давлении в народе рекомендуют следующий вид лечения: нарвать веточек осины с зелеными листьями, распарить в кипятке, остудить до комнатной температуры и приложить к области за ушами. Закрепить повязкой и оставить на всю ночь. Как правило, к утру давление снижается.

При геморрое: чайную ложку осиновой коры залить стаканом кипятка, настоять в термосе не менее часа, процедить. Принимать внутрь по столовой ложке 3 раза в день после еды.

При зубной боли с флюсом — срезать две веточки и закрепить их так, чтобы листья окружали флюс со всех сторон. Держать так до стойкого улучшения и исчезновения боли.

Осиновый настой — великолепное витаминное и тонизирующее средство: столовую ложку почек осины залить 0,5 л кипятка и прокипятить 15 мин, после чего настаивать, укутав, не менее 3 ч. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день, во время приема пищи, можно с медом.

Отвар для приема внутрь: 20 г почек залить стаканом кипятка, прокипятить 10 мин, настоять полчаса в термосе, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды. Кроме того, отвар почек и настой веток осины добавляют в ванны при ревматизме и подагре. Припарки из свежих листьев помогают при фурункулах.

При цистите (воспалении мочевого пузыря) рекомендуется применение настойки почек на водке (в соотношении 1:12). Настаивать неделю в темном месте. Процедить и принимать по 25–30 капель трижды в день до еды.



Интересно, что, по некоторым источникам, для лечения осиной даже не обязателен контакт с самим деревом — терапевтическое воздействие оказывают и кусочки его древесины (как правило, используют тонкие круговые срезы в виде плашек).

ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

 Лечебный пояс из осиновой древесины полезен при остеохондрозе, радикулите и т. д. Из не слишком толстого дерева или ветви срезают кусок до полуметра, снимают с него кору и дают ему высохнуть на свежем воздухе в тени как минимум одну неделю. Затем полено пилят на кружочки по 2 см толщиной, делают в них дырки, как в пуговицах, и пришивают к плотному материалу в виде пояса. Пояс повязывают так, чтобы дерево пришлось на особо болезненные участки. Подбор наиболее подходящего времени, которое нужно для проявления эффекта, производится сугубо индивидуально. Заготавливают осину в середине июня, когда обильно идет сок.

Скипидар и живица

Скипидар используется в медицине очень давно. В нашей стране скипидар добывают в основном из сосны, а также из ели, пихты. Русский писатель Михаил Пришвин, преданно любивший природу, даже назвал это дерево самым прекрасным деревом России.

Целебные свойства сосны изучены еще в древности, и скипидар широко применялся народными целителями. И лекарственных средств, которые из него получают, можно назвать очень много. Все, что есть у сосны, — почки, пыльца, хвоя, побеги, смола — все помогает человеку.

В сосновом бору легко дышится. Стоит распустить волосы и поворошить их пятерней, но лучше наклонить голову к коленям и энергично расчесать волосы — кровь прильет к голове, очистит каждый капиллярчик, прогонит застойную кровь. От этого улучшается зрение, густота волос, так как получено



дополнительно кислородное питание каждой клеточке кожи, мозга, нервам, сосудам и всем тканям.

Аромат, фитонциды хвойных хорошо воздействуют на дыхательную систему, легкие, поэтому санатории и размещают чаще всего в сосновых борах. Стоит в бору подышать по системе инженера Стрельцова — 4 вдоха — один выдох, это наполнит клетки мозга кислородом, который они постоянно недополучают.

В сосновом бору стоит помахать руками, точно крыльями мельницы, энергично вращать плечами. Именно про такой воздух древние говорили:

*Кто хочет быть храбрым — ест мясо,
Кто хочет быть здоровым — ест овощи,
Кто хочет быть мудрым — питается воздухом.*

♣ Сосна

Сосна — хвойное дерево до 40 м высоты, с конусовидной округлой кроной. Хвоинки попарно держатся на дереве по 2–3 года, опадают постепенно.

Обычно летом мы любим дышать хвойным запахом, ходить по хвою, но особенного внимания хвойным не уделяем. Нас привлекают цветущие растения, мы любуемся их плодами и даже лакомимся ими.

А зимой привлекают нас хвойные, тут мы замечаем их крону, обращаем внимание, как сникают их набухшие водой ветви, иглы. По ним, если не занесены снегом, можно определить погоду.

Воздух соснового бора чист, напоен ароматом хвои, полезен больным туберкулезом легких и вообще слабым легким, так как фитонциды хвои антибактериальны. Летом снижает давление, зимой повышает.

Сосна подобно дубу, березе — древнейшее лекарственное дерево, о нем упоминается на глиняных дощечках Шу-



мерского государства. Из естественных трещин коры сосны выделяется светло-желтая живица, которая за многие миллионы лет превратилась в янтарь. Живица лечит ангину в первые сутки заболевания. Очищенная живица — бактерицидное средство, из живицы получают канифоль, скрипидар, она входит в состав мазей для растирок. В новогодних ветках сосны витамин С сохраняется в течение трех месяцев.

Выбирайте сосну, у которой гнутся веточки, иголочки темно-зеленые без желтых концов, каких-либо пятен. Найдите ей место, поставьте в воду, дальше будет «живой». На свету ее иголочки станут коричневыми и пропадет драгоценный хлорофиллин натрия, снижающий кровяное давление, атеросклероз. Вода поможет натуральному клеточному соку сосны дальше действовать на наш организм, когда мы будем срезать для напитка верхние 2–3 см веточки с кулак. Использовать сосну мы будем долго, до мая. Если веточки потеряют гибкость, вода не поможет. Мы ее вытащим из воды и найдем ей место, где она будет засыхать (в тени), не меняя зеленого цвета хвои. С сухого древка хвоя легко отрывается, а отмершие веточки и ствол могут чистить своим огнем, дымком воздух кухни, туалета, если сжигать их на совке (железном). Дымок хвойных пережигает черную энергию, накопленную в зимних, плохо проветриваемых квартирах.

Сухая, старая хвоя из-под дерева за городом снимает болезни таза (ануск, геморрои, боли поясницы и др.), если сделать из хвои подушку на кресло. Очень полезна сидячим профессиям, в чем сами убедитесь, если не поленитесь сделать подушку из опавшей, но чистой хвои сосны, пихты, ели.

Я себе сделала подушку из хвои новогодней сосны, которую спасла от мусорника, притащив домой, с месяц пила из ее хвои витаминный чай, потом сделала подушку.

Веточки до сих пор освежают воздух, когда забываю, что я не только пишу, но еще готовлю еду себе и братьям младшим, собаке, кошкам. Так начадит сгоревшая еда, что приходится прибегать к услугам сосновых веток.



Препараты из сосны противопоказаны беременным. При гепатите, гломерулонефрите нельзя употреблять почки сосны. Полезен сосновый воздух в комнате, где находится больной человек.

По хвоинкам сосны и ели узнают о загрязнении воздуха выхлопными газами: их кончики желтеют, становятся сухими и покрываются пятнами.

Настой: столовую ложку почек залить 0,5 л кипятка в термосе на ночь, пить по несколько глотков за 30 мин до еды в 3–4 приема в теплом виде от водянки, бронхита, воспаления дыхательных путей, как желчегонное средство. Витаминный профилактический чай: 50 г молодой хвои (суточная доза) последнего прироста залить 2 стаканами кипяченой воды на 2 ч, настаивать в темноте, добавить сахар, немного уксуса. Или напиток: 50 г почек варить 20 мин в 0,5 л молока; пить глотками (дневная доза для взрослых и на 2 дня — детям) от простудных заболеваний верхних дыхательных путей, камней, песка в почках, мочевом пузыре, подагры, ревматизма, кожных заболеваний. Скипидар сосны входит в состав растирок при невралгии, ревматизме, радикулите, подагре, используется для ингаляций при бронхите, туберкулезе легких. Скипидарные ванны полезны от всех хронических заболеваний.

Сосна содержит дубильные вещества, эфирное масло, смолы, аскорбиновую кислоту, каротин, витамины К, В₁, В₂, Р... Сосновые препараты обладают отхаркивающим, мочегонным, противовоспалительным, болеутоляющим и дезинфицирующим действием. Ванны из сосновой хвои — верное средство при нервных заболеваниях. Живица помогает при воспалении желудка, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и желудка.

Из сосновых почек готовят отвары по различным рецептам. Одни лечат бронхит, ревматизм, пневмонию, холецистит, заболевания почек, суставов, мочевого пузыря. Другие хороши для ингаляций и полосканий горла при катаре верхних дыхательных путей и ангине. Третья пьют для нормализации крови, они же применяются в качестве отхаркивающего (при бронхитах), желчегонного и мочегонного средств. Если же сосновые почки настоять на водке, получится чудесное



средство от туберкулеза легких, гастрита, заболеваний печени. Настой почек можно порекомендовать как общеукрепляющее и болеутоляющее средство.

Рецепты

Смесь из сосновых почек и хвои используют для успокоительных ванн. Сосновая хвоя — богатый источник витамина С, из нее готовят витаминные напитки. Свежая смола, если ее сосать, помогает при лечении ангины, фарингита, трахеита, тонзиллита. Хорошим дезинфицирующим средством считается на протяжении веков сосновый деготь. Его, как и скипидар, получают из живицы. Другие продукты переработки живицы — канифоль и терпентин — входят в состав мазей, применяемых при радикулите, ревматизме и подагре.

Витаминные напитки:

1. Молодые побеги сосны (почки) варят в течение 15 мин в смеси равных объемов молока и воды в закрытой эмалированной кастрюле. На 5 стаканов смеси молока и воды берут 25–30 г почек, после остывания процеживают и пьют по полстакана 3–4 раза в день.
2. Большое количество аскорбиновой кислоты содержит напиток, получаемый из настоя свежей хвои сосны. Для этого хвою заливают кипятком в стеклянной или эмалированной посуде (соприкосновение настоя с металлами приводит к разрушению витамина), оставляют настаиваться 4–6 ч, после чего процеживают и пьют по столовой ложке или по полстакана 2–3 раза в день. Пропорция: 1 часть хвои, 3 части кипятка.
3. Витаминный напиток: 50 г молодой хвои последнего года прироста растирают, заливают двумя стаканами кипяченой воды и настаивают в темном месте 2 ч. Процеживают, добавляют сахар, каплю уксуса и пьют как профилактическое витаминное средство, содержащее витамин С.
4. Витаминный напиток из новогодней елки, сосны.



Хвоя сосны в теплом помещении резко снижает содержание витамина С, на холода он удерживается до 2–3 месяцев.

Многие дети и взрослые подбирали выброшенных красавиц. Надо заварить по горсти иголочек сосны, шелухи лука и измельченного шиповника.

Всю смесь сложить в эмалированную кастрюлю, залить литром кипятка. Укутать кастрюлю, продержать так ночь, утром процедить. Выпить стакан теплого напитка натощак с целью промыть желудочно-кишечный тракт, остальной напиток слить в бутылку из-под шампанского (потому что стекло непрозрачное и витамины С, группы В не пропадут, они боятся света).

Напиток коричневого цвета, очень приятен на вкус и весьма полезен для организма. Он тонизирующий, выбрасывает из организма лишнюю слизь (причину простудных заболеваний), предохраняет от головной боли в плохие метеодни, новолуние/полнолуние, в ненастные дни, когда меняется местное давление. Касается тех, у кого уже непорядок с сосудами. Это могут быть не только пожилые люди, но и достигшие 35–40 лет, и дети, школьники, студенты. Поэтому студенты пьют напиток во время зимней сессии вместо кофе.

Почки сосны для здоровья. Противопоказаны при гепатите, болезнях почек, гломерулонефrite, не рекомендуются беременным.

Почки — это молодые вегетативные побеги в начальной стадии роста. Их заготавливают зимой и весной с октября до мая. Почки лучше собирать ранней весной, во время набухания (распустившиеся почки для лечебных целей непригодны). Острым ножом срезают почки в сухую погоду с основанием побега длиной 2–3 см молодых деревьев (чем старше дерево — тем меньше почек). Сушить нужно на открытом воздухе или в теплом помещении при температуре 20–25° С. Хвою сначала помойте в теплой, а потом в холодной воде, иголки мелко настригите и сложите в стеклянную банку с сахаром в пропорции 4:1. В таком виде хвоя может храниться два–три месяца. Почки горькие на вкус, но ароматны. Собирают их и со спиленных деревьев. Можно купить в аптеках.



Почки в отваре не теряют эфирное масло, скипидар, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, минеральные соли. Биологически активные их вещества — отхаркивающие, мочегонные, лечат верхние дыхательные пути и желчегонные. Препараты из сосновых почек рекомендуются при ревматизме, ревматоидных артритах, холециститах, пиелонефритах, назначают в качестве отхаркивающего, потогонного и дезинфицирующего средства для ингаляций, при воспалительных заболеваниях дыхательных путей. Настой хвои используют для профилактики и лечения цинги в качестве адаптогенного средства; экстракт — при раките.

Для ингаляции 3 ст. л. почек залить 0,5 л кипятка, 3–4 мин нагревать, затем снять, надеть бумажную воронку и дышать горячим паром при воспалении верхних дыхательных путей. Можно добавить шалфея, чабреца, эвкалипта.

При водянке, бронхите, воспалении верхних дыхательных путей как желчегонное средство поможет настой: столовую ложку почек сосны заливают в термосе 0,5 л кипятка на ночь. Пьют за 30 мин до еды в теплом виде 3–4 раза в день.

Сосновый мед: 1 часть промытых свежесобранных почек, 3–5 молодых веточек заливают 2 частями воды. Смесь кипятят на слабом огне в закрытой эмалированной посуде 45–60 мин. Отвар процеживают. При хранении он засахаривается. Принимается по столовой ложке с молоком или чаем. Рекомендуется при кашле, заболеваниях ротоглотки, при авитаминозе.

Астма бронхиальная — смесь почек сосны, подорожника, мать-и-мачехи в пропорции 1:1:1. 4 ч. л. смеси заливают стаканом холодной воды. 2 ч настаивают, затем кипятят 5 мин и снова настаивают 15 мин. Полученный отвар выпить за день в три приема. Лечит астму, бронхит, коклюш.

При ларингите для ингаляции используют отвар из сосновых почек: 1 часть почек, 10 частей воды.



Ванны из хвойных концентратов полезны при неврозах, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Ванны из почек (0,5 кг на 5 литров воды) полезны при кожных заболеваниях, ревматизме.

Шишки сосны. Шишки сосны первого года, их настой на спирту помогает робким, зависимым от начальства людям получить независимость в настроении. Ощущение вины, неприятности исчезнет.

Настой красных шишек хвои пьют при болях в сердце, как кровоостанавливающее, от цинги, как потогонное, отхаркивающее, при артритах, ревматизме: столовую ложку сырья заливают 0,5 л кипятка, ночь настаивают. Выпивают за 3–4 раза в течение дня в теплом виде до еды при воспалении дыхательных путей, бронхитах, водянке, как желчегонное.

При больной печени поможет настойка. Зеленые первогодние шишки сосны заваривают, настаивают на спирту и пьют по 20–30 капель 3 раза в день.

При заболевании печени отвар пьют по 2 столовые ложки 3 раза в день: 20 г размельченных шишек заваривают стаканом кипятка и еще кипятят 2 минуты.

Пыльцу сосновых шишек заваривают и пьют как чай оздоравливающий, обезболивающий при хроническом ревматизме.

Из хвои производят эфирное масло (скипидар) — отвлекающее средство при почечных спазмах. Хвою распаривают и прикладывают компрессом на болевую зону, вдыхают при бронхитах путем ингаляции.

Деготь капают в середину разрезанной луковицы и прикладывают к шпоре, привязывают на ночь.

Сосновые ванны очень полезны. Они необыкновенно успокаивают при повышенной раздражительности и поразительно укрепляют сердце. Поэтому сосновые ванны применяют при страданиях сердца и нервов, бессоннице, параличе и подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолях и воспалении суставов, при страданиях кожи, нарывах, ожирении, при катарах дыхательных путей, астме и болезнях легких.



Экстракт из сосновых игл для прибавления к ваннам готовят так: берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 ч настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает зеленый, это от искусственных примесей. Требуется этого экстракта для полной ванны 1,5 кг, для половинной — $\frac{3}{4}$ кг, для сидячей и ножной — по 250 г.

Не менее полезны и скрипидарные ванны, разработанные доктором А. Залмановым.

Ванна с экстрактом из сосновых игл. Готовят экстракт следующим образом (по П. Куреннову). Берут веточки и шишки. Заливают холодной водой и кипятят 0,5 ч. После этого тщательно закрывают и оставляют на 12 ч настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. На полную ванну требуется 1,5 кг экстракта, половинную — $\frac{3}{4}$ кг, на сидячую и ножную — по 1 кг. Ванны с экстрактом из сосновых игл производят необыкновенно успокаивающее действие на лиц с болезненной раздражительностью и поразительно укрепляют сердце и нервы. Применяют при бессоннице, параличе, подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, воспалениях суставов, при катарах дыхательных путей, астме и болезни легких.

Напиток новогодний, студенческий. Эффективность его при подготовке к экзаменам доказана давно. Взять нужно по одной горсти измельченных игл сосны, луковой шелухи и распаренных ягод шиповника. Залить 0,5 л кипятка в термосе на ночь. Утром процедить, пить весь день глотками. Это придает силы, прогоняет сонливость.

❖ Пихта

Содержит много камфоры. Поэтому сок хвои укрепляет сосуды, почки и весь организм в целом. А живица обладает ранозаживляющим, противомикробным и бальзамическим свойствами.

Для лечения астмы, туберкулеза, воспаления легких и бронхита готовят настойки. Отвар молодых вершинок пихты помо-



гает при злокачественных опухолях, атеросклерозе, авитаминозе, воспалении десен и заболеваниях крови.

Ее можно узнать по стоячим шишкам. Стоят вертикально, как новогодние свечки, а у ели и сосны шишки висят. Шишки не опадают целиком, а рассыпаются на дереве, поэтому они и не бывают целыми. Она не боится прорастать в тени, но уже взрослая пихта дает такую тень, что под ее пологом растут немногие травы. Из пихтовых лапок отгоняют пихтовое масло — лечебное средство, усиливающее деятельность сердца.

Готовят из пихты камфорное масло, камфорный спирт, «уролесан» — лекарство желчной, мочевой системы. Из живицы пихты, клея ствола извлекают «пихтовый бальзам» — ранозаживляющее средство.

В хвое пихты находится витамин С — средство от весенних авитаминозов. Теряет она хвоинки, живущие по нескольку лет, постепенно, поэтому и зимой она зеленая.

Лиственницы сибирские разводят в городских придворожных посадках.

Они сбрасывает свою листву-хвоинки, как все лиственные деревья, осенью.

Ее шишки овальные, до 3 см, гораздо мельче, чем у ели и сосны. У сосен — овальные, длиной до 7 см яйцевидной формы, так как семена созревают за 1,5 года, шишки у сосны висят разных размеров, а у лиственницы падают в сентябре—октябре, и стоит она голенькая.

Ее кисленькую хвою, молоденькую, весеннюю едят, пьют настои от цинги (когда кровоточат десны при чистке зубов — это первый признак цинги). Хвойей этой пользуются жители Севера, гор, куда она попадает своими семенами желтоватыми с крыльышками, перенесенными ветром, ей нипочем выюги Севера, гор; растет, насыщая витамином С жителей этих районов, где очень трудно с природными витаминами.

Ванны с хвойей лиственницы лечат подагру, суставы, ревматизм. Она является сырьем для скипидара, из него готовят терлендигрид — отхаркивающее средство.



Хвою лиственницы собирают в течение всего лета. Эффективна она в конце июня — в конце августа, когда витамина С более всего. Отвары из хвои используют в ингаляциях при катарах, бронхите. Ее горячие настои советуют применять от гриппа.

Главное назначение лиственницы — добывать из живицы канифоль.

Геолог Х. Шеклен утверждает, что химический анклав хвои или ствола молодых деревьев подсказывает наличие рудника под ним. Ученые считают, что поглощению минералов деревьями способствуют грибки, живущие в их корнях, так и деревья могут быть помощниками геологов, а не только трава.

Пихта сибирская

Водный настой хвои, почек пихты — мочегонное, обезболивающее средство при простуде, ревматизме. Пихтовое масло из хвои, ветвей, коры и синтетическая камфора из них применяются в медицине для усиления деятельности сердца, поэтому можно прикладывать эту «подкормку» через кожу в виде аппликаций из распаренного сырья даже при миозитах, невралгиях.

Пихтовые свечеобразные шишки, особенно зеленые, используют при поражении суставов, ревматизме, заливают их кипятком и прогревают ноги.

Аскорбиновой кислоты больше всего в ветках и хвое пихты зимой, но использовать их надо тотчас после сбора.

Масло из веток, хвои пихты, собранное в июле, наиболее ценно.

Из живицы пихты, находящейся в желвиках коры, которую использовал профессор Вишневский в годы Великой Отечественной войны, изготавляется бальзам с антисептическим свойством, превосходящим импортный канадский бальзам.

Пузырьки на стволе пихты — лекарство от ангины, аденоидов (полипы в носу).



Астматический бронхит: чайная ложка иголок пихты, $\frac{1}{2}$ ст. л. листа осины, столовая ложка листа майского лопуха. Смесь кипятят 3 мин в стакане воды. Настаивают сутки в тепле. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Из молодой хвои пихты делают **витаминный напиток**: 50 г хвои растирают и заливают 2 стаканами охлажденной кипяченой воды, настаивают под крышкой в темноте 2 ч, процеживают, добавляют на стакан воды чайную ложку яблочного уксуса и чайную ложку меда — профилактический витаминный напиток. Смола пихты убережет зубы от порчи, от пародонтоза, если жевать по часу 2 раза в день.

В северных районах мягкую белую ткань под кожурой ветвей пихты называют заболонь. Она сладкая, сочная. Применяют в сыром и сухом виде: дробят, растирают толокушкой, смешивают с мукой. Пыльники — мужские соцветия сосны желтого или розового цвета — стряхивают в мед и принимают как витаминную, богатую минералами смесь.

Пихтовое масло втирают в область перелома, ушиба 2–3 раза в день, оно ускоряет срастание.

При ангине от двух до пяти раз в день пихтовым маслом из пипетки орошают гlandsы. При хронической ангине капают еще по 1–2 капли в нос. Пусть не путает чихание, жжение, слезотечение — это пройдет через 15–20 мин, зато эффект лечебный будет выше.

При воспалении бронхов, легких (пневмонии): ингаляция над кастрюлей с кипятком и 3 каплями пихтового масла. Растереть грудь маслом — укутаться на ночь.

При ОРЗ массаж стоп с пихтовым маслом 5 раз в день, затем обернуть стопы компрессной бумагой, выпить потогонный чай, закапать в нос по капле масла в ноздрю, еще можно втирать пихтовое масло в грудь, воротниковую зону, соединив со скипидаром 1:1.

Ванны с пихтовым маслом назначают нервным больным, с гинекологическими и урологическими заболеваниями.



Распыление пихтового масла в туалете, кухне, классе или сжигание хвои сосны, ели на железном совочке убирает тяжесть воздуха, убивает микробов. Этот природный дезодорант снижает потоотделение. Рекомендуется сердечникам, беременным (если смазать под мышками и вытереть).

✻ Ель

Ель — дерево с пирамидальной кроной. Ветви расположены правильными мутовками, по которым определяют возраст дерева (каждый год новая мутовка), листья в виде четырехгранных хвоинок до 3 см длиной, на концах колючих. Хвоя опадает постепенно, заменяясь новой.

Лекарством являются хвойные лапки, где большое количество витамина С, шишки, смола, ветки, почки.

Такого количества витамина С, как в ели, нет больше ни в одном растении. А содержащиеся в ней полезные вещества обладают противовоспалительным, противомикробным, обезболивающим, желчегонным, мочегонным и противоцинготным свойствами.

Обычно употребляют хвойные настои. Ингаляциями и настоем из еловых шишек лечат ангину, хронический тонзиллит, ларингит, фарингит, бронхит, пневмонию, гайморит и ринит.

При кожных заболеваниях, подагре, поражениях суставов ревматического происхождения принимают ванны из еловых веток и почек.



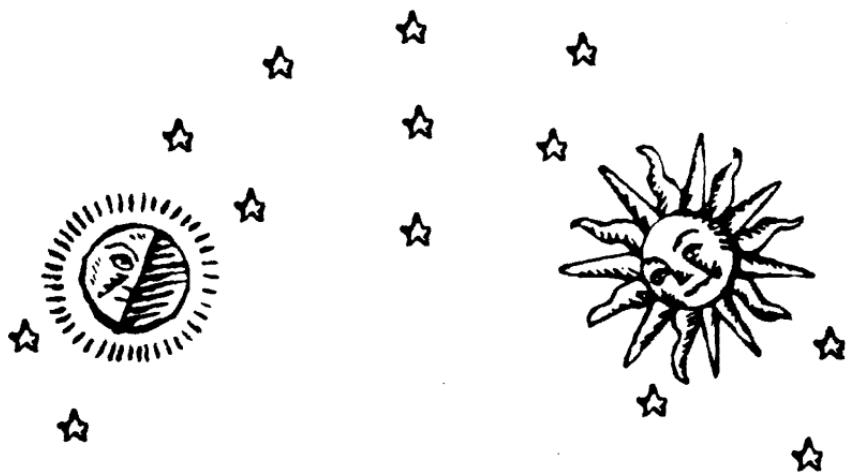
Противопоказания:
гиперацидный гастрит, язва желудка.

Рецепты

- Настой: 40 г грубо измельченной хвои заливают стаканом кипятка, кипятят 20 мин и настаивают. Полученный настой выпивают в течение дня как профилактическое средство при недостатке витамина С.



- Отвар: 40 г измельченных шишек заливают стаканом воды и кипятят 30 мин. Процеживают через 3 слоя марли и полощут горло 5–6 раз в день или закапывают по 4–5 капель в обе ноздри при ангине, тонзиллите.
- Еловая смола, что выступает на изломе веточек — она же и защитное средство почек. Собирают небольшие веточки сосны, ели, кипятят в воде примерно 3 ч на медленном огне до превращения их в коричневую массу. Затем процеживают, добавляют мед. Это лекарство легочных больных.
- По чайной ложке такой смеси несколько раз в день используют для прекращения кашля, втирают смесь в грудь, делают ингаляцию.
- Витаминный напиток из хвои ели усиливает иммунитет, особенно зимой, когда дефицит витамина С в организме. 25–30 г хвои промывают в холодной воде, опускают в кипящую воду 1:5, кипятят в закрытой эмалированной посуде 20 мин зимой и 40 мин летом. Процеживают, сдабривают медом, капустным рассолом. Пьют в 2–3 приема.
- На персиковом масле настой хвои применяется при почечных коликах и как мочегонное по 5 капель 3 раза в день за 15–20 мин до еды, курс 4–5 недель.
- 30 г молодых побегов, шишек измельчают, варят в 1 л молока. Пить 3 раза в день в 3 приема.
- Мазь из смолы коры ели хороша для язв. Готовят мазь на пчелином воске, подсолнечном масле в равных частях ($\frac{1}{3}$ смолы, $\frac{1}{3}$ воска, $\frac{1}{3}$ масла). Смесь подогревают, размешивают. Мазь готова.



Астрологическая Фитотерапия





Водолей (20.01–19.02)

Согласно астрологическим понятиям этот знак — символ надчувственного опыта и сверхчувственного восприятия. Этому знаку соответствуют гениальность создателя, дух времени, принадлежность к определенному поколению и определенной группе, ощущение внутреннего «я». С энергией Водолея нас связывает расположение Урана в натальном гороскопе.

От нее также зависит способность реагировать интуитивно, спонтанно и нетрадиционно.

Месяц Водолея — 20.01–19.02. Это период, благоприятствующий тому, чтобы познать свои успехи, способности, предвидеть жизненные перемены в будущем. В это время актуальны непредвиденные события, внезапные духовные озарения.

Согласно древнему цветочному гороскопу Друидов людям этого знака в зависимости от дня рождения соответствуют следующие растения:

- **Бессмертник** (21.01–31.01). Скромный, немеркантильный, прямой и открытый человек. Нередко весьма элегантен внешне, но при этом всегдатерпелив, трудолюбив, упорен в достижении любой поставленной цели.
- **Омела** (1.02–10.02). Люди обаятельные. Любопытны, жаждут к новым впечатлениям, им нравится риск, все неординарное. Но страдают от собственной склонности к легким увлечениям. Женщины этого знака, как правило, сильно привлекают к себе мужчин. Мужчины же — энергичны, подвижны, любят спорт (особенно силовые и экстремальные виды), почти всегда пользуются авторитетом.



том в своем окружении. Людям Омелы свойственно, чаще всего, хорошее здоровье. Часто окружающие находят их несколько таинственными и загадочными.

- **Красавка (11.02–19.02).** Из рожденных под этим знаком особенно обаятельны и красивы женщины. Очень энергичны, обладают живым умом. Надежные друзья, но в любви никогда не поддаются искушению поспешно, при первом порыве чувств. Мужчин отличает трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Итак, планета Водолея — Уран.

Подвластный Урану Водолей одинок, нередко эксцентричен. Несмотря на практический ум, с ним трудно договориться. У Водолеев не самая лучшая память, зато им в высшей мере свойственны проницательность и редкостная природная интуиция. Крайне редко можно встретить Водолея рассеянного и невнимательного к окружающему его миру.

Уран Водолея влияет на лодыжки, голени, циркуляцию крови, зрение. Из наиболее характерных для Водолея недугов следует выделить болезни, так или иначе связанные с кровеносной системой. Зимой он мерзнет, летом же страдает от жары и влажности. Для Водолеев не редкость — нарушения сердечного ритма, аритмии, тахикардии. Из-за плохой циркуляции крови они довольно часто страдают от болей в ногах, весьма вероятно — варикозное расширение вен и закупорка сосудов. Возможны и заболевания глаз.

Всем тем, кто тесно связан с влиянием Урана, следует как можно чаще бывать на свежем воздухе — а между тем очень часто эти люди пренебрегают данным правилом, так как им не нравится даже прохлада, не говоря уже о холода. Кроме того, практически всем Водолеям рекомендуются занятия дыхательными упражнениями по какой-либо хорошо зарекомендовавшей себя методике, а также, по возможности, массаж внутренних органов, кислородные коктейли. Общим правилом для них является также — хороший крепкий сон ночью, но днем как можно больше двигаться.



Первое не так просто: Водолеев во сне очень часто посещают странные видения, которые мешают сну, и поэтому он не приносит полноценного отдыха. А вот наладить хорошую физическую и двигательную активность под силу, думается, каждому — тогда и сон волей-неволей станет крепче.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ И ТРАВЫ

К растениям, посвященным Урану, издревле относят плауны, хвощи, папоротники. Иногда у весьма уважаемых астрологов можно встретить мнение о том, что растения Водолея практически совпадают с таковыми для Козерога — в связи с соответствующим положением Сатурна в этом знаке.

Однако практически все гороскопы в числе трав Водолея называют:

- фиалку,
- репешок,
- татарник,
- василек,
- тысячелистник,
- ячмень,
- овес.

Из других растений Водолею соответствуют яблоки, орехи, клубника, апельсины, гранаты, кабачки и шиповник.

Рассмотрим отдельные из перечисленных растений подробнее в их связи со знаком Водолея.

✿ Яблоки

Яблоки обладают следующими видами воздействия на человеческий организм:

- противовоспалительным,
- потогонным,
- ранозаживляющим,
- детоксицирующим,
- стимулирующим кроветворение.



Кроме того, яблоки, при регулярном употреблении их в пищу:

- снижают и регулируют содержание сахара в крови;
- регулируют обмен веществ;
- поддерживают общий кислотно-щелочной баланс;
- предупреждают атеросклероз и инфаркт, снижая уровень холестерина в крови и артериальное давление.

Полезны яблоки больным со многими сердечно-сосудистыми заболеваниями — а такие заболевания часто встречаются у Водолеев, — поскольку в плодах содержится много калия и веществ, которые регулируют проницаемость стенок кровеносных сосудов. Рекомендуются яблочно-творожные разгрузочные дни: 600–1000 г яблок и 300–500 г творога.

Для лечения различных заболеваний в народной медицине используются плоды, яблочный отвар, компот и яблочный чай: 3–5 яблок хорошо промыть, вместе с кожурой нарезать кусочками, залить 1 л воды, кипятить в течение 10 мин, после чего добавить сахар по вкусу. Принимать по одному — 2 стакана 3 раза в день.

Яблочные диеты рекомендуются больным с начальной стадией гипертонии — рекомендуется съедать по 4 яблока в сутки. При гипертонических кризах на 1–2 дня больным назначается яблочная диета: 1,5 кг яблок на 5–6 приемов. На каждый прием очищают 2 яблока и натирают их на терке.

При нарушении кровообращения рекомендуется через каждые 2 ч съедать по одному большому яблоку. Или: яблоки зеленых сортов очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке, добавить 1 ст. л. меда и съесть за один прием утром, натощак. Хорошие результаты дает также применение трех разгрузочных яблочных дней в неделю: по 1,5 кг яблок за 5–6 приемов в каждый из таких дней.

❖ Апельсин

Это субтропическое растение, плоды которого полезны пожилым и страдающим атеросклерозом, ишемией сердца,



ожирением, диабетом, при пониженной кислотности. Однако следует помнить и о противопоказаниях, которыми являются: период обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит, энтероколит, панкреатит.

Апельсины (как, впрочем, и другие цитрусовые) чрезвычайно полезны Водолею — они очищают кровь и кровеносные сосуды.

Василек

Этот цветок для Водолея — первое средство при воспалении слизистой оболочки глаз. Как противовоспалительное и дезинфицирующее средство используют примочки из настоя цветков василька: 2 ч. л. массы залить стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч, остудить до комнатной температуры и процедить.

Другой рецепт примочек для глаз: 1 ч. л. жидкого меда на стакан воды; размешать и подогревать на слабом огне 3 мин, не доводя до кипения. Можно, помимо самих примочек, дополнительно смазывать каждый раз глаза соком анемоны, слегка разбавленным тем же раствором меда.

Сборы лекарственных растений, рекомендуемые при сердечно-сосудистых заболеваниях

- Мята перечная (листья) 30 г, пустырник пятилопастный (трава) 30 г, валериана лекарственная (корень) 20 г, хмель обыкновенный (шишки) 20 г. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день.
- Валериана лекарственная (корень) 25 г; пустырник пятилопастный (трава) 25 г; тмин обыкновенный (плоды) 25 г; фенхель обыкновенный (плоды) 25 г. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день.
- 2 ст. л. травы мелиссы смешать с 1 ч. л. травы василька синего, смесь настоять 30 мин в стакане кипятка.
- 1 ч. л. измельченных корней валерианы лекарственной залить стаканом воды, настаивать 8–10 ч; затем кипятить



10 мин, дать остыть и процедить. Выпить перед сном в несколько приемов.

- 2 ст. л. измельченной мякоти репы залить стаканом кипятка; варить 15 мин; процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день или по целому стакану на ночь. Можно также пить кипяченый сок репы.
- 1 ст. л. измельченных корней бузины сибирской заварить стаканом кипятка, кипятить 15 мин; настаивать полчаса и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
- 1 ст. л. корневищ девясилы высокого залить двумя стаканами воды и кипятить 15 мин на медленном огне. Принимать по 2 ст. л. через каждый час в течение дня.
- Корень валерианы — 2 части, трава пустырника — 2 части, трава тысячелистника — 1 часть, плоды аниса — $\frac{1}{2}$ части, 1 ст. л. смеси залить одним стаканом кипятка; настаивать 30 мин. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день.
- Трава хвоща полевого — 2 части, трава горца птичье-го — 3 части, цветки боярышника кроваво-красного — 5 частей. Одну ложку смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка; процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день.
- Заварить 2 ч. л. цветков василька синего стаканом кипятка; настаивать 1 ч; процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 10–15 мин до еды.
- 15 г травы мелиссы лекарственной на стакан кипятка. Настаивать, укутав, в течение 30 мин; процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.
- 2 ч. л. соцветий календулы заварить 2 стаканами кипятка; настаивать час; процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.
- 1 ст. л. измельченной травы хвоща полевого заварить двумя стаканами кипятка и настаивать 2–3 ч; процедить. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в сутки.
- Корень солодки голой — 10 г, корневище с корнями валерианы лекарственной — 5 г, плоды укропа пахучего —



5 г, трава череды трехраздельной — 10 г, соцветия календулы лекарственной — 10 г, 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка; настаивать в термосе 1–2 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 2–3 раза.

- На 1 л кипятка — 4 ст. л. сухих измельченных плодов шиповника. Варить на медленном огне в течение 10 мин, затем настаивать 2 ч, после чего процедить. К отвару добавить мед из расчета 200 г на 1 л, размешать до растворения. Пить 3 раза в день.

Болезни глаз, особенно на нервной почве или от механических повреждений, — удел прежде всего Овнов — и, тем не менее, присущ он также Водолеям. Только причина тут иная: снижение общего тонуса, заболевание крови или нарушения кровообращения.

Для лечения глаз рекомендуется использовать ростки картофеля, хранившегося в темном погребе. Их обламывают, сушат, а затем измельчают на терке. Полученное сырье залить водкой из расчета 200 мл водки на 1 ст. л. сырья и слить в стеклянную емкость с крышкой; настаивать в темном прохладном месте неделю. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения — месяц.

Другие рецепты:

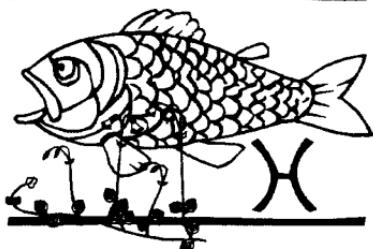
- Настой трав, собранных в мае. Крапива двудомная (трава), ландыш (лепестки), земляника (усы и листья). Высущенное на солнце и измельченное сырье на 2 стакана крутого кипятка: полстакана майской крапивы, 1 ч. л. лепестков ландыша, 2 ст. л. листьев земляники. Все тщательно перемешать, залить указанным количеством кипящей воды и настаивать 8 ч. Затем добавить 1 ч. л. пищевой соды и размешать. Средство применяется в виде примочек из полученной массы.
- Настой из семян укропа. 1 ч. л. семян хорошо растереть или истолочь в ступке; залить стаканом кипятка и настаивать в течение 1 ч. Прием: по 1 ст. л. настоя 3 раза в день до еды.



- Сбор трав: имбирь, корень солодки, корица, цветки грецких чайных деревьев, трава пустырника, мелисса. Всех компонентов (в высушенном и измельченном виде) взять по 1 ст. л. и хорошо перемешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать 1 ч, затем процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды.
- 3 ч. л. измельченных сухих цветков календулы залить в термосе 0,5 л кипятка и настаивать в течение 2 ч. Процедить, охладить до комнатной температуры. Пить по полстакана 3 раза в день до еды. Этот же настой можно использовать и для промывания глаз.

Напиток здоровья для Водолея

Сбор из 1 ст. л. листьев мелиссы, 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. лаванды и $\frac{1}{4}$ ч. л. корня лакричника.
Измельчить, поместить в керамическую посуду и заварить 1 л кипятка. Дать настояться в течение 15–20 мин, затем процедить настой.
Пить теплым.



Рыбы (19.02–20.03)

Согласно астрологическим понятиям, этот знак — символ вездесущей силы и единства. Энергия Рыб выражает способность к самопожертвованию, сочувствию, а также способности к принятию решения.

Месяц Рыб — 19.02–20.03. Он благоприятен для осознания того, что в нашей жизни завершается, от чего необходимо освободиться, в какой сфере нужно опасаться иллюзий и как избежать разочарований.

Согласно древнему цветочному гороскопу Друидов людям этого знака, в зависимости от дня рождения, соответствуют следующие растения:

- **Мимоза** (20.02–29.02). Люди, рожденные под знаком мимозы, обладают повышенной чувствительностью и уязвимостью; в то же время женщин очень часто отличает нежность, что делает их желанными. Почти все мимозы впечатлительны, уязвимы, а любую форму насилия, тем более над их личностью, переживают крайне тяжело. В труде они, как правило, увлечены, трудолюбивы, усидчивы, и по всем этим причинам труд их весьма плодотворен. Ради успехов на работе мимозы могут пожертвовать и личными интересами, в том числе, семейными — даже женщины. Их болезни объясняются тем, что здоровью такие люди склонны не придавать большого значения. Из природных предрасположенностей можно отметить стенокардию, ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, а также язву желудка и двенадцатиперстной кишки.
- **Мак** (1.03–10.03). Рожденные под знаком мака люди довольно часто напоминают в чем-то этот цветок: они отличаются внешней яркостью, красотой. Этим объясняется их почти магическая способность производить на



окружающих самое благоприятное и выгодное впечатление. Маки обладают живым умом, они хитроумны, ловки, знают толк в том, как расставить сети и заманить в них. В то же время один из наиболее очевидных недостатков — их нетерпеливость. В медицинском плане их отличает некоторая лишь им одним присущая специфика обмена веществ, и поэтому макам усиленно рекомендуются овощные блюда, но ни в коем случае нельзя увлекаться мясными продуктами.

- **Лилия (11.03–20.03).** Лилия — лунный цветок, и рожденные под ней люди обладают удивительным очарованием, которое в чем-то сродни очарованию этого загадочного и могущественного светила. Видимо, этим же объясняется и склонность лилий к ночному образу жизни — в подавляющем большинстве своем они «совы». Отличаются весьма утонченной натурой, любят флирт, мистификации. Увлекаются лилии очень легко, но судьба благосклонна к ним — и, как правило, в личной жизни они довольно скоро находят свое счастье.

Итак, планета Рыб — Нептун. Как правило, Рыбы — натуры довольно тонкие, нередко обладают развитой врожденной интуицией или даже даром предвидения, однако недостаток их в том, что эти люди чрезмерно легко поддаются иллюзиям. Рыбы — один из знаков Воды (к которым относятся также, в первую очередь, Скорпион и Рак) — соответственно, и люди, рожденные под этим знаком, пьют довольно много и с удовольствием, предпочитая, как правило, напитки холодные либо со льдом — это неизменно улучшает их самочувствие.

Планета Нептун считается влияющей на ступни, большие пальцы ног, и управляющей всей деятельностью лимфатической системы.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ И ТРАВЫ

В значительной степени целебные растения Рыб и Стрельцов подпадают под влияние Юпитера.



В классической астрологии цветами Рыб считаются лотос и водяная лилия — нежные, хрупкие цветки с чудесным ароматом.

К растениям, посвященным Нептуну, относят водоросли, мхи, лишайники. Основные лекарственные растения этого знака — шафран, чага (березовый гриб), медуница, бузина, сирень, нарцисс, жасмин.

Для употребления в пищу Рыбам полезнее всего овощи с крупными листьями (огурцы, тыквы, дыни), а также орехи и фрукты.

Кратко о некоторых лекарственных растениях, полезных Рыбам.

Жасмин

Настой из его цветков — замечательное средство при невралгиях. Цветы нередко смешивают с чаем, что придает ему волшебный аромат. Молодые листья растения используются также для приготовления салатов.

Целебный жасминовый настой: цветы жасмина, лепестки розы, свежие листья черной смородины (1:1:1) пропустить через мясорубку, залить водкой и поставить в темное прохладное место на три недели, после чего тщательно процедить через марлю. Перед употреблением разбавить водой (1:1). Полезное тонизирующее средство (внутрь по 1 ст. л. раз в день) и наружно — как лосьон при дряблой или сухой коже. Сухие и свежие цветки жасмина используются во множестве прописей: настоев, отваров, лосьонов, мазей.

Бузина черная

Используются преимущественно ее цветки. Наружно настой цветков применяют в виде примочек, компрессов при фурункулах и других заболеваниях кожи, а также отложениях солей.

✿ Сирень обыкновенная

Также применяются в основном цветки. Особенно эффективны при ревматизме, болезнях сердца, отложении солей, а также при пятончных шпорах.

Рецепт: залить цветки водкой в отношении 1:10, настоять 8–10 суток в плотно закрытой посуде, тщательно процедить. Принимают это средство внутрь — по 30 капель 2–3 раза в день. Одновременно из той же настойки можно делать компрессы на больные места.

✿ Тысячелистник

Всем Рыбам полезно испробовать следующий рецепт: цветы тысячелистника в смеси с цветами боярышника (1:1) залить 2 л кипятка; настоять 10 мин и влить в воду для приема ванны. Можно, помимо полной ванны, использовать то же средство местно — для рук и ног.

✿ Чага или березовый гриб

Это растение — поистине уникальное явление природы. Его целительные свойства известны с древних времен, и особенно — на Руси, где береза является одним из национальных символов. Сегодня целебная сила чаги является общепризнанной, и все больше препаратов на ее основе появляется в продаже на полках аптек.

Спектр терапевтического применения чаги весьма широк, потому что березовый гриб — это совершенно замечательное средство. Препараты на основе чаги не токсичны, аллергические реакции возникают редко, лечить ими можно многие болезни.

Чага распространена довольно широко по всему северному полушарию: гриб можно встретить как в лиственных, так и смешанных лесах. Предпочитает умеренно-влажный климат, но растет повсюду, где есть березы. Гриб представляет собой желвакообразный нарост на коре дерева — неправильной формы, которая может быть как окружной, так и вытя-



нутой. Излюбленные места на дереве — сучки, поломанные ветви и участки с поврежденной корой. Чаще всего это старые деревья.

За счет комплекса биологически активных веществ и минералов, содержащихся в грибе, препараты чаги:

- выводят из организма токсины, шлаки и другие вредные вещества,
- стабилизируют давление и сердечный ритм,
- нормализуют пищеварение,
- снижают риск развития заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Вот несколько поистине чудодейственных рецептов на основе чаги:

- 100 г измельченного сухого сырья чаги залить 1 л теплой кипяченой воды и варить на медленном огне как минимум в течение 20 мин. Настоять, укутав или в термосе, 2 ч. Пить вместо чая, минимальный срок ежедневного приема — три недели.
- Горсть чаги заварить кипятком и прокипятить. Выдержать на водяной бане еще 15 мин, а затем и настаивать, пока напиток не приобретет цвет крепкого чая с красноватым отливом. Пить как чай (вместо сахара использовать натуральный мед).
- В осенне-зимний период напиток из чаги с медом и яблочным уксусом (чагу заварить как чай, добавить на стакан 1 ст. л. натурального меда и 1 ч. л. яблочного уксуса) полностью восполняет потребность организма в микро- и макроэлементах.

Фиалка (анютины глазки)

Свежие измельченные и после того распаренные листья — применяют в виде аппликаций при самых различных опухолях, отеках, гнойных ранах, фурункулах, дерматозах.

Цветы и листья в виде мазей — при уплотнениях, опухолях, ограничении подвижности в суставах, воспалении сухожилий, анальных трещинах.



Целебный чай из фиалки: 10 г сухой травы на 1 стакан кипятка; настаивать не менее 15 мин; пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Прекрасное мочегонное и отхаркивающее средство, также лечит подагру, ревматизм, весьма полезно при бронхитах.

Настой из цветков фиалки применяется в народной медицине при заболеваниях горла и гортани. Настойка спиртовая (готовится из всего растения целиком) — при болезнях кишечника, матки, при миоме матки.

Следует знать, что при нарушениях дозировки средства на основе фиалки могут вызывать тошноту, вплоть до рвоты.

❖ Медуница

Эта трава является прекрасным средством при всех болезнях крови, способствует ее разжижению (наиболее эффективным является использование медуницы в сочетании с такими растениями, как цикорий и полынь).

❖ Жимолость

Ягоды укрепляют кровеносные и лимфатические капилляры, особенно кожные. При приеме внутрь не только прекрасно способствуют выделению желудочного сока, но и защищают организм от отравления, особенно тяжелыми металлами. Назначают жимолость при авитаминозе, малярии, гипертонии, малокровии, запорах, заболеваниях желудка и печени. Она улучшает состав крови, работу нервной системы. Отвар: 1 ч. л. измельченных веток в период цветения на стакан кипятка. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

❖ Кориандр

Это однолетнее растение семейства сельдерейных. Зелень и семена богаты эфирными маслами, а также витаминами В₁, В₂, С, каротином. Плоды применяют в народной медицине как улучшающее пищеварение, отхаркивающее и ранозаживляю-



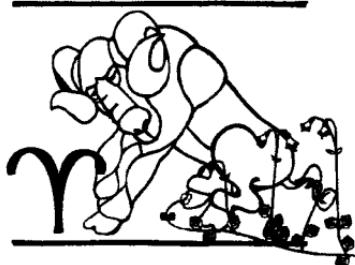
щее средство. Настойка и отвар обладают успокаивающим эффектом, эфирное масло кориандра — желчегонным, антисептическим, ранозаживляющим и усиливающим свойствами.

В пищу употребляют семена кориандра для ароматизации хлеба, кондитерских изделий, маринадов, соусов, ликеров, в кулинарии — при изготовлении блюд из дичи. Зелень едят в свежем виде как богатый источник витаминов, но можно и заготовить ее впрок для длительного хранения: зелень, собранную в период цветения, сушат на воздухе.

НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ РЫБ

Сбор из 1 ст. л. ягод земляники, 1 ст. л. смородины, 1 ст. л. клубники, 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. мяты, 1 ч. л. лимонной цедры. Измельчить сбор, поместить в керамическую посуду, заварить 1 л кипятка, дать настояться 15–20 мин, процедить настой.

Добавить меда по вкусу. Пить в теплом виде.



♈

Овен (21.03–20.04)

Согласно астрологическим понятиям, этот знак — символ универсальной жизненной силы. Он проявляется в сексуальности, импульсивности, энергичности, бойцовском духе, а также в феномене рождения. Месяц Овна — 21.03–20.04. Это время, способствующее тому, чтобы осознать свои скрытые внутренние резервы, понять и принять все новые обстоятельства жизни, а также что в ней следует обновить и какие возможности предстаются для этого, в каких областях необходимо проявить мужество и решительность, чтобы полностью ощутить радость жизни.

Согласно древнему цветочному гороскопу Друидов людям этого знака, в зависимости от дня рождения, соответствуют следующие растения:

- **Наперстянка** (21.03–31.03). Это довольно невзрачный на вид цветок, но тем не менее люди, рожденные под его символом, — решительны, обладают недюжинной волей, реакция их быстрая и правильная. Предпочитают интеллектуальные виды труда и в работе показывают блестящие результаты благодаря свойственному им аналитическому складу ума. Недостаток — в быстрой утомляемости, из-за которой Наперстянки нередко страдают от упорных головных болей, а продуктивность их труда резко падает. Этим людям свойственна весьма трезвая оценка любых жизненных ситуаций, но почти неизменно отличает прирожденный оптимизм. Все это делает их весьма симпатичными для окружающих, в личной жизни проблем, как правило, не слишком много. Быстрая утомляемость делает их склонными к неврозам, дистониям, вегетативным расстройствам. Нередки болезни глаз.



- **Магнолия (1.04–10.04).** Людей, родившихся под знаком магнолии, в большинстве своем отличает сильно развитое честолюбие и постоянное стремление к соперничеству. Однако положение магнолий — как в обществе, так и в быту — довольно часто бывает неустойчивым. Это связано с их недостатком: Магнолии — натуры не только слишком сильно увлекающиеся, но и страдающие, наряду с этим отличаются повышенным самомнением. Они не склонны прислушиваться к чьим бы то ни было советам, что и создает трудности на жизненном пути. Характерны болезни пищеварительного тракта как острые, так и хронические.
- **Гортензия (11.04–20.04).** Это люди практически всегда очень общительные — и при этом добрые. Помимо того, к их достоинствам принадлежат великодушие и щедрость. Однако именно от последней Гортензии довольно часто и страдают, так как в ряду их недостатков под номером один следует назвать легкомыслие. К другим относятся — неизменная тяга к тому, чтобы как следует погулять, невнимательность к окружающим людям, даже самым близким. Предрасположенность к недугам практически та же, что и у рожденных под знаком мимозы.

Итак, планета Овна — Марс. Считается, что этот знак управляет головой, лицом, мозгом, костями черепа.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ И ТРАВЫ

К растениям, посвященным Марсу, принадлежат жгучие, колючие растения, иногда с цветами красного цвета. В числе наиболее типичных представителей следует назвать молчай, крапиву, лук и горчицу. Из других упомянем амарант, боярышник, горошек, майоран, первоцвет, портулак.

Растениями-целителями знака являются: алоэ, анемон, базилик, барбарис, горечавка, горчица, дрок, жимолость, иглица, имбирь, иссоп, кактус, каперс, мята, лен, лук, лук-тикс, марена красильная, можжевельник, перец, подорожник,

полынь, ракитник, редис, кресс, самшит, табак, хмель, хрен, чертополох, чеснок, шиповник.

Ниже приводится краткое описание многих из них.

❖ Амарант

Однолетнее растение семейства маревых, известно множество видов. Культивируют амарант хвостатый и метельчатый. Растение свето- и теплолюбивое, предпочитает рыхлую почву. Питательная ценность амаранта высока по содержанию аминокислот и растительного белка, а также кальция и фосфора. Листья и стебли употребляют в пищу свежими вместе с другими овощами или самостоятельно, вареными в супах, протертymi — в соусах.

В народной медицине стебли, листья и цветки амаранта широко и успешно используются как кровоостанавливающее средство при легочных, кишечных, геморроидальных и маточных кровотечениях. Водные настои (1:10) принимают от поноса, болей в кишечнике, запора: 1 ст. л. сухих цветков залить стаканом холодной воды на 15 мин, процедить, пить перед едой по 0,5 стакана на прием.

❖ Барбарис

Колючий, слегка ветвистый кустарник с мощным корнем. В плодах растения содержится до 5 % сахаров, 6–7 % яблочной кислоты. В листьях (их сбор проводится в июне) — до 120 мг* аскорбиновой кислоты, около 40 мг витамина Е. помимо этого, барбарис содержит и отдельные алкалоиды, в частности уникальный берберин, которым наиболее богаты корни растения.

Полученный из корней барбариса препарат берберин сегодня широко применяется в клинической медицине — при кровотечениях, заболеваниях печени и желчного пузыря. В народной медицине барбарис издавна считается очень действенным средством при заболеваниях женских половых органов, жел-

* Здесь и далее из расчета на 100 г сырого вещества.



че- и почечно-каменной болезни, подагре, ревматизме, простатите. Кроме того, народные целители приписывают барбарису определенное противоопухолевое воздействие, а его плодам — противодиабетическое.

Очень широко в народе применяют настой из корней и коры растения — как эффективное жаропонижающее средство.

Горошек

Горох — это травянистое однолетнее растение. Светолюбив и стоек к холodu, его семена прорастают уже при 2–5°C, а всходы выдерживают заморозки до –6°C.

Относится к одним из наиболее богатых источников белковых веществ среди всех овощных культур. В зрелых семенах гороха содержится до 35% растительного белка, при этом калорийность гороха в 1,5–2 раза выше, чем у других видов овощей и картофеля. Недозрелое зерно гороха — сочное и сладкое — называют зеленым горошком. Он содержит до 18–22 % сухого вещества, 4,8–5,2% белка, 25–38 мг аскорбиновой кислоты, 1–1,7 мг каротина на 100 г сырой массы, а также витамины группы В, РР, натрий, калий, кальций, фосфор, железо. Зеленый горошек является ценным источником незаменимой аминокислоты лизина, который особо необходим для молодого растущего организма.

Кроме того, в народной медицине считается, что все съедобные части растения, употребляемые в пищу в свежем виде, обладают свойством значительно снижать процентное содержание сахара в крови (что наиболее актуально при сахарном диабете).

Можжевельник

Плоды этого растения (так называемые шишко-ягоды) содержат до 42 % сахара, эфирное масло, органические кислоты, пектин, воск и др.

Известно, что Овен не столь уж редко страдает от язвы желудка (которая у этого знака развивается чаще всего на нервной почве). Народная медицина при этом недуге считает



высокоэффективным средством ежедневное употребление в пищу сырых плодов можжевельника на протяжении длительного времени.

Препараты на основе можжевельника хорошо помогают от отеков, ими также лечатся глистные инвазии (глистогонное средство).

Рецепт отвара: 50 г сухих измельченных плодов можжевельника залить стаканом кипятка, кипятить 30 мин, процедить и добавить мед (предпочтительно майский) до сиропообразной консистенции. Средство пьют по 1 ч. л. перед едой. Весьма эффективно при нарушениях менструального цикла, воспалении придатков матки и маточных труб, болезнях печени, мочевого пузыря, при почечно-каменной болезни.

Наконец, можжевельник представляет особую ценность из-за высокого содержания фитонцидов (в 15 раз больше, чем, например, для иных лиственных растений). Можжевельник также хорошо задерживает пыль, чем также способствует очищению воздуха.

❖ Крапива

Это многолетнее травянистое растение. Как в официальной, так и в народной медицине применяют в основном двудомную и гораздо реже — жгучую. Листья крапивы двудомной содержат минеральные соли, органические кислоты, белки, аскорбиновую кислоту (до 200 мг), каротин и каротиноиды (до 50 мг), витамины К, В₂, соли железа, калия, эфирное масло, дубильные вещества. По белкам они не уступают бобам, гороху. В семенах крапивы — 32,5 % жирного масла.

Что же касается жгучей крапивы, ее используют (в основном народные целители) для лечения аллергии, крапивницы, отеков кожи и слизистой: пьют настой или отвар растения по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Рецепт отвара: 16 г сухих листьев залить стаканом кипятка и выдержать затем 15–20 мин на слабом огне или водяной бане.



Отвар крапивы двудомной готовят и принимают по аналогичной схеме — он эффективен при поносах, как отхаркивающее, противолихорадочное, противовоспалительное и мочегонное средство.

Очень широко известный (за счет высокой эффективности) рецепт: 1 ст. л. крапивы (сухой измельченной травы) залить стаканом кипятка (но не кипятить), настаивать не менее 30 мин, после чего хорошо процедить. Данное средство принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день как прекрасное кровоостанавливающее и при этом кровоочистительное средство, а также просто в качестве ценного витаминизированного напитка.

Практически точно такой же настой (1 ст. л. травы на стакан кипятка), но при этом приготовленный в термосе — настаивать не менее часа — является старинным средством народной медицины при легочных, кишечных, почечных кровотечениях. Прием данного средства (принимать по 1 ст. л. за полчаса до еды 3 раза в день), доказано, увеличивает количество гемоглобина в крови.

Смесь крапивы с корой крушины (в соотношении 1:1) настаивают в термосе и пьют по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при обострениях геморроя.

Корни крапивы двудомной используют для приготовления множества целебных средств (чаще в виде отвара и настойки), которые применяются для лечения заболеваний почек, желудка, двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астмы, туберкулеза, а также как противораковое средство; все эти препараты обладают также хорошим отхаркивающим действием и полезны при бронхите.

Водный настой и отвар корней принимают при эпилепсии, истерии, параличе, он обезболивает менструации. Отваром из корней лечат многие нервные расстройства. Это также хорошее наружное антисептическое средство при гинекологических заболеваниях.

Практически все средства из крапивы обладают свойством улучшать аппетит.



Средство при ожогах (применяется наружно): свежую траву крапивы жгучей (1 стакан) залить водкой (0,5 л), и настаивать в прохладном темном месте не менее двух месяцев, после чего процедить.

Лечебные прописи на основе крапивы (как жгучей, так и двудомной) противопоказаны при атеросклерозе, гипертонии, повышенной свертываемости крови.

✿ Боярышник

Крупный кустарник или дерево до пяти метров высотой (семейство розовых), ветки с колючками.

В цветках и плодах растения содержатся флавоноиды, сапонины, дубильные вещества и др. Препараты из цветков и плодов (их следует заготавливать в сентябре — октябре) рекомендуются народными целителями при сердечно-сосудистых, нервных заболеваниях и гипертонии.

При болезнях сердца, вегетоневрозах и т. д. рекомендуется настой: 1 ст. л. сухих измельченных плодов залить стаканом кипятка, после чего настоять полчаса на водяной бане, охладить в течение 45 мин, хорошо процедить и долить кипяченой водой до начального объема. Принимать данное средство по 0,5 стакана 2 или 3 раза в день за полчаса до еды (либо спустя час после приема пищи). Эта же настойка эффективна при многочисленных расстройствах и недомоганиях климактерического периода у женщин.

Общим противопоказанием для всех средств на основе боярышника является стабильно пониженное артериальное давление (гипотония).

✿ Горчица

Однолетнее растение семейства капустных. Ростки молодых растений горчицы (до возникновения побегов) обладают нежным вкусом и могут заменить жидкую горчицу. Сами листья горчицы приятны на вкус. Их употребляют в свежем, вареном, тушеном и сушеным виде, засаливают.



В семенах растения содержится до 35–40 % жирного масла, 20–25 % белков, слизь (15 %), гликозид синигрин и фермент мирозин. В листьях растения содержится до 400 мг аскорбиновой кислоты на 100 г зеленой массы. Горчица не только возбуждает аппетит, но и значительно усиливает выделение желудочного сока, оказывает противовоспалительное и антисептическое действие.

Горчичным спиртом (2 %) делают растирания от ревматизма, радикулита, иногда невритов, простудных заболеваний.

Испокон веков известна эффективность применения горчичников (которые, кстати, довольно легко можно изготовить из порошка горчицы в домашних условиях), при бронхитах, плевритах, бронхопневмонии и после сильного охлаждения с целью предупреждения этих болезней.

Детям младшего возраста с воспалительными явлениями либо заболеванием органов дыхательной системы рекомендуются горчичные ванны для ног, горчичные обертывания.

При гипертонической болезни применение горчичников в области шеи приводит к уменьшению головной боли у больных.

Интересно, что в народной медицине довольно широко используют горчичное семя при лечении хронического гастрита. Методика такова: больному следует ежедневно пить воду с горчичным семенем (немолотым) по утрам натощак — начать с 1 семени и дойти до 20, увеличивая дозу ежедневно на 1. Дойдя до 20, следует сбавлять по 1 каждый день, постепенно сходя на нет.

Иссоп

Многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых. Размножается семенами и черенками. Можно культивировать через рассаду. Зелень убирают в начале цветения и в течение всего лета. Семена созревают в августе. Иссоп используется в пищу: его свежие листья и цветки — деликатная приправа к салатам, супам, мясным и овощным блюдам.

В народной медицине траву иссопа исстари применяют как превосходное отхаркивающее средство при лечении кашля, хронического бронхита, бронхиальной астмы.

Кроме того, применяется внутрь — для лечения хронических воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта и наружно как ранозаживляющее.

❖ Мята

Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых. Листья мяты содержат горчицы и дубильные вещества, богаты аскорбиновой кислотой, каротином. Эфирное масло имеет специфический запах. В сухих листьях мяты — до 3 % эфирных масел, обладающих способностью рефлекторно расширять сосуды сердца и головного мозга (что актуально для Овнов), а также и легких. Кроме того, растение содержит флавоноиды и органические кислоты.

Чай и квас, приготовленные с мятоей, — ароматные, вкусные, освежающие и очень полезные напитки.

В народной медицине используется как противосудорожное, успокаивающее, болеутоляющее средство. Настои мяты с добавлением майорана некоторые целители рекомендуют в качестве средства, улучшающего память. При мигрени и головной боли (частое недомогание Овна) принимают мятный настой.

Рецептура: 1 ст. л. мяты залить 1 л кипящей воды, настаивать в течение 2–3 ч, остудить, процедить через марлю. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана, 3 раза в день до еды.

Мята обладает прекрасным успокаивающим нервную систему действием. Настои листьев можно применять также как желчегонное и улучшающее пищеварение средство; в народной медицине рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока.

❖ Хрен

Многолетнее растение семейства капустных. В основном используются корни, иногда, много реже — листья растения.



В корне хрена содержится гликозид синигрин, при расщеплении которого образуется аллиловое горчичное масло (которым обусловлен специфический, острый запах и вкус хрена), и лизоцин, обладающий бактерицидным действием. Кроме того, растение содержит в корнях до 10–12 % сахара, 98 мг аскорбиновой кислоты, от 0,3 до 0,9 мг каротина, смолистые и азотистые вещества, фермент мирозин, фитонциды, жиры, калий, кальций, фосфор.

Листья хрена срезают летом и широко используют при засолке огурцов и помидоров. В листьях также содержатся фитонциды, эфирное масло, фермент мирозин и др.

В народной медицине весьма распространено такое средство, как сок хрена с водой (в соотношении 1:1) — его используют для обмывания, ванночек и лечат им крапивницу, гнездовую плешировость, себорею, ишиас. Кроме того, водный раствор сока применяют внутрь — при анацидных (со сниженной кислотностью) гастритах, дискинезии желчных путей, при расстройствах пищеварения, а также при атонии кишечника.

Наружно применяют листья хрена в виде пластыря на ушибы и растижения, из них же народные целители рекомендуют делать припарки на болезненные места при ревматизме, радикулите, а также различных болезнях селезенки и печени.

Из корня хрена также готовятся растирки при радикулите, миозитах, артритах. Сок используют в косметических целях — для удаления веснушек и пигментных пятен.

Водный настой корня хрена: 1 кг корней пропустить через мясорубку, залить 3 л кипятка, настаивать, плотно укутав, в течение суток и процедить через марлю. Это замечательное средство от многих недугов, обладающее выраженным антимикробным действием — в виде полосканий, примочек, компрессов при воспалительных процессах полости рта, глотки, пиодермии (гнойничковое поражение кожи). Этот же настой, принятый умеренно внутрь, действует отрезвляюще при алкогольной интоксикации.



Компрессы с обезболивающим действием можно также делать из мелко натертого корня растения: кашицу заворачивают в полотенце или ткань, прикладывают к болезненному месту и держат в течение 20 мин, периодически выдавливая сок. После такого компресса народные целители рекомендуют обязательно смазать покрасневшую кожу твердым жиром (лучше птичьим — гусиным например).

Следует помнить о том, что прием препаратов на основе хрена внутрь строго противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а длительное превышение рекомендованных в прописях доз чревато возможностью почечного паренхиматозного кровотечения.

✿ Каперсы

Многолетнее вьющееся или стелющееся растение, с ветвями до 1,5 м длиной. Каперсы придают пище кисловатый привкус, обусловленный содержащимся в них эфирным маслом (в пищу идут цветочные почки). Спелые плоды можно есть в сыром виде. Кроме того, они витаминизируют пищу, благодаря высокому содержанию рутина и аскорбиновой кислоты. В плодах, кроме того, содержится до 18% белка и около 35% растительного жира.

✿ Шиповник

Это растение, которому мало равных в высоком содержании витаминов. В народной медицине применяется чрезвычайно широко и используется при лечении очень многих заболеваний.

При авитаминозах, головных болях (очень частое недомогание для Овнов) народная медицина рекомендует принимать настой: 40–50 плодов шиповника залить 1 л кипятка, настаивать не менее чем 3 ч, в теплом месте или укутав, затем процедить через марлю.

Плоды шиповника широко известны также своим мягким мочегонным и значительным очищающим организм от шлаков



действием. Для этого рецептура настоя несколько иная: 2 ст. л. сухих измельченных плодов заливают стаканом кипятка и настаивают исключительно в термосе в течение ночи. Принимать данное средство по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день. Данная рецептура, помимо указанного выше, с успехом применяется также при:

- анемии,
- астении,
- любых инфекционных заболеваниях,
- как желчегонное,
- при анацидном (с пониженной кислотностью желудочно-го сока) гастрите,
- импотенции,
- головной боли,
- для улучшения сна,
- при простуде,
- обморожении,
- самых различных болезнях почек.

Отвар корней растения — действенное средство при мочекаменной болезни (для расщепления камней в почках до состояния песка): 2 ст. л. измельченных корней шиповника залить двумя стаканами кипятка, кипятить 15 мин; остудить и процедить через марлю. Принимать с означенной целью по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день не менее чем на протяжении двух недель.

Эта же рецептура отвара применима:

- против приступов малярии,
- при воспалении печени и селезенки,
- как укрепляющее нервную систему при парезах и параличах.

Одной из очень частых болезней Овнов является конъюнктивит. Его с успехом лечат настоем из лепестков цветков шиповника. То же средство дает положительный эффект и при сахарном диабете.

Кроме того, из семян шиповника отжимают жирное масло, которое в народной медицине используют в форме клизм

при лечении язвенного колита (процедуры ежедневно, температура масла 39° С, не менее чем две и не более чем три недели подряд). Наружно масло семян используют для лечения пролежней, трофических язв, трещин сосков, ожогов.

❖ Алоэ древовидное (иначе — столетник)

Это во всех отношениях замечательное растение с древности пользуется в народной медицине большой популярностью при лечении самых различных заболеваний. Недаром его так широко выращивают повсеместно в домашних условиях (алое тепло- и влаголюбиво).

Растение содержит витамины, фитонциды, ферменты, смолистые вещества, а также богатый комплекс макро- и микроэлементов, в числе которых железо, марганец, кобальт, медь.

Препараты на основе алоэ улучшают аппетит и пищеварение, усиливают секрецию пищеварительного сока, оказывают желчегонное и мягкое слабительное действие. В то же время они обладают сильными противовоспалительными и антибактериальными свойствами.

Однако все препараты алоэ имеют ряд противопоказаний к применению. Это:

- беременность;
- заболевания почек и мочевого пузыря;
- хронические нарушения пищеварения;
- онкологические болезни.

Кроме того, следует помнить о возможности развития аллергических реакций.

Листья алоэ, выдержаные в соответствующих условиях (темнота, температура 6–8° С) в течение данного срока (от 12 до 15 дней) вырабатывают вещества из ряда биогенных стимуляторов. Эти препараты, попадая в организм человека, активизируют деятельность клеток больного органа. Используются для повышения сопротивляемости организма: при лечении глаз (что часто актуально для Овна), при анемиях, воспалении полости рта и горла. В народной медицине алоэ широко применяют при истощении, общей слабости, головной боли.



Рецепт: на мясорубке измельчить 1,5 кг листьев (растение должно быть не менее, чем трех-пятилетнего возраста), добавить 2,5 кг меда и 650 г кагора. Смесь тщательно перемешать и выложить в стеклянную банку, плотно закрыть и оставить на неделю в темном месте. Это доза на курс лечения до 2–3 месяцев. Принимать по 1 ч. л. за 1 ч до еды, 3 раза в день.

Базилик

Многолетнее растение семейства яснотковых, полукустарник до 100 см высотой. Растение очень теплолюбивое, предпочитает богатые перегноем почвы. В надземной части содержится много аскорбиновой кислоты, а также каротина и рутина, это ценный источник эфирных масел. Сушеные листья базилика входят в состав не только лекарственных средств, они находят себе применение и в кулинарии (в основном, как ароматизаторы).

В народной медицине базилик считается замечательным средством при болезнях дыхательных путей и легких — кашель, коклюш, пневмония, при воспалительных заболеваниях мочеполовых органов, а также при экземе.

Настой базилика: 2 ч. л. сухого измельченного сырья на стакан кипятка (сильная доза); то же количество на 2 стакана — слабая.

При отите (гнойном воспалении среднего уха) рекомендуется закапывание соком из свежих листьев базилика.

При зубной боли помогает полоскание чуть подсоленным отваром базилика с добавлением небольшого количества яблочного уксуса.

Примула лекарственная

(другое частое название растения — первоцвет)

Многолетнее невысокое травянистое растение; быстро растет и обильно цветет. Наземная часть его содержит до 600 мг витамина С, 3 мг каротина, а также в изобилии различные вещества групп флавонидов и сапонинов. По содер-

жанию витамина С первоцвет сравним с такими его ценными источниками, как лук, редис, сельдерей, петрушка и укроп огородный. Растение повсеместно культивируется — и как пищевое, и как лекарственное. Свежие листья используют в салатах, супах, омлетах, приправляют им мясные блюда.

В народной медицине высушенные листья примулы используются (в форме порошка либо настоя) при кровотечении из десен, авитаминозе — для улучшения зрения и пищеварения, а также при гриппе, ангине, бронхите.

Настой цветков и листьев — действенное средство от мигрени, которая также относится к характерным для Овна недугам, его также используют при простудных заболеваниях, хронических запорах, цистите (воспалении мочевого пузыря).

Настой цветов — эффективен от головной боли, неврастении, бессонницы (Овны нередко страдают от нарушений сна).

Чай из первоцвета: 1 ст. л. листьев и цветов заварить стаканом крутого кипятка и пить от мигрени, как мочегонное, а при простуде — как потогонное средство.

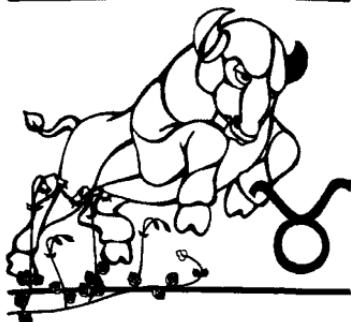
Чай только из цветов, обладает седативным, снотворным свойством, эффективен при параличах, болезнях сердца, ревматизме, мигрени, простуде, заболеваниях почек.

Пропись (отвар): 1 ст. л. корней первоцвета с корневищами залить 1 стаканом кипятка, нагревать 30 мин, процедить, долить до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ОВНА

 Приготовить сбор из 1 зубка измельченного чеснока, $\frac{1}{2}$ ч. л. хрена, $\frac{1}{4}$ ч. л. горчицы и $\frac{1}{4}$ ч. л. кориандра. Измельчить сбор, поместить его в керамическую посуду, заварить 1 л кипятка, настоять в течение 1 ч и процедить.

Можно подсолить по вкусу. Пить небольшими дозами перед едой.



Телец. (21.04–21.05)

Согласно астрологическим понятиям, этот знак — символ формирующей силы земли. С Тельцом мы вступаем в материальный мир — питаемся, растем, владеем собственностью, он покровительствует телесным и чувственным ощущениям человека.

Месяц Тельца — 21.04–21.05. Он способствует тому, чтобы понять, твердо ли стоим на Земле, какие стороны своей жизни необходимо в этом плане изменить или защитить. Природа в это время вдохновляет любого человека к наслаждению жизнью.

Согласно древнему цветочному гороскопу Друидов людям этого знака, в зависимости от дня рождения, соответствуют следующие растения:

- **Георгин** (21.04–30.04). Людей, рожденных под этим знаком, отличают сдержанность, прилежание, настойчивость. Они весьма критичны в своих суждениях; легкие победы им не свойственны — георгины привыкли добиваться всего в жизни своим трудом. Все эти свойства делают их весьма привлекательными в плане личной и семейной жизни.
- **Ландыш** (1.05–10.05). Ландыш отличается непрактичностью, он наивен и доверчив. За счет таких своих качеств, как открытость людям, щедрость и бесхитростная доверчивость, люди, рожденные под этим знаком, нередко бывают обмануты и довольно часто попадают в весьма сложные ситуации как на работе, так и в личной жизни. Вот почему женщины, родившиеся под знаком Ландыша, нуждаются в сильном, практическом и энергичном мужчине, как никто другой — им просто необходима поддержка, чтобы выстоять в житейских невзгодах. С другой стороны, в труде им свойственны такие высо-



кие качества, как прилежание и большая добросовестность. В личной жизни отличаются постоянством, хотя и бывают не в меру ранимы и раздражительны.

- **Портулак (11.05–21.05).** Люди, рожденные под этим знаком, довольно часто трудны в общении. Это связано с особенностями их характера: конфликтность, подозрительность, некоторая замкнутость. Отличительной чертой этого знака можно считать склонность долго и очень болезненно переживать собственные неудачи. Этим объясняется и постоянная настороженность, склонность перестраховываться. Между тем узнав такого человека поближе, становится ясно, насколько он морально уязвим, раним и впечатлителен. Портулаку трудно угодить, но в любовных отношениях он проявляет себя неизменно с самой лучшей стороны — постоянство, умение выслушать и понять другого.

Итак, планета Тельца — Венера. Наиболее предрасположены к заболеваниям и уязвимы у людей этого знака шея (включая и шейный отдел позвоночника), глотка, пищевод, мозжечок.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ И ТРАВЫ

Традиционно растения Венеры — это фиалка, мята, алтей, гвоздика, гранат, грецкий орех, клевер.

Из пищевых растений для знака Венеры следует назвать ежевику, подсолнух, укроп, картофель, морковь, салат, смородину черную, персик, шпинат, фасоль — все они рекомендуются Тельцам для включения в их рацион питания.

Относительно полный перечень целебных для Тельца и полезных для его здоровья трав представлен ниже: это абрикос, алтайский корень, артишок, бобы, бузина, виноград, вишня, вербена, гвоздика, гранат, герань дикая, крапива, клевер, ковыль, крестовник, крыжовник, лилия, лопух, маргаритка, миндаль, мята, наперстянка, нарцисс, остролист, ольха, папоротник, пырей, рябина, сушеница, яблоки.



✿ Бобы

Богаты белками, углеводами, витаминами В₁, В₂, РР, Е, С, а также каротином, минеральными солями калия, кальция, магния и фосфора. Содержат сахар, белок. Бобы выводят излишнюю жидкость из организма, снижают содержание сахара в крови. Зеленые бобы — диетическое блюдо при заболеваниях печени, почек, кишечника. Отвар семян — действенное средство при поносе.

Бобы не рекомендуется включать в свой рацион людям, которые страдают от ревматизма и подагры.

✿ Подсолнечник

Семена применяют при аллергии (крапивнице), бронхите, их употребление угнетает рост опухолей. В молодых корзинках подсолнуха много пектина, который выводит холестерин. Масло рафинированное употребляют для вытяжки ценных веществ из целебных растений: лавровый лист — для растирки при ревматизме и артритах, орех — при фурункулезе, облепиховое масло — о нем нужно говорить отдельно, так как это крайне ценный в лечебном отношении продукт.

Ежедневное употребление всего 2 г подсолнечного масла удовлетворяет потребность организма в ненасыщенных липидах, которые необходимы для нормальной деятельности нервных клеток головного мозга.

Чай из соцветий подсолнуха и листа черной смородины лечит неврозы. Настой: 1 ст. л. цветков залить стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 0,5 стакана до еды в качестве средства, нормализующего аппетит.

Настой же из высушенных стеблей растения является проверенным временем средством от приступов астмы (недуг, довольно частый у Тельцов). Его пьют также и в промежутках между приступами по 1 ст. л. 3 раза в день, что постепенно сокращает количество приступов.



❖ Гранат

Гранатовый сок в народной медицине рекомендуется применять как средство против почечных колик, болей в желудке; полезен при сахарном диабете.

Имеет ранозаживляющее действие, находит применение в комплексной терапии геморроя, ожогов, конъюнктивита. Отвар из корок граната — проверенное средство для изгнания ленточных глистов.

❖ Фасоль

Однолетнее травянистое растение. В бобах фасоли содержатся белок, аминокислоты из числа незаменимых — триптофан, лизин, аргинин, тирозин и гистидин, аскорбиновая кислота, каротин, калий, кальций, фосфор, железо, витамины группы В.

Благодаря тому, что фасоль столь богатый полезными веществами продукт, ее широко применяют в диетическом питании при атеросклерозе и нарушениях сердечного ритма.

В народной медицине настои и отвары стручков используют при заболеваниях почек, ревматизме, гипертонической болезни и нарушениях солевого обмена. Фасоль усиливает секрецию желудочного сока при его пониженной кислотности, употребляется при диабете, хроническом панкреатите.

Отвар сухих цветков растения народные целители рекомендуют принимать при мочекаменной болезни.

❖ Укроп

Однолетнее растение семейства сельдерейных, с приятным специфическим запахом, который обусловлен эфирным маслом, содержащимся во всех частях растения. В семенах укропа содержатся азотистые вещества, сахар, клетчатка. В листьях и стебле много витамина С, каротина, витаминов группы В, а также присутствуют соли кальция, фосфора и железа.



В народной медицине укроп рекомендуется при болезнях кишечника, для улучшения пищеварения, как мочегонное средство.

Укроп обладает свойством стимулировать выработку молока у кормящих матерей, он оказывает болеутоляющее и успокаивающее воздействие при различных коликах. При повышенной нервной возбудимости и тревожном сне народные целители рекомендуют на ночь пить настой из измельченных семян укропа. Настои травы и семян применяют в начальной стадии гипертонической болезни. Они способствуют расширению и укреплению сосудов, возбуждают сердечную деятельность.

Настой из травы укропа — народное средство лечения гипертонической болезни, атеросклероза, головной боли, судорог у детей, аллергического зуда. Из него же делают примочки на уставшие глаза. Настой: 1 ст. л. измельченных семян или травы залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день при указанной выше патологии, а при бессоннице по одному стакану на ночь.

Яблоки

Яблоки используются в лечебном питании при малокровии, гипо- и авитаминозах, атеросклерозе, гипертонической болезни, болезнях сердца, почек, мочевого пузыря и печени, полиартритах, ревматизме, остеохондрозе, бронхите, нервных расстройствах, кожных заболеваниях, при сахарном диабете, кишечных инфекциях, воспалении кишечника, колитах, запорах, ожирении, при сухом кашле, затрудненном дыхании, в профилактике и лечении мочекаменной болезни и подагры.

Особенно ценные сорта яблок «антоновка» и «дюшес». Кислые сорта используются при сахарном диабете, ожирении, заболеваниях желудка с пониженной кислотностью и запорах, тогда как сладкие — при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, печени и подагре.

Витамин Р, содержащийся в плодах, способствует снижению проницаемости сосудов и повышению их эластичности, что оказывает благотворный эффект на больных гипертонией и другими сосудистыми заболеваниями.

Наличие в яблоках тартроновой кислоты сдерживает переход углеводов в жиры, препятствуя ожирению, поэтому разгрузочные яблочные дни — одно из эффективнейших средств от ожирения. Есть данные, что в этом процессе участвуют витамины, органические кислоты, фруктоза, магний и др. Установлено, что яблочная диета снижает содержание холестерина в крови на 30 %.

Преобладание среди сахаров яблока фруктозы, утилизация которой не зависит от инсулярного аппарата поджелудочной железы, позволяет использовать яблоки при диабете.

Помимо прочего, следует упомянуть о таком целебном продукте, как яблочный уксус.

Уксус, который получен из цельных яблок, очень полезен. В частности, он содержит в себе яблочную кислоту, способствующую пищеварению. Кислота, содержащаяся в яблочном уксусе, представляет собой ценный строительный элемент, который соединяется в организме со щелочными и минеральными веществами. Она образует энергетический резерв в виде гликогена. Гликоген повышает свертываемость крови, способствует восстановлению менструального цикла, улучшает состояние кровеносных сосудов и стимулирует образование красных кровяных телец.

Наконец, в яблочном уксусе исключительно высокое содержание калия — вещества, крайне необходимого для выработки и поддержания определенного запаса энергии в организме и для восстановления нервной системы. Прием яблочного уксуса в умеренных количествах очень полезен пожилым людям.

✿ Бузина черная

Кустарник или небольшое деревце семейства жимолостных. Цветки бузины содержат гликозиды, рутин, эфирное



масло, органические кислоты (кофейная, яблочная, валериановая) и дубильные вещества. Травянистая бузина ядовита. В народной медицине довольно широко используют цветки кустарниковой бузины. Их настои обладают потогонным и диуретическим (мочегонным), противовоспалительным и отхаркивающим свойствами, эффективны при простудных заболеваниях, хронических бронхитах, ангине и гриппе.

Настой: 2 ч. л. цветков на 15 мин залить стаканом кипятка; процедить. Принимать по 2 ст. л. до шести раз в день независимо от приема пищи — при подагре и болях в суставах.

Плоды бузины полезны и в свежем, и в сушеном виде. Кисель из сушеных ягод бузины используют как слабительное. Отвар ягод с медом принимают при запорах.

Настой: 0,5 ч. л. плодов залить холодной водой на ночь, утром пить подогретым. Этим настоем полезно полоскать горло при ангине и гриппе.

Молодые листья бузины, отваренные в молоке, — средство от геморроя. Отвар из коры — при заболеваниях почек, мочевого пузыря, как рвотное средство.

Из бузины готовят примочки, ванночки при ссадинах, ранах, фурункулезе, ожогах, опрелостях.

❖ Лопух

В листьях растения содержатся эфирное масло, слизь, дубильные вещества, аскорбиновая кислота; в корнях — белок, жироподобные и дубильные вещества, пальмитиновая и стearиновая кислота, смолы, ситостерин.

В народной медицине растение используется как потогонное, мочегонное и противовоспалительное средство при лечении простудных заболеваний, болезней легких, мочекаменной болезни, язвенной болезни желудка, гастрите, ревматизме.

Свежие листья лопуха прикладывают к ушибам, ранам, ожогам, язвам, при головной боли — ко лбу.

Эффективны препараты из корня лопуха в лечении себореи, экземы, зуда, фурункулеза. Корень лопуха входит в со-



став комплексных сборов для лечения больных, страдающих подагрой и обменными артритами. В косметике используют настой корня лопуха на миндальном либо оливковом масле — средство укрепляет волосы, предохраняет от облысения.

✿ Мать-и-мачеха

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Лекарственные свойства обусловлены содержанием в листьях горьких гликозидов, сапонинов, каротина, флавоноидов, дубильных и смолистых веществ, органических и аскорбиновой кислот. Благодаря наличию в листьях растения большого количества слизи, мать-и-мачеха оказывает обволакивающее действие на слизистые оболочки полости рта и гортани, защищая от раздражения.

Эффективны препараты мать-и-мачехи при ларинготрахеитах, хронических бронхитах, бронхиальной астме. Отвары и настои листьев лечебны в виде влажных повязок, компрессов, их используют для лечения фурункулеза и других заболеваний кожи.

В народной медицине вместе с листьями используют и цветки мать-и-мачехи в виде отвара как отхаркивающее и потогонное, а также при воспалении слизистой оболочки, катаре желудка, почечных заболеваниях.

Настой: 20 г сухих листьев вместе с цветами заварить стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 10 мин, настоять еще 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. от трех до шести раз в день, до еды, при болезнях легких, бронхов, воспалении желудочно-кишечного тракта.

Наружно, помимо нарывов, растение лечит варикозную болезнь вен нижних конечностей.

Наружно: 4 ч. л. измельченного листа, заготовленного во время цветения мать-и-мачехи, на стакан кипятка — компресс на горло при кашле, охриплости голоса, воспалении глотки.



✿ Мята

Многолетнее растение семейства яснотковых. растет в поймах рек, на лугах и участках вблизи водоемов. Зелень мяты заготавливают в начале цветения.

Надземные части мяты содержат эфирное масло, главной составной частью которого является ментол. Из мяты делают следующие препараты: настой и настойку из листьев, мяту воду, мятные лепешки, мятое масло и, собственно, ментол.

Наружно ментол применяется при невралгических и зубных болях (что актуально для Тельцов), мигрени и как антисептическое средство от насморка, заболеваний верхних дыхательных путей и горлани (также достаточно характерно для Тельцов). Чистый ментол входит в капли и мази от насморка, в препарат валидол.

Сухие листья обладают в настойках способностью рефлекторно расширять сосуды сердца, головного мозга, легких. Настои листьев также применяют как желчегонное, улучшающее пищеварение, особенно при повышенной кислотности желудочного сока.

Широкое применение имеет мятое масло — его включают в состав мятных капель, зубных паст, порошков, эликсиров и полосканий, используют в пищевой промышленности.

✿ Наперстянка

В листьях растения содержатся ценные гликозиды и сaponины. Препараты наперстянки в народной медицине издавна используют при сердечных болезнях; сегодня в клинической официальной медицине они применяются как средства, эффективно регулирующие деятельность сердца и кровеносных сосудов.

Следует помнить, что все без исключения препараты наперстянки являются сильнодействующими и потому опасными средствами; самолечение ими категорически недопустимо, терапия возможна исключительно под контролем грамотного врача.



✿ Рябина

В плодах рябины содержатся яблочная и лимонная кислоты, витамины С, Р, значительное количество каротина, горькие и дубильные вещества. В семенах — гликозиды и жирное масло. Плоды рябины — ценное поливитаминное сырье.

В народной медицине плоды рябины рекомендуют как повышающее аппетит и легкое слабительное средство, а цветки — как отхаркивающее и потогонное.

✿ Смородина черная

Препараты из смородинового листа очищают от токсинов печень, сердце, сосуды, лимфатические узлы.

Настой из листьев и плодов растения в народной медицине используется как средство излечения желудочно-кишечных заболеваний, гипертонии, атеросклероза. 30 г сухих измельченных листьев залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 3 ч, хорошо процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Плоды черной смородины с сахаром (1:2) рекомендуются к употреблению в пищу на протяжении длительного отрезка времени при болезнях печени, нарушениях обмена веществ, а также как тонизирующее средство для людей пожилого возраста.

Сок смородины с медом (1:2) — хорошее лекарство от кашля, при бронхите, ларингите, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей (очень частые недуги Тельца).

Настой: 20 г измельченных листьев на стакан кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день как витаминное средство. Настой листьев в смеси с фиалкой полезен при простуде.

Следует знать, что употребление смородины в пищу не рекомендуется беременным женщинам.

✿ Алтей лекарственный

Многолетнее травянистое растение семейства мальвовых со стержневым корнем. Растет среди кустарников, в поймах



рек. Заготовку корней проводят осенью, лучше всего подходят растения не менее чем трехлетнего возраста.

В корне алтея содержатся слизистые вещества, обладающие мягкительным, противовоспалительным и обволакивающим действием.

Препараты алтайского корня (реже из цветков и листьев) широко применяются в народной медицине в качестве противовоспалительного и отхаркивающего средства, при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, воспалении мочеполовых органов, острых гастритах, колитах и энтероколитах.

Фиалка

Свежесорванные и распаренные листья растения в народной медицине используются для аппликаций при отеках, гнойных ранах, фурункулах, различных дерматитах.

Цветы и листья в виде мазей — при ухудшении подвижности в суставах, болезнях сухожилий, геморрое.

Чай: 10 г сухой травы на стакан кипятка, настаивать в термосе 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при бронхите, как отхаркивающее, мочегонное, для полоскания горла.

Настой из цветков считается полезным при опухолях горла и гортани (болезни Тельцов), а настойка из всего растения — также при опухолях кишечника и матки.

Отдельные лекарственные растения и сборы, рекомендуемые при заболеваниях органов дыхания — (один из основных недугов Тельца)

- Березовые почки. Взять 1 ст. л. почек, заварить как чай в стакане кипятка и пить в 2–3 приема за день.
- Бузина. 1 ст. л. высушенных плодов бузины черной заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана как потогонное средство.



- Вербейник обыкновенный, трава. 1 ст. л. травы на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Смазывать и полоскать рот при молочнице, ангине.
- Календула лекарственная (соцветия). 1 ст. л. сухих соцветий на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить (вариант — 1 ч. л. 5 %-ной спиртовой настойки на стакан теплой кипяченой воды). Смазывать и полоскать 2–3 раза в день при ангине, заболеваниях полости рта и горла.
- Калина с медом. Стакан плодов залить 1 л горячей воды, кипятить 10 мин, добавить 3 ст. л. меда. Пить по полстакана 3–4 раза в день. Дает хороший эффект при простудных заболеваниях с головной болью, кашлем и потерей голоса.
- Корица принимается как потогонное средство, в виде чая при простуде, кашле. Брать не больше одной щепотки, добавить в чай имбирь, кардамон, гвоздику.
- Малина. Настой из листьев и плодов пьют теплым 4 раза в день; им же можно полоскать горло. 1 ст. л. сухих плодов малины заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, пить теплым при кашле и простуде.
- Отвар цветков липы. 2 ст. л. цветков липы мелколистной залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 мин. Пить на ночь по 1–2 стакана. Оказывает потогонное, жаропонижающее, бактерицидное, мягкительное, мягкое мочегонное и противовоспалительное действие.
- Солодка. Корни солодки голой обжарить, измельчить, 2 ст. л. корней залить 300 мл кипятка. Через 20 мин выпить половину настоя, еще через полчаса — остальное. Вечером лечение повторить.
- Трава фиалки трехцветной. 20 г травы залить стаканом кипятка, настоять 3 ч. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день как отхаркивающее средство.
- Подорожник большой (листья) 30 г; солодка голая (корень) 30 г; мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 40 г. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя или отвара 3–4 раза



в день после еды в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства.

- Алтей лекарственный (корень) 40 г; солодка голая (корень) 25 г; мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 20 г; фенхель обыкновенный (плоды) 15 г. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя через каждые 3 ч при заболеваниях органов дыхания.
- Мята перечная (листья) 30 г; ромашка лекарственная (цветки) 30 г; шалфей лекарственный (листья) 30 г. Применять в виде настоя по $\frac{1}{4}-\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды в качестве десенсибилизирующего средства.
- Ромашка аптечная (цветки) 10 г; мята перечная (трава) 10 г; сосна обыкновенная (почки) 15 г; девясил высокий (корни) 20 г; тимьян обыкновенный (трава) 10 г. Применять в виде теплого настоя по $\frac{1}{4}-\frac{1}{3}$ стакана 3 раза при респираторных инфекциях.
- Донник лекарственный (трава) 5 г; тимьян обыкновенный (трава) 10 г; фенхель обыкновенный (плоды) 10 г; мята перечная (листья) 10 г; подорожник большой (листья) 15 г; алтей лекарственный (корень) 15 г; солодка голая (корень) 15 г; мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 20 г. Принимать в виде теплого настоя или отвара по $\frac{1}{4}-\frac{1}{3}$ стакана 3–5 раз в день при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, бронхите.
- Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 20 г; подорожник большой (листья) 30 г; солодка голая (корень) 30 г; фиалка трехцветная (трава) 20 г. Принимать в виде теплого настоя или отвара по $\frac{1}{4}-\frac{1}{3}$ стакана 3–5 раз в день при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, бронхите.
- Багульник болотный (трава) 10 г; мать-и-мачеха (листья) 10 г; фиалка трехцветная (трава) 10 г; подорожник большой (листья) 10 г; ромашка аптечная (цветки) 10 г. Применять в виде теплого настоя по $\frac{1}{3}-\frac{1}{2}$ стакана для полоскания при ларингите и ангине.

- Первоцвет весенний (трава и корни) 10 г; анис обыкновенный (плоды) 10 г; алтей лекарственный (корни) 20 г; солодка голая (корни) 10 г. Принимать в теплом виде отвара или настоя по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана в день при кашле и остром бронхите.
- Анис обыкновенный (плоды) 10 г; сосновые почки 15 г; календула (цветки) 10 г; шалфей лекарственный (листья) 10 г; мята перечная (трава) 10 г; мать-и-мачеха (трава) 10 г; фиалка трехцветная (трава) 10 г; эвкалипт прутьевидный (лист) 15 г. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя или отвара 3–4 раза в день после еды в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства.
- Багульник болотный (трава) 10 г; мать-и-мачеха (листья) 10 г; фиалка трехцветная (трава) 10 г; ромашка аптечная (цветки) 10 г; календула лекарственная (цветки) 10 г; солодка гладкая (корни) 10 г; девясил высокий (корень) 10 г; анис обыкновенный (плоды) 10 г; мята перечная (трава) 10 г; подорожник большой (листья) 10 г. Принимать в теплом виде отвара или настоя по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана в день при кашле и остром бронхите.
- Девясил высокий (корни) 10 г; анис обыкновенный (плоды) 10 г; сосновые почки 10 г; календула (цветки) 10 г; шалфей лекарственный (листья) 10 г; мать-и-мачеха (листья) 10 г; зверобой продырявленный (трава) 10 г; подорожник большой (листья) 10 г; мята перечная (трава) 10 г; эвкалипт прутьевидный (листья) 10 г. Применять в виде теплого настоя по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза при респираторных инфекциях.
- Солодка голая (корни) 15 г; синюха голубая (корни) 15 г; ромашка аптечная (цветки) 20 г; валериана лекарственная (корни) 10 г; пустырник пятилопастный (трава) 10 г; мята перечная (трава) 20 г. Принимать в виде теплого настоя или отвара по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3–5 раз в день при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, бронхите.



- Зверобой продырявленный (трава) 10 г; мать-и-мачеха (листья) 15 г; первоцвет весенний (трава) 10 г; анис обыкновенный (плоды) 15 г; мята перечная (трава) 15 г; ромашка аптечная (цветки) 10 г; подорожник большой (листья) 20 г. Принимать в теплом виде отвара или настоя по $\frac{1}{4}-\frac{1}{3}$ стакана в день при кашле и остром бронхите.

НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ТЕЛЬЦА

Сбор из 1 ст. л. ягод черники, 1 ст. л. малины и 1 ст. л. мяты. Измельчить сбор, поместить в керамическую посуду, заварить 1 л кипятка, дать настояться 30 мин, процедить настой. Добавить меда или сахара по вкусу. Пить теплым.



Близнецы (22.05–21.06)

Согласно астрологическим понятиям этот знак — символ космической двойственности. Энергия Близнецов выражается в духовной подвижности, процессах мышления и коммуникации, полярности и относительности жизни.

Месяц Близнецов — 22.05–21.06 способствует тому, чтобы обрести чувство реальности, распознать противоречивую ситуацию, увидеть новые пути к внутренней свободе.

Согласно древнему цветочному гороскопу Друидов людям этого знака, в зависимости от дня рождения, соответствуют следующие растения:

- **Ромашка** (22.05–31.05). Рожденных под знаком Ромашки отличает их неоднозначность во всем — любви, дружбе, общении. В большинстве случаев людей Ромашки практически невозможно понять с первой встречи, а подружиться с ними можно, лишь хорошо узнав, что требует долгого времени. Представителей знака отличает привлекательность, это яркие натуры с богатым внутренним миром. К характерным для Ромашки положительным чертам следует, в первую очередь, отнести ее общительность, доброту и щедрость. Однако не менее выражены и вполне типичные для знака отрицательные черты, такие, как завистливость, расчетливость, некоторый эгоизм — все это очень часто портит отношения Ромашки с окружающими. Но те, кто знаком с такими людьми ближе, знают их преданность в любви и дружбе.
- **Колокольчик** (1.06–11.06). Люди, рожденные под знаком Колокольчика, консервативны, но это нельзя считать их большим недостатком — консервативность идет не из-за неприятия нового, а за счет рационального, аналитического склада ума. Люди Колокольчика имеют устойчивые



взгляды и привержены традициям. Любые перемены их тяготят, в своей жизни они пытаются этому всячески противиться. К наиболее характерным для знака положительным чертам характера следует отнести, в первую очередь, проницательность, ум, надежность и стойкость в любых обстоятельствах. Отрицательные черты Колокольчика тесно связаны с указанными выше особенностями его характера: эти люди нередко тяжелы в общении, не терпят нового, замкнуты.

- **Маргаритка** (12.06–21.06). Люди, рожденные под этим знаком, как правило, прямолинейны, скромны вплоть до скрытности, не любят привлекать к себе всеобщее внимание. Всякому действию у людей Маргаритки предшествует период размышлений и оценки. Они отличаются высокой надежностью как работники, но куда меньшей — как любовные партнеры. Положительными чертами характера, присущими данному знаку, следует считать скромность и умение, несмотря ни на что, добиться поставленной цели. Отрицательные же стороны людей Маргаритки — очень часто полное отсутствие инициативности, инертность, склонность к сплетням.

Итак, планета Близнецов — Меркурий. В трактовке классической астрологии под управлением знака находятся плечи, предплечья, кисти рук, легкие, кровеносная и нервная системы. Характерно, что очень многие представители знака Близнецов подвержены бессоннице, а после напряженной умственной работы им требуется длительный отдых. Близнецам крайне важно умение расслабиться, навыки для снятия нервного напряжения, чтобы предотвратить весьма болезненные срывы, что не редкость для этого знака. Здоровье Близнецов вообще зачастую не слишком крепкое: кроме указанных выше, у них довольно часты болезни кишечника, артриты, ревматизм, головные боли.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ И ТРАВЫ

Согласно представлениям классической астрологии растения Меркурия — в основном пестрого цвета, нередко вьющиеся. К ним относят такие травы, как иван-да-марья, лапчатка, растения семейства виноградных, выюнковые и повиликовые.

Из пищевых растений полезнее других для Близнецов абрикосы, персики, груши, грибы, зеленые стручки фасоли.

Относительно полный перечень лечебных для знака и полезных его представителям растений и трав представлен ниже. К ним относятся: азалия, валериана, девясил, морковь, лапчатка, мята, коралловый лист, лаванда, лилия, лакричник, майоран, мандрагора, мирт, молочай, папоротник, орешник, петрушка, тмин, укроп, фенхель, шелковица, эндивей.

По некоторым данным, в число трав, управляемых Меркурием, включают также маргаритку, мак, настурцию, хмель, тутовые ягоды, фасоль.

❖ Виноград

Ягоды и сок винограда уменьшают жизнеспособность болезнестворных микробов, вирусов, обладают мочегонным и потогонным, слабительным свойствами, очищают от слизи дыхательные пути. Кроме того, полезны при астме, повышенной кислотности желудочного сока, запорах, геморрое, болезнях печени и почек. Калий, содержащийся в плодах, повышает тонус сердечной мышцы и нормализует артериальное давление.

В молодых побегах найдены активные вещества, аминокислоты, витамины, азотистые соединения, и в целебном отношении они практически не уступают ягодам.

Близнецам лечение виноградом рекомендуется при болезнях печени и почек, подагре, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью. Оно способствует нормализации ритма сердечных сокращений и артериального давления крови. Однако это ле-



чение противопоказано при сахарном диабете, сердечно-сосудистой недостаточности со стойким повышением артериального давления и отеками, при нагноениях в легких.

Лечение виноградом: за 1 ч до еды ежедневно — от 1 до 2 кг ягод; при этом утренняя порция на 100–200 г больше последующих. В начале лечения — 1 кг в день, из них утром — 200–300 г. Постепенно довести до 2 кг (в 6 ч утра — 800 г, в полдень — 600 г, в 17 ч — 600 г). Курс лечения — месяц. В этот период следует воздерживаться от употребления сырого молока, фруктов, спиртного. После курса лечения снижается повышенное давление, оздоравляются печень и желчные пути, улучшается кровообращение.

Настой из сухих листьев винограда в народной медицине применяется для полосканий горла при ангине, в виде компрессов — при кожных заболеваниях воспалительного характера. Он же, принятый внутрь, активно выводит из организма токсичную щавельную кислоту, рекомендуется в народе как средство для остановки маточного кровотечения.

Следует знать, что потребление винограда в пищу и тем более лечение им настоятельно не рекомендуются в случае хронической сердечной и почечной недостаточности, при сахарном диабете, ожирении, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических отеках.

❖ Кресс водяной

Многолетнее травянистое растение семейства капустных. Листья и молодые побеги употребляют в пищу, в основном, в свежем виде, реже вареными. Они имеют острый горчичный вкус, улучшают аппетит, содержат аскорбиновую кислоту, каротин, эфирные масла, йод, железо, фосфор и другие минеральные вещества.

В народной медицине кресс водяной считается средством лечения при ожирении и сахарном диабете; используется также как мочегонное, отжаркивающее, тонизирующее, кровоочистительное средство.



❖ Валериана

Широко известное успокаивающее средство, одно из наиболее эффективных. Терапевтическое действие валерианы обусловлено комплексом содержащихся в ней веществ: в корнях находят эфирное масло сложного состава, алкалоиды, дубильные вещества, сахара, органические кислоты. Широко применяются водный настой валерианы и микстуры с настоем, а также аптечные препараты — настойки, экстракты. Это классические средства при состоянии нервного возбуждения, неврозах сердечно-сосудистой системы. Используются также комбинации с другими лекарственными растениями для лечения хронических неврозов.

❖ Тмин

Многолетнее растение семейства сельдерейных. В семенах тмина много белка, есть пигменты, смолы, дубильные вещества, флавониды, минеральные соли. В качестве лекарственного растения тмин применяют в целях улучшения пищеварения, особенно как средство, усиливающее перистальтику и уменьшающее процессы гниения и брожения в кишечнике, а также слабительное, ветрогонное и возбуждающее аппетит. Тмин обладает и желчегонным действием, усиливает секрецию молока у кормящих матерей.

❖ Майоран

Многолетнее растение семейства яснотковых. В зелени майорана имеются в существенном количестве аскорбиновая кислота, каротин, рутин, эфирное масло (с запахом кардамона).

В народной медицине трава используется как тонизирующее, противовоспалительное средство и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся вздутием живота, поносами, коликами. Майорановое масло полезно при варикозном расширении вен, подагре, ревматизме. Людям, родившимся под знаком Близнецов, растение рекомен-



дуется в пищу как богатое витаминами — его лучше всего использовать в качестве пряности.

❖ Орешник (фундук)

Листья орешника в народе применяют при лечении анемии, заболеваний кишечника, их отвар считается действенным средством при аденоме предстательной железы. Орехи с медом полезны при половой слабости, ревматизме.

❖ Девясила

Многолетнее растение семейства астровых. Встречается по берегам рек и водоемов, на лугах. Его корни богаты эфирными маслами, углеводами и органическими кислотами.

В народной медицине девясила используется как отхаркивающее средство и при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Эфирное масло обладает антисептическим, противовоспалительным и противоглистным действием.

При обострении хронических заболеваний верхних дыхательных путей эффективен девясила в составах для ингаляций: корень девясила и листья шалфея — по 20 г, сосновые почки и листья эвкалипта — по 15 г, цветы ромашки, трава тимьяна и мяты — по 10 г. Залить 1 ст. л. сбора стаканом воды, довести до кипения на водяной бане и вдыхать пары.

На 50 г сухих корней девясила — 150 г сахарного песка, 0,5 стакана сока клюквы, 1 л воды. Корни девясила кипятить 25 мин, добавить сок, сахар, размешать, остудить. Витаминное и эффективное общеукрепляющее средство.

❖ Лапчатка

Многолетнее растение семейства розоцветных. Молодые листья содержат витамин С, углеводы, эфирные масла, а корневища, кроме того, смолу, камедь, дубильные вещества, крахмал, хинную и яблочную кислоты. Корневища собирают осенью, а листья — в период цветения.

Корневища лапчатки имеют вяжущее, кровоостанавливающее и бактерицидное свойства и используются в народной



медицине при различных воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (энтериты, энтероколиты, диспепсия), желудочных, кишечных, маточных кровотечениях, воспалительных процессах в полости рта (в виде смазываний и полосканий) при ожогах, обморожениях, для примочек при мокнущей экземе.

❖ Маргаритка

Цветки применяются наружно в виде компрессов, припарок при ушибах с гематомами, геморрое, фурункулезе, воспалении молочных желез.

Внутрь — при бронхите, заболеваниях печени, подагре, ревматизме, запорах. Настой для приема внутрь: 3 ч. л. залить 0,5 стакана воды и настаивать 8 ч, процедить. Для наружного применения — то же, но взять сырья 6 ложек.

❖ Петрушка

Пряный вкус и аромат петрушки обусловлены тем, что в ней много сложного эфирного масла. Ценность этого растения — как пищевая, так и лекарственная — связана с высоким содержанием каротина и витамина С (в листьях), белка, углеводов, минеральных веществ — в корнеплодах. По содержанию калия петрушка превосходит все остальные овощи и пряности.

Все это объясняет благоприятное воздействие петрушки на сердечную деятельность, при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Зелень петрушки едят свежей, можно ее и солить.

Сок свежих листьев, стеблей, корней нормализует работу надпочечников и щитовидной железы, укрепляет капилляры, лечит нарываы, обезболивает укусы насекомых. Настои, отвары листьев, плодов, корней петрушки усиливают дыхание, сердечную деятельность при пороках сердца, растворяют и выводят камни, служат мочегонным средством. Корень петрушки полезен при ожирении, нарушениях функции печени, почек, атеросклерозе.



Настой: 2 ч. л. измельченных корней залить 0,5 л кипятка и настаивать в термосе 12 ч. Принимать 3 раза в день до еды: корни — по 1 ст. л., а траву — по 0,5 стакана.

Препараты из семян растения — сильное мочегонное, его рекомендуют также для лечения предстательной железы.

❖ Хмель

В лечебных целях в основном используют плоды растения, хмелевые шишки. Настой из них имеет успокаивающее действие. Рекомендуется при бессоннице, неврозах, гастрите, цистите. При бессоннице эффективен также отвар из цветков хмеля.

❖ Фенхель (аптечный укроп)

Двулетнее растение семейства сельдерейных. В семенах фенхеля содержатся жиры, сахар, белки и эфирные масла. В листьях содержатся белок, аскорбиновая кислота, каротин. Фенхель также ценный источник рутина.

В народной медицине растение используют для приготовления лекарственных средств с отхаркивающим, слабительным и устраняющим желудочно-кишечные спазмы действием.

Отвары плодов обладают ветрогонным, желчегонным и успокоительным свойствами, возбуждают аппетит.

❖ Морковь

Этот ценный корнеплод содержит до 10 % сахара, аскорбиновую кислоту, каротин, витамины В₁, В₆, Р, из минералов — калий, кальций, марганец, фосфор, железо, йод. В клинической научной медицине морковь используют как диетический продукт, богатый витаминами. С этой целью назначают морковный сок, который обладает небольшим слабительным, диуретическим действием, бактерицидными и противовоспалительными свойствами. Морковный сок и корнеплоды применяют при недостатке витамина А, сопровождающегося повышенной утомляемостью, ухудшением аппетита, склонностью к про-



студе и болезням желудочно-кишечного тракта, кожи, при заболеваниях конъюнктивы и роговицы глаз. Эффективны сок и корнеплоды при хронических обменных полиартритах, остеохондрозе, желчнокаменной болезни.

Морковь крайне полезна беременным женщинам и кормящим матерям, ослабленным детям, для профилактики и лечения ожирения.

Сок моркови с медом (1:1) или морковь, протертую и сваренную с молоком, употребляют в народе при простудных заболеваниях. Морковным соком полощут горло при ангине, а рот — при стоматите (что важно для Тельцов).

❖ Вишня

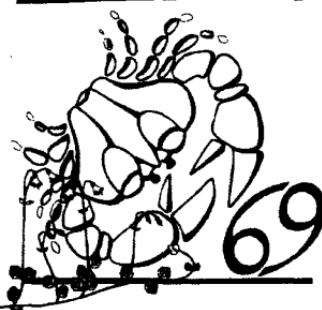
Листья вишни в народе используют для остановки носовых кровотечений, а также при остром тромбозе сосудов. Отвар из плодоножек — средство от отеков, мочегонное: 1 ч. л. сырья залить стаканом кипятка, прокипятить 15 мин, настоять 1 ч, укутав, и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при водянке и как отхаркивающее.

Соком вишни и отваром плодов лечат запор, малокровие, они полезны и при мочекаменной болезни. При подагре эффективна эмульсия из семян вишни в виде аппликаций.

НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ БЛИЗНЕЦОВ

Сбор из 1 ст. л. цветов огуречника, 1 ст. л. мелиссы, 1 ст. л. измельченного корня валерианы.

Измельчить сбор, поместить в керамическую посуду, заварить 1 л кипятка. Дать настояться в течение 1 ч, затем процедить настой. Добавить меда по вкусу. Пить в течение дня до еды.



Рак (22.06–23.07)

Согласно астрологическим понятиям этот знак — символ индивидуальной души, подсознания, женственной и материнской составляющей личности каждого человека. С энергией Рака человека связывает расположение Луны в натальном гороскопе. Эта энергия определяет восприимчивость и душевную открытость.

Месяц Рака — 22.06–23.07. В этот период человек может увидеть и осознать, что развивается в его душе, в его подсознании; что мешает в жизни и как открыть мир своих чувств окружающим.

Согласно древнему цветочному гороскопу Друидов людям этого знака, в зависимости от дня рождения, соответствуют следующие растения:

- **Тюльпан** (22.06–1.07). Людям, рожденным под этим знаком, присущи от рождения такие качества, как смелость, инициативность, а также темперамент. С этим связана склонность к романтическим приключениям как у мужчин, так и у женщин, но при этом представительниц прекрасного пола отличает еще и высокое самомнение, нередко граничащее с упрямством.

Положительные качества знака уже перечислены. Из наиболее характерных для Тюльпана отрицательных характерологических особенностей следует упомянуть такие, как непостоянство, излишняя импульсивность.

В семейной жизни и дружбе люди Тюльпана — удачные партнеры, но при этом всегда стремятся к руководящей роли, им важно превалировать над другими.

- **Кувшинка** (2.07–12.07). Люди Кувшинки, в силу влияния своего знака, в большинстве своем общительны, энергичны, настойчивы и умеют добиваться поставленной

цели. У них много друзей, они влекут к себе других; однако им свойственно настолько же быстро охладевать, как и увлекаться — что относится и к любви, и к дружбе, и к работе.

- **Фиалка** (13.07–23.07). У людей этого знака характер во многом сходный с Тюльпаном, но есть и такие особенности, как от природы высокие деловые качества, надежность в дружбе, постоянство в любви и усидчивость в труде.

Итак, планета Рака — Луна. Этим и объясняется высокая подверженность людей этого знака депрессии, ипохондрии — она проявляется строго в соответствии с лунными циклами. Эмоциональность, ранимость, обидчивость, а иногда и мстительность довольно характерны для Раков. Однако, как уже сказано, слишком многое связано с фазой Луны — при ее смене и поведение Рака может внезапно перемениться. Когда его счастью, здоровью или благополучию что-то угрожает, Рак впадает в уныние, что влечет за собой ухудшение самочувствия, вплоть до серьезных болезней. У рожденных под этим знаком довольно часты болезни желудка и органов желудочно-кишечного тракта.

Кроме того, Раки часто страдают от болей в грудной клетке, коленях, а из внутренних органов у этого знака наиболее уязвимы почки, мочевой пузырь, кожа. Довольно часто Раки склонны к полноте, ожирению — это может отражаться на функции сердечно-сосудистой системы.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ И ТРАВЫ

Из вышесказанного ясно, что к растениям знака традиционная астрология относит растения и травы, находящиеся под управлением Луны. Их частыми отличительными особенностями являются мясистый стебель и цветы белого цвета — как, например, у водяной и белой лилии. Интересно, что в народной медицине соком этого цветка издавна лечили как раз болезни желудка, т. е. характерные для Раков недуги.



Из пищевых растений наиболее ценными для Рака являются редис, морковь, свекла, лук, капуста, изюм, земляника.

Относительно полный список растений, целительных для Рака либо наиболее полезных ему, представлен ниже. Это белая камнеломка, белая лилия, белая роза, вечнозеленые, водяная лилия, водяная фиалка, водяной кресс, выонок, грибы, дыня, иссоп, ирис, ива, капуста, клен, курселеп, латук, морские водоросли, огурец, олива, очанка, пальма, папоротник, портулак, розмарин, турнепс, тыква, шалфей.

Иногда к этому списку относят также еще несколько растений, из которых наиболее часто в гороскопах упоминаются жимолость, жасмин, ежевика, маргаритка, петрушка, пастернак.

Начнем с пищевых растений знака.

Дыня

Это ценный пищевой и диетический продукт, содержащий сахар, аскорбиновую и фолиевую кислоты, витамин РР, каротин, пектиновые вещества, летучие ароматические соединения, минеральные соли (особенно много солей железа).

Как диетический продукт дыня рекомендуется больным пожилого возраста, страдающим атеросклерозом сосудов головного мозга и сердца, при некоторых заболеваниях почек, печени, сердечно-сосудистой системы, геморрое; ослабленным детям — в связи с наличием железа, необходимого для улучшения окислительно-восстановительных процессов. Эффект очищения организма от шлаков наибольший, если дыню едят отдельно от других продуктов, спустя 2 ч после приема пищи. Злоупотребление дыней может вызвать понос.

В народной медицине сок дыни употребляют как противоглистное средство, при болезнях горла и хроническом кашле.

Тыква

Плоды тыквы содержат в большом количестве сахар, аскорбиновую кислоту, каротин, тиамин, рибофлавин, азотис-

тые соединения, пектиновые вещества; в семенах — до 30% жиров. Тыква полезна при любого рода нарушениях обмена веществ и особенно при ожирении. Рекомендуется к постоянному употреблению в пищу людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, колитами, гипертонией.

Тыква обладает желчегонным действием, поэтому в народе ее издавна рекомендуют употреблять при лечении желтухи, воспалительных заболеваний печени. Есть сведения, что из растения выделено вещество с активным противоопухолевым эффектом.

Стакан тыквенного сока перед сном успокаивает, стабилизирует деятельность нервной системы. Народные целители рекомендуют также при запорах, болезнях кишечника, воспалительной патологии желчных путей и желчного пузыря, а также как эффективное средство от глистов пить тыквенный сок не менее трех стаканов в день либо съедать до 1,5 кг тыквы (в сыром, печеном, вареном виде) ежедневно на протяжении как минимум двух месяцев.

Семена тыквы в народной медицине с давних пор считаются одним из лучших средств при глистной инвазии. Это свойство растения признано и официальной клинической медициной — фармацевтическая промышленность выпускает противоглистные препараты на основе тыквенного сырья.

♣ Капуста

Листья растения содержат сахар, белок, жиры, азотистые вещества, каротин, витамины А, С, В₆, В₁₂, К, фолиевую и тартроновую кислоты, соли калия, кальция, фосфора, гликозиды, другие биологически ценные вещества. Витамина С в капусте не меньше, чем в лимонах, к тому же он хорошо сохраняется при длительном хранении капусты в свежем и квашеном виде. Благодаря наличию большого количества клетчатки капуста способствует выведению из организма холестерина и препятствует развитию атеросклероза. Тартроновая кислота, обнаруженная в ней, нормализует жировой обмен.



Капуста широко используется в лечебном питании при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях. Присутствие в ней клетчатки стимулирует моторную функцию кишечника, особенно при запорах, геморрое. Невысокое содержание углеводов важно для больных сахарным диабетом. Минеральные соли (особенно калия) способствуют выведению из организма излишка жидкости. Калий улучшает работу сердца, нужен для сокращения мышц, нормального протекания многих ферментативных процессов.

В народной медицине сок капусты назначают при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких (в смеси с медом), заболеваниях печени. Свежие листья прикладывают к гнойным ранам, язвам, нарывам, при воспалительных заболеваниях кожи.

Отвар семян помогает при болях в суставах, это также неплохое мочегонное средство.

Огурец

В плодах содержится гормон, необходимый клеткам поджелудочной железы. Свежие огурцы полезны при облысении, плохих зубах, ломких ногтях. Огуречное пюре рекомендуют в народе как средство излечения колитов, для нормализации выработки инсулина и стабилизации нарушенной функции щитовидной железы, а также при гипертонической болезни.

Огуречный сок, смешанный с медом (желательно майским либо гречишным) в соотношении 2:1 применяют при кашле и воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей — по 2 ст. л. средства 3 раза в день.

При зашлакованности организма всем полезны огуречные разгрузочные дни. Людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями почек, подагрой рекомендуется есть как можно больше огурцов в течение всего сезона — это отличное профилактическое и оздоровляющее средство.



Огуречный сок — хорошо известное косметическое средство; на его основе делают маски, лосьон и т. д.

Однако следует помнить о том, что огурцы в соленом виде настоятельно не рекомендуется употреблять при пороках сердца, артериальной гипертензии, во время беременности.

❖ Ежевика

Отвар из ягод в народной медицине рекомендуется как средство лечения начальных стадий диабета.

Настойка из листьев (1:10, по 2 ст. л. 3 раза в день) — при повышенной возбудимости, бессоннице, для полоскания горла при ангине, а также как крепящее средство при расстройствах пищеварения.

Отвар из сушеных плодов — хорошее успокаивающее и общеукрепляющее средство, особенно рекомендуется женщинам в период климактерия.

Настой плодов — хорошее вспомогательное средство при лечении бронхита, фарингита, трахеита, ангины.

❖ Иссоп

Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых. Трава иссопа в народной медицине применяется как действенное отхаркивающее средство (при кашле, хронических бронхитах, бронхиальной астме), а также используется как часть комплексной терапии хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта воспалительного характера.

Наружно препараты на основе иссопа применяют как ранозаживляющее средство.

❖ Пастернак

Растение содержит сахар, белок, аскорбиновую кислоту, каротин, калий, кальций, магний, железо, эфирные масла, витамины РР и группы В. По содержанию легкоусвояемых углеводов пастернак занимает одно из первых мест среди корнеплодных растений.



Такой богатый набор полезных организму человека и биологически активных веществ обуславливает как диетические, так и лечебные свойства пастернака.

Используют пастернак в пищу в свежем и отваренном виде, как приправу к супам и мясным блюдам.

В народной медицине считается действенным средством при хронических заболеваниях пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Петрушка

Сок свежих листьев и корней растения нормализует работу надпочечников и щитовидной железы, укрепляет капилляры. Настои, отвары листьев, плодов, корней петрушки усиливают дыхание, сердечную деятельность при пороках сердца, растворяют и выводят камни, служат мочегонным средством. Корень петрушки необходим при ожирении, нарушениях функций печени, почек, при атеросклерозе.

Настой: 2 ч. л. измельченных корней залить 0,5 л кипятка и настаивать в термосе в течение ночи. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день (корни) или по 0,5 стакана (траву).

Препараты из семян — сильное мочегонное средство, полезны при болезненных менструациях, воспалении предстательной железы.

Настой: 1 ч. л. истолченных семян настаивать в стакане холодной кипяченой воды 10 ч, пить по четверти стакана 3 раза в день до еды.

Петрушку в рационе рекомендуется ограничивать при беременности, а также больным нефритом, циститом (воспаление мочевого пузыря).

Шалфей

Многолетнее растение, предпочитающее сухие и каменистые почвы. Заготавливают соцветия и листья, в которых содержится эфирное масло, ароматические смолы и органические кислоты, в корнях — кумарин. Растение применяется как дезинфицирующее и противовоспалительное средство при

почечных заболеваниях. Его настоем полощут рот при зубной боли. Эфирное масло шалфея используется в фармацевтической промышленности.

Сборы лекарственных растений, рекомендуемые при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (очень актуально для Раков)

- трава полыни горькой (75 г) и тысячелистника (25 г); по 1 ст. л. настоя за 15 мин до еды для возбуждения аппетита;
- трава полыни горькой — 40 г, корни тысячелистника лекарственного — 20 г; по 1 ст. л. настоя за 20 мин до еды с той же целью;
- ромашка аптечная, календула лекарственная (цветки), подорожник большой (листья), тысячелистник обыкновенный, череда трехраздельная (трава) — всего по 20 г; принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день до еды, при острых гастритах, колитах, энтероколитах (воспалительный процесс соответственно в толстом и тонком кишечнике);
- подорожник (листья) — 20 г, мята перечная, зверобой продырявленный, шалфей лекарственный (трава), ромашка аптечная, календула лекарственная (цветки), аир болотный (корень), вахта трехлистная (листья) — всего по 10 г; по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день, за полчаса до еды при хронических гастритах и дуоденитах;
- алтей и валериана лекарственные, солодка голая, девясилий высокий (корни), ольха серая (соплодия), календула лекарственная, ромашка аптечная (цветки), тысячелистник обыкновенный, сушеница болотная (трава), черника обыкновенная (плоды) — по 10 г; принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нарушениями секреторной функции;
- валериана лекарственная (корень) — 5 г, аир болотный (корневище), вахта трехлистная (листья), золототысяч-



- ник малый (трава), тмин и анис обыкновенные (плоды), ромашка аптечная (цветки) — всего по 10 г, мята перечная (листья) — 15 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г; принимать внутрь по $\frac{1}{3}$ стакана отвара на прием за 30 мин до еды в горячем виде — при гастрите, язвенной болезни;
- липа (цветки) — 10 г, льняное семя, солодка голая (корень), аир болотный (корневище), мята перечная (листья), фенхель обыкновенный (плоды) — по 20 г; по $\frac{1}{3}$ стакана отвара 3 раза в день до еды — при повышенной кислотности желудочного сока;
 - чистотел большой (трава) — 10 г, алтей и окопник лекарственные, солодка голая (корни) — по 30 г; принимать по $\frac{1}{3}$ стакана отвара в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатiperстной кишки;
 - фенхель обыкновенный (плоды), ромашка аптечная (цветки) — по 30 г, липа сердцевидная (цветки) — 40 г; принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды при частых расстройствах пищеварения, обусловленных снижением секреторной функции;
 - золототысячник малый (трава) — 20 г, мята перечная (листья) — 80 г; по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды при гастрите;
 - анис, фенхель, тмин обыкновенный (плоды) — по 20 г, мята перечная (листья) — 40 г; принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя за 30 мин до еды, трижды в день — рекомендуется при спазмах, повышенном образовании газов в кишечнике, запорах;
 - анис и фенхель обыкновенные (плоды) — по 10 г, мята перечная (листья) — 20 г, ромашка аптечная (цветки), крушина ольховидная (кора) — по 30 г; по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день после еды при кишечных коликах и запоре;
 - мята перечная (листья), тмин и фенхель обыкновенные (плоды), валериана лекарственная (корень) — по 25 г; пить по стакану утром и вечером как ветрогонное средство;

- бузина черная (цветки) — 50 г на 2 стакана кипятка; пить по стакану отвара утром и вечером, после еды, при запорах;
- крушина ольховидная (кора) — 50 г, вахта трехлистная (листья), тысячелистник обыкновенный (трава) — по 20 г, тмин (плоды) — 10 г; принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя на ночь как слабительное средство;
- черника и тмин обыкновенные (плоды) — 25 и 12 г, лапчатка прямостоячая (корневище), бессмертник песчаный (цветки) — по 12 г, шалфей лекарственный (листья) — 37 г; принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день перед едой при поносе;
- горец змеиный, кровохлебка лекарственная (корневище) — по 50 г; пить по трети стакана настоя 3 раза в день при поносе;
- аир болотный (корневище) — 10 г, крушина ольховидная (кора) — 30 г, мята перечная, крапива двудомная (листья) — по 20 г, одуванчик лекарственный, валериана (корни) — по 10 г; принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара утром и вечером как средство, регулирующее деятельность кишечника;
- дуб (кора) — 50 г, хвощ полевой (трава) — 30 г, стальник полевой (корень) — 20 г; отвар для ванн и припарок при геморрое;
- зверобой продырявленный, горец почечуйный (трава) — по 15 г, сушеница болотная, хвощ полевой (трава) — по 10 г, подорожник большой (листья) — 15 г, крушина ломкая (кора), ромашка аптечная (цветки) — по 10 г; пить по трети стакана настоя трижды в день, до еды при геморрое;
- календула лекарственная, ромашка аптечная (цветки) — по 10 г, тысячелистник обыкновенный, шалфей лекарственный, крапива двудомная, мята перечная, пастушья сумка (трава) — по 10 г, девясил высокий (корни) — 15 г, тополь черный (почки) — 10 г; принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день до еды при геморрое;



- бессмертник песчаный, ромашка аптечная, календула лекарственная, пижма обыкновенная (цветки), кукурузные столбики с рыльцами, одуванчик лекарственный (корни), фенхель обыкновенный (плоды), полынь горькая, мята перечная, чистотел большой (трава) — по 10 г; пить по трети стакана настоя за полчаса до еды 3 раза в день при желчнокаменной болезни;
- зверобой продырявленный, тысячелистник обыкновенный, шалфей лекарственный, горец птичий, череда трехраздельная (трава), пижма обыкновенная, ромашка аптечная (цветки), лопух большой, девясил высокий (корни) — по 10 г; принимать по трети стакана настоя или отвара дважды в день, утром и вечером до еды при хронических и острых заболеваниях печени, особенно воспалительного характера (гепатит);
- зверобой продырявленный, вахта трехлистная, золототысячник малый (трава) — соответственно 25, 15 и 15 г, одуванчик лекарственный (корни), тмин, ромашка аптечная (цветки) — по 15 г; принимать по стакану настоя дважды в сутки до еды при холецистите;
- крушина ольховидная (кора), фенхель обыкновенный (плоды) — по 10 г, бессмертник песчаный (цветки), мята перечная (листья), тысячелистник обыкновенный, полынь горькая (трава) — по 20 г; пить по стакану отвара 3 раза в день за полчаса до еды при желчнокаменной болезни;
- мята перечная (листья), полынь горькая (трава) — по 10 г, бессмертник песчаный (цветки) — 20 г, крушина ольховидная (кора), одуванчик лекарственный (корни) — по 10 г, марена красильная (корни) — 40 г; принимать по полстакана отвара перед едой трижды в день как желчегонное средство;
- бессмертник песчаный (цветки) — 30 г, ревень (корни) — 50 г; пить по трети стакана настоя раз в сутки при мочекаменной болезни.

Народные средства при гастрите:

- немолотое горчичное семя пить с водой, начинать с 1 семечка и дойти до 20, увеличивая дозу ежедневно на 1 семечко. Дойдя до 20 семян, сбавлять по 1 в день, постепенно сходя на нет. Пить по утрам натощак. Этим же средством пользуются при диспепсии;
- сок сырой картошки пить по стакану утром натощак; после приема сока не есть 2 ч. Курс — 10 дней, затем 10 дней перерыва и снова 10 дней ежедневного приема.

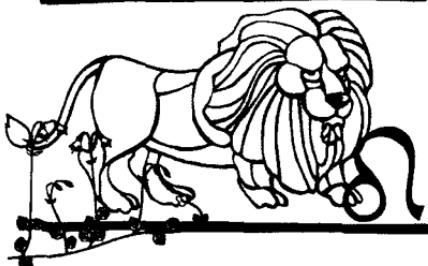
При болях в желудке рекомендуется следующее средство: по 2 ст. л. цветков таволги, листьев крапивы, травы зверобоя, перемешать, залить четырьмя стаканами кипятка, настоять в термосе 2 ч, процедить. Выпить мелкими глотками в 3–4 приема.

При холецистите в случае болей народные целители рекомендуют следующий отвар: золототысячник, корень аира, цветы тмина песчаного (бессмертника) — всего по 1 ч. л. сухого измельченного сырья; все ингредиенты перемешать и залить 0,5 л воды; настаивать ночь, а с утра прокипятить 10 мин, процедить и выпить натощак (выпивают стакан средства). Оставшееся выпить за несколько приемов в течение дня после еды.

НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ РАКА

 Сбор из 2 ст. л. плодов ежевики, 1 ст. л. изюма, 1 ст. л. мяты перечной, $1/8$ ч. л. лакрицы и 1 ч. л. мяты лимонной. Измельчить сбор, поместить в керамическую посуду, заварить 1 л кипятка, дать настояться в течение 1 ч, процедить настой.

Добавить меда по вкусу. Пить в теплом виде.



Лев (24.07–22.08)

Согласно астрологическим понятиям, этот знак — символ самосознания активной руководящей силы. Мы связаны с энергией Льва посредством индивидуального расположения Солнца в гороскопе. От этого зависят творческая сила человека, а также его добродушие и способность выражать эмоции.

Месяц Льва — 24.07–22.08. В этом периоде на первый план выдвигаются загадки внутреннего мира: познание своей сущности, способы активного управления собственной жизнью, а также утверждения среди окружающих и укрепления самооценки.

Согласно древнему цветочному гороскопу Друидов людям этого знака, в зависимости от дня рождения, соответствуют следующие растения:

- **Шиповник** (24.07–2.08). У людей, рожденных под этим знаком, в большинстве своем доброе сердце и спокойный характер, но в силу влияния своего знака их очень часто отличает внешняя задиристость и импульсивность реакций. Они коммуникабельны, часто непоседливы. В меру уступчивы, но к отрицательным чертам относится выраженная неуравновешенность и излишняя эмоциональность, возбудимость. При этом они зачастую скромны, впечатлительны и очень обаятельны в общении. В семейных отношениях проявляют себя чаще с самой лучшей стороны.
- **Подсолнух** (3.08–12.08). Люди, рожденные под этим знаком, отличаются яркой, самобытной натурой; они реалистичны и, зачастую, без особых усилий находят свое место в жизни. Из наиболее характерных для людей Подсолнуха качеств, обусловленных влиянием их знака, сто-



ит отметить такие врожденные черты характера, как доброжелательность и оптимизм. Подсолнухи стоек к жизненным невзгодам.

Как отрицательные можно выделить импульсивность поступков, рассеянность, обидчивость.

В любви, семейной жизни, дружбе — постоянны и надежны.

- **Роза** (13.08–23.08). Люди этого знака словно находятся под особым покровительством королевы цветов — настолько часто им свойственна красота и привлекательность. Однако положительные черты, присущие знаку, этим отнюдь не исчерпываются. Люди Розы имеют много иных достоинств, из которых главные — умение постоять за себя, сильная воля, настойчивость в труде. С другой стороны, им довольно часто присуще упрямство, ранимость, обидчивость и нерасторопность.

При всем этом люди знака Розы инициативны, умеют руководить другими, а в семье и дружбе самоотвержены и преданы.

Изначально для Розы более характерно крепкое здоровье, но болезни у людей этого знака зачастую протекают тяжело и с осложнениями.

Итак, планета Льва — Солнце. Этот знак влияет на сердце, позвоночник, спину. Львы, как правило, мало подвержены хроническим заболеваниям. Для них гораздо более характерны болезни, остро протекающие, а также травмы, переломы, инфекционные заболевания, даже нечастные случаи.

Кроме того, для знака характерно недостаточное внимание к своему здоровью — со всеми отсюда вытекающими последствиями.

Следует отметить, что согласно трактовкам классической астрологии, людей знака Льва в большинстве своем изначально отличает относительно крепкое здоровье.



ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ И ТРАВЫ

К растениям, посвященным Солнцу и управляемым этим знаком, традиционно относят ярких представителей флоры — это броские растения с желтыми цветками, жестким стеблем и листьями, ароматные, но без сильно выраженного запаха. Они либо поворачиваются вслед за Солнцем, либо раскрываются на восходе. Например лавр, пион, чистотел.

Из пищевых культур для людей этого знака наиболее актуальны картофель, капуста, горох, чечевица, изюм, перец, кукуруза.

Относительно полный перечень растений, целебных для Льва либо наиболее полезных ему: виноград, грецкий орех, горчица, дягиль, зверобой, клевер, миндаль, можжевельник, календула, омела, пион, розмарин, ромашка, рута душистая, чистотел, шафран, ясень.

Кроме того, к растениям Льва относят шалфей, татарник, гладиолус.

Календула

Это однолетнее травянистое растение семейства астровых растет на влажных, открытых солнечных участках. Календула размножается семенами и широко культивируется как лекарственное растение. В ее цветочных корзинках содержится эфирное масло, каротин, смолы, слизи и органические кислоты.

В народной медицине наибольшее применение находят цветочные корзинки, из которых готовят настои и настойки. Препараты календулы применяют для полоскания рта и горла при ангинах, стоматитах, ими же лечат ожоги, длительно незаживающие раны, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Принятая внутрь календула оказывает желчегонное действие.

При нарушениях сердечного ритма рекомендуется отвар календулы: 2 ч. л. сухого сырья залить 0,5 л кипятка и настаивать в термосе 2 ч; остудить, процедить; принимать по четверти стакана 3 раза в день после еды.

❖ Девясила

Настой (эффективен при отложении солей, остеохондрозе, ревматизме). Взять по 1 ст. л. сухого измельченного сырья: корневищ календулы, корней девясила и лопуха, тщательно перемешать и залить 1 л кипящей воды; выдержать 20 мин на водяной бане и далее настаивать, укутав, не менее 4 ч. По готовности процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

❖ Дягиль лекарственный

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных, с приятным запахом. В корнях содержатся эфирное масло, дубильные и горькие вещества, смолы и органические кислоты. Листья, побеги и корни растения съедобны.

Настойку корней принимают как желудочное и усиливающее секреторную функцию кишечника средство, а также мочегонное.

Препараты дягиля в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства применяют при ларингитах, бронхитах, воспалении легких.

Настойка: сухие измельченные корни дягиля залить водкой в пропорции 1:4, настаивать 10 дней в прохладном темном месте, перед употреблением процедить. Используется в качестве растирки при ревматизме, подагре, мышечных болях.

❖ Зверобой продырявленный

Травянистое многолетнее растение, в народной медицине считается одним из наиболее широко применяемых с давних пор. Сырье зверобоя содержит дубильные вещества, флавоноиды, эфирное масло, сапонины, каротин и витамин С.

Сегодня высокие целебные свойства зверобоя подтверждены и научными исследованиями: клиническая медицина взяла на вооружение бактерицидные и другие свойства растения.



Трава зверобоя оказывает вяжущее, противовоспалительное, желчегонное и ранозаживляющее действие. Внутрь препараты на основе зверобоя рекомендуются народной медициной при желудочно-кишечных расстройствах, холецистите, в виде полосканий — при стоматите, как компрессы — для заживления ран и язв. Антибактериальные препараты, полученные из растения, эффективны при лечении абсцессов, флегмоны, мастита, фурункулеза, ожогов, ларингита и гайморита.

Зверобой входит в состав очень многих лечебных сборов, эффективность которых проверена временем.

Можжевельник

Растение, исключительно полезное в лекарственном отношении. В хвое и шишко-ягодах содержится эфирное масло, обладающее ярко выраженным бактерицидным действием. Более подробно о можжевельнике и его свойствах рассказано в других разделах; здесь же добавим лишь, что соленья (грибы, огурцы и т. д.) дольше сохраняются в деревянных бочках, если те предварительно пропарить либо окурить можжевельником. Кроме того, посадки можжевельника — один из лучших способов очистить воздух от пыли на приусадебном участке или даче, если они расположены неподалеку от большого города.

Розмарин

Водный настой из листьев растения — хорошее тонизирующее, а при кардионеврозе — успокоительное средство (что важно для Львов). Кроме того, препараты растения нашли применение в терапии: при нарушениях менструального цикла, расстройствах кровообращения. В виде мази — розмарином лечат радикулит, невриты, ревматизм.

Препараты растения не рекомендуется употреблять при беременности.

✿ Ромашка

Однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных (астровые). Лечебное действие обусловлено комплексом веществ, содержащихся в цветках. В них находят эфирное масло, флавоноиды, кумарины, органические кислоты, витамины С, В, К, каротин, токоферол, стерины, полисахариды. Эфирное масло обладает дезинфицирующим и противовоспалительным свойствами, ослабляя боли и нормализуя нарушение функции желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине ромашка известна своим потогонным и желчегонным воздействием. Очень эффективны наружные средства на основе растения — примочки, припарки, полоскания.

Чай из ромашки считается лечебным: он обладает ветрогонным действием и в значительной мере оказывает успокаивающее действие на сердечно-сосудистую систему. Взять сухого измельченного сырья ромашки и валерианы (2:3) в смеси на 1 ст. л., залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Пить как чай (можно с медом) дважды в день — с утра и на ночь.

✿ Ясень

В народной медицине используются листья, сок, кора и незрелые плоды растения.

Сочной стороной коры лечат свежие порезы, раны. Настой листьев и коры рекомендуют в народе как средство лечения ревматизма, полиартритов, желтухи, болезней печени, мочекаменной болезни, как противоглистное.

При варикозном расширении вен рекомендуется сочетанное применение — настойка внутрь и примочки из нее же наружно. Коры и листья — неплохое средство от кашля.

✿ Татарник

Водочная настойка (1:10) применяется в народной медицине при аллергических реакциях. Препараты татарника при приеме внутрь повышают кровяное давление.



Отвар: 20 г сухих цветков и листьев залить стаканом воды, вскипятить, выдержать на водяной бане 10 мин, настаивать далее 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. в день при сердечной слабости (что нередко у Львов), ревматизме, воспалении мочевого пузыря, геморрое, кашле, простуде.

В последнее время появились данные о лечении компрессами, примочками из татарника кожных форм рака.

✿ Рута душистая

Настойкой из этого растения в народе лечат истерию, раздражительность, спазмы желудка, желчного пузыря, пониженную кислотность, геморрой, задержку менструации, хронические поносы, бронхиты и др. Внутрь, как правило, употребляют настойку на водке (10 %) по 20 капель 3 раза в день после еды.

Отвар: 5 г травы залить стаканом кипятка, прокипятить еще 10 мин, настаивать, укутав, 1 ч, процедить через марлю. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Следует помнить, что растение может давать побочные негативные эффекты при неправильно подобранный дозировке — поэтому самолечение без консультации со специалистом не рекомендуется.

Сборы лекарственных растений, рекомендуемых к применению при сердечно-сосудистых заболеваниях (один из самых основных недугов Льва)

- Хвоц полевой (трава) — 20 г; горец птичий (трава) — 30 г; боярышник кроваво-красный (цветки) — 50 г. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана в день при учащенном сердцебиении.
- Валериана лекарственная (корень) — 30 г; пустырник пятилопастный (листья) — 30 г; тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г; анис обыкновенный (плоды) — 20 г. Принимать в виде настоя по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день при болях в сердце.



- Родиола розовая (корни) — 20 г; заманиха высокая (корни) 20 г; шиповник коричный (плоды) — 20 г; крапива двудомная (трава) — 15 г; боярышник кроваво-красный (плоды) — 15 г; зверобой продырявленный (трава) — 10 г. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 2–3 раза в день в качестве тонизирующего и повышающего общий тонус сердечно-сосудистой системы средства.
- Аралия маньчжурская (корни) — 15 г; левзея сафлоровидная (корни) — 15 г; боярышник кроваво-красный (плоды) — 15 г; шиповник коричный (плоды) — 15 г; календула лекарственная (цветки) — 10 г; череда трехраздельная (трава) — 10 г; рябина черноплодная (плоды) — 10 г; подорожник большой (листья) — 10 г. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день (показания — как для предыдущего сбора).
- Ландыш майский (цветки) — 10 г; фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г; мята перечная (листья) — 30 г; валериана лекарственная (корень) — 40 г. Принимать в виде настоя в три приема в течение дня по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана при миокардите.
- Валериана лекарственная (корень) — 20 г; ромашка аптечная (цветки) — 30 г; тмин обыкновенный (плоды) — 50 г. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день при миокардите, бессоннице.
- Ромашка аптечная (цветки) — 20 г; мята перечная (листья) — 20 г; фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г; валериана лекарственная (корень) — 20 г; тмин обыкновенный (плоды) — 20 г. Принимать в виде отвара утром по 1–2 стакана, вечером по 1 стакану при бессоннице.
- Тмин обыкновенный (плоды) — 20 г; барвинок малый (листья) — 10 г; валериана лекарственная (корень) — 20 г; боярышник кроваво-красный (цветки) — 20 г; омела белая (трава) — 30 г. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя в течение дня в несколько приемов при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.



- Бузина черная (цветки) — 25 г; ромашка аптечная (цветки) — 25 г; липа сердцевидная (цветки) — 25 г; мята перечная (трава) — 25 г. Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану 2–3 раза в день в качестве мочегонного средства при хронической сердечной недостаточности.
- Липа сердцевидная (цветки) — 50 г; малина обыкновенная (плоды) — 50 г. Принимать в виде горячего отвара на ночь по 1 стакану в качестве мочегонного средства.
- Малина обыкновенная (плоды) — 40 г; мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 40 г; душица обыкновенная (трава) — 20 г. Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану на ночь в качестве мочегонного и при отеках.
- Брусника обыкновенная (листья) — 20 г; анис обыкновенный (плоды) — 20 г; мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 20 г; липа сердцевидная (цветки) — 20 г; малина обыкновенная (плоды) — 20 г. Принимать в виде горячего отвара на ночь по 1–1 $\frac{1}{2}$ стакана в качестве мочегонного средства.
- Солодка голая (корень) — 40 г; липа сердцевидная (цветки) — 60 г. Принимать в виде горячего настоя 2–3 раза в день по 1 стакану при миокардитах.
- Шиповник коричный (плоды) — 50 г; брусника обыкновенная (плоды) — 50 г. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.
- Крапива обыкновенная (листья) — 30 г; рябина обыкновенная (плоды) — 70 г. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.
- Шиповник коричный (плоды) — 45 г; брусника обыкновенная (плоды) — 15 г; крапива двудомная (листья) — 40 г. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве общеукрепляющего средства.
- Шиповник коричный (плоды) — 30 г; смородина черная (плоды) — 10 г; крапива двудомная (листья) — 30 г; морковь посевная (корень) — 30 г. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве общеукрепляющего средства при сердечно-сосудистых заболеваниях.

- Шиповник коричный (плоды) — 50 г; малина обыкновенная (плоды) — 50 г. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве общеукрепляющего средства при сердечно-сосудистых заболеваниях.
- Шиповник коричный (плоды) — 25 г; малина обыкновенная (плоды) — 25 г; смородина черная (листья) — 25 г; брусника обыкновенная (листья) — 25 г. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве общеукрепляющего средства при сердечно-сосудистых заболеваниях.
- Мята перечная (листья) — 20 г; полынь горькая (трава) — 20 г; фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г; липа сердцевидная (цветки) — 20 г; крушина ольховидная (кора) — 20 г. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером при кардионеврозе.
- Морская капуста — 10 г; боярышник кроваво-красный (плоды) — 15 г; рябина черноплодная (плоды) — 15 г; брусника обыкновенная (листья) — 10 г; череда трехраздельная (трава) — 10 г; пустырник обыкновенный (трава) — 10 г; ромашка аптечная (цветки) — 10 г; кукурузные столбики с рыльцами — 10 г; крушина ломкая (кора) — 10 г. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя после еды 3 раза в день при атеросклерозе.
- Василек синий (цветки) — 10 г; толокнянка обыкновенная (листья) — 20 г; петрушка огородная (плоды) — 10 г; береза повислая (почки) — 10 г; вахта трехлистная (листья) — 40 г; девясил высокий (корень) — 10 г. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 15–20 мин до еды как мочегонное средство.
- Береза повислая (листья) — 50 г; хвоц полевой (трава) — 50 г. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день как мочегонное средство.
- Можжевельник обыкновенный (плоды) — 40 г; дягиль лекарственный (корень) — 30 г; василек синий (цветки) — 30 г. Принимать в виде настоя по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день при кардионеврозе.



- Толокнянка обыкновенная (листья) — 60 г; василек синий (цветки) — 20 г; солодка голая (корень) — 20 г. Принимать в виде настоя по 1–3 ст. л. за 15–20 мин до еды 3–4 раза в день как мочегонное средство.
- Можжевельник обыкновенный (плоды) — 40 г; хвош полевой (трава) — 40 г; береза повислая — 20 г. Принимать в виде настоя по 2–3 ст. л. до еды 3–4 раза в день как мочегонное средство при сердечных отеках.
- Брусника обыкновенная (листья) — 20 г; толокнянка обыкновенная (листья) — 50 г. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана отвара 3–4 раза в день как мочегонное средство.
- Лапчатка гусиная (трава) — 25 г; чистотел большой (трава) — 25 г; тысячелистник обыкновенный (трава) — 25 г; ромашка аптечная (цветки) — 25 г. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя в день небольшими глотками при невротических состояниях с болями в сердце.
- Шлемник байкальский (корни) — 20 г; пустырник обыкновенный (трава) — 15 г; мята перечная (трава) — 10 г; сушеница болотная (трава) — 15 г; шиповник коричный (плоды) — 15 г; почечуй (трава) — 15 г; ромашка аптечная (цветки) — 10 г. Принимать в виде настоя по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при гипертонической болезни I и II стадии с болями в сердце.
- Рябина черноплодная (плоды) — 15 г; морковь посевная (плоды) — 10 г; фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г; валериана лекарственная (корень) — 15 г; хвош полевой (трава) — 10 г; василек синий (цветки) — 10 г; боярышник кроваво-красный (плоды) — 15 г; шлемник байкальский (корни) — 15 г. Принимать в виде настоя по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при сердечно-сосудистой недостаточности с повышенным АД.
- Шиповник коричный (плоды) — 15 г; сушеница болотная (трава) — 10 г; береза повислая (листья) — 10 г; мята перечная (трава) — 10 г; морковь посевная (плоды) — 10 г; элеутерококк колючий (корень) — 15 г; кассия остролистная (плоды и листья) — 10 г; лопух большой (кор-



ни) — 10 г. Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе.

НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ЛЬВА

Сбор из 1 ст. л. цветов календулы, 1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. липы и $\frac{1}{4}$ ч. л. семян аниса. Измельчить сбор, поместить в керамическую посуду, заварить 1 л кипятка, дать настояться 15 мин, процедить настой.

Пить 3 раза в день по $\frac{1}{2}$ стакана до еды.



Дева (23.08–23.09)

Согласно астрологическим понятиям, этот знак — символ способности критиковать и мыслить аналитически. С энергией Девы мы связаны положением в индивидуальном гороскопе Меркурия. От нее зависит способность служить обществу, умение ликвидировать духовные блокады.

Месяц Девы — 23.08–23.09 — имеет важное значение для каждого человека. Он предоставляет возможность не только видеть свои проблемы, но и находить их решения; это относится и к физическому здоровью. Дева укажет те сферы, в которых мы должны научиться лучше приспособливаться, чтобы эффективнее использовать свои жизненные силы и избегать заболеваний.

Согласно древнему цветочному гороскопу Друидов людям этого знака, в зависимости от дня рождения, соответствуют следующие растения:

- **Дельфиниум** (23.08–2.09). Людей, родившихся под этим знаком, в большинстве своем отличает сильно развитое честолюбие и постоянное стремление к соперничеству. Однако при этом положение — как в обществе, так и в быту — довольно часто бывает неустойчивым. Это связано с их недостатком: Дельфиниум — натура не только слишком сильно увлекающаяся, но и страдающая наряду с этим повышенным самомнением. В результате люди знака не склонны прислушиваться к чьим-то советам, что зачастую создает им трудности на жизненном пути.

Тем не менее, людям этого знака в критической ситуации нередко свойственна инициатива и энергичность, что делает их хорошими партнерами и в быту, и на работе.

- **Гвоздика** (3.09–11.09). Это люди практически всегда очень общительные — и при этом добрые. Помимо того, к их



достоинствам принадлежат великодушие и щедрость. Однако именно от последней Гвоздика часто страдает, так как в ряду ее недостатков под номером один следует назвать легкомыслие. К другим относятся невнимательность к окружающим людям, даже самым близким. Тем не менее, в целом, людям знака Гвоздики присуще чувство справедливости, что нередко и делает их привлекательными в любви и дружбе.

- **Астра** (12.09–23.09). Люди обаятельные, любопытны, отличаются непринужденностью и веселым нравом. Нравится риск и все неординарное. Но страдают от собственной склонности к легким увлечениям. Люди этого знака, как правило, имеют много друзей как на работе, так и вне ее, почти всегда пользуются авторитетом в своем окружении. Людям Астры свойственно чаще всего хорошее здоровье и природный оптимизм.

Итак, планета Девы (23.08–23.09) — Меркурий. Планета в классической астрологии считается управляющей для кишечника, тазовой области, поясничного и крестцового отделов позвоночника.

Людям этого знака при внешнем спокойствии свойственны бурные внутренние переживания. Склонность скрывать свои эмоции, переживать все наедине с собой очень часто негативно оказывается на общем состоянии здоровья людей знака Девы: в первую очередь при таком положении дел страдает, разумеется, нервная система, но и тесно с ней связанные органы желудочно-кишечного тракта, который как раз управляет этим знаком. В дополнение к этому Девы нередко склонны к упорному труду, что может привести к некоторой истощаемости, и также характерны для знака неровность поведения, а иногда угрюмость.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ И ТРАВЫ

Травы и растения знака Девы — меркурианские, т. е. как правило пестрого цвета, иногда вьющиеся, например иван-



да-марья, пролеска, лапчатка. К растениям Меркурия относят также семейство виноградных, выонковые, повиликовые растения.

Из пищевых культур для Девы на первый план выступают яблоки, груши, инжир, крупы (рис, чечевица, пшено, ячмень, рожь, овес, пшеница, кукуруза).

Расширенный перечень трав для знака Девы: азалия, валериана, девясил, морковь, звездчатка, мята, лаванда, лилия, лакричник, майоран, мандрагора, мирт, молочай, морковь, папоротник, орешник, петрушка, тмин, трилистник, тростник, укроп, фенхель, шелковица, эндивей.

Помимо перечисленных, к растениям, целительным и полезным для знака, относят чабрец, полынь, сельдерей, укроп.

Травы Девы практически совпадают с таковыми для знака Близнецов, так как находятся под управлением Меркурия. Таким образом, очень многие из них уже описаны ранее. Но на отдельных мы здесь все же остановимся.

Чабрец (тимьян ползучий)

Приводим здесь рецепты народной медицины, актуальные для Девы. Смесь свежей травы чабреца и подорожника пропустить через мясорубку и отжать сок. Принимать его по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Хорошее средство при многих недугах: анемии (малокровии), пониженной кислотности желудочного сока и сопутствующем гастрите, язве желудка, двенадцатиперстной кишке, неврозах, истерии, маточных кровотечениях, радикулите, зобе.

Отжимки настаивают в течение 3 ч в кипяченой воде — такой настой рекомендуется в народе при отеках, как средство от зубной боли и при бессоннице.

В виде чая чабрец рекомендуется пить при простуде, болях в сердце, бессоннице, а также используют в виде полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта — воспалении десен, слизистой, стоматите.

Настойка из чабреца и шалфея (1:1) пригодна для ингаляций при одышке любого происхождения.



Следует помнить, что препараты на основе чабреца не рекомендуются беременным женщинам и людям, страдающим от гипофункции щитовидной железы, а также при декомпенсации сердца, острых процессах в почках и печени.

❖ Шелковица (тутовая ягода)

Из почек готовят настой, который в народе применяют при болезнях сердечно-сосудистой системы, а также сахарном диабете в начальной стадии (в последнем случае часто применяют и сухие листья, порошком из которых присыпают пищу).

Свежие плоды и сок из них принимают при заболеваниях сердца, малокровии, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Свежие спелые ягоды рекомендуются народными целителями в пищу при дистрофических изменениях миокарда (сердечной мышцы). Водный настой из ягод используют для полосканий при язвах полости рта, горла.

Отвары из молодых листьев шелковицы (5–6 штук на стакан кипятка) рекомендуются при диабете в больших количествах на протяжении всего сезона.

❖ Кукуруза

Практически все блюда из кукурузы прекрасно усваиваются желудком и кишечником. Поджаренные зерна с медом применяются в народной медицине как вяжущее средство при расстройствах пищеварения.

Кукурузные хлопья с молоком, вареные початки, каша — все это ценные компоненты диетического питания при многих видах патологии ввиду высокой пищевой ценности продукта. Кукурузная каша — сама по себе лечебное средство при нефритах, цистите, почечнокаменной болезни, глистной инвазии.

Кукурузное масло регулирует обмен, препятствует отложению холестерина, уменьшает тромбообразование у людей, страдающих атеросклерозом коронарных сосудов.



Настой кукурузных рылец увеличивает секрецию желчи, уменьшает ее вязкость, содержание билирубина, улучшает свертываемость крови. Хорошее мочегонное средство. Кукурузные рыльца также обладают успокоительным действием на нервную систему и входят потому в состав многих лечебных сборов. Их применяют при хроническом склерозе сосудов сердца, мозга, сердечных, почечных отеках, сахарном диабете, заболеваниях мочевого пузыря, желчных путей. Рецептура: 10–15 г измельченных рылец заварить 1,5 стакана кипятка и выдержать на водяной бане полчаса, процедить. Принимать по 0,5 стакана через 2 ч после приема пищи.

В виде компрессов распаренные кукурузные рыльца применяют при суставных болях.

Проросшие кукурузные зерна очень полезны пожилым людям; они в народе считаются также верным средством при судорогах икроножных мышц.

Следует знать, что кукуруза не рекомендуется к употреблению лицам с повышенной свертываемостью крови.

❖ Черника

При хронических расстройствах кишечника, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока рекомендуется диета из свежих ягод черники и земляники лесной в течение всего ягодного сезона, около трех недель.

Черничная настойка: 1 ст. л. сухих измельченных листьев черники залить двумя стаканами кипятка и настаивать в термосе в течение ночи, наутро процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана до пяти раз в день до еды — при острых и хронических заболеваниях желудка и кишечника воспалительного характера, а также дизентерии. При обычном поносе помогает отвар черники, который пьют, как чай.

При маточных кровотечениях: 60 г сухих листьев заварить 1 л кипятка и настаивать 1 ч; принимать по три — четыре стакана в день.



❖ Груша

Листья растения применяются в народной медицине как мочегонное средство, а также противовоспалительное при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Для Дев немаловажно также, помимо антибактериального эффекта, весьма выраженное успокаивающее действие на нервную систему.

Действие плодов разностороннее и полезное, однако следует знать, что груши не рекомендуются ни в пищу, ни в качестве лечебного средства при обострении хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Крупы

Овес. Общеизвестно, что из овсяной крупы готовят множество полезных и питательных блюд. Но не менее важны и лечебные свойства данного растения, которые весьма разнообразны. Так, овсяная каша настоятельно рекомендуется для постоянного употребления в пищу больным сахарным диабетом, что связано с определенным ее лечебным воздействием при данной патологии. Отвары, супы используют при лечении диатеза у детей, хронического дерматита, экзем, при шелушащейся коже. При желудочно-кишечных заболеваниях, геморрое, а также людям преклонного возраста очень полезен кисель из настоя овсяной крупы. Настой же из зерен улучшает обмен веществ, особенно при нарушениях обмена — как отложение солей и задержка шлаков в организме. По большей части это объясняется высоким содержанием магния: известно, что с нехваткой в организме магния кальций, не связанный им, откладывается в тканях — сосудах, костях, позвоночнике, и т. д.

Настой: 50 г измельченных зерен залить 0,5 л воды на сутки. Процедить. Пить по 0,5–1 стакану 2 раза в день.

Овес в любом виде полезен для улучшения сердечно-сосудистой деятельности, он благотворно влияет и на нервную



систему. Отвар крупы с медом рекомендуется пить при общем истощении после тяжелой болезни, астении, туберкулезе, воспалении кишечника, гастритах.

Отвар: 1 стакан зерна залить 1 л воды, томить до вываривания $\frac{1}{4}$ части жидкости. Пить по 0,5 стакана, 3 раза в день до еды.

Наконец, примочки из неочищенного овса и соломы — эффективное средство при болезнях опорно-двигательного аппарата (ванны из свежей соломы, отвар: 0,5–1 кг массы на полную ванну), при болях ревматического характера. Спиртовая же настойка из зеленого овса — народное средство от бессонницы, при умственном и физическом переутомлении (как общеукрепляющее средство).

Рожь. Из ржаной муки, овса, ячменя, пшеницы готовят закваски и выпекают хлеб без обычных дрожжей, а молочная сыворотка с ржаным хлебом, луком, травами, растительным маслом — полезный общеукрепляющий напиток. Ржаной хлеб полезен при запорах. Кусочек мягкого хлеба с крупной солью прикладывают к синякам, опухолям, на внешние шишки при геморрое — он обладает свойством рассасывать уплотнения. Для укрепления волос черствый хлеб без корочек размачивают в воде, намазывают голову и смывают теплой водой через 30 мин. Хлеб ржаной, смоченный в молоке, ускоряет созревание нарывов. Отвар отрубей — отхаркивающее средство.

Пшеница. Пшеничная каша — ценный питательный продукт, который к тому же прекрасно усваивается желудком и кишечником. Масло из зародышей пшеницы в народе используют при подагре, нарывах. Проросшие зерна — источник витамина В₂; улучшают общее состояние, повышают деятельность эндокринной системы, укрепляют волосы, ногти. Общеукрепляющим действием обладает отвар зерен, а пшеничный крахмал — обволакивающим свойством. Отвар отрубей с медом принимают при кашле, воспалительных заболе-



ваниях верхних дыхательных путей. Существует также много прописей, в состав которых входят отруби, для лечения атеросклероза, гипертонии, запоров, гастрита.

Пшено полезно при запорах, атеросклерозе, гипертонии, болезнях печени. В народе рекомендуется также страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями и опухолями молочной железы.

Чечевица (семейство бобовых). Жидкий чечевичный отвар употребляют при запорах, а густой — при поносе.

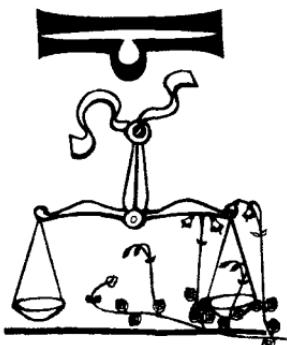
Рис. Отвар риса в народной медицине считается средством лечения дизентерии, а также острых расстройств желудочно-кишечного тракта, гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, есть методика лечения рисом при отложении солей.

Пропись. В первый день 1 ст. л. риса залить водой в 1-й банке. Во второй день промыть рис в 1-й банке и залить водой 1 ст. л. риса во 2-й банке. В третий день рис в 1-й и во 2-й банках промыть и залить 3-ю банку с рисом водой. И т. д. — до седьмого дня. В этот день рис из 1-й банки промыть водой и сварить. В освободившуюся банку опять насыпать 1 ст. л. риса и залить водой. На следующий день сварить рис из 2-й банки, предварительно промыв его водой, и снова положить в нее 1 ст. л. риса и залить водой. Таким образом, съедать 1 ст. л. разваренного риса без соли натощак, за 2 ч до завтрака, в течение месяца.

НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕВЫ

Приготовить сбор из 1 ст. л. чабреца, 1 ст. л. мяты лимонной, 1 ст. л. огуречника, 1 ст. л. липового цвета и $1\frac{1}{2}$ ст. л. измельченного корня валерианы. Измельчить сбор, поместить в керамическую посуду, заварить 1 л кипятка, дать настояться 30–40 мин, процедить настой. Добавить меда по вкусу.

Пить теплым.



Весы (24.09–22.10)

Согласно астрологическим понятиям этот знак — символ способности любить и общаться. С энергией Весов каждый из нас связан посредством индивидуального положения богини любви — Венеры в гороскопе рождения. От этого зависят гармония и покой, искусство и красота, духовная свобода и человечность.

Месяц Весов — 24.09–22.10 — время, благоприятствующее любым личным, любовным, дружеским, партнерским отношениям. Нередко именно в этот период человек начинает лучше разбираться в себе и находить взаимопонимание с другими.

Согласно древнему цветочному гороскопу Друидов людям этого знака, в зависимости от дня рождения, соответствуют следующие растения:

- **Вереск** (24.09–3.10). Люди, рожденные под этим знаком, склонны к изысканности, блеску, они самолюбивы и знают себе цену; при этом общительны и в общении легки. Однако очень часто им свойственна эгоистичность. Кроме того, к недостаткам, определенным влиянием знака, относится склонность ставить собственные интересы выше семейных, что осложняет взаимоотношения с близкими и личную жизнь. Люди Вереска зачастую отличаются творческими способностями, талантом, эмоциональностью и тонкостью восприятия.
- **Камелия** (4.10–13.10). Люди, рожденные под знаком Камелии, довольно часто доверчивы вплоть до наивности. За счет таких качеств, как открытость людям, щедрость, нередко бывают обмануты и попадают в весьма сложные ситуации как на работе, так и в личной жизни. Однако знак определяет также способность людей



Камелии при необходимости проявлять недюжинные мужество, терпение и волю. В личной жизни отличаются постоянством, хотя и бывают не в меру ранимы и раздражительны.

- **Сирень** (14.10–22.10). Особенности характера, обусловленные знаком: обходительность, дипломатичность. Люди этого знака критичны, их отличает логичность поступков; в этой связи они, как правило, преуспевают в карьере. В большинстве случаев человек этого знака — надежный и понимающий друг, прекрасный семьянин. Люди Сирени в любовных отношениях проявляют себя неизменно с самой лучшей стороны: отличаются постоянством, умением выслушать и понять другого.

Итак, Планеты Весов — Венера и Хирон, находящийся между Сатурном и Ураном. Поскольку Венера управляет гормональной системой через щитовидную железу, то, естественно, это — наиболее уязвимое у Весов место; не менее часто встречается у людей этого знака болезни, связанные с общим ослаблением иммунитета. Хирон отвечает за равновесие, гармоничное взаимодействие организма с окружающей средой. Очищение организма и выведение из него шлаков — также находятся под управлением Хирона. Знак влияет не только на поясничную область, но и на почки. Таким образом, понятно, что самые разнообразные болезни почек относятся к болезням Весов. Немаловажно для знака также, что любые нарушения функции почек могут вести у них к общему эндокринному дисбалансу.

Однако в целом люди этого знака, по большей части, здоровы физически; в психологическом же плане нередко отличаются определенной неустойчивостью характера (и, как следствие, могут впадать в крайности — что влечет за собой душевный дисбаланс, нестабильность, возможность нервных срывов и определенную склонность к депрессии — все это обусловлено влиянием знака). Кстати, Весы обладают умением инстинктивно избегать нервного напряжения и пере-



грузок, а также и физического переутомления. Правда, совсем не редкость для них — склонность к излишествам в еде. Нередко злоупотребляют табаком, алкоголем, кофе.

В основном, если Весы и страдают нервными расстройствами, это связано с их постоянно колеблющимся состоянием души и часто склонностью к долгому выбору окончательного решения по любым важным вопросам.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ И ТРАВЫ

Люди знака Весов находятся под мощным управлением Венеры и потому их растения и травы практически совпадают с таковыми для знака Тельца. Растениям Венеры присущи сильный запах, лилово-малиновый, сиреневый или розовый цвет, а также зачастую сладковатый вкус. Как наиболее типичные примеры чаще всего приводят вербену и мяту.

Согласно понятиям классической астрологии, людям Весов полезны: алтей, вишня, гвоздика, гранат, грецкий орех, клевер, фиалка. Из пищевых культур — редис, клубника, крыжовник, шпинат, сельдерей, фасоль, гранат, яблоки.

Относительно полный перечень растений, целебных для Весов либо наиболее полезных ему, представлен ниже: абрикос, алтей, артишок, желтый нарцисс, бобы, бузина, виноград, вербена, гвоздика, крапива, клевер, ковыль, крестовик, лилия, лопух, маргаритка, миндаль, манго, наперстянка, остролист, папоротник, пшеница, пырей, сушеница, фасоль, фиалка, ольха, ясень.

Помимо перечисленных, к растениям, целительным и полезным для знака, относят календулу, одуванчик, тысячелистник, кукурузные початки.

❖ Бузина черная

Кустарник или небольшое деревце семейства жимолостных. Цветки бузины содержат гликозиды, рутин, эфирное масло, органические кислоты (кофейная, яблочная, валериановая) и дубильные вещества. Травянистая бузина ядовита.

В народной медицине довольно широко используют цветки кустарниковой бузины. Их настои обладают потогонным и диуретическим (мочегонным), противовоспалительным и отхаркивающим свойствами, эффективны при простудных заболеваниях, хронических бронхитах, ангине и гриппе.

Настой: 2 ч. л. цветков на 15 мин залить стаканом кипятка; процедить. Принимать по 2 ст. л. до шести раз в день независимо от приема пищи — при подагре и болях в суставах.

Плоды бузины полезны и в свежем, и в сушеном виде. Кисель из сушеных ягод бузины — слабительное. Отвар ягод с медом — при запорах.

Настой: 0,5 ч. л. плодов залить холодной водой на ночь; утром пить подогретым. Этим настоем полезно полоскать горло при ангине и гриппе.

Молодые листья бузины, отваренные в молоке, — средство от геморроя. Отвар из коры — при заболеваниях почек, мочевого пузыря, как рвотное средство.

Из бузины готовят примочки, ванночки при ссадинах, ранах, фурункулезе, ожогах, опрелостях.

❖ Сельдерей

Двулетнее растение семейства зонтичных. В лечебных целях используют все части сельдерея. В листьях растения содержится до 180 мг аскорбиновой кислоты, 10 мг каротина, калий, кальций, фосфор, железо.

Сельдерей — пищевое растение. Из его корнеплодов и листьев в свежем, отваренном и тушеном виде готовят салаты, супы, гарниры и вторые блюда. Семена сельдерея — чудесная приправа к супам.

Наличие большого количества витаминов и минеральных солей позволяет вводить это растение в рацион питания детей, страдающих фенилкетонурией, особенно ранней весной, когда необходимо проводить профилактику гиповитаминозов.

Свежий сок растения оказывает болеутоляющее действие. Корни и зелень сельдерея используются как лекарственное средство при лечении гипертонии, гастрита с понижением



кислотности желудочного сока, заболеваний печени, при любом рода нарушениях обмена веществ.

Зелень и корни снимают утомляемость, стимулируют нервную систему. Применяются в народной медицине при лечении артритов (воспаление суставов), ревматизма, подагры. Наружно настой — в качестве примочек и обмываний при гнойных ранах и язвах, а также аллергических высыпаниях (крапивница, в первую очередь).

Рекомендуется для постоянного употребления в пищу на протяжении длительного времени, как средство профилактики любого рода неврозов.

Ранозаживляющее средство. Положительно действует на эндокринную систему. Рекомендуется также против ожирения.

❖ Алтей лекарственный

Многолетнее травянистое растение семейства мальвовых со стержневым корнем. Растет среди кустарников, в поймах рек. Заготовку корней проводят осенью, лучше всего подходят растения не менее чем трехлетнего возраста.

В корне алтея содержатся слизистые вещества, обладающие мягкительным, противовоспалительным и обволакивающим действием. Препараты алтайского корня (реже из цветков и листьев) широко применяются в народной медицине в качестве противовоспалительного и отхаркивающего средства, при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, воспалении мочеполовых органов, острых гастритах, колитах и энтероколитах.

❖ Лопух

В листьях растения содержатся эфирное масло, слизь, дубильные вещества, аскорбиновая кислота; в корнях — белок, жироподобные и дубильные вещества, пальмитиновая и стеариновая кислота, смолы, ситостерин.

В народной медицине растение используется как потогонное, мочегонное и противовоспалительное средство при ле-



чении простудных заболеваний, болезней легких, мочекаменной болезни, язвенной болезни желудка, гастрите, ревматизме.

Свежие листья лопуха прикладывают к ушибам, ранам, ожогам, язвам, при головной боли — ко лбу.

Водный настой травы, собранной в период цветения, лечит катар желудка, воспаления желчных путей, употребляется от поносов, колита, недержания мочи, ревматизма.

Настой: 10 г сухого измельченного сырья залить стаканом кипятка, плотно закрыть и настаивать 2 ч; остудить, процедить через марлю. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день. Этим же настоем можно полоскать горло при ангине.

Эффективны препараты из корня лопуха в лечении себореи, экземы, зуда, фурункулеза. Корень лопуха входит в состав комплексных сборов для лечения больных, страдающих подагрой и обменными артритами. В косметике используют настой корня лопуха на миндалевом либо оливковом масле — средство укрепляет волосы, предохраняет от облысения.

❖ Тысячелистник обыкновенный

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. В листьях тысячелистника содержатся эфирное масло, каротин, аскорбиновая кислота, дубильные и горькие вещества, смолы, витамин К. Препараты из тысячелистника эффективны при лечении различных заболеваний желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, гастрит и др.), их употребляют при внутренних кровотечениях. Наружно используют настой травы как противовоспалительное средство при ранах, порезах, язвах. Сок с медом (1:1) в народной медицине рекомендуют пить по 1 ч. л. 3 раза в день для улучшения обмена веществ, при болезнях печени.

Кроме того, тысячелистник — кровоочистительное средство. Сок и настой листьев лечат язвы, свищи, фурункулы. Листья, обваренные кипятком, прикладывают к эрозии шейки матки (в виде тампонов).

Настой: 15–20 г измельченной зелени залить стаканом кипятка и настаивать ночь в термосе; пить до еды по $\frac{1}{3}$ стакана.



на; действует как кровоостанавливающее при обильных менструациях, фибромах, воспалительных заболеваниях матки, при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Отвар: 1 ч. л. сухих измельченных корней залить стаканом воды, прокипятить, настаивать 1 ч, процедить; пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды как кровоостанавливающее.

Следует помнить, что применение препаратов на основе тысячелистника не рекомендуется женщинам в период беременности.

❖ Гранат

Гранатовый сок в народной медицине рекомендуется применять как средство против почечных колик, болей в желудке; полезен при сахарном диабете.

Имеет ранозаживляющее действие, находит применение в комплексной терапии геморроя, ожогов, конъюнктивита. Отвар из корок граната — проверенное средство для изгнания ленточных глистов.

Следует помнить, что употребление граната не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенной кислотности, гастрите.

Сборы лекарственных растений, рекомендуемые при болезнях почек и мочевыводящих путей

- Календула лекарственная (цветки) — 20 г, крапива двудомная, хвощ полевой (трава), фенхель обыкновенный (плоды) — по 10 г, стальник полевой (корень) — 15 г, береза повислая (листья) — 15 г. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день до еды как мочегонное и противовоспалительное средство; рекомендуется для лечения хронических воспалительных заболеваний почек и мочевыводящих путей;
- хвощ полевой (трава), лапчатка прямостоячая (корневище) — по 30 г, подорожник большой (листья) — 10 г. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя на ночь, в теплом виде при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей;



- бузина черная, ромашка аптечная, липа (цветки), зверобой продырявленный (трава) — по 25 г. Принимать по стакану настоя на ночь, в теплом виде, при воспалительных заболеваниях почек и мочекаменной болезни в стадии ремиссии;
- крапива двудомная (листья) — 20 г, аир болотный (корневище), хвощ полевой (трава), можжевельник обыкновенный, шиповник коричный (плоды) — по 15 г, мята перечная (листья), бузина черная (цветки) — по 10 г. Рекомендуется принимать по $\frac{1}{2}$ стакана теплого отвара трижды в день до еды при мочекаменной болезни;
- шиповник коричный, можжевельник обыкновенный (плоды), стальник полевой (корень), адonis весенний (трава) — по 25 г; принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день до еды, как диуретическое (мочегонное) и противовоспалительное средство;
- марена красильная — 30 г, стальник полевой (корни) — 20 г, льняное семя — 50 г; принимать по стакану настоя в теплом виде на ночь при мочекаменной болезни;
- шиповник коричный, можжевельник обыкновенный (плоды), береза повислая (листья) — по 20 г, марена красильная (корень) — 40 г; принимать по стакану настоя в день за несколько приемов как мочегонное средство;
- льняное семя — 40 г, стальник полевой (корень), береза повислая (листья) — по 30 г; принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя в несколько приемов в течение дня при пиелонефrite;
- земляника лесная (листья) — 10 г, крапива двудомная, береза повислая (листья) — по 20 г, льняное семя — 50 г; принимать по стакану настоя в теплом виде в несколько приемов в течение дня при пиелонефrite;
- фенхель и тмин обыкновенные (плоды), бузина черная (цветки), адonis весенний (трава) — по 10 г, петрушка огородная, можжевельник обыкновенный (плоды) — по 30 г. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день до еды как мочегонное средство; не рекомендуется данная



пропись при острых воспалительных процессах мочевы-
водящих путей и беременности.

НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЕСОВ

Сбор из 1 ст. л. цветов мальвы, 1 ст. л. фиалки трехцветной и 1 ст. л. листьев мелиссы. Измельчить сбор, поместить в керамическую посуду, заварить 1 л кипятка, дать настояться 15–20 мин, процедить настой.

Пить в теплом виде 3 раза в день до еды.



Скорпион (23.10–22.11)

Согласно астрологическим понятиям, этот знак — символ вечного преображения, бесконечности жизни; в нем скрыты глубинные сферы души и источник природных сил, из которого может черпать каждый. С энергией Скорпиона человек связан индивидуальным положением Плутона в гороскопе рождения, которое определяет способность изменяться и дар предвидеть.

Месяц Скорпиона — 23.10–22.11. В этот период потенциальная сила знака позволяет узнать, какие изменения происходят во внутренней и внешней жизни, на что особо следует обратить внимание — чего опасаться и к чему стремиться.

Согласно древнему цветочному гороскопу Друидов людям этого знака, в зависимости от дня рождения, соответствуют следующие растения:

- **Фрезия (23.10–2.11).** Людей, рожденных под этим знаком, в значительной степени характеризуют такие черты, как настойчивость (порой до упрямства), смелость, сложившиеся и устойчивые взгляды на жизнь и осознанная жизненная позиция. Как правило, люди Фрезии вызывают симпатию у окружающих, они современны и достаточно обаятельны в общении.

Из характерных для Фрезии черт характера наиболее частыми отрицательными являются упрямство, невнимательность к другим, острый язык и отсутствие чувства меры; к положительным относятся бесстрашие, умение отстоять свои взгляды, богатый внутренний, духовный мир.

В профессиональной области люди этого знака в большинстве своем пользуются немалым авторитетом. В семейной жизни стабильны, но не слишком дипломатичны и уступчивы.



- **Орхидея (3.11–12.11).** Черты личности людей, рожденных под знаком Орхидеи, очень часто отличаются загадочностью, налетом тайны. Характер людей Орхидеи, в силу особенностей влияния их знака, довольно часто не слишком уравновешен. Отсюда наиболее характерные для знака отрицательные качества: конфликтность (как в семье, так и на работе), неуступчивость, порой, некоторая вздорность. Люди Орхидеи эмоциональны и зачастую не вполне уверены в своих взглядах, но обладают живым умом. К их положительным качествам относятся упорство и настойчивость в труде, постоянство, честность.

В семейной и личной жизни, а также в дружбе люди этого знака — прекрасные партнеры.

- **Пион (13.11–22.11).** Люди, рожденные под этим знаком, по большей части эмоциональны и непоседливы, беспокойны и порывисты в чувствах и действиях. Но им присущи такие положительные черты, как проницательность, смелость, общительность, радущие.

Из отрицательных черт характера следует назвать несдержанность, некоторую склонность к хвастовству. Человек этого знака часто впечатлителен, а настроение его часто подвержено значительным колебаниям.

Несмотря на эти характерные для знака черты, люди Пиона в большинстве своем неплохо устроены как в семейной жизни, так и в плане материальной стабильности.

Кроме того, Пион, как правило, вынослив физически и обладает крепким здоровьем, если ведет правильный образ жизни.

Итак, планеты Скорпиона — это Плутон и Марс. Именно в силу этого Скорпионы от природы наделены большими запасами энергии и жизненных сил. Этим же объясняется их высокая работоспособность, они не столь уж часто болеют, но, как правило, болезни у людей знака Скорпиона протекают довольно тяжело. Скорпионам свойственно постоянно сдерживать свои жизненные устремления и немалые страсти — и



это может вести к внутренним конфликтам, которые проявляются неврозами, нередко со склонностью к одышке, удушью на нервной почве. Врожденное чувство справедливости в сочетании с прямым характером способствуют довольно частым конфликтам, что также делает Скорпионов уязвимыми для головных болей, бессонницы, ведя к нервным срывам.

Входящий в этот знак Плутон управляет наследственностью, генетической структурой метаболизма, биохимическим обменом, а также органами выделения, в том числе железами слизистой оболочки носа. Соответственно, и для болезней у людей, родившихся под знаком Скорпиона, уязвимы мочеполовые органы, кости таза, почки, прямая кишка. У женщин нередки болезненные менструации и нарушения менструального цикла. Характерологическими особенностями объясняется подверженность самого разного рода нервным болезням, причем, как и следующего знака — Стрельца, это часто сопровождается расстройствами со стороны системы дыхания. Наконец, это многие Скорпионы склонны к невоздержанности в еде, а иногда и отличаются пристрастием к спиртному — это приводит к тучности, иногда и ожирению, — что, в свою очередь, может весьма негативно сказать на функции сердечно-сосудистой системы, и не только сердца, но и вен (варикоз).

Таким образом, и растениями, наиболее полезными для Скорпиона, являются те, которые способны лечить и предупреждать свойственные этому знаку недуги.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ И ТРАВЫ

Травы-целители Скорпиона по астрологическим понятиям те, которые посвящены покровительствующим планетам — Плутону и Марсу либо находятся под их прямым влиянием.

Травы, соответствующие Марсу, приведены подробно в разделе, посвященном знаку Овна, так как Марс входит в этот знак. Для Плутона же это в первую очередь грибы.



Помимо того, в суммарный перечень растений Скорпиона входят: алоэ, амарант, анемон, базилик, барбарис, боярышник, горечавка, грейпфрут, дрок, дуб, жимолость, имбирь, иссоп, кактус, календула, кориандр, мятта, крапива, лимон, лук, лютик, марена красильная, можжевельник, портулак, помидоры, подсолнечник, редис, кress, самшит, сельдерей, хмель, хрень, чертополох, чистотел, шиповник.

О большинстве из них уже упоминалось в предыдущих разделах, а остальные будут описаны ниже.

✿ Календула

В соцветиях этого растения содержится настоящая кладезь полезных организму и целительных веществ. Основные из них: каротин, виолоксантины, флавохром, флавоксантины, эфирное масло (0,02 %), смолы, камедь, сапонины, фитонциды, горькие вещества, салициловая и яблочная кислоты. Наиболее богаты каротином цветки календулы.

Препараты из корзинок календулы обладают противовоспалительным, ранозаживляющим, спазмолитическим, желчегонным и дезинфицирующим свойствами, что определяет их чрезвычайно широкий спектр терапевтического применения как в народной, так и в клинической официальной медицине. Кроме того, средства на основе календулы действуют на центральную нервную систему как успокаивающие, что важно для Скорпионов.

Настой: 2 ст. л. сухих измельченных цветков календулы залить стаканом кипятка, выдержать на водяной бане не менее 20 мин, охладить, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимают средство по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Рекомендуется при сердечных заболеваниях, учащенном сердцебиении, одышке, отеках, язве желудка и двенадцатiperстной кишки, колитах, энтероколитах.

Наружное средство (рекомендуется для полосканий, клизм, спринцеваний, примочек и т. д.) — смесь календулы, ромашки и тысячелистника в соотношении 1:1:2, из которой готовят отвар по описанной выше методике.

✿ Облепиха

Облепиха известна в народе с глубокой древности как растение, наделенное поистине огромной целительной силой. Сегодня и официальная медицина признает эту силу за облепихой: на полках аптек можно видеть довольно много препаратов на ее основе. И это не удивительно: лекарственные формы из этого растения обладают широким спектром терапевтического воздействия на человеческий организм, отличаются высокой эффективностью и при этом практически не имеют противопоказаний.

Абсолютным рекордсменом облепиха является по содержанию токоферола, или витамина Е, превосходя подавляющее большинство других плодовых и ягодных культур. Витамин Е (токоферола ацетат) выполняет сразу несколько важных функций: защищает от повреждений клеточные мембранны, стимулирует синтез белков, благотворно влияет на процессы синтеза половых гормонов, принимает участие в уничтожении бактерий, усиливает действие витаминов С и D. Некоторые сорта облепихи содержат витамина Е до 300 мг.

Облепиховое масло оказывает положительное влияние на состояние красной крови и нормализует окислительно-восстановительные процессы, проходящие в печени. Кроме того, облепиховое масло оказывает нормализующее действие на биологические мембранны и общий белковый обмен. Близость химического состава плодов облепихи к естественным продуктам обмена веществ организма объясняет многие их фармакологические свойства.

Плоды облепихи могут применяться при заболеваниях, сопровождающихся угнетением пищеварения, с пониженнной кислотностью желудочного сока.

Стимулирующее влияние плодов облепихи на пищеварение объясняется действием комплекса химических стимуляторов пищеварительных желез, способствующего отделению слюны и пищеварительного сока. Возбуждается секреторная деятельность желудка, кишечника и поджелудочной железы, ак-



тивизируется ферментная активность. В целом повышается жизненный тонус организма, улучшается обмен веществ.

Природный комплекс биологически активных веществ, содержащихся в растении, оказывает на организм многогранное влияние, и препараты на основе облепихи являются целебными при огромном количестве заболеваний — как самостоятельно, так и в комплексе с другими растениями.

Чистотел

Многолетнее травянистое растение семейства маковых. В медицинских целях используются все части растения. В траве чистотела найдены алкалоиды, флавоноиды, сaponины, аскорбиновая и органические кислоты, каротин.

Наличие ядовитых алкалоидов несколько ограничивает возможности применения чистотела в домашних условиях без контроля со стороны квалифицированного врача, во всяком случае требует предельной осторожности и точности дозировок.

Однако при надлежащем выполнении всех условий препаратами чистотела успешно лечат многие болезни, в том числе печени, мочевого пузыря, подагру, некоторые заболевания кожи (туберкулез), ревматизм.

При болях, кольпите, патологическом климаксе используют настой для приема внутрь: 20 г травы чистотела заварить стаканом кипятка, настоять, укутав, 3 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ ст. л. 3 раза в день до еды. Для ванночек и спринцеваний: 30 г сырья залить 1 л кипятка, настаивать 4 ч, остудить до комфортной температуры, процедить перед использованием.

Шиповник

Об этом растении уже было написано выше. В его плодах содержится до 9 % витамина С, 8 % сахаров, до 0,7 % каротина. В цветках — эфирное масло, в семенах — жирное. Кроме поливитаминных свойств, плоды шиповника обладают желчегонным и диуретическим эффектом, противовоспалительным действием.

Отвары и настои из них эффективны при холециститах, различных желудочно-кишечных заболеваниях. Отвар корней в народной медицине используют для лечения нервных болезней, подагры, ревматизма.

Народные рецепты для Скорпиона

- 4 ч. л. семян льна залить 1 л воды и прокипятить 15 мин. Настаивать, укутав, 1 ч. Данное средство процеживать не следует. Принимать в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана через каждые 2 ч. Терапевтический эффект проявляется только через 2 недели приема, но улучшение практически всегда очень стойкое. Особенно рекомендуется при отеках ног — в том числе при варикозной болезни вен;
- вымыть и порезать 800 г петрушки, залить свежим молоком и поставить на слабый огонь. Молоко вытапливать до тех пор, пока не останется половина от первоначального объема, затем процедить.

Пить по 1–2 ст. л. отвара каждый час. Все приготовленное таким образом средство необходимо выпить за сутки. Сильное мочегонное средство;

- взять 10 г семян конопли на 200 мл кипятка и настаивать не менее 6 ч. Принимать при отеках по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды. Средство совершенно безвредно и принимать его можно вплоть до появления признаков отчетливого улучшения;
- 2 ч. л. листьев брусники залить стаканом воды, прокипятить 30 мин и процедить. Выпить небольшими глотками в течение дня. Эффективно при мочекаменной болезни.

Для Скорпиона, как и для Стрельца, актуальны болезни дыхательной системы, хотя и по несколько разным причинам. В этой связи представляется уместным привести здесь, помимо сведений о целебных травах, весьма эффективный, но при этом очень простой комплекс упражнений дыхательной гим-



настиики, регулярное выполнение которого способно не только предотвратить проблемы со здоровьем, но и вылечить отдельные недуги, пока они не перешли в хроническую форму.

- Встаньте лицом к открытому окну или отправьтесь заниматься дыхательной гимнастикой на свежий воздух. Свободно вдыхайте, поднимая руки вверх. Вдох продолжается до момента поднятия и соединения рук над головой. В таком положении задержите дыхание на 7–10 с. После чего свободно выдохните, одновременно опуская руки вниз. Упражнение выполняется 2–3 раза.
- Встаньте, широко расставив ноги, лицом к открытому настежь окну. Вдыхайте, поднимая руки до уровня плеч (ладони обращены вниз). Во время паузы в дыхании разведите руки в стороны и свободно наклоните корпус вправо и влево насколько это возможно. При этом ноги должны оставаться неподвижными. Сделайте два-три наклона, затем резко выдохните воздух через рот, а руки опустите вниз. Такие наклоны выполняют, для начала, по три-пять раз, постепенно доводя их число до десяти-двенадцати.
- Исходное положение — стоя, с широко расставленными ногами. Дышите как можно свободнее. Начните вдыхать с одновременным поднятием рук в стороны и вверх (ладони обращены вниз). Затем задержите дыхание и выполните несколько круговых движений руками — вращайте руки сначала вперед, а потом назад. Выполняется три круговых движения вперед и три назад — затем руки свободно опускаются вниз. Это упражнение прекрасно снимает напряжение, которое возникает при длительной сидячей работе.
- Встаньте лицом к стене и обопрitezьтесь об нее ладонями вытянутых вперед рук (на уровне плеч). Выполняйте полное дыхание йогов, делая паузы по 2–3 с и при этом



сгибая руки в локтях, пока не коснетесь стены лбом. Затем резким движением верните тело в исходное положение. Выдох — через рот. Выполняется три-пять раз подряд.

- Не задерживая дыхания, начните с глубокого вдоха через любую из ноздрей. Затем выдохните ртом. Дышите часто, а после каждого полного выдоха делайте паузу на 1–2 с.
- Стоя, слегка расслабив ноги, положите руки на пояс. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 1–2 с. Затем свободно наклоните корпус вперед, вдыхая воздух через нос. Выпрямившись, вдохните, снова задержите дыхание, а потом, наклоняя корпус вперед, постепенно выдохните.
- Примите наиболее удобную для вас позу. Глубоко вдыхайте, набирая воздух в легкие короткими прерывистыми глотками. Заполняйте таким способом легкие воздухом до предела. Далее задержите дыхание на 5–10 с, и выдохните через нос — не торопясь, свободно.
- Сядьте удобно и хорошо расправьте позвоночник. Постарайтесь полностью сконцентрироваться на себе, не замечая внешних раздражителей. Затем начните с короткого энергичного выдоха. Далее свободно вдохните, контролируя время заполнения легких воздухом по ударам пульса. Вдох должен занимать два удара пульса, а выдох — четыре.
- Удобно расположившись на стуле, вдохните через правую ноздрю, и выдохните одновременно через обе. Затем вдохните через левую ноздрю и выдохните также через обе. Повторяется по пять раз для каждой ноздри.



Аденома предстательной железы

- трава вереска обыкновенного — 15 г, грушанки круглолистной — 12 г, лист вишни — 10 г, цвет акации — 10 г, плоды можжевельника — 10 г, корневище пырея — 8 г, веронику почечуйную — 10 г, собранные вместе, залить кипящей водой (0,5 л на 1 ст. л. смеси), настоять 1 ч, процедить и выпить в течение дня за три приема (через 1 ч после еды). Курс лечения — месяц;
- трава дрока красильного, дубровника, хвоща полевого — по 10 г, истода — 5 г, листья купены лекарственной — 10 г, семя конопли — 12 г, кора лещины — 15 г, корень стальника — 20 г, зимолюбка зонтичная — 10 г. Прием и срок лечения — аналогично предыдущему рецепту.

О грибах

(основные растения для Плутона)

Грибы важны, в первую очередь, как источник пищи: по питательности грибы занимают среднее положение между овощами и мясом. Ценны грибы и минеральными элементами. В этом плане они вполне сопоставимы с фруктами, а по отдельным (фосфору) — даже с рыбой. Особенность химического состава плодовых тел грибов — наличие витаминов А, В₁, В₆, В₁₂, С, РР. По содержанию витамина В₆ грибы не уступают зерновым продуктам, а некоторые (лисичка, летний опенок) сравнимы с дрожжами. Витамина РР (никотиновая кислота) в грибах примерно столько же, сколько его в печени или дрожжах. Богаты грибы и различными экстрактивными веществами, придающими им своеобразный запах и вкус, повышающими аппетит. Особенно полезно употребление грибов людям с ослабленной выделительной системой, т. е. прежде всего Скорпионам. Наиболее рекомендуются людям, рожденным под этим знаком, грибные бульоны и первые блюда, а также салаты с грибами.



НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СКОРПИОНА

Приготовить сбор из 2 ст. л. цикория, $\frac{1}{8}$ ч. л. корицы, $\frac{1}{8}$ ч. л. измельченного лакричного корня. Измельчить сбор, поместить в керамическую посуду, заварить 1 л кипятка, дать настояться 30 мин, процедить настой.

Пить в теплом виде.



Стрелец. (23.11–22.12)

Согласно астрологическим понятиям, этот знак — символ сугубо личного познания, собственного видения мира человека, понимания смысла жизни. Полнота счастливых возможностей, высшие духовные сферы, скрытые в душе и ждающие открытия, также при-

надлежит к сфере этого звездного знака. С энергией Стрельца человека связывает расположение Юпитера в натальном гороскопе. С ней связана способность распознавать взаимосвязь вещей и явлений, получать неоценимый жизненный опыт.

Месяц Стрельца — 23.11–22.12, и это то время, когда человек осознает, в каком направлении стремится его жизнь сегодня и каковы перспективы в будущем.

Согласно древнему цветочному гороскопу Друидов людям этого знака, в зависимости от дня рождения, соответствуют следующие растения:

- **Гладиолус** (23.11–2.12). Люди, рожденные под этим знаком нередко способны достигать большого успеха в жизни, даже не имея ярко выраженных талантов и способностей к чему-либо. Это объясняется характерными для большинства представителей знака чертами: трудолюбие, терпимость, исполнительность, спокойствие. В силу тех же качеств люди знака Гладиолуса, как правило, прекрасные работники и очень надежные партнеры — как в делах, так и в любви. Как наиболее частую отрицательную черту, присущую этому знаку, можно отметить эгоизм.
- **Одуванчик** (3.12–12.12). Людей знака Одуванчика в большинстве своем отличает повышенная чувствительность как к обстоятельствам внешнего мира, так и к окружающим и близким людям. Насколько бурно отвечает Одуванчик



взаимностью на любые проявления тепла, сочувствия, понимания и ласки по отношению к себе, настолько же резко выбивают его из колеи жизненные неурядицы, стрессы, но в особенности — любого рода перемены. Люди этого знака практически всегда общительны и пользуются вниманием со стороны окружающих. К характерным для Одуванчика положительным качествам следует отнести его трудолюбие, добросовестность во всем. К отрицательным — импульсивность поступков и некоторую врожденную склонность к пессимизму.

- **Лотос (13.12–22.12).** Людей этого знака, как правило, все окружающие считают необычными, неординарными и интересными, с налетом загадочности. Характер вообще весьма противоречивый, обладающий массой как положительных, так и отрицательных черт, однако первые неизменно перевешивают за счет душевной доброты. К наиболее характерным для Лотоса отрицательным чертам следует отнести его излишнюю заносчивость и неумение взять под контроль свое буйное воображение. Положительные свойства, присущие большинству рожденных под этим знаком, — острый ум, прямота, богатство внутреннего мира.

Итак, планета Стрельца — Юпитер.

Для Стрельцов всегда является в высшей степени актуальной проблема несоответствия идеалов реальной действительности. При достаточной общей адаптируемости к любой среде именно этот вопрос может стать для Стрельцов предметом вечной неудовлетворенности, депрессивных проявлений, чувства неуверенности в себе. Вечные поиски идеала, странные путешествия во сне и грехах очень характерны для знака Стрельца. Нервная организация одновременно и устойчивая, и уязвимая, как бы парадоксально ни звучало это на первый взгляд. Как известно, идеализму зачастую сопутствует определенная экзальтация, неоднозначность — а для Стрельцов это еще и мистицизм, и некая загадочность — ведь не-



даром же символику самого знака означает стрелка, которая целится в неведомое. В меру возбудимые, эти люди склонны к развитию комплексов не меньше, чем, скажем, Скорпионы, но куда выносливее в этом отношении. Подвижность, беспокойство, напряженная духовная внутренняя жизнь также относятся к признакам этого знака.

В свете вышесказанного неудивительно, что Стрельцы склонны к самым различным реакциям невротического характера. Депрессия — их настоящий бич, борьба с ней трудна для Стрельцов.

Расположение планет в Стрельце и в первую очередь, разумеется, влияние Юпитера, по данным классической астрологии, первоочередное воздействие оказывают на бедра, сердечно-сосудистую и нервную системы. Помимо того, у Стрельцов очень часты самые различные болезни системы дыхания, верхних дыхательных путей, что также обусловлено влиянием знака.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ И ТРАВЫ

К растениям, посвященным Юпитеру, традиционно относят те, которые имеют мощный стебель, большие листья. Характерны цветки пурпурного и малинового цвета, а плоды — маслянистые и кисловатые на вкус, например миндаль, грецкий орех, оливковое дерево, из трав — белена, чабрец, воловик.

В расширенный список растений знака Стрельца входят абрикос, анис, бальзамин, береза, буквица, гвоздичное дерево, дикая гвоздика, дуб, дурман, земляника, календула, каштан, клубника, лапчатка, липа, маргаритки, медуница аптечная, мирра, мускатный орех, мята, огуречная трава, одуванчик, печеночный мох, порей домашний, ревень, репейник, сахарный тростник, свекла, смородина, сосна, фига,шелковица, яблоко, ясень.

Некоторые уважаемые астрологи и фитоэнерготерапевты, помимо вышеперечисленных, относят к травам, благоприят-

ствующим Стрельцу и целебным для него, также полынь, сельдерей, бузину, цикорий, облепиху.

Из пищевых растений Стрельцу наиболее полезны огурцы, чернослив, кукуруза.

Довольно многие из перечисленных растений уже были описаны ранее более или менее подробно. Поэтому остановимся здесь лишь на самых значимых, либо тех, что не упоминались прежде.

Кукуруза

Масло, которое содержится в зародышах кукурузных семян, предотвращает и лечит атеросклероз (он, равно как и прочие сосудистые заболевания, относится к довольно частым у Стрельца недугам). Кроме того, растение обладает также выраженными желчегонными свойствами, а в целом сходно по своему воздействию на организм с яичным желтком. Благодаря высокому содержанию в кукурузном масле токоферолов, его рекомендуют при гиповитаминозах Е, многих кожных заболеваниях.

Из кукурузного сырья (сырая масса) получают глютаминовую кислоту, которая является одним из действенных и практически незаменимых средств при самых различных заболеваниях центральной нервной системы (что также актуально для Стрельцов), прогрессивной мышечной дистрофии. Кукуруза рекомендуется в пищу (початки) ослабленным детям, при астеническом синдроме, синдроме хронической усталости у взрослых.

Анис

Это однолетнее растение семейства сельдерейных. Имеет значительное и пищевое, и лекарственное значение. В медицине наибольшую ценность представляют собой семена аниса, содержащие до 60 % эфирного масла. Анисовое масло входит, как составная часть, в многие прописи средств на-



родной медицины для лечения заболеваний дыхательной системы, особенно болезней верхних дыхательных путей воспалительного характера.

Настой из плодов аниса — широко используемое народными целителями средство: он улучшает пищеварение, способствует усилиению лактации у кормящих матерей, обладает выраженным потогонным и жаропонижающим действием.

Приготовление в домашних условиях: 1 ст. л. плодов растения (в сухом измельченном виде) заваривают стаканом кипятка и настаивают в течение 20 мин. Обычная дозировка составляет 1–2 ч. л. средства по 3–4 раза в день, принимать до еды.

Кроме того, плоды растения входят в состав многочисленных грудных сборов, комплексных средств при расстройствах пищеварения.

Анисовое масло — один из компонентов нашатырно-анисовых капель, грудного эликсира — и очень полезно Стрельцам.

✿ Дурман обыкновенный

Однолетнее травянистое растение семейства пасленовых. Дурман обладает характерным неприятным запахом и очень ядовит (все части растения содержат тропановые алкалоиды).

Из дурмана выделено его основное ядовитое действующее начало — датурин.

При отравлении его воздействие похоже на воздействие белены: возможна спутанность сознания, галлюцинации.

В медицине препараты на основе дурмана используются довольно широко и в первую очередь для лечения бронхиальной астмы. Растет повсеместно — на пустырях, возле жилья и в огородах как сорняк.

✿ Цикорий

Многолетнее травянистое растение семейства астровых. В медицинском плане наиболее ценным сырьем являются корни дикорастущего цикория — в них содержатся такие веще-

ства, как аскорбиновая кислота, сахара (фруктоза до 95 %) левулеза — до 20 %), смолы, пентозан и дубильные вещества. Цветки содержат гликозиды, аскорбиновую и цикориевую кислоты. Кроме того, в листьях растения обнаружен инулин, а в семенах — протокатехиновый альдегид. Растение богато млечным соком, в котором содержатся горечи.

Цикорий — пищевое растение: в пищу идут молодые листья и стебли, чаще всего в виде салатов в смеси с овощами и фруктами.

В народной медицине корни цикория рекомендуются как средство, повышающее аппетит и значительно улучшающее пищеварение. Внутрь (в виде отвара или настойки) средства на основе цикория используется при диспепсии, заболевании печени, селезенки, почек, общем упадке сил, сахарном диабете. Наружно — при экземе, ветряной оспе, опухолях и застарелых ранах в виде обтираний спиртовой настойкой и обмывания отваром корня.

Цикорий — широко распространенный заменитель кофе. Его корни заготавливают с осени, подвяливают, а затем обжаривают на сковороде и размалывают в порошок. Как добавка к натуральному кофе, цикорий способен не только значительно обогатить вкус и аромат этого напитка, но и придает ему целебные свойства.

❖ Клубника (лесная земляника)

Свежие ягоды полезны при гипертонии, язвенных болезнях, геморрое, хорошее мочегонное средство. Лист заваривают и пьют как чай — очень полезный витаминный напиток.

Отвар из листьев — лечебное средство. 1 ст. л. сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настаивать не менее получаса, процедить через марлю. Принимают в средней дозе $\frac{1}{2}$ стакана, 3 раза в день до еды. Прекрасное общеукрепляющее, обладает и отхаркивающим действием, излечивает нервные расстройства (недуг Стрельца), эффективно как элемент комплексной терапии при лечении лейкозов.



Из того же средства наружно делают компрессы при красном лишае. Отвар из цветков — замечательное средство при любого рода нарушениях обмена веществ.

Следует знать, что клубника и земляника не рекомендуются лицам с повышенной аллергической реактивностью, а также беременным женщинам.

Медуница

Многолетнее растение семейства бурачниковых. Имеет пищевое значение (как правило, в приготовлении салатов, но зелень также используют в приготовлении мясных блюд). Зеленые части растения содержат значительное количество таких полезных веществ, как соли кремния, калия, кальция, а также марганец, железо, бор, титан, никель, медь; из витаминов — каротин и витамин С.

В народной медицине препараты на основе этого растения применяются при самых различных заболеваниях: это и болезни крови (Стрельцы им подвержены) — препараты медуницы оказывают стимулирующий эффект на процессы кроветворения; в народе широко используется отхаркивающее, противовоспалительное, мягкительное действие медуницы — ее рекомендуют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, легких, при диспепсии, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, при геморрое.

Порошком из сухой травы в народе присыпают плохо заживающие раны и язвы. Для улучшения состава крови народная медицина рекомендует настой растения: 2 ст. л. сырья заварить 350 мл кипятка, настаивать (желательно в термосе) не менее 2 ч, хорошо процедить. Данное средство также целительно при внутренних и геморроидальных кровотечениях; принимают его в средней дозе $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день, за полчаса до еды.

Одуванчик

Этот неприхотливый и растущий практически повсеместно цветок известен в народной медицине как эффективное

средство лечения многих заболеваний. Имеет также пищевое значение — листья одуванчика добавляют в салаты и щи, из стебля делают вино.

В старину млечный сок растения и кашица из листьев, разведенные на кислом молоке, считались верным средством при укусе ядовитой змеи (прикладывается к месту укуса). Также хорошо снимает боль, если ужалит пчела.

Свежеотжатый сок одуванчика используют для промывания глаз при многих видах патологии зрения, при конъюнктивитах и кератитах. Препараты одуванчика имеют значение в комплексной терапии отеков.

Если пить сок одуванчика каждый день на протяжении примерно двух-трех недель, добавляя его в чай по 1 ч. л., это существенно повышает общий тонус, увеличивает активность.

Из цветов, заготовленных весной, делают эликсир. Крупные соцветия укладывают в трехлитровый баллон и засыпают 1,5 кг сахара. Это эффективное нормализующее обмен и нервную деятельность средство.

Отвар корней растения (заготавливают с начала сентября по октябрь) рекомендуется в народной медицине как лечебное средство при анемии (малокровии), астении, холецистите, желтухе, мочекаменной болезни, запорах; возбуждает аппетит.

✿ Буквица лекарственная

Многолетнее растение; листья содержат аскорбиновую кислоту, каротин, флавоноиды, сапонины, микроэлементы кроветворного комплекса, в корневищах с корнями — высокое содержание эфирного масла, в состав входят гликозиды, а также сапонины (обладающие отхаркивающим действием). Имеет пищевое значение — из молодых листьев (заготавливают в начале цветения) готовят вкусные салаты.

В народе растение издавна считали символом здоровья и долголетия, на его основе существует множество целебных рецептов и прописей. Препараты буквицы неизменно полезны при истощении, малокровии.



Порошок из листьев — витаминное средство. Из листьев и цветков готовят чай с успокаивающим действием, а также мази для лечения экземы.

✿ Лапчатка прямостоячая

Многолетнее травянистое растение. Корневище лапчатки содержит дубильных веществ больше, чем кора дуба, а также — крахмал, флавоноиды, эфирное масло, хинную и яблочную кислоты, воск, смолистые вещества, камедь, сахара.

Спектр терапевтического действия растения широк — его в народной медицине рекомендуют при ожогах, обморожениях, язве желудка, для остановки желудочного кровотечения, при дизентерии.

Отвар лапчатки с успехом применяют для полоскания горла при ангинах и полости рта — при воспалительных заболеваниях слизистой полости рта и десен.

В клинической медицине лапчатка также нашла себе применение — ее препараты используются в качестве вяжущего, наружного кровоостанавливающего и бактерицидного средства, внутрь — при расстройствах пищеварения.

✿ Бурачник (огуречная трава)

Однолетнее растение в культуре, двулетнее — в дикорастущем виде. Иногда разводится как комнатное.

Огуречная трава очень полезна, ее побеги и листья содержат аскорбиновую кислоту, сапонины, эфирное масло.

В народной медицине это растение применяется при лечении суставного ревматизма и воспалительных заболеваний. Кроме того, народные целители прописывают средства на основе бурачника при расстройствах нервной деятельности, как успокоительное средство (что актуально для Стрельцов) при неврастении.

Существует испытанное народное средство на основе этого растения, которое эффективно при депрессивных состояниях — это отвар огуречной травы: 1 ст. л. сухого измель-



ченного сырья залить стаканом кипятка, настаивать в течение 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

В заключение приводим рецептуру сбора, который является целебным для Стрельцов при самых различных недомоганиях, неврозах, утомлении, истощении и депрессии.

Приготовить сухое измельченное сырье: фиалка — три части, череда — три части, земляника лесная (листья) — две части, хвоща полевого (травы) — две части, травы тысячелистника — три части, смородины черной (лист) — одна часть, травы крапивы двудомной — одна часть. Тщательно перемешать все ингредиенты, залить 0,5 л крутого кипятка и настаивать не менее часа, предпочтительно в термосе. Принимать по $1/2$ стакана 3 раза в день до еды. Достаточно стойкий терапевтический эффект развивается, как правило, после трех месяцев приема данного средства. При лечении возможен побочный эффект — возникновение склонности к запорам, но его легко устранить добавлением в сбор двух частей коры крушинки (как правило, начиная со второй недели приема).

НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СТРЕЛЬЦА

 Сбор из 2 ст. л. измельченного корня ясения, 1 ст. л. пажитника и 1 ст. л. фиалки трехцветной. Измельчить сбор, поместить в керамическую посуду, заварить 1 л кипятка, дать настояться 1 ч, процедить настой.

Пить мелкими глотками 3 раза в день до еды.



Козерог (23.12–19.01)

Согласно астрологическим понятиям, этот знак — символ сугубо личной жизненной реальности и индивидуальной кармы. Призвание и жизненные задачи также принадлежат к сфере

этого звездного знака, равно как и испытания, через которые каждому суждено пройти. С энергией Козерога нас связывает расположение Сатурна в натальном гороскопе. С нею также связана способность к реалистичному мышлению, умению концентрироваться на существенном, быть дисциплинированным и выдержаным.

Месяц Козерога — 23.12–19.01. Этот период считается благоприятным для того, чтобы узнать, что в действительности в нас заложено, что сможем реализовать, как следует ограничить себя и проявить сдержанность. Нам предоставляется возможность заглянуть в свою судьбу и направить ее в позитивное русло.

Согласно древнему цветочному гороскопу Друидов людям этого знака, в зависимости от дня рождения, соответствуют следующие растения:

- Эдельвейс (23.12–31.12). Люди, рожденные под этим знаком, поразительно напоминают по складу характера сам этот горный цветок, который отличается огромной внешней красотой и привлекательностью, очень вынослив и стоек, но не терпит небрежного к себе отношения. Люди эдельвейса часто недостаточно сдержаны, однако в любви и дружбе надежны, преданы, очень ценят чистоту и устойчивость отношений. Отличительной чертой знака можно назвать постоянное стремление к здоровому образу жизни, к труду, семейному быту.



- **Горечавка желтая** (1.01–10.01). Этот цветок растет, как правило, в теплое время года на горных лугах. Люди, рожденные под его знаком, отличаются, в большинстве своем, такими характерными чертами, как скрытность, упорство. При этом окружающим они нередко кажутся несколько таинственными, даже загадочными. Только близко узнав такого человека, можно понять, что скрытность его зачастую вызвана скромностью, часто даже застенчивостью. Отличительными же чертами следует считать скромность, настойчивость и сильную волю. В медицинском плане люди знака страдают от очень сильной подверженности любого рода простудным заболеваниям.
- **Чертополох** (11.01–19.01). Отличительной чертой людей, рожденных под знаком чертополоха, очень часто является непостоянство, однако безо всякого злого умысла. Эти люди способны привлечь к себе внимание буйной фантазией и необычными планами, но при этом сами легко и без сожалений от них очень скоро отказываются. При этом нельзя сказать, чтобы они боялись трудностей и тем более не умели их преодолеть. В целом, несмотря на непостоянство взглядов, это добрые и отзывчивые люди, хорошие друзья. Отличительной чертой людей Чертополоха можно назвать их превосходные качества как жены, мужа, вообще умение заботиться о семье; кроме того, очень трудолюбивы, всегда ценные работники. Высока склонность знака к развитию гипертонической болезни.

Итак, планета Козерога — Сатурн. Этой планете в классической астрологии приписывают основные сферы влияния: колени, ягодицы, связки, кожа. Рожденные под влиянием Сатурна нередко отличаются болезненностью и слабостью в детские годы, но с возрастом неизменно обретают силу. Среди Козерогов немало долгожителей в силу их тяги к спокойной, размеренной жизни. Однако им не свойственна жизнерадостность, очень часто люди, рожденные под этим знаком, силь-



но подвержены меланхолии. Они упорны и сильны, но в целом нередко страдают от периодических снижений жизненного тонуса.

Перейдем теперь к описанию растений и трав Козерога — целительных и просто полезных для этого знака.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ И ТРАВЫ

К растениям, посвященным Сатурну, традиционно относят все без исключения хвойные породы. Из трав — полынь, василек, а также растения, содержащие яды. Кроме того, Сатурну принадлежат растения без плодов либо имеющие плоды, корни или листья черного цвета.

Наиболее характерной для Сатурна травой считается морозник (из семейства лютиковых). Козерогам небезынтересно знать, что растение это, которое они могут считать для себя талисманом, довольно легко культивировать в саду или на приусадебном участке.

Теперь приведем уже максимально расширенный, если не полный список растений, полезных для знака Козерога. Это айва, аконит, анютины глазки, белена, ель, жимолость, кипарис, конопля, лен, лишайник, мандрагора, мох, мушмула, паслен, пастернак, пастушья сумка, плющ, рожь, рута, спорыш, сельдерей, тамариск, терн, тисовое дерево, тростник, черноголовка, шпинат, ячмень.

По некоторым источникам, в частности старинным гороскопам, сюда же следует отнести: из целебных — бузина черная, василек, черника, сельдерей, настурция, щавель; из не только лечебных, но и съедобных — свекла, овес, облепиха, лук, орехи, черная смородина.

Начнем с лука, так как его имеется несколько видов и каждый имеет свои отличительные особенности.

✿ Лук и его разновидности

В луковицах и листьях этого растения высоко сконцентрированы такие вещества, как витамины, минеральные соли,

фитонциды, флавоноиды. В листьях лука репчатого, например, аскорбиновой кислоты содержится до 45 мг, а в луковицах — до 12,9; лук замечательно предотвращает цингу (что памятно из исторических примеров) по той простой причине, что всего лишь 70 г его зелени полностью удовлетворяют суточную потребность человеческого организма в витамине С. И помимо того, луковицы содержат до 14 % сахара (в зависимости от сорта), 12–16 % эфирного масла и т. д.

В листьях растения, но особенно — в луковицах — большое количество фитонцидов, подавляющих рост патогенных микроорганизмов. Этим и объясняется такой обширный список заболеваний инфекционного генеза, которые в народной медицине лечат луком:

- острые респираторные заболевания,
- ангина,
- хронический тонзиллит,
- гнойничковые поражения кожи (пиодермия),
- хронические и гнойные язвы.

Лук — довольно эффективное средство профилактики атеросклероза и гипертонической болезни. Регулярное употребление в пищу лука

- повышает секрецию пищеварительных желез,
- усиливает перистальтику кишечника,
- укрепляет волосы и ногти,
- повышает общий иммунитет,
- стимулирует выработку спермы, повышая половую потенцию у мужчин.

Водными отварами из сухой луковой шелухи пользуются для примочек при лечении плохо заживающих ран, это ценное средство устранения перхоти. В последнем случае: 30–50 г луковой шелухи прокипятить в 200 мл воды не менее 15–20 мин, процедить, смочить сухие чистые волосы и просушить их, не вытирая.

Интересно, что, как действенное антимикробное средство, лук начали применять в народной медицине еще задолго до открытия микроорганизмов наукой — в частности, это было



одно из средств борьбы с распространением эпидемий; и средство — по тем временам — вполне действенное. И как средство от падежа скота на шею домашним животным подвешивали луковичные (и, конечно, чесночные) головки. Еще во время первой мировой войны связки лука развещивали в целях предупреждения газовой гангрены у раненых. Но вернемся к нашим дням — лечебные свойства лука отнюдь не утратили своего значения и сегодня.

Свежим соком из лука с медом в народе рекомендуют слизывать веки при снижении зрения. А практически та же смесь, но употребленная внутрь, является прекрасным мочегонным и потогонным средством.

Луковый сок или кашица при изготовлении лекарственных форм обязательно должны быть свежеприготовленными: бактерицидные вещества, которые содержит растение, отличаются летучестью и сырье теряет свои бактерицидные свойства уже через 10–15 мин пребывания на воздухе.

Многие народные целители рекомендуют вечером съедать небольшую головку лука как действенное средство профилактики гипертрофии предстательной железы и аденомы. Печенный лук со свежим маслом в народе используют при снятии отеков, а наружно печенный лук эффективен для лечения заболеваний кожи гнойного происхождения. При фурункулезе есть старинное средство — припарки из лука, сваренного в молоке.

Существует множество разновидностей этого замечательного растения-целителя, и каждая из них имеет свои особенности:

- медвежий лук отличают высокие бактерицидные свойства, это ценнейшее сырье для изготовления лечебных мазей;
- дикий лук очищает желудок и кровь, настоем из него натирают суставы при подагре и ревматических болях в суставах; содержащиеся в нем фитонциды ничем не уступают по силе тем, что содержатся в чесноке;
- черемша — ее листьями очищают раны; содержащееся в растении вещество уразмин эффективен для лечения пролежней и гнойных язв;



- лук-порей — лечебные свойства трудно даже перечислить: верное средство от цинги, при ревматизме и по-дагре, эффективен при склерозе, мочекаменной болезни, ожирении, снимает нервную и физическую усталость, полезен при нарушении обмена веществ, связанного с возрастными изменениями;
- лук репчатый — первое средство от кашля (измельченный лук посыпать сахаром, приготовленный сок принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день до улучшения; при ангине (подогреть луковую кашицу и вдыхать ее пары в течение 15 мин); сок лука с медом (1:2) — средство профилактики атеросклероза (принимать по 1 ч. л. до еды 3–4 раза в день), эффективно также при бронхите (способствует отхождению мокроты), а применяемое наружно — лечит геморрой. При ожогах — снимает боль и воспаление. Грибковые поражения кожи стоп с развитием трещин лечат испытаным средством: привязывают к пораженному участку на ночь очищенную от кожицы дольку лука — при этом не только гибнут патогенные организмы, но и смягчается кожа. Для исцеления от грибковых заболеваний оказывается достаточно всего лишь недельного курса подобных процедур.

Однако следует знать и о том, что применение средств из лука имеет свои противопоказания. Любой лук в сыром виде противопоказан при болезнях печени, почек, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При хронических сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуется разумно ограничить употребление лука в пищу.

❖ Белена черная

Двулетнее растение семейства пасленовых, все части растения очень ядовиты. Яд сохраняет свои токсические свойства и после термической обработки (варка или испечение на огне).

Листья растения широко известны повсеместно как сырье для приготовления многих эффективных лекарственных средств.



Листья белены черной содержат до 1% специфических алкалоидов (тропанового ряда). В малых дозах алкалоиды этого ряда оказывают успокаивающее действие, в больших — сильно возбуждают, способны вызывать галлюцинации.

Препараты из белены используют при заболеваниях, связанных со спазмами гладкой мускулатуры желудка, кишечника. Листья белены входят в состав препаратов астматол и астматин — незаменимых средств лечения бронхиальной астмы.

Василек синий

Двулетнее растение семейства сложноцветных. Период цветения — с конца мая по август.

Целебными свойствами обладают именно его яркие синие цветки, в которых содержатся в довольно высокой концентрации такие ценные, с терапевтической точки зрения, вещества, как антоцианы и кумарины.

В народной медицине настой василька с давних времен считается верным средством от простуды. Отвар же цветков его используют при воспалении слизистой глаз и как мочегонное средство. Кроме того, средства на основе василька синего находят себе применение в лечении заболеваний почек и мочевыводящих путей (преимущественно воспалительного характера) — они повышают мочеотделение, не нарушая при этом солевой баланс крови.

Терн

Иначе — колючая слива. Листья растения применяют при кожных заболеваниях, хронических запорах, нефритах, цистите. Отвары листьев и цветков понижают проницаемость сосудов, оказывают противовоспалительное действие.

Настои и отвары цветков — от гнойничковых заболеваний кожи, нарушений обмена веществ, при аденоме предстательной железы, как отхаркивающее, слабительное, потогонное средство, от невралгий, тошноты, одышки. Отвары листьев терна или сливы черной в уксусе употребляют для смазывания длительно не заживающих гнойных ран.



✿ Свекла

Лист свеклы прикладывают к гнойничкам на лице, чтобы избавиться от них. Этот корнеплод играет также существенную роль в обмене веществ головного мозга, повышает прочность капилляров, расслабляет спазмы сосудов.

✿ Шпинат

Однолетнее растение из семейства маревых. В листьях шпината много солей железа в той форме, которая не менее чем на 60 % усваивается организмом человека, что делает растение чрезвычайно полезным при любого рода анемиях. Высоко и содержание каротина (до 8 мг), которое близко к таковому у моркови, что по праву считается наиболее богатым источником этого провитамина. Что же касается витаминов (особенно группы В — В₁, В₆, В₁₂), РР, а также белка и солей фосфорной кислоты, то их в шпинате больше, чем в целом ряде других овощей. По содержанию белка (только не животного, а растительного) шпинат приближается к молоку и лишь немногого уступает мясу.

Редкое сочетание и разнообразие биологически активных веществ делают шпинат одним из ценнейших диетических продуктов, который особенно полезен ослабленным людям и беременным женщинам. Кроме того, постоянное употребление шпината в пищу на протяжении достаточно длительного времени рекомендуется для укрепления нервной системы как профилактическое средство от пародонтоза и ракита (в детском возрасте).

В народной медицине на основе шпината имеется множество средств и лекарственных форм (свежие листья, отвары и т. д.), которые используются для лечения:

- анемии,
- заболеваний крови,
- туберкулеза,
- гастрита (при пониженной кислотности желудочного сока),



- болезнях слюнных желез,
- колите, энтероколите (воспалительные заболевания кишечника).

Хвойные (ель, сосна и другие)

Перечисление целебных свойств хвои заняло бы здесь неоправданно много места — настолько широк спектр ее терапевтического воздействия и применения в народной медицине. Отметим лишь ее противоопухолевое действие, которое сегодня находит все большее применение и признано научной медициной.

Приводим также один из рецептов, эффективных для лечения ревматизма и подагры: 10 г сосновых почек залить стаканом кипятка и настаивать, укутав, в течение как минимум 2 ч; процедить; принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. При подагре с успехом применяются отвары из еловой и сосновой хвои в виде ванн.

Старинный рецепт для излечения длительно не заживающих ран, трофических язв: 20 г сосновой смолы, 1 г ладана, 100 г растительного и 1 ст. л. несоленого свежего сливочного масла, 8 г желтого и 5 г белого воска. Если смола и ладан в кусочках, их следует предварительно растереть в мелкий порошок. Далее все ингредиенты перемешать и кипятить на малом огне в течение 10 мин при постоянном помешивании (пену, появляющуюся на поверхности, удаляют). Затем полученную массу поместить в стеклянную емкость подходящего объема и дать застыть. Полученная в конечном результате мазь — замечательное ранозаживляющее средство.

Пастернак

Двулетнее растение семейства зонтичных. В корнях пастернака содержится до 10–14 % сахара, до 2 % растительного белка, 25–35 мг аскорбиновой кислоты, 1,5–3,5 мг каротина (на 100 г сырой массы), витамины РР и группы В, эфирные масла, а также микроэлементы: калий, кальций, магний, железо. По содержанию легкоусвояемых углеводов



пастернак занимает одно из первых мест среди корнеплодных растений.

Средства народной медицины на основе корня пастернака способствуют укреплению капилляров, стенок сосудов, а также и кожного покрова. Находит себе применение как тонизирующее, болеутоляющее, отхаркивающее средство. Для повышения аппетита, при упадке сил, в период выздоровления после тяжелой болезни, травмы, операции в народе рекомендуется пить настой по следующей рецептуре: 5 ст. л. сухого измельченного корня пастернака залить 0,5 л кипятка и настаивать (в термосе) в течение ночи. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день до еды, с добавлением меда (лучше всего гречишного).

Старинное средство от импотенции — пастернак, отваренный в густом бульоне.

Следует знать, что для многих людей крайне нежелателен контакт кожи с листьями и плодами пастернака: может развиться воспаление, вплоть до слабого ожога.

✿ Пастушья сумка

Однолетнее травянистое растение. В его траве и листьях — настоящая кладезь полезных для организма человека и целебных веществ: аскорбиновая и органические кислоты, аланины, флавоноиды, дубильные вещества, витамины А, В₂, С, К (в сравнительно большом, по отношению к другим, количестве); из микроэлементов — соли калия, железо, хром, марганец, медь, титан, алюминий, фосфор, кальций. И это еще не все — многие целебные свойства растения обусловлены высоким содержанием в нем холина, биотина, яблочной и фумаровой кислот, эфирного масла. В семенах содержится некоторое (до 28 %) количество жирного аллиолового (горчичного) масла.

Поэтому неудивительно, что пастушья сумка используется как лекарственное растение с глубокой древности и была хорошо известна еще великим врачевателям античности; а



в средние века ее активно применяли как эффективное кровоостанавливающее средство.

В народной медицине сегодня настой растения и свежий сок применяются в лечении маточных кровотечений, кавернозного туберкулеза легких, желчнокаменной и мочекаменной болезни, от поноса, при нарушениях обмена веществ, ревматизме.

Сельдерей

Двулетнее растение семейства зонтичных. В лечебных целях используют все части сельдерея. В листьях растения содержится до 180 мг аскорбиновой кислоты, 10 мг каротина (на 100 г сырого вещества), калий, кальций, фосфор, железо.

Сельдерей — пищевое растение. Из его корнеплодов и листьев в свежем, отваренном и тушеном виде готовят салаты, супы, гарниры и вторые блюда. Семена сельдерея — чудесная приправа к супам.

Низкое содержание фенилаланина во всех частях сельдерея, а также наличие большого количества витаминов и минеральных солей позволяет вводить это растение в рацион питания детей, страдающих фенилкетонурией, особенно ранней весной, когда необходимо проводить профилактику гиповитаминозов.

Свежий сок растения оказывает болеутоляющее действие. Корни и зелень сельдерея используются как лекарственное средство при лечении:

- гипертонии,
- васкулита (сосудистого воспаления),
- малярии,
- анацидного (с понижением кислотности желудочного сока) гастрита,
- крапивницы,
- заболеваний печени,
- неврозов,



- язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки,
- при любого рода нарушениях обмена веществ.

Зелень и корни снимают утомляемость, стимулируют нервную систему. Применяются в народной медицине при лечении артритов (воспаление суставов), ревматизма, подагры. Наружно настой — в качестве примочек и обмываний — при гнойных ранах и язвах, а также аллергических высыпаниях (крапивница).

Козерогам сельдерей рекомендуется для постоянного употребления в пищу на протяжении длительного времени как средство профилактики любого рода неврозов.

✿ Спорыш (горец птичий)

Однолетнее растение семейства горчичных, широко произрастает практически повсеместно.

В сырье содержится до 17 % растительного белка, до 40 % экстрактивных веществ, а также смолы, воск, сахар, дубильные вещества. В 100 г зеленой массы — до 120 мг аскорбиновой кислоты, флавоноиды, гликозиды; из витаминов — каротин; микроэлементы: соли фосфора, кальция, цинка, кремния.

Препараты на основе горца птичьего оказывают выраженное успокаивающее действие на центральную нервную систему. Настои и отвары растения в народной медицине находят применение в терапии маточных кровотечений (на почве атонии матки), а также кишечных и геморроидальных. Эффективны при функциональной недостаточности печени и заболеваниях, связанных с задержкой в организме токсичных продуктов обмена, поскольку все препараты спорыша обладают выраженными свойствами дезинтоксикации.

Некоторые народные целители рекомендуют отвар травы в качестве средства, препятствующего образованию камней в почках, а отвар корневищ — для полосканий рта при стоматите, гингивите и других заболеваниях воспалительного характера.



Планета Козерога — Сатурн оказывает преимущественное влияние на кожу. Оттого и люди знака столь часто бывают подвержены именно кожным заболеваниям — при каждом, даже незначительном снижении иммунитета либо общего жизненного тонуса. Поэтому имеет смысл привести здесь те сочетания целебных растений, которые применяются при кожной патологии.

Сборы лекарственных трав для лечения кожных болезней

- Дуб обыкновенный (кора), аир болотный (корневище) — по 50 г; в виде настоя для приготовления компрессов и ванн (используется при самых различных видах кожной патологии);
- зверобой продырявленный, шалфей лекарственный (трава) — по 20 г, календула лекарственная, ромашка аптечная (цветки), душица обыкновенная (трава) — по 10 г; подорожник большой, крапива двудомная (листья) — по 15 г. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды для лечения витилиго;
- календула (цветки) и шалфей (трава) лекарственные, девясил высокий (корень) — по 15 г, ромашка аптечная (цветки), зверобой продырявленный, хвощ полевой (трава) — по 10 г. Принимать данное средство по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя или отвара 3 раза в день до еды при гнойничковых заболеваниях кожи (пиодермия, фурункулез и др.);
- крапива двудомная (листья), душица обыкновенная, фиалка трехцветная, тимьян ползучий, хвощ полевой (трава), солодка голая (корень) — по 10 г, череда трехраздельная (трава), валериана лекарственная (корень) — по 15 г. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды — при нейродермите и экземе;
- крушина ольховидная (кора), солодка голая (корень) — по 20 г, береза повислая (листья), фиалка трехцветная (трава), бузина черная (цветки), фенхель обыкновенный



(плоды) — по 15 г. Средство эффективно при кожных высыпаниях самой различной, в том числе и аллергической природы. Принимать отвар по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.

- крушина ольховидная (трава) — 25 г, крапива двудомная (листья) — 25 г, береза повислая (листья) — 25 г, льняное семя — 25 г. Схема приема отвара: по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды;
- ромашка аптечная (цветки), донник лекарственный (трава) — по 50 г; в виде кашицеобразной массы, завернутой в ткань; в горячем виде прикладывать к больному месту для припарок как мягкительное средство при болезнях кожи;
- солодка голая, лопух большой, одуванчик обыкновенный (корни), фенхель (плоды), крушина ольховидная (кора) — по 20 г. Применяется для улучшения функционального состояния органов пищеварения и почек, которые нередко страдают при кожных заболеваниях. Принимать в виде горячего настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана за полчаса до еды 3 раза в день.
- фиалка трехцветная (трава) — 30 г, череда трехраздельная (трава) — 30 г, земляника лесная (листья) — 30 г, тысячелистник (трава) — 15 г, чистотел (трава) — 20 г. Приготовление: 1 ст. л. сбора на стакан кипятка, настойть 15 мин. Схема приема: по четверти стакана 3 раза в день перед едой;
- хвоц полевой (трава), ромашка аптечная (цветки) — по 30 г, зверобой продырявленный (трава) — 40 г. При лечении труднозаживающих ран, а также и трофических язв принимать внутрь в виде отвара по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день (рекомендуется сочетать с использованием компрессов из того же состава);
- цикорий, одуванчик обыкновенный (корни), вахта трехлистная (листья), фенхель (плоды), крушина ольховидная (кора) — по 20 г. Пить по 2—3 стакана отвара в день



- как вспомогательное средство при лечении воспалительных заболеваний кожи любого происхождения;
- череда трехраздельная (трава) — 15 г, бузина черная (цветки) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 15 г, чистотел большой (трава) — 5 г, девясил высокий (корни) — 10 г, аир обыкновенный (корни) — 15 г, кукурузные рыльца — 10 г, брусника обыкновенная (листья) — 10 г, хвош полевой (трава) — 10 г. Схема приема настоя: по 0,5 стакана настоя утром и вечером, после еды;
 - шалфей лекарственный, подорожник большой, крапива двудомная (листья) — по 10 г, тысячелистник обыкновенный, зверобой продырявленный, хвош полевой (трава) — по 15 г, кукурузные столбики с рыльцами, можжевельник обыкновенный (плоды) — по 10 г, полынь горькая (трава) — 5 г. Данный сбор рекомендуется принимать при экземе — по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день до еды.

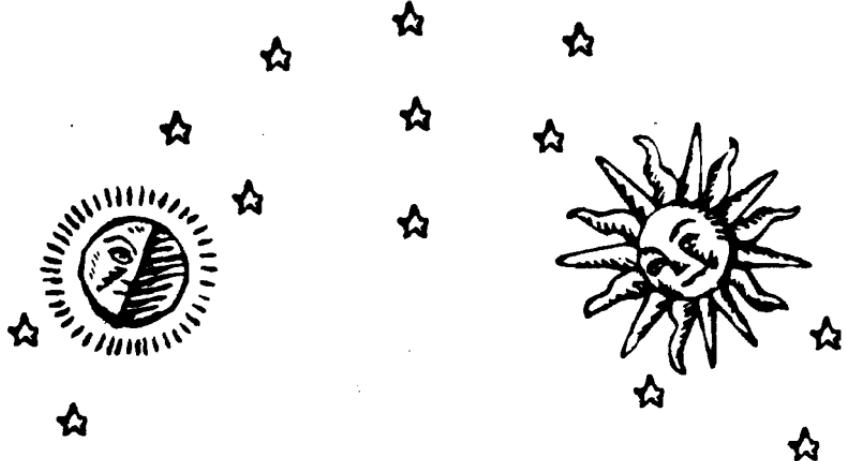
Очень большую пользу при кожных заболеваниях приносит лопух. При застарелой экзeme в народной медицине рекомендуется применять отвар из корня растения. Залить 15 г сухого измельченного корня стаканом воды, кипятить в течение 10 мин, остудить, процедить, отжать, долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день, перед едой. Для наружного лечения: взять 5 ст. л. сухого измельченного корня на ведро воды, прокипятить 20 мин, остудить до комнатной температуры; в теплый отвар опустить сложенную вчетверо простыню, несильно отжать и плотно укутать ею больного на 1,5–2 ч; процедуры — раз в сутки, предпочтительно на ночь, перед сном. Курс — три недели: шесть дней подряд, два дня перерыва.



НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ КОЗЕРОГА

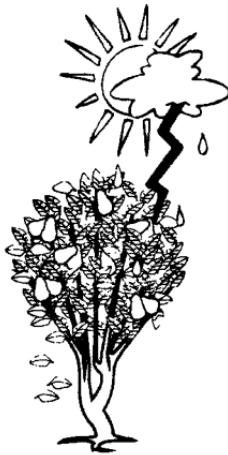
Сбор из 2 ст. л. сухих ягод земляники, 1 ч. л. гибискуса (или мяты), 2 ст. л. шиповника, 2 ст. л. боярышника, $\frac{1}{2}$ ст. л. иссо-па. Измельчить сбор, поместить в керамическую или стеклянную посуду, заварить 1 л кипятка, дать настояться 1 ч, проце-дить настой.

Пить теплым.



Биоэнергетика природы





Деревья-доноры по шкале убывания биоэнергетического потенциала

На первом месте — дуб, затем идут хвойные деревья (особенно сосна), далее — акация, клен, береза и рябина.

Дуб. С древних времен считалось, что мудрость и ясность мысли надо искать в дубраве: постоять там, подышать, чтобы в голове прояснилось и было найдено разумное решение для любых сложных проблем. Достаточно нескольких минут у могучего дуба.

Сосна отдает человеку меньше энергии, чем дуб, но тоже довольно много. При этом энергия сосны несколько отягощает человека, она сравнительно более плотная. Поэтому прогулки по сосновому бору должны быть недолгими для людей с больным сердцем и тех, кого мучают головные боли.

Акация. Ее энергия придаст бодрость, свежесть, она по природе не только благотворна, но и легка. Соответственно и прогулки среди акаций полезны всем.

Клен. También обладает значительной энергетической мощью. Воздействие усиливается, если гулять по аллее кленов или вдоль ряда этих деревьев, растущих друг от друга на расстоянии от пяти до семи метров — тогда энергия суммируется.

Рябина. По энергетическому воздействию это дерево практически идентично таковому от акации, но выражено на один-два порядка слабее.

Биоэнергетика цвета и знак Зодиака

У каждого знака есть цвет, имеющий силу талисмана для него.

- Овен — предпочитает красный цвет.
- Телец — светло-зеленый.
- Близнецы — любят все цвета радуги.
- Рак — голубой цвет.
- Лев — от оранжевого до золотистого.
- Дева — синий цвет.
- Весы — темно-зеленый цвет.
- Скорпион — пурпурный цвет.
- Стрелец — любит все цвета радуги.
- Козерог — гораздо строже в выборе цвета, предпочитает белый, черный, лиловый.
- Водолей — фиолетовый цвет.
- Рыбы — все оттенки зеленого.

Связь растений с планетами

Астрологи утверждают, что как возникновение болезни, так и излечение от нее самым непосредственным образом связано с влиянием той или иной планеты. Еще в древнем Вавилоне жрецы считали, что каждый человек находится под воздействием какой-либо планеты, которая и определяет состояние его здоровья. При этом между планетами также существуют взаимосвязи, так называемые «симпатии» и «антитипии».

Но не только человек, а все живое на Земле связано с космосом — утверждает как древняя, так и современная астрологическая науки. Соответственно и болезнь, спровоцированную какой-либо из планет, можно много легче излечить тем растением, которое так или иначе связано с ней. Тут есть две точки зрения.

Согласно первой считается, что использовать в лечении лучше всего те растения, которые астрально связаны с плане-



той, антипатичной по отношению к вызвавшему заболевание небесному телу.

Например болезни, которые связываются с Меркурием, излечиваются травами Юпитера и наоборот, болезни Луны и Солнца — травами Сатурна и наоборот.

Другая точка зрения противоположна: каждая из планет исцеляет «свои» болезни: Солнце и Луна — заболевания глаз, Сатурн — хандру и депрессию, Юпитер — печень, Марс — желчный пузырь и т. д. Соответствующим образом необходимо подбирать и травы для лечения.

Ниже приводится список некоторых растений, употребляемых в пищу или при лечении всевозможных заболеваний, которые считаются прочно связанными с определенными планетами.

Солнце

Дягиль, зверобой, календула лекарственная, клевер, ромашка полевая, чистотел, шафран.

Луна

Вьюнок, горец птичий, иссоп, кукушкины слезки, шалфей.

Меркурий

Валериана, девясил, звездчатка, молочай, огуречник, солодка, тмин, укроп, фенхель, чабрец.

Венера

Алтей, вербена, гвоздика, герань дикая, клевер, крапива глухая, лопух, маргаритка, мелисса, папоротник, пижма, фиалка трехцветная.

Марс

Алоэ древовидное, базилик, боярышник кроваво-красный, горчица, имбирь, иссоп, кориандр, лук, лук-порей, лютик, можжевельник, мята перечная, подорожник, полынь, хрен, цикорий, чертополох, чеснок, шалфей.



Юпитер

Береза повислая, гвоздика дикая, гравилат, дуб, дурман, земляника лесная, календула, клубника, лапчатка, липа, маргаритка, медуница, одуванчик, репейник, смородина, со-сна, цикорий.

Сатурн

Белена, болиголов крапчатый, василек синий, вербена, ель, паслен, пастушья сумка, рута, сосна.



Камни Зодиака

В астрологии с древнейших времен считается, что каждый камень принадлежит определенному знаку Зодиака, носить его с пользой для себя могут только люди соответствующих знаков — причем следует учитывать не только зодиакальные, но и планетарные связи. Ношение камня без учета данных условий либо, тем паче, вопреки им может оказать на человека, его здоровье и всю его судьбу только негативное (в наилучшем случае — индифферентное, но такие случаи большая редкость) влияние.

Помимо всего прочего, во многих случаях необходимо вносить дополнительную корректировку в связи с особенностями образа жизни — так, у моряка есть свой талисман (аквамарин), у художника или поэта — свой (турмалин и др.), для священнослужителя же более подходит аметист.

♈ Овен

Людей, рожденных под этим знаком, в большинстве своем отличает сила — как тела, так и духа, они чаще предводительствуют другими, нежели служат кому-либо. Их отличи-



тельная черта — упорство в осуществлении своих целей. Их камни — бриллиант (алмаз), красный гранат и рубин.

- Алмаз — драгоценнейший из всех камней, обладает огромной силой, принося обладателю удачу во всех делах, охраняя от болезней и ран, придавая смелость и мужество. Даже самый маленький камень надежно защитит от дурного глаза и злых козней.
- В качестве талисмана бриллианты должно носить на левой руке или на шее, но оправа при этом не должна быть препятствием для прикосновения к коже владельца — это может существенно ослабить его действие.
- Еще один важнейший момент — всеми указанными выше свойствами обладают исключительно и только те камни, которые достались нынешнему их обладателю совершенно честным путем.

Сходными свойствами обладают и два других самоцвета этого зодиакального знака — красные рубины и гранаты.



Телец

Люди, рожденные под знаком Тельца, обычно веселого нрава, возвышенного образа мыслей, приветливые и милые, терпением и врожденной настойчивостью преодолевающие все препятствия, их судьбе благоприятствуют далекие путешествия. Счастье им приносят камни небесного цвета — бирюза и сапфир.

Голубая бирюза во все эпохи считалась талисманом, помогающим в сердечных делах. Этот камень, как зодиакальный талисман, следует носить оправленным в серебро.

Сапфир же — «талисман мудрости»: возбуждает жажду познания, укрепляет память, усиливает благоразумие и рассудительность, — оправлять нужно в золото.



Близнецы

Тот, кто появится на свет, когда солнце в знаке Близнецов, обычно бывает двойственной натурой. В характере этих



людей неразрывно слились добро и зло. Обычно добрые, благожелательные, правдивые и благородные, они могут внезапно становиться вдруг раздражительными и склонными ко злу. Эти дурные черты можно преодолеть ношением камней — агата на левой руке, зеленого хризопраза, который дает спокойствие, и берилла, пробуждающего в человеке добрые чувства.

Следует знать, что женщинам-Близнецам, помимо кольца с агатом на левой руке, астрологи рекомендуют также носить агатовые бусы.

Зеленый хризопраз должен быть непременно оправлен в золото (это связано с планетарными взаимосвязями металла и камня).

Третий камень знака — берилл рекомендуется носить в золотой оправе, лучше всего в виде кольца или перстня, но камень не должен быть слишком большим.

Рак

Это пора длинных дней и коротких ночей. Люди данного знака, согласно догматам астрологии, должны быть мечтательны, застенчивы, переменчивы в своих настроениях, но неизменно чувствительны к прекрасному.

Под этим знаком рождается большинство людей, находящихся под властью Луны и тех, кто способен предвидеть будущее. Поэтому талисманом знака считается лунный камень. Но в зависимости от индивидуальных особенностей гороскопа, в дополнение к непременному селениту (который рекомендуется носить либо в виде кулона, либо просто в кармане, но постоянно) всем Ракам в большей или меньшей степени полезны следующие камни:

- изумруд,
- кошачий глаз,
- жемчуг.

Молочно-голубой селенит — символ магической силы лунных лучей. Его благотворное влияние распространяется не только лишь на людей данного знака, но и на всех, кто ро-



дился в полнолуние или в понедельник (этот день управляется Луной).

Лунный камень носят исключительно в серебряной оправе. Считается, что при восходе Луны селенит, озаренный ее первыми лучами, может подсказать своему владельцу очень важные и приносящие счастье поступки.

Свойства других камней тесно связаны с особенностями индивидуального гороскопа в каждом конкретном случае.

♌ Лев

Для этого знака подходят камни желтого цвета: янтарь, хризолит, оливин и топаз.

Янтарь должно рассматривать одновременно и как связанное с зодиакальным знаком украшение, и как амулет. Согласно астрологии, этот самоцвет очень благоприятен всем Львам, но опасен тем, кто рожден под знаком Тельца. Точно так же хризолит благоприятен Львам, но его должно остерегаться тому, кто рожден под знаком Рыб.

Львам же хризолит рекомендуется носить непременно оправленным в золото. Оливин — разновидность хризолита — лучше всего носить на груди, как кулон, чтобы он соприкасался с кожей.

Топаз как амулет рекомендуется Львам тогда, когда им предстоит путешествие или просто дальняя дорога.

♍ Дева

Тем, кто родился под знаком Девы, с точки зрения астрологии из камней идеально подходят нефрит и сердолик — они должны принести этому знаку счастье. Однако следует знать, что оба камня, чтобы иметь силу амулета и талисмана, должны быть для этого знака оправлены исключительно в серебро или платину — и ни в коем случае в золото.

Кроме того, изделие из нефрита много лучше носить на груди (кулон, ожерелье, бусы) — для знака Девы такой амулет не только укрепит жизненные силы, но и защитит от болезней.



Однако это не распространяется на все другие знаки, а для рожденных под знаками Стрельца и Близнецов, согласно астрологическим понятиям, ношение этих камней не только не даст никакой пользы, но может даже принести и вред.

Сердолик в наибольшей мере проявит свою силу, носимый как перстень или кольцо на руке — но также не в золоте, а в платине либо серебре. Он, большей частью, хранит Дев от зла и любых дурных влияний, в том числе и магических чар.



Весы

Люди, рожденные, когда солнце стояло в Весах, отличаются многими полезными, положительными и приятными для окружающих качествами, но, среди прочего, им очень часто присущи и такие черты, как легкомыслие и некоторая беспечность.

С точки зрения астрологии, камни этого знака — топаз и хризолит; их можно носить как на руке, так и на теле, как в серебре или платине, так и в золоте (особенно последний), но при этом очень рекомендуется носить оба камня постоянно, практически не снимая.



Скорпион

Когда солнце входит в знак Скорпиона, которым управит планета Марс, рождаются люди честолюбивые, упорные, любящие науку, часто стремящиеся к власти, иногда страдающие меланхолией. Их драгоценности — это аквамарин, карбункул, коралл и главный талисман — перстень или браслет в форме змеи.

Нельзя также не заметить, что с глубокой древности аквамарин полагали своим талисманом моряки, а также и все путешествующие и странствующие.

Этот камень цвета моря и воздуха дарит своему обладателю любовь и уважение со стороны окружающих, особенно в кольце или перстне из золота, который носят постоянно.



Карбункул — также возбуждает дружеские чувства, прогоняет черные мысли и рассеивает меланхолию, отчасти именно поэтому астрологи предназначали его людям, рожденным под знаком Скорпиона.

Третий камень — талисман рожденных под знаком Скорпиона, коралл, считается для них сильным амулетом, хранящим от дурного глаза и отгоняющим всяческие искушения темных сил.

Стрелец

Наилучшим образом характеризует людей этого знака сама астрологическая его трактовка, которая гласит: «Стрелец — это вечный искатель, охотник, который целится своей стрелой в неведомое». Стрельцы — люди смелые, нередко дерзкие, они пользуются расположением окружающих, часто красивы, почти неизменно склонны к искусствам больше, нежели к наукам.

Камни знака Стрельца — это аметист, топаз и хризолит.

Хризолит. Так называют прозрачный оливин светло-зеленого цвета. Камень считается способным предостерегать своего хозяина от неразумных поступков, дурных снов и грозящей опасности. Усиливает чувство собственного достоинства, избавляет от печали и рассеивает страхи. Применяется не только как амулет или талисман, но и с лечебной целью, причем достаточно широко. Камень лечит простудные заболевания, болезни глаз, позвоночник, сосуды, помогает от лихорадки, при заикании, снимает боль в желудке и почках, избавляет от бессонницы.

Помимо указанного выше, успокаивает и нормализует деятельность нервной системы в целом.

Топаз. Символизирует дружбу, благородство, верность и честность. Золотистый топаз в традиции Востока — это камень просветления. Как амулет рассеивает злые чары и хранит от дурного глаза. После растирания топаза на точиле можно получить жидкость, которая излечивает глазные бо-

лезни, близорукость, вялость и спасает при отравлении. Применяется как лекарственное средство (наложением, либо приемом настоянной на самоцвете воды) при нервных расстройствах и болезнях печени.

Аметист приносит удачу, дарит покой, хранит от пьянства, открывает сердце любви. Это излюбленный камень христианской церкви — и православных, и католиков: украшает алтари, церковную утварь, оклады икон. Как талисман он отгоняет дурные мысли, успокаивает нервы.

Об аметисте, как камне немалой магической силы, можно найти упоминания уже в астрологических трактатах древнейших цивилизаций Шумера и Египта. Этот лилового цвета камень приносит своему обладателю душевное равновесие и покой, бережет от врагов и особенно от темных сил. Последнее его свойство признается и в христианстве — он является одним из излюбленных камней священнослужителей.

О двух других камнях Стрельца — топазе и хризолите — уже шла речь, когда описывались талисманы знака Льва. Они для Стрельца скорее дополнения к амулету и талисману главному, аметисту.

♑ Козерог

Знаком Козерога, согласно астрологии, управляет Сатурн, нередко изображаемый в виде старца с козой. Как и покровительствующая планета, знак этот считается довольно суровым, а иногда и мрачным. Вот почему, считают астрологи, люди, рожденные под Козерогом, так часто уже смолоду отличаются серьезным и не по годам холодным нравом. Во многих старинных трактатах по астрологии мы встречаем указания, что жизнь людей этого знака часто полна забот и трудов: «судьба не жалеет им теней», как сказано в одном из таких трудов. «Классические» гороскопы слишком часто, ввиду своей обобщенности, могут не четко соответствовать реальности — гороскоп каждого человека всегда строго индивидуален. Однако, учитывая управляющую роль Сатурна,



Козерогам можно рекомендовать все те камни (в соответствии с их знаком), которые помогают устоять перед превратностями жизни и переменчивостью судьбы.

А такими камнями для Козерога являются рубин, оникс (темный) и малахит.

Рубин — один из самых сильных амулетов, его способность защищать владельца от всех и всяческих напастей воспета с древности. Он дарит также счастье в любви.

Оникс (для Козерога лучше коричневого или черноватого цвета) ценится за магические и исцеляющие как душу, так и тело свойства. С точки зрения астрологии, оникс должен быть оправлен только в серебро, в отличие от рубина, для которого нужна исключительно золотая оправа. Астрологи утверждают, что именно оникс — главный талисман для всех Козерогов.

Следует помнить, что на людей, родившихся под знаками Рака и Весов, он может оказаться весьма неблагоприятное влияние.

Малахит (лучше темных тонов зеленого цвета) для Козерогов полезен тем, что постоянно носимый как амулет, он усиливает силу духа, а также способствует успеху в делах. Согласно астрологическим трактовкам наибольшую силу этот камень обретает, будучи оправленным в медь.



Водолей

Согласно астрологической науке, люди знака Водолея отличаются щедростью, врожденной добротой — что привлекает к ним людей; еще одна их отличительная черта — умение стойко, мужественно и терпеливо переносить все удары и превратности судьбы. Кроме того, очень часто Водолеи обнаруживают немалые таланты в науках и искусствах.

Камни Водолея — циркон и гранат. Первый должно оправлять в золото; второй лучше носить так, чтобы он прикасался непосредственно к телу (кулон, ожерелье).

Известно, что гранат может быть разного цвета — от темно-красного до желтоватого, но, согласно астрологическим



понятиям, любая разновидность благоволит к Водолеям, являясь для них символом сердечности, любви и дружбы.

Гранат дарит обладателю хорошее настроение и веселые мысли — но лишь при том условии, что его никогда не снимают. Кроме того, талисманом этот камень может стать лишь в том случае, когда достался хозяину честным путем.

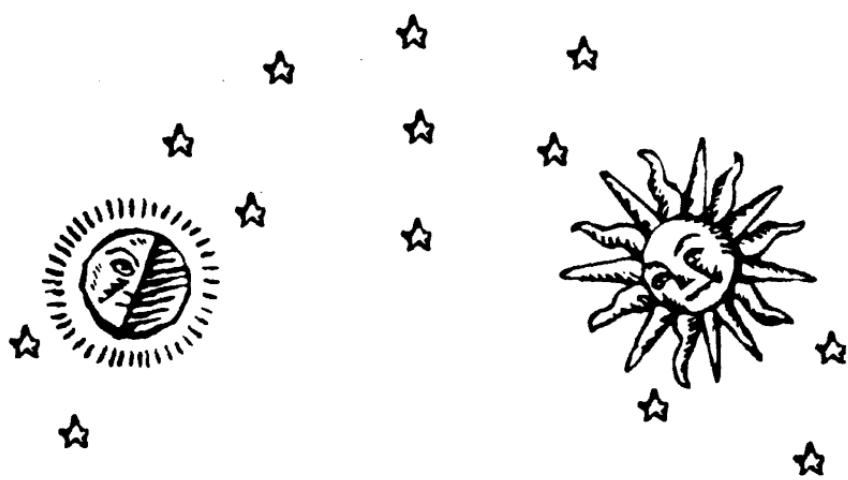
Кроме того, гранат приносит счастье не только Водолеям, но и тем, кто родился под знаком Овна и Скорпиона, а вот родившимся под знаками Тельца и Рака следует его избегать, если не остерегаться.

Циркон называют «младшим братом алмаза», способным обострить ум и укрепить память владельца, возбудить в своем обладателе стремление к наукам и познанию истины.

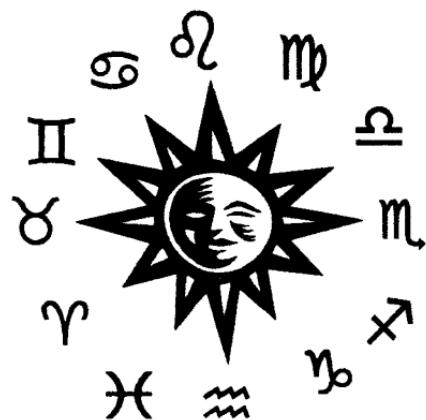
Рыбы

Когда солнце вступает в знак Рыб, очень часто рождаются необыкновенные люди — они приносят с собой на свет дары муз и творят поэзию, музыку, пишут прекрасные книги. Им присущ интерес к магии и мистическим откровениям. Нередко характер бурный, Рыбы легко поддаются гневу и другим эмоциям. Так говорят гороскопы, составленные в глубокую старину. Только индивидуально просчитанный для каждого отдельного человека гороскоп, как правило, отражает его сущность — слишком много есть причин индивидуального свойства, способных довольно сильно повлиять на характер, помимо одного только зодиакального знака.

Тем не менее, астрологи полагают камнями этого знака жемчуг (особенно с темно-фиолетовым отливом) и аметист — независимо от индивидуальных черт характера и темперамента.



Народные рецепты здоровья





Мужские имена

Александр

При сильных болях в желудке: 5 стаканами кипятка залить смесь из листьев крапивы, цветков таволги, травы зверобоя (все взять в равных количествах по 2 ст. л.). Выпить в течение дня (4–5 приемов).

При воспалительных процессах в селезенке: стаканом кипятка залить смесь из цветков календулы и травы тысячелистника (по 1 ч. л. каждой травы). Принимать 4 раза в день после еды.

Для лечения радикулита: настой листьев лопуха или свежие листья лопуха приложить на ночь ворсистой стороной. Полезно принять ванну с тимьяном (50 г на ведро воды).

При болезни почек: употреблять побольше сельдерея. Для очищения почек эффективен настой из льняного семени (1 ч. л. на стакан воды).

Алексей

При кашле, бронхите, пневмонии: 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи залить стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать 5 раз в день по 1 ст. л.

При простудных заболеваниях: сухую малину или листья малины заварить, как чай; принимать 3 раза в день.

При аллергических реакциях: 1 ст. л. измельченной череды залить стаканом воды, кипятить 10 мин на медленном огне под крышкой. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Рекомендуются также ванны с чередой (3 стакана на ванну).

Анатолий

При нервном возбуждении: измельчить 2 части корня валерианы, по 3 части плодов и цветков боярышника красного, тысячелистника и травы зверобоя. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. полученной смеси, настоять 6 ч. Принимать по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

При бессоннице и неврозах: принимать отвар или настой из хмелевых шишек или из цветков хмеля.

При заболевании селезенки: рекомендуется отвар из корней цикория. Также можно употреблять в пищу молодые листья и стебли цикория в виде салатов и смесей с различными овощами и фруктами. Цикорий помогает и при общем упадке сил.

Андрей

При сердечно-сосудистых заболеваниях: листья и ягоды земляники (2 ст. л.) залить стаканом кипятка и настаивать 3 ч. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л.

При нарушении обмена веществ: общепризнанным средством, способствующим обмену веществ, является морская капуста (лучше в сыром виде или в порошке).

При опухании горла и сильном кашле: отварить горсть сушеных листьев фиалки и принимать 5–6 раз в день по 3 ст. л. При опухании горла можно обвернуть шею тряпкой, смоченной этим отваром, а также полоскать им горло.

Антон

При почечных коликах: принимать сок сладких гранат.

Для очищения почек: принимать чай из корней бузинника малорослого (один стакан в 2 приема — утром и вечером).

При болезнях почек: принимать настой из бузины черной, ромашки аптечной, цветков сердцевидной липы и зверобоя продырявленного (по 25 г) по 1–2 стакана на ночь.

При сердечно-сосудистых заболеваниях: принимать настой из бузины черной, ромашки аптечной, цветков сердцевидной



липры и мяты перечной (по 25 г). Рекомендуется пить в горячем виде по 1 стакану 2 раза в день.

Аркадий

При ревматизме: 1. Березовые почки настоять на водке или спирте. Применять для втирания. 2. 1 ст. л. плодов рябины обыкновенной залить стаканом воды. Варить в течение 5 мин, настаивать 4 ч. Пить 3 раза в день по 2 ст. л.

При болях в желудке (с изжогой и вздутием): залить 1 л кипятка равные части сушеницы, золототысячника, травы зверобоя (3 ст. л. смеси). Принимать по полстакана 3 раза в день.

При нервном возбуждении: очень действенно принять валериановую ванну. 5–6 горстей измельченного корня валерианы залить 1 л воды, кипятить 15–20 мин. Затем процедить и влить в горячую ванну. Продолжительность приема ванны 10 мин. Это средство оказывает и противоспазматическое действие.

Артем

При болезни почек и мочевыводящих путей: в течение 4–5 месяцев принимать 3 раза в день морковный сок (по 1 ст. л.).

При воспалении мочевого пузыря: 20 г травы хвоща полевого залить стаканом кипятка. Приготовить отвар, процедить, охладить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

При бронхите и болях в груди: полезно употреблять сок редьки, запеченной с сахаром. Печь редьку в духовке 2 ч, затем процедить. Жидкость слить в бутылку. Принимать по 2 ч. л. 2 раза в день перед едой.

При гипотонии: приготовить настой из 10 г травы зверобоя и стакана кипятка. Принимать по четверти стакана 3 раза в день перед едой в течение 3-х недель.

Артур

При любых заболеваниях легких: пить отвар ячменя. Также эффективна смесь свежих листьев алоэ с медом и красным вином.



При головной боли: свежую лимонную корку очистить от мякоти и приложить к вискам влажной стороной на 5–10 мин. Кожа в этом месте покраснеет, а головная боль пройдет.

Борис

При головной боли: отлично поможет пучок мяты, приложенный ко лбу. Облегчит даже очень сильную головную боль.

При невралгиях: принимать отвар или настой из листьев руты пахучей.

Вадим

При предрасположенности к кожным заболеваниям: заварить 1 ст. л. смеси из листьев грецкого ореха, цветков липы и травы ясменника душистого (на полтора стакана кипятка). Настаивать в течение 4 ч. Принимать по стакану перед завтраком.

При воспалении желчного пузыря: залить двумя стаканами кипятка 1 ст. л. смеси ягод и листьев земляники. Настаивать в течение 20 мин. Пить по полстакана 2 раза в день (10–15 дней).

Валентин

При болях в горле: натереть на терке свеклу, выжать и соком полоскать горло.

При заболеваниях щитовидной железы: рекомендуется ежедневно обтирать шею свежей дубовой корой (или хотя бы сухой, но размоченной). Такую же кору можно привязывать на шею и носить.

Валерий

При сердечно-сосудистых заболеваниях: принимать полстакана настоя из корня лекарственной валерианы, цветков аптечной ромашки и тмина обыкновенного (20 г + 30 г + 50 г). Хорошо помогает при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.



При невралгии: 10 г измельченной высушенной коры ивы залить стаканом кипятка. Кипятить под крышкой на медленном огне 20 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Василий

При простудных заболеваниях: хорошо поможет полстакана вина из черной смородины и полстакана горячей воды. Смешать, выпить залпом и пропотеть. Через 1 ч следует повторить процедуру.

При заболеваниях селезенки: 15 г травы пустырника залить стаканом кипятка. Приготовить настой. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день (во второй половине дня).

Виктор

При болях в желудке: приготовить настой из листьев мать-и-мачехи. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Виталий

При болезни почек (для очищения организма): 1 ч. л. льняного семени залить стаканом воды и прокипятить. Принимать по полстакана каждые 2 ч в течение двух дней.

При сердечных заболеваниях и нервных расстройствах: цветы ромашки аптечной (1), трава пустырника (3), цветки боярышника (3), трава сушеницы (3) — 1 ст. л. данной смеси настоять в стакане кипятка (8 ч). Принимать по полстакана 3 раза в день (через 1 ч после еды).

Владимир

При заболеваниях мочевого пузыря: 20 г травы хвоща полевого залить стаканом кипятка, приготовить отвар. Принимать по четверти стакана 3–4 раза в день через 1 ч после еды.

При заболеваниях легких: 2 ч. л. травы душицы залить стаканом кипятка, приготовить настой. Принимать по полстакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды. Это хорошее отхаркивающее и потогонное средство.

Владислав

Для усиления обмена веществ: следует в любом виде (свежем, сушеным) употреблять морскую капусту.

При диабете: как общеукрепляющее принимать настой из сухих корней лопуха по 1 ст. л. 3 раза в день.

Вячеслав

При болезнях органов дыхания: приготовить настой из 40 г листьев мать-и-мачехи, 20 г плодов фенхеля, 40 г корня алтея лекарственного. Принимать по четверти стакана через каждые 3 ч.

При радикулите: на больное место наложить листья хрена и накрыть шерстяным платком.

Геннадий

При заболевании желудка. 1. Приготовить настой из 1 ст. л. семян укропа, 1 ст. л. меда и стакана кипятка. Принимать по полстакана 3 раза в день. 2. В 60 мл заварки обычного чая добавить 40 г сахара и 100 мл свежего кислого виноградного сока. Принять стакан смеси. Средство быстро снимает боль.

Георгий

При заболеваниях почек: приготовить настой из молодых весенних листьев бересклета. 100 г листьев измельчить и залить двумя стаканами теплой воды. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой.

При простудных заболеваниях: приготовить настой из корня цикория и пустырника (в равных пропорциях). Принимать по полстакана 3 раза в день.

Глеб

При нервной возбудимости: настой из 2 г травы чабреца, 4 г травы пустырника, 3 г травы сушеницы, 4 г травы ясменника душистого; 5 г листьев ежевики принимать по полстакана 4 раза в день через 1 ч после еды.



При заболевании мочевого пузыря: приготовить горячий настой из 2 ст. л. травы горца почечуйного на стакан воды. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Григорий

При легочных заболеваниях: идеальным средством является сок и ягоды морошки.

При радикулите: приготовить отвар из корней девясила высокого. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

При неврозе: отлично помогают размоченные отруби, смешанные с медом.

Даниил

При простудных заболеваниях: приготовить отвар из ягод малины, листьев мать-и-мачехи, травы душицы (1 ст. л. на стакан кипятка). Принимать в горячем виде по полстакана 3 раза в день.

При заболеваниях печени: смешать 0,5 кг меда и 0,5 кг протертых ягод калины. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день через 1 ч после еды.

Денис

При головной боли: использовать компресс из настоя полыни (1 ч. л. на 2 стакана кипятка).

Дмитрий

При аллергиях: наилучшее средство — отвар череды (1 ст. л. на стакан кипятка). Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день или использовать для ванн.

При ангинах: принимать отвар из травы зверобоя (1 ст. л. на стакан кипятка) по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

При неврозах: приготовить настой из цветков зверобоя и терна, взятых в равных частях (1 ст. л. смеси на стакан кипятка). Принимать по стакану утром и вечером.

Евгений

При заболеваниях желудка: приготовить настой из цветков ромашки и травы тысячелистника (в равных частях; 2 ст. л. на стакан кипятка). Принимать по полстакана 3 раза в день.

При невралгии: эффективно помогает свежеприготовленный сок черной редьки.

Егор

При варикозном расширении вен: приготовить на спирту настойку из цветов белой акации. Смачивать и растирать больные места.

При простудах: 120 г малинового сока, 80 г молока, крепкий несладкий чай перемешать, охладить. Принимать лучше на ночь.

Иван

При болях в желудке, кишечнике, при вздутии и изжоге: в равных частях смешать траву сушеницы, золототысячника, зверобоя. 3 ст. л. смеси залить стаканом кипятка. Принимать по полстакана 3 раза в день.

При бронхите: приготовить горячий настой из листьев эвкалипта (1 ст. л. на 2 стакана кипятка). Принимать по четверти стакана 3 раза в день перед едой.

Игорь

При ревматизме: 1 ст. л. плодов рябины залить стаканом воды, варить 5 мин, настаивать 4 ч. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

При сердечно-сосудистых заболеваниях (особенно при бессонницах и учащенном сердцебиении): приготовить настой из 20 г травы хвоща полевого, 50 г цветков боярышника кроваво-красного, 30 г травы горца птичьего. Принимать по четверти стакана 3 раза в день.



Илья

При заболеваниях мочевого пузыря: листья и цветы стальника колючего смешать в равных частях. 1 ч. л. смеси залить стаканом кипятка. Принимать по стакану в день небольшими порциями.

При болях в горле: 3 г цветков ромашки и 2 г цветков липы смешать. 1 ч. л. смеси заварить в стакане. Применять для полосканий горла.

Иннокентий

При заболевании почек: приготовить слабый отвар из 1 ст. л. листьев бузины. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

При заболеваниях сердца, нервном возбуждении, раздражительности: смешать 20 г плодов аниса обыкновенного, 30 г листьев пустырника пятилопастного, 30 г корня валерианы лекарственной, 20 г травы тысячелистника обыкновенного. Приготовить настой. Принимать 3 раза в день по четверти стакана.

Кирилл

При предрасположенности к кожным заболеваниям: смешать 5 г цветков липы, 1 г листьев грецкого ореха, 5 г травы ясменника душистого. Приготовить настой: 1 ст. л. смеси на полтора стакана кипятка. Принимать по стакану перед завтраком.

При ревматизме: приготовить настой из травы донника: 1 ст. л. на стакан кипятка. Делать компрессы.

Константин

При сердечно-сосудистых заболеваниях: приготовить витаминный настой из 30 г листьев крапивы обыкновенной и 70 г плодов рябины обыкновенной. Принимать 3 раза в день.

При диабете: приготовить отвар из листьев черники (1 ч. л. на стакан кипятка). Принимать по трети стакана 3 раза в день.

Леонид

При кожных заболеваниях: приготовить отвар из смеси 40 г травы зверобоя продырявленного, 30 г корня лопуха большого и 30 г корня девясила высокого. Принимать по 2–3 стакана в день.

При заболеваниях мочевого пузыря: 1 ст. л. измельченных листьев толокнянки залить стаканом кипятка, полчаса нагревать на водяной бане. Полученный отвар развести кипяченой водой до 200 г. Принимать в теплом виде по трети стакана 3 раза в день.

Максим

При болях в желудке: приготовить настой из 2 ч. л. плодов тмина на стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

При заболеваниях печени: приготовить настой из 5 г сухих соцветий пижмы на 1 л кипятка. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Михаил

При радикулите: принимать ванны с тимьяном (50 г тимьяна на ведро воды).

При заболеваниях селезенки: приготовить настой из травы тысячелистника и цветков календулы, взятых в равных частях (1 ст. л. смеси на стакан кипятка). Принимать 4 раза в день по полстакана после еды.

Никита

При простудных заболеваниях: отличным средством являются ягоды красной смородины или сок из них.

При неврозах: приготовить отвар из смеси семян укропа огородного, корней алтея лекарственного, цветков ромашки аптечной (2 ч. л. на стакан воды). Принимать в теплом виде по 1 ст. л. 2 раза в день.



Николай

При заболевании легких: приготовить настой из смешанных в равных частях сосновых и березовых почек и липового цвета (15 г на стакан кипятка). Принимать по полстакана 3 раза в день.

При варикозном расширении вен: приготовить настой из листвьев двудомной крапивы. Принимать по стакану утром и вечером.

Олег

При заболевании легких: приготовить отвар из корней первоцвета весеннего (1 ст. л. на 2 стакана воды). Принимать по полстакана 3–4 раза в день.

При радикулите: больное место растирать спиртовой настойкой из корней сабельника болотного (1:5).

Павел

При сердечно-сосудистых заболеваниях: приготовить настой из 30 г травы горца птичьего, 20 г травы хвоща полевого, 50 г цветков боярышника кроваво-красного. Принимать по четверти стакана 3 раза в день. Помогает также при бессоннице.

При болях в желудке: приготовить настой из корня аира болотного (1 часть) и цветков и плодов рябины (3 части) (1 ст. л. смеси на 1 ч залить стаканом холодной воды, затем довести до кипения). Принимать в теплом виде по полстакана 3 раза в день перед едой.

Петр

При заболевании мочевыводящих путей: приготовить отвар из корней шиповника (2 ст. л. на стакан кипятка). Принимать по $\frac{1}{2}$ ст. л. 4 раза в день до еды в течение 15 дней.

При бронхите: приготовить настой из сока чеснока и молока (1 ч. л. сока чеснока на стакан молока). Принимать в теплом виде.

При гипотонии: приготовить настойку из 70%-ного спирта и полыни горькой (1:5). Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.

Роман

При невралгических болях: приготовить отвар из листьев руты пахучей (1 ст. л. на $\frac{1}{2}$ л воды). Принимать по четверти стакана 3 раза в день.

При болезнях селезенки: приготовить настой из 1 ч. л. травы полыни горькой и стакана кипятка. Настоять и добавить еще стакан кипятка. Принимать по четверти стакана с медом или сахаром 3 раза в день перед едой.

Руслан

При сердечно-сосудистых заболеваниях: из 1 ст. л. смеси корней валерианы, листьев мяты перечной, семян фенхеля, цветков ландыша приготовить настой (на 2 стакана кипятка). Принимать по четверти стакана 1–2 раза в день.

При заболевании легких: пить вместо чая настой из равных частей травы лесной земляники, травы тысячелистника, травы зверобоя.

Сергей

При болезни селезенки: приготовить смесь из равных частей коры ивы и корней мыльнянки лекарственной. 40 г смеси кипятить 10 мин в 1 л воды. Принимать по полстакана 4 раза в день.

При радикулите: приготовить отвар из смеси равных частей травы донника и цветков ромашки. Делать припарки.

Станислав

При бронхите: 2 ст. л. ячменя или овса смешать с таким же количеством изюма, залить 1,5 л воды, варить на медленном огне, пока половина жидкости не выпарится. В процеженную жидкость добавить 1 ст. л. меда. Принимать по несколько раз в день.



При гипотонии: приготовить настойку из корней аралии высокой и 70-градусного спирта (1:5). Принимать по 30–40 капель 3 раза в день.

Федор

Для повышения половой функции: приготовить настой из 10 г травы зверобоя на стакан кипятка. Принимать 3 раза в день по полстакана.

При заболевании почек: 1 ст. л. измельченных листьев толокнянки залить стаканом кипятка и полчаса нагревать на водяной бане. Развести кипяченой водой до 200 г. Принимать по трети стакана 3 раза в день в теплом виде.

Эдуард

При кожных заболеваниях: приготовить отвар из смеси 40 г травы зверобоя продырявленного, 30 г корня лопуха большого и 30 г корня девясила высокого. Принимать по 2–3 стакана в день.

При ревматизме: приготовить отвар из 1 ч. л. корней шелковицы на стакан кипятка. Принимать по 2 ст. л. перед едой.

Юрий

При болезнях печени: приготовить настой из смеси равных частей листьев вахты, цветочных корзинок ромашки аптечной, травы чистотела. Принимать по полстакана через 1 ч после еды — утром и вечером.

Ярослав

При нервной возбудимости: приготовить смесь: 3 г корня валерианы, 3 г корня дягиля, 2 г листьев вахты, 2 г листьев мяты перечной. 1 ст. л. смеси заварить в стакане кипятка, настоять. Принимать по полстакана 3 раза в день в теплом виде.

При болезни легких: приготовить настой из равных частей корня солодки, корня алтея, листьев шалфея, плодов аниса и сосновых почек. Принимать по полстакана каждые 3 ч в теплом виде.



Женские имена

Александра

При головных болях: приготовить свежий сок картофеля (натереть на терке, отжать через марлю). Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 7–10 дней.

При сердечно-сосудистых заболеваниях: приготовить настой из измельченных листьев земляники (2 ст. л. на стакан кипятка). Принимать 3 раза в день по 1 ст. л.

Алла

При варикозном расширении вен: приготовить настой из листьев двудомной крапивы. Принимать по стакану утром и вечером, соблюдая молочно-растительную диету.

При невралгии: приготовить настой или отвар из листьев руты пахучей. Принимать 3 раза в день по четверти стакана; для вкуса добавить мед.

Анастасия

При болях в горле: приготовить настой из 2 г цветков липы и 3 г цветков ромашки (1 ч. л. смеси на стакан кипятка). Использовать для полоскания горла.

При воспалении мочевого пузыря: приготовить отвар из 20 г истода сибирского на стакан кипятка. Принимать 3 раза в день до еды по 1 ст. л.

Анна

При гипертонии: приготовить настой из листьев бруслики (3–4 ч. л. измельченных листьев на два стакана воды). Принимать по полстакана 3 раза в день.



При нервозности, тревожном состоянии: действенным средством являются валериановые ванны. 5–6 горстей измельченного корня валерианы кипятить в 1 л воды 20 мин, затем влить в горячую ванну. Продолжительность принятия ванны 10 мин.

Валентина

При бронхите и простудных заболеваниях: смешать в равных частях сушеную малину (или листья), листья шалфея, липовый цвет, цвет бузинный. Приготовить настой (2 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка). Принимать перед сном в теплом виде.

При ларингите: отлично помогает чай из сухой малины, отвар и настой из листьев малины.

Валерия

При заболевании органов дыхания: приготовить настой из равных частей травы тимьяна обыкновенного и корней алтея лекарственного. Принимать по трети стакана 3 раза в день.

При болезни селезенки: смесь порошков из крапивы, листьев подорожника, щавеля в равных частях принимать на кончике ножа 3 раза в день, запивая водой.

Вера

При заболевании печени: приготовить настой из 1 ст. л. почек бересклета белого и 2 ст. л. ее листьев на $\frac{1}{2}$ л кипятка. Добавить немного питьевой соды, процедить. Принимать 4 раза в день по полстакана перед едой.

При гипертонии: приготовить настой из 5 г сухих листьев черной смородины на стакан кипятка. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Виктория

При заболевании почек: приготовить настой из 100 г молодых весенних листьев бересклета на два стакана теплой кипяченой воды. Принимать перед едой по полстакана 3 раза в день.

При простудах: вскипятить 60 г корней перца с 0,25 л белого сухого вина. Принимать 3 раза в день в течение 3–5 дней.

Галина

При заболевании желчного пузыря: приготовить отвар из смеси равных частей корня аира, цветов тмина песчаного, золототысячника зонтичного. Принимать: натощак 1 стакан; 2-й стакан в течение дня в 4 приема (через 1 ч после еды). Дополнительно включить в диету тыкву.

При засорении кишечника (запор): приготовить настой из 10 г травы горца почечуйного на стакан кипятка. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день.

Диана

При диабете: приготовить настой из 100 г корней родиолы розовой на 1 л воды. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

При нарушении обмена веществ: употреблять ежедневно салат из свежей морской капусты.

Евгения

При ревматизме: 100 г корней борца залить 1 л водки, поставить в теплое место на 3 дня. Втирать 1 ст. л. настойки в больные места досуха, лучше на ночь. Место втирания обернуть фланеллю, а сверху — шерстяной повязкой.

При ангине: полоскать горло тридцатипроцентным раствором лимонной кислоты. Или же держать во рту 2–3 ломтика лимона (около самого горла), которые затем следует проглотить.

При гипертонии: приготовить настой из 2 ст. л. цветков или листьев боярышника и 2 стаканов кипятка. Принимать по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Екатерина

При заболевании легких: приготовить настой из равных частей травы спорыша и цветов бузины черной (1 ст. л. смеси на стакан кипятка). Принимать в течение дня.



При заболевании печени: 40 г цветков календулы заварить в 1 л кипятка. Выпить в три приема.

Елена

При заболевании селезенки: приготовить настой из 10 г травы пастушьей сумки на стакан воды. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

При неврастении: приготовить настой из 2 ч. л. корней валерианы и стакана кипятка. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л.

Жанна

При заболевании органов дыхания: приготовить настой из смеси 30 г корней девясила высокого, 30 г солодки голой и 40 г алтея лекарственного. Принимать по четверти стакана через каждые 3 ч.

Зоя

При болях в горле: смесь из цветков липы (1) и коры дуба (2) заварить в стакане (1 ч. л.). Использовать для полоскания.

При диабете: приготовить настой из 10 г травы толокнянки на стакан кипятка. Принимать 5 раз в день по 1 ст. л.

Инна

При заболевании желчного пузыря: приготовить отвар укропа (2 ст. л. укропного семени на 2 стакана кипятка). Кипятить 15 мин на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день в теплом виде в течение 7 дней.

Ирина

При насморке: масло облепихи, сок алоэ, масло шиповника — закапывать в каждую ноздрю по 5 капель 3 раза в день в течение 3–5 дней.

При гипотонии: 1 ст. л. плодов лимонника китайского залить стаканом кипятка. Настаивать 2 ч. Принимать 4 раза в день по 2 ст. л.



Кристина

При заболевании легких: приготовить отвар из 2 ч. л. сушеных ягод черники на стакан кипятка. Принимать по полстакана 4 раза в день в теплом виде.

При бронхите: 1 л сока черной редьки смешать с 400 г жидкого меда. Принимать по 2 ст. л. перед едой и вечером перед сном.

Ксения (Оксана)

При заболевании желудка: приготовить настой из 1 ст. л. измельченных листьев крапивы на стакан кипятка. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л.

При невралгии: сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половины приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остывает, то и боль исчезнет, и сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить.

Лариса

При заболевании печени: 1 ч. л. истолченных семян петрушки залить 1 л холодной воды на ночь. Принимать по 3 ст. л. каждые 2–3 ч.

Лидия

При заболевании желчного пузыря: приготовить настой из 1 ч. л. душицы обыкновенной на стакан кипятка. Принимать 3 раза в день по четверти стакана в течение недели.

При бессоннице: приготовить отвар валерианы: 1 ст. л. измельченного корня залить стаканом кипятка и прокипятить на слабом огне 15 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в течение 10–12 дней.

Любовь

При заболевании селезенки: 40 г смеси из равных частей корней мыльнянки лекарственной и коры ивы кипятить 10 мин в 1 л воды. Принимать 4 раза в день по полстакана.



При радикулите: на больное место наложить листья хрена, сверху покрыть теплым шерстяным платком.

Людмила

При заболевании легких: взять 3 г травы термопсиса на стакан воды. Приготовить отвар, нагревая смесь на кипящей водяной бане 15 мин. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л.

При переломах костей: в качестве болеутоляющего средства на место перелома накладывать кашицу сырого картофеля.

Маргарита

При заболевании почек: приготовить настой из равных частей травы адониса весеннего, корня стальника полевого, плодов шиповника коричного и плодов можжевельника обыкновенного. Принимать по полстакана 3 раза в день в теплом виде.

Марина

При пиелонефрите: приготовить настой из 5–6 ст. л. измельченных листьев черной смородины на 1 л кипятка. Принимать 5–6 раз в день, добавив для вкуса сахар или мед.

При кожных заболеваниях: приготовить настой из цветков липы (горсть на 2 стакана кипятка), добавить меда на кончике 1 ч. л. Протирать на ночь кожу лица.

Мария

При заболеваниях желудка: прекрасным средством являются сушеные ягоды бузины. Употреблять можно сами ягоды, заваривать чай или кисель.

При нервозности: приготовить настой из 15 г травы пустырника обыкновенного на стакан кипятка. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. перед едой.

Надежда

При простудных заболеваниях: пустырник и корень цикория в равных пропорциях заварить крутым кипятком, как чай, дать настояться. Принимать по полстакана 3 раза в день.

При гипотонии: приготовить настойку из полыни горькой на 70-градусном спирте (1:5). Процедить через марлю. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.

Наталья

При заболевании желудка: приготовить настой из 1 ст. л. семян укропа и 1 ст. л. меда на стакан кипятка. Принимать по полстакана 3 раза в день.

При истерии: приготовить настой из 1 ст. л. измельченных плодов кориандра посевного на два стакана кипятка. Принимать 4 раза в день по четверти стакана до еды.

Ольга

При бронхите: приготовить смесь: 2 ст. л. свежего сливочного масла, 2 желтка, 2 ч. л. меда и 1 ч. л. муки. Тщательно перемешать. Принимать 4–5 раз в день перед едой.

При заболевании мочевого пузыря: приготовить настой из цветков василька без корзинок (1 ч. л. на стакан кипятка). Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

Полина

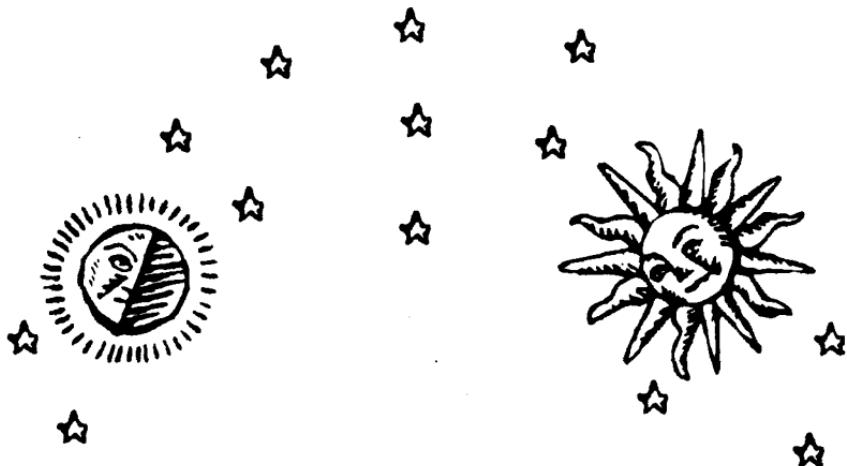
При кожных заболеваниях: приготовить настойку из лепестков белой лилии: сложить лепестки в бутылку, залить водкой или разведенным спиртом, настаивать 2 недели. Протирать кожу лица перед сном.

При ревматизме: приготовить отвар из 5 ч. л. измельченного корня валерианы и 3 ч. л. листьев паслена на 6 стаканов воды. Кипятить 15 мин, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день.

Светлана

При заболевании селезенки: приготовить спиртовую настойку из шишек хмеля (1 часть шишек и 4 части 40-градусного спирта или водки). Принимать по 40 капель 3 раза в день.

При заболевании легких: приготовить отвар корневищ с корнями девясила и дягиля в равных частях (30 г на 1 л воды). Пить вместо чая.



От рассвета до заката



Kогда перламутровый Туман, мягкий и сияющий, нежно укутывал теплое Море, безбрежное и бездонное, из него взмыли в светящееся Небо два Дракона, Инь и Ян. Они весело и беззаботно ревились в Эфире, рассекая безжизненную Плоть пространства и времени. Их чудесные игры породили пять Дымок — пять Цветов: голубой, красный и желтый, черный и белый. Смешиваясь, переливаясь и сверкая, пять Цветов высветили все Выпуклости и Вогнутости пространства, обозначили пять стран света Земли и облекли десять тысяч Вещей в их первозданный вид.

С той самой поры нет ничего нового ни под Солнцем, ни под Луной. От рассвета до заката каждый из нас ищет в жизни свое счастье и свою удачу. За место под Солнцем (и под Луной!) приходится побороться. В жизни ничего не дается просто так — за здорово живешь, потому что вся она — это вызов, точнее, последовательность вызовов и череда сменяющих одна другую проблем. Наиболее банальная и общеизвестная из них: как же стать по-настоящему счастливым?!

С чего начинается счастье, и в чем оно заключается? Наверное, было бы здорово заполучить универсальную инструкцию, следовать ей пункт за пунктом и только и знать, что стричь купон за купоном! Увы, одно поколение за другим бьется над этой проблемой какую уже тысячу лет, но ответа на вопрос, что такое счастье, вернее, как достигается



чувство и состояние полного, высшего удовлетворения, человечество так и не нашло.

И это правильно и справедливо, потому что пути истины неисповедимы. Как говорят на мудром Востоке, даже мудрый, предусмотрительный и дальновидный человек продвигается в поисках истины неуверенными и робкими шагами. И в прегрешениях, и в добродетелях, и в переменах к лучшему, и в переменах к худшему, и в здоровье, и в болезни... мы меняемся медленно и постепенно. Шаг за шагом, поступок за поступком. Мудрый человек не делает опрометчивых шагов и не осмеливается совершать неправильные поступки, говорил Лао-Цзы, а то, посредством чего приводятся в движение порывы души и тела, и есть вкушение лекарств. Лекарств для счастья! Так назовем же их.

1. Соблюдение ритуала, обычая и порядка — это лекарство!
2. Уступчивость сердца и мягкость души — это лекарство!
3. Милосердие в делах и гармония в поступках — это лекарство!
4. Ритмичность движения и покоя — это лекарство!
5. Устремленность к возвышенному и отстраненность от сблазнов — это лекарство!
6. Избавление от нетерпения сердца — это лекарство!
7. Приятие и принятие собственной судьбы — это лекарство!
8. Нестяжательство и скромность — это лекарство!
9. Преодоление гнева и сохранение любви — это лекарство!
10. Свобода и непринужденное взаимодействие — это лекарство!
11. Желать счастья ближнему своему — это лекарство!
12. Помогать в трудностях, спасать в беде — это лекарство!
13. Учить глупых, поучать наивных — это лекарство!
14. Увещевать склонного к смуте — это лекарство!
15. Предостерегать неопытных — это лекарство!



16. Наставлять на путь истинный заблудших и просвещать ошибающихся — это лекарство!
17. Помогать старым, беспомощным и слабым — это лекарство!
18. Применять силу только для помощи ближнему — это лекарство!
19. Жалеть одинокого, сострадать обездоленному — это лекарство!
20. Быть милостивым к убогости и нищете — это лекарство!
21. Быть скромным и уступчивым в беседе — это лекарство!
22. Уважительно и почтительно обращаться с людьми низкого звания — это лекарство!
23. Вознесшись высоко, не отвергать дружбу простых людей — это лекарство!
24. Не требовать возвращения старых долгов у неимущего — это лекарство!
25. Жалеть, сочувствовать и утешать — это лекарство!
26. Быть прямым, искренним и кратким — это лекарство!
27. Выбирая прямые пути, пользоваться и извилистыми — это лекарство!
28. Не спорить об истинном и ложном — это лекарство!
29. Не отвечать грубоствью на грубость — это лекарство!
30. Не замахиваться на многое и довольствоваться малым — это лекарство!
31. Стремиться к добру и избегать зла — это лекарство!
32. Любить красивое и принимать некрасивое — это лекарство!
33. Восхищаться добродетелью мудрости — это лекарство!
34. Внимая мудрецу, критически относиться к себе — это лекарство!
35. Не выставлять себя напоказ — это лекарство!
36. Не почивать на лаврах и брать на себя труды — это лекарство!
37. Не хвалиться собственной устремленностью к добру — это лекарство!
38. Не скрывать чужих заслуг — это лекарство!



39. Не сетовать на трудности — это лекарство!
40. Постигая реальность, хранить заветы веры — это лекарство!
41. Избывать тайное стремление к злу — это лекарство!
42. Будучи богатым, чаще представлять себя нищим — это лекарство!
43. Не завидуя успехам других, побеждать себя — это лекарство!
44. Уважать себя, но не преклоняться перед самим собой — это лекарство!
45. Ценить достойное и радоваться достойному у других — это лекарство!
46. Отказ от распутства — это лекарство!
47. Смотреть на себя со стороны — это лекарство!
48. Милость сердца — это лекарство!
49. Не хулить и не бранить ничего живого — это лекарство!
50. Любовь к добрым словам — это лекарство!
51. За беды, несчастья и болезни винить самого себя — это лекарство!
52. Преодолевая трудности, не уклоняться и не отказываться — это лекарство!
53. Делая добро, не рассчитывать на воздаяние — это лекарство!
54. Пребывая в мыслях, как в храме, быть безмятежным сердцем и душой — это лекарство!
55. Храня спокойствие в сердце, быть устойчивым и целеустремленным в мыслях и желаниях — это лекарство!
56. Не помнить старых обид — это лекарство!
57. Исправляя ошибки, избавляться от зла — это лекарство!
58. Укреплять ближнего своего в его стремлении к добру — это лекарство!
59. Претерпев позор и поношение, не держать камня за пазухой — это лекарство!
60. Допустив ошибку и повинившись, принять наказание как должное — это лекарство!

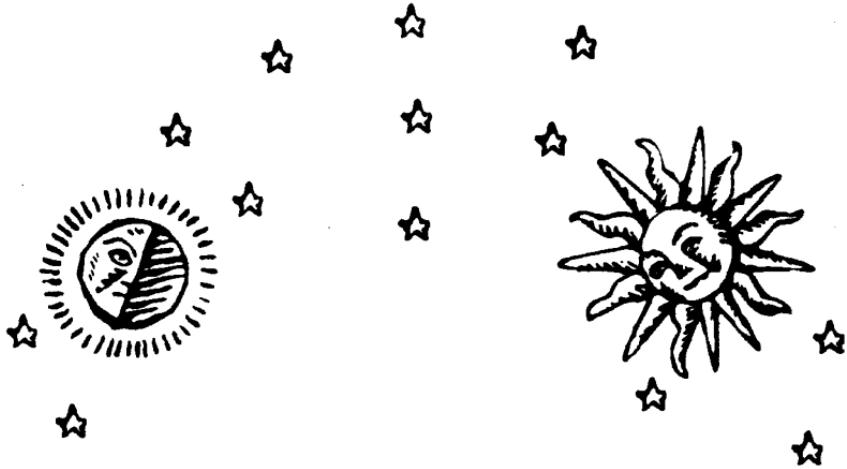


61. Принять заслуженное порицание как стимул к изменению — это лекарство!
62. Невмешательство в чужую жизнь — это лекарство!
63. Умение сдерживать себя в гневе — это лекарство!
64. Разрешать в мыслях сложные жизненные проблемы — это лекарство!
65. Оказывать почет и уважение старости — это лекарство!
66. Строго блюсти себя и за закрытыми дверями — это лекарство!
67. Почтение к старшему и любовь к младшему — это лекарство!
68. Искоренение зла и поощрение добра — это лекарство!
69. Довольствоваться своей судьбой в честности и чистоте — это лекарство!
70. Преданность и верность — это лекарство!
71. Помогать ближним во время солнечных и лунных затмений — это лекарство!
72. Борясь с ревностью, побеждать сомнения — это лекарство!
73. Хранить спокойствие, непринужденность и силу духа — это лекарство!
74. Помнить о возвышенном и предназначенном — это лекарство!
75. Чтить и возвышать мудрость веков — это лекарство!
76. Стремиться и побуждать к достижению мудрости — это лекарство!
77. Не томясь и не прекословя, справляться с трудной задачей — это лекарство!
78. Почитать Небо и уважать Землю — это лекарство!
79. С почтением и уважением взирать на три Светила — это лекарство!
80. Хранить безмятежность покоя — это лекарство!
81. Быть покладистым, скромным и уступчивым в общении — это лекарство!
82. Любить Жизнь и ненавидеть Убийство — это лекарство!

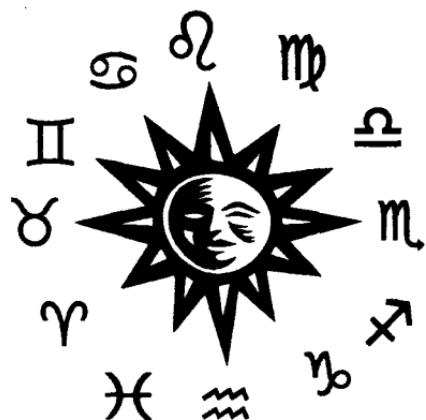


83. Не стремиться к накоплению огромного богатства — это лекарство!
84. Не нарушать заповедей, не преступать запретов — это лекарство!
85. Жить честно, бескорыстно, с верностью и верой — это лекарство!
86. Не жаждать пышности — это лекарство!
87. Не губить и не жечь горные деревья — это лекарство!
88. Если колесница пуста, подвезти путника и его поклажу — это лекарство!
89. Говоря правду в глаза, хранить верность и веру — это лекарство!
90. Общаясь с сильными духом, радоваться их моральной силе — это лекарство!
91. Помощь обездоленным, убогим и сирым — это лекарство!
92. Помочь старику нести его кладь — это лекарство!
93. Не поддаваться эмоциям и не быть слепым в любви — это лекарство!
94. Хранить добро в сердце и сострадательность в мыслях — это лекарство!
95. Призывая к добру, видеть в том великую радость — это лекарство!
96. Пользуясь кошельком, творить милосердие — это лекарство!
97. Пользуясь положением, творить добро — это лекарство!
98. Верить, уважать и почитать — это лекарство!
99. Любить, надеяться и ждать — это лекарство!
100. Дать распуститься тысяче цветов — это лекарство!

Примите мудрость веков. Живите с ней. Постройте дом. Посадите дерево. Вырастите сад. Это лекарство, вернее, только так не будет бед и усталости, а вы станете по-настоящему счастливыми!



Управители суток и дней недели





аждый час суток и каждый день недели связан с действием и воздействием той или иной планеты.

Первый час первого дня недели, воскресенья, относится к Солнцу, второй час — к Венере, третий — к Меркурию, четвертый — к Луне, пятый — к Сатурну, шестой — к Юпитеру, седьмой — к Марсу, восьмой — снова к Солнцу. В таком порядке следует час за часом первых суток недели вплоть до понедельника.

Воскресенье				
Солнце	00.00–01.00	07.00–08.00	14.00–15.00	21.00–22.00
Венера	01.00–02.00	08.00–09.00	15.00–16.00	22.00–23.00
Меркурий	02.00–03.00	09.00–10.00	16.00–17.00	23.00–24.00
Луна	03.00–04.00	10.00–11.00	17.00–18.00	
Сатурн	04.00–05.00	11.00–12.00	18.00–19.00	
Юпитер	05.00–06.00	12.00–13.00	19.00–20.00	
Марс	06.00–07.00	13.00–14.00	20.00–21.00	

Первый час второго дня недели, понедельника, относится к Луне, второй — к Сатурну, третий — к Юпитеру, четвертый — к Марсу, пятый — к Солнцу, шестой — к Венере, седьмой — к Меркурию, восьмой — снова к Луне.

Понедельник				
Луна	00.00–01.00	07.00–08.00	14.00–15.00	21.00–22.00
Сатурн	01.00–02.00	08.00–09.00	15.00–16.00	22.00–23.00
Юпитер	02.00–03.00	09.00–10.00	16.00–17.00	23.00–24.00
Марс	03.00–04.00	10.00–11.00	17.00–18.00	
Солнце	04.00–05.00	11.00–12.00	18.00–19.00	
Венера	05.00–06.00	12.00–13.00	19.00–20.00	
Меркурий	06.00–07.00	13.00–14.00	20.00–21.00	



Первый час третьего дня недели, вторника, относится к Марсу, второй — к Солнцу, третий — к Венере, четвертый — к Меркурию, пятый — к Луне, шестой — к Сатурну, седьмой — к Юпитеру, восьмой — снова к Марсу.

Вторник				
Марс	00.00–01.00	07.00–08.00	14.00–15.00	21.00–22.00
Солнце	01.00–02.00	08.00–09.00	15.00–16.00	22.00–23.00
Венера	02.00–03.00	09.00–10.00	16.00–17.00	23.00–24.00
Меркурий	03.00–04.00	10.00–11.00	17.00–18.00	
Луна	04.00–05.00	11.00–12.00	18.00–19.00	
Сатурн	05.00–06.00	12.00–13.00	19.00–20.00	
Юпитер	06.00–07.00	13.00–14.00	20.00–21.00	

Первый час четвертого дня недели, среды, относится к Меркурию, второй — к Луне, третий — к Сатурну, четвертый — к Юпитеру, пятый — к Марсу, шестой — к Солнцу, седьмой — к Венере, восьмой — снова к Меркурию.

Среда				
Меркурий	00.00–01.00	07.00–08.00	14.00–15.00	21.00–22.00
Луна	01.00–02.00	08.00–09.00	15.00–16.00	22.00–23.00
Сатурн	02.00–03.00	09.00–10.00	16.00–17.00	23.00–24.00
Юпитер	03.00–04.00	10.00–11.00	17.00–18.00	
Марс	04.00–05.00	11.00–12.00	18.00–19.00	
Солнце	05.00–06.00	12.00–13.00	19.00–20.00	
Венера	06.00–07.00	13.00–14.00	20.00–21.00	

Первый час пятого дня недели, четверга, относится к Юпитеру, второй — к Марсу, третий — к Солнцу, четвертый — к Венере, пятый — к Меркурию, шестой — к Луне, седьмой — к Сатурну, восьмой — снова к Юпитеру.

Четверг				
Юпитер	00.00–01.00	07.00–08.00	14.00–15.00	21.00–22.00
Марс	01.00–02.00	08.00–09.00	15.00–16.00	22.00–23.00
Солнце	02.00–03.00	09.00–10.00	16.00–17.00	23.00–24.00
Венера	03.00–04.00	10.00–11.00	17.00–18.00	
Меркурий	04.00–05.00	11.00–12.00	18.00–19.00	
Луна	05.00–06.00	12.00–13.00	19.00–20.00	
Сатурн	06.00–07.00	13.00–14.00	20.00–21.00	



Первый час шестого дня недели, пятницы, относится к Венере, второй — к Меркурию, третий — к Луне, четвертый — к Сатурну, пятый — к Юпитеру, шестой — к Марсу, седьмой — к Солнцу, восьмой — снова к Венере.

Пятница				
Венера	00.00–01.00	07.00–08.00	14.00–15.00	21.00–22.00
Меркурий	01.00–02.00	08.00–09.00	15.00–16.00	22.00–23.00
Луна	02.00–03.00	09.00–10.00	16.00–17.00	23.00–24.00
Сатурн	03.00–04.00	10.00–11.00	17.00–18.00	
Юпитер	04.00–05.00	11.00–12.00	18.00–19.00	
Марс	05.00–06.00	12.00–13.00	19.00–20.00	
Солнце	06.00–07.00	13.00–14.00	20.00–21.00	

Первый час седьмого дня недели, субботы, относится к Сатурну, второй — к Юпитеру, третий — к Марсу, четвертый — к Солнцу, пятый — к Венере, шестой — к Меркурию, седьмой — к Луне, восьмой — снова к Сатурну.

Суббота				
Сатурн	00.00–01.00	07.00–08.00	14.00–15.00	21.00–22.00
Юпитер	01.00–02.00	08.00–09.00	15.00–16.00	22.00–23.00
Марс	02.00–03.00	09.00–10.00	16.00–17.00	23.00–24.00
Солнце	03.00–04.00	10.00–11.00	17.00–18.00	
Венера	04.00–05.00	11.00–12.00	18.00–19.00	
Меркурий	05.00–06.00	12.00–13.00	19.00–20.00	
Луна	06.00–07.00	13.00–14.00	20.00–21.00	

На этом цикл завершается, и первый час первого дня недели, воскресенья, снова посвящается Солнцу.

Воскресенье

Первый час суток каждого дня определяет и планету, покровительствующую этому дню. Это означает, что в это время качества планеты — позитивные и негативные — бывают выражены особенно сильно.

Воскресенье находится под управлением Солнца. Это день веселого времяпрепровождения, общения с родными и близкими. Воскресенье посвящается детям. Считается, что по воскресеньям они особенно восприимчивы ко всем родительским наставлениям.

В астрологии Солнце считается важнейшим светилом и средоточием жизненной силы. В индивидуальном гороскопе определяет здоровье и удачу родившихся, кроме того, рожденного под сильным Солнцем отличают сила воли, энергия, оптимизм, жизнерадостность и целеустремленность.

Металл Солнца — золото. Цвет Солнца — оранжевый. Камни Солнца и воскресенья — алмаз, гелиотроп, гиацинт, рубин, сардоникс, хризолит.

Солнце — хозяин знака Льва. В европейской астрологии местом возвышения Солнца считается весь знак Овна, падения — Весы, изгнания — Водолей.

Под знаком Солнца процветают апельсин, виноград, гелиотроп, лавр, сахарный тростник, финик, тутовник. Солнце покровительствует арабским скакунам, баранам, крокодилам, львам, оленям, турам и всем зверям и птицам, скрывающимся днем и ведущим ночной образ жизни, а также горлицам, диким голубям, лебедям, орлам, петухам, соколам и другим птицам.

Солнце управляет органами обоняния и дыхания. Оно контролирует состояние головы, ротовой полости и зубов, груди и боков. Ему подчинены головной мозг, сердце, нервные клетки и вся правая сторона тела.

Понедельник

Понедельник находится под управлением Луны. Это достаточно тревожный, переменчивый и эмоционально неустойчивый день. Понедельник — день тяжелый, говорим мы, хотя и несколько по иному поводу. Не самое лучшее время для начала новых дел. Лучше доделать старые.

Астрологическое значение Луны — второго из двух светил — чрезвычайно велико. Бог создал светило меньшее для управ-



ления ночью, сказано в Писании. Луна концентрирует и преобразует энергию других планет, прежде всего Солнца, повелевает миром человеческих инстинктов и эмоций.

Металл Луны — серебро. Цвет Луны — белый и серебристый... Камни Луны и понедельника — аквамарин, белый коралл, берилл, жемчуг, кварц, лабрадор, опал.

Луна — хозяйка знака Рака. В европейской астрологии местом возвышения Луны является весь знак Тельца. Козерог считается местом падения Луны, а Скорпион — изгнания.

Под покровительством Луны произрастают ячмень, кабачки, огурцы, арбузы, дыни, вообще все травянистые растения, а также камыш, папирус, хлопок, лен, пальмы, лилии. Что касается так называемых лунных животных и птиц, то к ним относятся кошки, коровы, овцы, верблюды, слоны, жирафы и все верховые животные, а также утки, куропатки, совы, журавли, вороны, цапли.

Луна управляет органами зрения и чувством вкуса — эстетического и кулинарного. Она контролирует состояние шеи, рук, кожного покрова и всей левой стороны тела. Луне подчинены легкие, желудок и селезенка.

Вторник

Вторник находится под управлением Марса. Это день решительных действий и личных инициатив. Золотое время для индивидуалистов, потому что начатые во вторник совместные акции, как правило, ни к чему хорошему не приводят.

Астрологи древности называли эту планету *Infortuna minor* — «малым несчастьем». В благоприятных сочетаниях с Меркурием может подсказать предрасположенность к тому или иному роду деятельности. В неблагоприятных сочетаниях с другими планетами обозначает крайний индивидуализм, эгоцентризм, запальчивость, несдержанность, горячность.

Металл Марса — железо. Цвет — алый, рдяной, красный. Камни Марса и вторника — алмаз, рубин, гранат, кровавик, яшма.



Марс — хозяин ночного дома Овна и дневного дома Скорпиона. В европейской астрологии местом возвышения Марса считается весь знак Козерога, падения — Телец и Весы, изгнания — Рак.

Под покровительством этой планеты произрастают баклажаны, все колючие кустарники, гранат, дикая груша, ель, лук, лук-порей, ревень, редька, репейник, рута, табак, чеснок.

Животные, птицы и насекомые Марса — бык, волк, птицы-хищники, летучая мышь, скорпион, осы...

Марс управляет органами обоняния и осязания. Он контролирует состояние задней поверхности туловища, ног и правой ноздри. Марсу подчинены вены, желчный пузырь, мужские половые органы, почки и селезенка.

Среда

Среда находится под управлением Меркурия. Это день трудолюбивых людей. Благоприятное время для любых начинаний — в том числе и интимного свойства. В среду лучше продолжать дело, чем его завершать. Не следует, например, браться за ремонт квартиры.

В благоприятных сочетаниях с другими планетами обозначает предприимчивость, деловую хватку, находчивость и красноречие. В неблагоприятных — суэтность, лживость, неумение выражать собственную мысль, отсутствие коммерческой жилки, предрасположенность к заболеваниям органов зрения, слуха и нервной системы.

Звездочеты древности различали утреннюю звезду Меркурий — Прометей и вечернюю — Эпиметей. Металл Меркурия — ртуть. Цвет — светло-желтый. Камни Меркурия и среды — агат, бирюза, изумруд, сердолик, топаз золотистый.

Меркурий — хозяин ночного дома Близнецов и дневного дома Девы. В европейской астрологии местом возвышения Меркурия считается весь знак Водолея, падения — Стрелец и Рыбы, изгнания — Лев.

Под покровительством Меркурия произрастают базилик, бобы, валериана, все водяные растения, горох, кориандр, орешник, тмин, тутовник.



Животные, птицы, пресмыкающиеся и насекомые Меркурия — горностай, заяц, лиса, маленькие земноводные и водяные животные, обезьяны, осел, собака, шакал, голубь, скворец, сокол, соловей, водяные птицы, змеи, сверчок.

Меркурий управляет вкусовыми ощущениями. Он контролирует состояние языка, органов речи и слуха, а также предплечий и пальцев рук. Ему подчинена нервная система.

Четверг

Четверг находится под управлением Юпитера. Это день коллегиальности, коллективности и корпоративных мероприятий. Индивидуалистам в это время лучше ничего не предпринимать.

Астрологи древности называли его *Fortuna major* — «большой удачей». В благоприятных сочетаниях с другими планетами предвещает социальный и деловой успех, в неблагоприятных — чванливость, неумеренность, предрасположенность к избыточному весу.

Металл Юпитера — латунь, олово, цинк. Цвет — кровавый, пурпурный, темно-красный. Камни Юпитера и четверга — алмаз, бирюза, лазурит, сапфир.

Юпитер — хозяин дневного дома Стрельца и ночного дома Рыб. Место возвышения Юпитера — Рак, падения — Козерог, изгнания — Близнецы и Дева.

Под покровительством Юпитера произрастают дуб, тополь, клен, а также абрикосы, груши, инжир, персики и другие фруктовые деревья со сладкими тонкокорыми плодами. Животные и птицы Юпитера — кит, корова, овца, олень, слон, орел.

Юпитер управляет органами осязания и слуха. Он контролирует состояние гортани, левого уха и бедер. Ему подчинены артерии, кишечник, костный мозг и матка.

Пятница

Пятница находится под управлением Венеры. Это день отдохновения. Благоприятное время для обогащения эмоциональной сферы, дружеских бесед и очищения организма от шлаков.



Звездочеты древности считали эту планету двумя звездами — утренней и вечерней. Древние греки называли утреннюю Венеру, восходящую раньше Солнца, Фосфором — «Светоносной», вечернюю же, видимую после захода Солнца, — Геспером — «Вечерней». У астрологов средневековья Венера была известна как *Fortuna minor*, или «малая удача». Считалось, что Венера покровительствует любви и искусству и, что называется, дельцам средней руки.

Металл Венеры — медь. Цвет — розовый и голубой. Камни Венеры и пятницы — агат, жемчуг, оникс, светлый сапфир, сурьма и хризолит.

Венера — хозяйка ночных домов Тельца и дневного дома Весов. В европейской астрологии местом возвышения Венеры считается весь знак Рыб. Падения — Скорпион и Овен, место ее изгнания — Дева.

Венера покровительствует таким растениям, как айва, кипарис, мирт и яблоня, а также цветам, прежде всего розам и лилиям. К животным Венеры относятся: козы и овцы, газели, дикий осел, а также дикий голубь, орел, горлица, петухи и соколы, голуби, воробы и бабочки.

Венера управляет органами дыхания и обоняния. Она контролирует состояние мускульной ткани, жировой прослойки, костного мозга, а также рта, губ, левой ноздри и сосков. Ей подчинены вены, почки, женские половые органы и щитовидная железа.

Суббота

Суббота находится под управлением Сатурна. Это день самоуглубления. Наилучшее время для размышлений о смысле жизни, о достигнутых и, увы, не достигнутых целях. Не лучшее время для заведения новых знакомств и длительных путешествий.

Астрологи древности называли эту планету *Infortuna major* — «большим несчастьем». В благоприятных сочетаниях с другими планетами Сатурн обозначает продолжительную жизнь,



наклонности и способности к науке, долговременные предприятия и «стратегическое мышление», а в неблагоприятных сочетаниях — преобладание материальных инстинктов, скрытность, черствость, упрямство, брюзгливость и обидчивость.

День недели Сатурна — суббота. Металлы Сатурна — свинец и висмут. Цвет Сатурна — зеленый. Камни Сатурна и субботы — аметист, гранат, оникс, топаз.

Сатурн — хозяин дневного дома Козерога и ночного дома Водолея. В европейской астрологии местом возвышения Сатурна считается весь знак Весов, падения — Овен, изгнания — Рак и Лев.

Под знаком Сатурна процветают апельсиновое дерево, кипарис, маслина, орешник, платан, сосна, тамариск, тмин, фисташка.

Сатурн покровительствует горностаям, крысам, мышам, овцам, собакам, соболям, медведям, козлам и лошадям вороной масти; воронам и ласточкам, цаплям, пеликанам, филинам, совам и другим водяным и ночным птицам; мухам, ядовитым насекомым, анакондам, удавам и другим большим, а также и всем черным змеям.

Сатурн управляет органами слуха. Он контролирует состояние правого уха, волосяного покрова, ногтей, коленей и ягодиц. Ему подчинены внутренности, поджелудочная железа, костный мозг и мочеиспускательный канал.

Планета	Злаки и плоды
Сатурн	Перец, дуб, оливы, кизил, чечевица, льняное семя, конопляное семя и горький томат
Юпитер	Сладкий гранат, яблоко, пшеница, ячмень, рис, кукуруза, горох, миндаль и кунжут
Марс	Горький миндаль и зеленые семена фисташкового дерева
Солнце	Апельсин и кукуруза
Венера	Инжир, виноград, финики, ячмень и верблюжья трава
Меркурий	Горох, бобы, тмин и кориандр
Луна	Пшеница, ячмень, кабачки, огурцы и арбузы

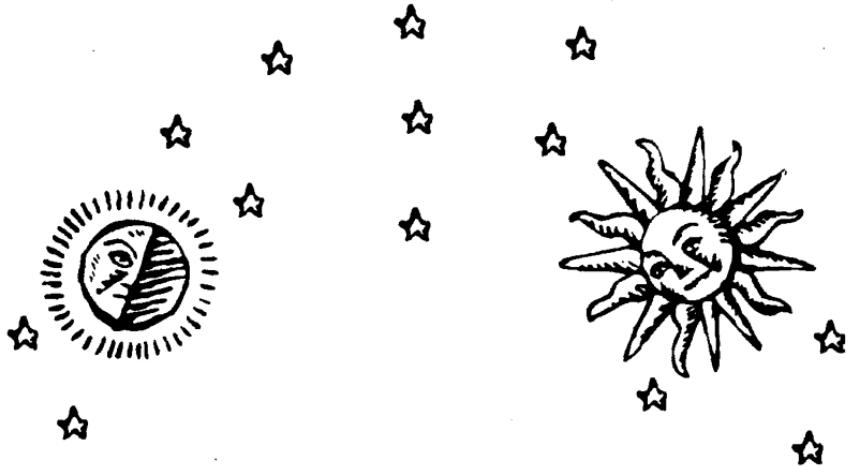
Планета	Свойства	Счастье и несчастье	Мужская и женская	Дневная и ночная	Вкусы и запахи	Цвета
Сатурн	Крайне холдный и сухой	Большое несчастье	Мужской	Дневной	Неприятный, терпкий, кислый, гнилой	Изжелтавший, черный, свинцовый, темный
Юпитер	Умеренно горячий, влажный	Большое счастье	Мужской	Дневной	Сладкий, кисло-сладкий, приятный	Пыльный, белый, смешанный с желтым, светлый, сияющий
Марс	Крайне горячий и сухой	Малое несчастье	Мужской	Ночью	Горький	Темно-красный
Солнце	Горькое и сухое, преобладает жар	Несчастье вблизи, счастье издали	Мужской	Дневной	Острый, приятный	Сияющий красно-желтый
Венера	Умеренно холодная и влажная, преобладает холд	Малое счастье	Женская	Ночная	Жирный, приятный	Чисто-белая, отливающая соломенным, сияющая, зеленоватая
Меркурий	Умеренно холодный и сухой, преобладает сухость	Счастье	Мужской, меняется в зависимости от соседних	Дневной, меняется в зависимости от соседних	Сложный вкус и запах	Сложный цвет, состоящий из небесно-голубого и темного
Луна	Умеренно холодная и влажная, иногда меняется	Счастье	Женская	Ночная	Солнечный, кислый, слегка горький	Синий и белый или глубокий цвет, слегка смешанный с красно-желтым, умеренно блестящий



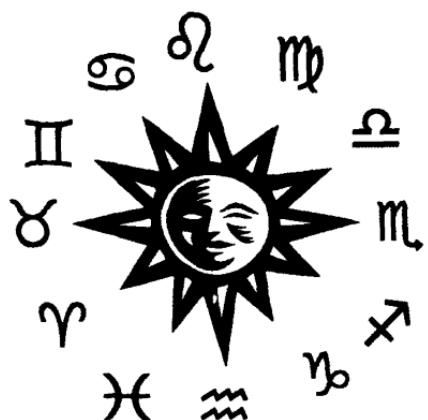
Планета	Части тела	Парные члены	Голова	Внутренние органы	Чувства	Болезни и недостатки
Сатурн	Ногти, волосы, кожа, пух, кости, костный мозг	Ягодицы, руки, кишки, мочеиспускательный канал, спина, колени	Правое ухо	Селезенка	Слух	Болезнь, несчастье, бедность, смерть, заболевания внутренних органов, рук и ног
Юпитер	Артерии, сперма, kostnyj mozg	Бедра, кишечник, матка, горло	Левое ухо	Сердце, желудок	Слух и осязание	Болезнь, утомление, лихорадка, смерть при рождении, кесарево сечение
Марс	Вены и задняя часть тела	Ноги, селезенка, желчный пузырь, почки	Правая ноздря	Печень, почки	Обоняние и осязание	Лихорадка
Солнце	Головной мозг, нервы и все, что на правой стороне тела	Голова, грудь, бока, рот и зубы	Правый глаз	Желудок	Зрение	Многие болезни
Венера	Мясо, жир и спинной мозг	Матка, мужские и женские половые органы, руки и пальцы	Левая ноздря	Почки	Обоняние и дыхание	Многие болезни



Планета	Части тела	Парные члены	Голова	Внутренние органы	Чувства	Болезни и недостатки
Меркурий	Артерии	Язык и органы речи	Язык, левый глаз	Желчный пузырь	Вкус	Многие болезни
Луна	Кожа и все, что на левой стороне тела	Шея, руки, легкие, желудок, селезенка	Левый глаз	Легкие	Зрение и вкус	Многие болезни



Луна, знаки Зодиака и здоровье





В первой фазе лунного цикла наибольшая нагрузка выпадает на центральную и периферическую нервную систему. В первой трети фазы активны головной мозг, лицо, верхняя челюсть, глаза. Во второй трети — горло, шея, шейные позвонки, евстахиева труба, нижняя челюсть. В третьей трети — плечевой пояс, предплечья, легкие.

Рекомендованы лечение органов и систем, активных в первой фазе Луны, и профилактика органов и систем, активных во второй фазе.

При скрытой патологии в первой трети фазы возможны обострение заболеваний органов зрения, нарушения сна, выпадение волос, головные боли и мигрени. Во второй трети фазы возможны нарушения менструального цикла, отоларингологические заболевания, острый гнойный тонзиллит и фарингит, отеки нижних конечностей, боли в ступнях. В последней трети фазы возможно обострение заболеваний органов дыхания.

Показаны спа-процедуры, влажные обертывания, контрастный душ, ванны с экстрактом трав и прочие операции по очищению, оздоровлению и омоложению кожи. Благоприятное время для выполнения одного из силовых гимнастических комплексов, при этом следует постепенно увеличивать интенсивность тренировок до четвертого дня включительно, давая



максимальную нагрузку в пятый — седьмой дни лунного месяца.

Во второй фазе лунного цикла наибольшая нагрузка выпадает на эндокринную и мочеполовую системы, органы дыхания, печень и почки.

В первой трети фазы активны грудная клетка и локтевые суставы. Во второй трети — грудной отдел позвоночника, сердце и желчный пузырь.

В третьей трети — желудок и кишечник.

Рекомендованы лечение органов и систем, активных во второй фазе Луны, и профилактика органов и систем, активных в четвертой фазе.

При скрытой патологии в первой трети фазы возможны обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта и расстройства функции кишечника. Во второй трети фазы могут появиться боли в спине, возможно обострение болезней сердца и нарушения кровообращения. В третьей трети фазы возможны нарушения функции кишечника.

Показаны очистительные водные процедуры. В третьей трети фазы необходимо почистить кишечник. Контрастные обливания рекомендованы накануне полнолуния. Благоприятное время для выполнения комплекса силовой гимнастики — при этом нагрузку следует постепенно уменьшать.

В третьей фазе лунного цикла наибольшая нагрузка выпадает на опорно-двигательную систему и клетки наружного слоя кожи. В первой трети фазы активна поясничная область. Во второй трети — мочевой пузырь и половые железы. В третьей трети — крестцовый отдел позвоночника, ягодицы и бедра.

Рекомендованы лечение органов и систем, активных в третьей фазе Луны, и профилактика органов и систем, активных в первой фазе.

При скрытой патологии в первой трети фазы возможны нарушения терморегуляции и обмена веществ. Во второй трети фазы могут появиться головные боли и мигрени, возможны расстройства половой сферы и невралгия седалищного нерва.



В третьей трети фазы возможно обострение воспалительных процессов в мочевом пузыре.

Показаны спа-процедуры, влажные обертывания, контрастный душ, ванны с экстрактом трав, операции по очищению, оздоровлению и омоложению кожи — все то же самое, что и для первой фазы. Показаны силовые тренировки. Упражнения на гибкость рекомендуется временно исключить.

В четвертой фазе лунного цикла наибольшая нагрузка выпадает на сердечно-сосудистую и костно-хрящевую системы. В первой трети фазы активны клетки внутреннего слоя кожи, колени и коленные суставы. Во второй трети — запястья и лодыжки. В третьей трети — кишечник, голени и ступни.

Рекомендованы лечение органов и систем, активных в четвертой фазе Луны, и профилактика органов и систем, активных во второй фазе.

При скрытой патологии в первой трети фазы возможны нарушения подвижности суставов, высыпания на коже, обострение ревматических болезней и заболеваний пищеварительного тракта. Во второй трети фазы возможны нарушения кровообращения — прежде всего нижних конечностей. В третьей трети фазы могут появиться отеки нижних конечностей и характерные боли в ступнях.

Показаны кровоочистительные и физиотерапевтические процедуры. Наиболее благоприятное время для траволечения и фитотерапии. Физическую нагрузку рекомендуется ограничить, отдавая предпочтение прогулкам на свежем воздухе.



Овен

После вхождения Луны в знак Овна наименее защищенной частью тела становится голова, а также органы осязания, обоняния и зрения, находящиеся на лице. Отмените визиты к стоматологу и парикмахеру, если они приходятся на эти дни. Все манипуляции над головой и лицом, включая омолаживающие и косметические процедуры, особенно опасны в новолуние.



Любителям скоротать вечерок за книжкой (или перед телевизором) рекомендуется максимально ограничить нагрузку на глаза из-за снижения функции диска зрительного нерва, сетчатой и сосудистой оболочек глазного яблока. Из-за повышения (или понижения) внутричерепного давления возможна быстрая утомляемость, поэтому в эти дни не рекомендуется заниматься любыми работами, связанными с концентрацией внимания, особенно на убывающей Луне.

Луна в Овне активирует работу почек и мочевыводящих путей, поэтому в эти дни рекомендуется проводить все операции и процедуры, с ними связанные.



Телец

После вхождения Луны в знак Тельца наибольшей нагрузке подвергаются глотка, зев, горло и некоторые другие участки дыхательной и пищеварительной систем. Не самое лучшее время для санации полости рта, операций и процедур на горле и в области шеи.

Луна в Тельце оказывает угнетающее действие на гипофиз, надпочечники и околощитовидные железы, снижает внутрисекреторные функции половых желез. Ослабление вилочковой железы, обладающей эндокринными функциями, повышает нагрузку на пищеварительный тракт, поэтому главное требование этих дней — качество питания. Под запретом голодание и ограничительные диеты.



Близнецы

Вхождение Луны в знак Близнецов может спровоцировать нарушения газообмена между организмом и внешней средой, затрудня员 поступление кислорода и удаление углекислого газа. Снижение функции внешнего и клеточного дыхания, ответственного за энергоснабжение организма, повышает вероятность развития оториноларингологических заболеваний и поражения пограничных анатомических областей.



Под запретом операции на легких, бронхах, трахее и воздуноносных путях, а также все лечебно-профилактические процедуры, с ними связанные. Если вы ежедневно выполняете тот или иной комплекс дыхательных упражнений, то на время нахождения Луны в Близнецах настоятельно рекомендуется прерваться.

При Луне в Близнецах бывает сильно ослабленным плечевой пояс, руки и кисти, поэтому на это время лучше всего взять «творческий отпуск» всем, кто зарабатывает на жизнь художественным словом, а также операторам ПК и секретарям-машинисткам.

Рак

После вхождения Луны в знак Рака наименее защищены пищеварительная система и желудочно-кишечный тракт. Степень уязвимости желудка зависит от времени рождения, причем кислотность желудочного сока повышается у тех, кто родился в дневные часы, и понижается у тех, кто родился в ночное время.

Под запретом все виды биознергетического лечения, а также желудочно-кишечные операции, если нет прямой угрозы жизни больного. Рекомендуется обратить особое внимание на качество питания и полностью исключить из дневного рациона спиртные напитки любой крепости, включая условно безалкогольные квас и кефир.

При Луне в Раке показаны профилактика и лечение заболеваний обмена веществ, стоматологическое протезирование, удаление и лечение зубов. Наилучшее время для детоксикации и очищения организма, а также консервативного и оперативного лечения опорно-двигательного аппарата.

Лев

После вхождения Луны в знак Льва повышается нагрузка на систему капиллярного кровообращения. Расширения, су-



жения и все прочие «зодиакальные» подвижки капилляров могут сыграть решающую роль при воспалениях, аллергиях, инфекционных, токсических, травматических шоках, а также трофических расстройствах и развитии других патологических процессов. От изменения просвета капилляров напрямую зависит и артериальное давление, которое резко снижается при расширении микрососудов и повышается при их сужении.

В эти дни не рекомендуется проводить торакоскопию, торакотомию и любые другие операции и процедуры в области грудной клетки и спины, если нет прямой угрозы жизни больного. Под запретом все работы, связанные с тяжелой физической нагрузкой. Луна во Льве требует резкого сокращения активности.

Показано консервативное и профилактическое лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов зрения и опорно-двигательного аппарата.

♍ Дева

После вхождения Луны в знак Девы наибольшей нагрузке подвергаются органы пищеварения — прежде всего желудочно-кишечный тракт. Нормальное функционирование кишечника зависит от слаженности всех регулирующих систем и подсистем организма. Кишечник, управляемый центральной нервной системой и «заземленный» в том числе и на психику, и сам располагает мощнейшей сенсорной системой, что, собственно говоря, и позволяет образно называть его «теневым мозгом»! Поэтому в это время важно не подвергаться эмоционально-психическим перегрузкам и тщательно следить за качеством и подбором пищевых продуктов.

Луна в Деве — благоприятное время для всевозможных косметических процедур, обертываний, стоун-терапии, омоложения кожи и лечения хронических кожных болезней. Под этим знаком лучше всего начинать подготовку к пластическим операциям — при условии, что операция будет проведена под знаком Весов.



Весы

После вхождения Луны в знак Весов возрастает нагрузка на почки. Недостаточность почечного кровотока и других почечных процессов может замедлить выведение продуктов обмена и нарушить постоянство водно-электролитного состава и кислотно-щелочного баланса внутренней среды организма. В эти дни возможно обострение болезней почек и мочевых путей — от почечнокаменной болезни и хронического пиелонефрита до цистита и гломерулонефрита. Рекомендуется соблюдать диету, ограничить количество жидкости и отказаться от алкоголя.

Дни Весов — благоприятное время для пластической хирургии, спа-процедур, визитов к стоматологу и отоларингологу. Кроме того, к этому периоду следует приурочивать и начало программ снижения веса.



Скорпион

После вхождения Луны в знак Скорпиона уязвима мочеполовая сфера. Возможны расстройства эрекционной и эякуляторной составляющей копулятивного цикла у мужчин и проявления специфических сексуальных расстройств — у женщин, поэтому дни Скорпиона — лучшее время для воздержания.

Под знаком Скорпиона может резко ускориться медленное прогрессирование аномалий мочевыделительной системы. Кроме того, Луна в Скорпионе провоцирует расстройства функции кишечника — диарею, запоры и пр. В связи с чем важно исключить из дневного рациона острую пищу и алкоголь.

Благоприятное время для оперативного и консервативного лечения заболеваний уха, горла и носа — от аденоидов до фарингомикоза.



Стрелец

После вхождения Луны в знак Стрельца возрастает нагрузка на органы пищеварения и систему кровообращения. В эти



дни особенно уязвима печень, ответственная за синтез и расщепление белков, липидов, углеводов, витаминов и других веществ и обеспечивающая постоянство внутренней среды организма.

Если нет прямых показаний для оперативного лечения печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей и болезней крови, то все операции и процедуры следует перенести на более благоприятное зодиакальное время. Луна в Стрельце не лучшее время для переливания крови, донорской сдачи крови, тканей или органов.

Подходящее время для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания, активного выполнения комплексов дыхательных упражнений. Для «вентиляции» легких рекомендуется чаще бывать на улице. Показаны длительные пешеходные прогулки и занятия спортом на свежем воздухе.

6 Козерог

После вхождения Луны в знак Козерога возможны обострения профессиональных заболеваний — например, так называемой вибрационной болезни и целого ряда других болезней, связанных с воздействием неблагоприятных физических факторов на конечности.

Под этим знаком возрастает уязвимость костно-мышечной ткани, увеличивается риск вывихов, переломов конечностей, челюстей и зубов.

В эти дни противопоказано любое стоматологическое вмешательство, кроме тех случаев, когда больному необходима неотложная помощь, а также все виды лечебно-тренировочной разгрузки конечностей и суставов, верхнего плечевого пояса, груди, спины, ног... Под запретом вправление костей у знахарей и костоправов и любое лечение позвоночника.

Луна в Козероге прекрасно подходит для профилактики и лечения болезней органов пищеварения — от гастрита до эзофагита. Больным можно ложиться на операцию, пока еще здоровым — злоупотребить в плане невоздержанности в еде.



Водолей

После вхождения Луны в знак Водолея возможно обострение целого ряда ревматических болезней — объединенных по признакам преимущественного поражения опорно-двигательного аппарата, — от ревматического кардита до общих ревматических заболеваний.

В эти дни противопоказано не только оперативное лечение конечностей и суставов, но и симптоматическое — например, микрокристаллических артритов, а также ревматических заболеваний околосуставных мягких тканей (сухожилий, связок и т.д.).

Луна в Водолее оказывает угнетающее воздействие на органы обоняния, осязания, зрения и слуха. Поэтому следует воздержаться от косметических, оздоровительных и омолаживающих процедур области лица, головы и шеи. Кроме того, это время категорически не подходит для пешеходных прогулок и занятий спортом на свежем воздухе. Зато для релаксации в бассейне, аква-аэробики и водолечения — вполне.



Рыбы

После вхождения Луны в знак Рыб резко возрастает уязвимость кожи и подверженность аллергическим и грибковым заболеваниям. Отмените визит к массажисту, если он пришелся на эти дни. Под запретом лимфодренаж, spa-процедуры и стоун-терапия. В эти дни не рекомендуется проводить косметические и омолаживающие процедуры, включая эпилляцию и химическую завивку.

Под этим знаком резко возрастает нагрузка на печень. Злоупотребление жидкостью вообще и алкоголем в частности может нарушить постоянство внутренней среды организма, препятствуя своевременному выведению конечных продуктов обмена веществ, солей, воды и токсических соединений.

Луна в Рыbach оказывает угнетающее воздействие на органы обоняния, осязания, зрения и слуха, повышает нагрузку на ноги.



Поэтому в эти дни нужно снизить двигательную активность и по возможности больше сидеть или лежать, чем ходить.

СпециФические Факторы здоровья

Иногда решающее воздействие на состояние здоровья могут оказывать специфические планетарные факторы — прежде всего, достоинства планет. Под достоинством планет понимается усиление или ослабление влияния планеты, зависящие от ее нахождения в определенной точке или зоне зодиакального круга. Европейские астрологи считают положение планеты в собственном доме наивысшим, отмечая тот факт, что, занимая наиболее сильное положение в том или ином знаке зодиака, влияние планеты максимально усиливается. Кроме того, влияние планеты может усиливаться и при нахождении в зоне своего возвышения.

Под изгнанием понимается такое положение планеты, при котором она находится в оппозиции к собственному дому. Причем в месте своего изгнания, а также падения планета теряет свое влияние или изменяет его на противоположное.

Местом возвышения Солнца считается весь знак Овна, падения — Весы, изгнания — Водолей.

Местом возвышения Луны является весь знак Тельца. Козерог считается местом падения Луны, а Скорпион — изгнания.

Местом возвышения Марса считается весь знак Козерога, падения — Телец и Весы, изгнания — Рак.

Местом возвышения Меркурия считается весь знак Водолея, падения — Стрелец и Рыбы, изгнания — Лев.

Место возвышения Юпитера — Рак, падения — Козерог, изгнания — Близнецы и Дева.

Местом возвышения Венеры считается весь знак Рыб. Место ее изгнания — Дева, падения — Скорпион и Овен.

Местом возвышения Сатурна считается весь знак Весов, падения — Овен, изгнания — Рак и Лев.



Лунный месяц

Лунный зодиак состоит из 28 стоянок-дней. В астрологической практике 29-й день условно выносится за рамки лунного зодиака и считается наименее благоприятным, точнее, самым неблагоприятным днем месяца для любых дел. Поэтому календарный месяц, начинающийся с 29-го лунного дня, может оказаться самым неблагоприятным для любых начинаний.

В противовес неблагоприятному дню «дается» 30-й день — день осмысления прожитого, подведения итогов, освобождения от наносного и ненужного, день очищения души и тела. Соответственно, месяц, начинающийся с 30-го лунного дня, будет удачливым во всех отношениях. Следует иметь в виду, что неблагоприятный, 29-й день лунного зодиака есть в каждом месяце, зато благоприятный, 30-й, увы, не всегда...

Первый лунный день

В классической астрологии первый лунный день считается физиологически тяжелым, уплотняющим внутренние органы. Заболевание, начавшееся в этот день, может принять затяжной характер, а выздоровление затянется. День связан с головным мозгом, головой и лицом.

Главное требование дня — не допустить ссадин, порезов и микротравм на лице — например, при бритье или косметических процедурах. Недопустимо физическое переутомление, злоупотребление алкоголем, употребление горячей, острой и сильно пряной пищи.

При нарушении требований дня возможен сброс энергии на внутренние органы, обострение хронических заболеваний и образование почечных камней.

Второй лунный день

В классической астрологии второй лунный день считается энергетически затратным, сжигающим плотное тело, очищающим и омолаживающим организм. Заболевание, начавшееся в этот день, может затянуться, если своевременно не были

приняты экстренные терапевтические меры. День связан с ротовой полостью.

Благоприятный день для очищения организма — прежде всего тех органов и систем, которыми управляет знак зодиака текущего календарного дня.

Главное требование дня — не допустить микротравм и повреждений зубов, губ и неба. При возникновении извращенных вкусовых ощущений следует немедленно отказаться от употребления даже самых привычных пищевых продуктов, поскольку это свидетельствует о плохом физиологическом состоянии и неадекватной реакции вкусовых рецепторов, расположенных в языке.

При нарушении требований дня возможно обострение хронических заболеваний зубов и полости рта, а также органов пищеварения.

Третий лунный день

В классической астрологии третий лунный день считается неблагоприятным для любых начинаний. Заболевание, начавшееся в этот день, с трудом поддается лечению и может затянуться. День связан с областью затылка, ушными раковинами и горлом.

Благоприятный день для разминки и улучшения подвижности суставов.

Главное требование дня — не допускать черепно-мозговых травм и перегрузки мышц гортани, затылочной, височной и подвисочной областей, а также скопления ушной серы в наружном слуховом проходе.

При нарушении требований дня возможно обострение хронических заболеваний уха, горла и носа, а также нервных болезней.

Четвертый лунный день

В классической астрологии четвертый лунный день считается днем выбора — в том числе и применительно к здоровью. Заболевание, начавшееся в этот день, может пройти доста-



точно быстро или же затянуться, если своевременно не были приняты соответствующие меры. День в целом благоприятный, но может превратиться в свою противоположность по вине самого человека, если он даст волю негативным эмоциям. День связан с позвоночником.

Неблагоприятный день для сбора лекарственных растений, сушки и приготовления лекарственных форм.

Главное требование дня — дифференцирование и устойчивость эмоций. При нарушении этого требования возможно усиление дистрофических процессов в костной и хрящевой ткани, появление болей в суставах, обострение остеохондроза.

Пятый лунный день

В классической астрологии пятый лунный день считается крайне неблагоприятным для состояния здоровья — роковым и даже фатальным. Заболевание, начавшееся в этот день, может принять необратимый характер, если немедленно не были приняты меры неотложной помощи. День связан с органами пищеварения. Это день полноценной качественной еды, как и тринадцатый.

Благоприятный день для работы с лекарственными растениями — ухода, сбора и сушки.

Главное требования дня — не допускать перегрузки желудочно-кишечного тракта, не злоупотреблять животной пищей, но и не голодать.

При нарушении этих требований и неправильном использовании энергии лунного дня возможно обострение болезней органов пищеварения — прежде всего, кишечника.

Шестой лунный день

В классической астрологии шестой лунный день считается благоприятным, предназначенным для радости, веселья и любви. Любое заболевание, начавшееся в этот день, быстро проходит, заболевший отделяется легким испугом и сразу идет на поправку. День связан с органами дыхания — прежде всего, верхними дыхательными путями и бронхами.

Благоприятный день для общего оздоровления, выполнения комплекса дыхательных упражнений и ароматерапии.

Главное требование дня — не допускать перегрузки дыхательных путей, переохлаждения и простуд. При неправильном использовании энергии лунного дня возможно развитие бронхиальной астмы, бронхитов и бронхиолита.

Седьмой лунный день

В классической астрологии седьмой лунный день считается благоприятным для тех начинаний, которые можно завершить, не откладывая на следующий день. Заболевание, начавшееся в этот день, легко поддается лечению. Седьмой день предшествует завершению первой четверти лунного цикла. День связан с дыханием и легкими.

Благоприятный день для лечения — в том числе и оперативного, за исключением стоматологических и челюстно-лицевых операций.

Главное требование дня — прогревание организма и соблюдение диеты — в частности, рекомендуется отказаться от употребления в пищу куриного мяса и яиц. Если требования дня были нарушены, возможно развитие простудных болезней.

Восьмой лунный день

В классической астрологии восьмой лунный день считается благоприятным в социально-корпоративном плане и достаточно сложным — в медицинском. Заболевание, начавшееся в этот день, не представляет опасности для жизни, но может принять затяжной характер, если профилактические меры не были приняты своевременно. День связан с желудочно-кишечным трактом.

Благоприятный день для очищения организма от шлаков, а также для приготовления настоек, масел и других, более сложных, многокомпонентных лекарственных форм.

Главное требование дня — соблюдение диеты и употребление исключительно легкой пищи. При нарушении требований и



неправильном использовании лунной энергии дня возможно обострение и развитие заболеваний органов пищеварения — прежде всего, желудка.

Девятый лунный день

В классической астрологии девятый лунный день считается благоприятным исключительно для тех дел, которые были начаты давно и будут завершены в отдаленном будущем. Заболевание, начавшееся в этот день, может быть достаточно сложным и тяжелым, лечению оно поддается, но с большим трудом. День связан с нервной системой и грудной клеткой.

Благоприятен для очищения организма от шлаков, траволечения и приготовления отваров, напаров и настоев.

Главное требование дня — не допускать перегрузок психики, эмоциональной и сексуальной сфер и соблюдать специфическую диету с полным отказом от афродизиаков. При нарушении требований и неправильном использовании энергии лунного дня возможно развитие невралгии и обострение болезней сердца.

Десятый лунный день

В классической астрологии десятый лунный день считается благоприятным для любой деятельности. Заболевание, начавшееся в этот день, может принять необратимый характер, если неотложная помощь не будет оказана вовремя. Болезни десятого дня легче предупредить, чем лечить. День связан с иммунной системой организма.

Наиболее благоприятный день для оздоровления, омоложения, очищения организма. Если Луна находится не в водных знаках, рекомендуется сходить в баню или сауну. Под запретом жесткие ограничительные диеты.

Подходящее время для работы с растениями, для фитоиммунологических операций (прививок, опрыскиваний), а также выведения растительных сортов, устойчивых к болезням и вредителям.

Главное требование дня — не допустить повреждений кожи и слизистых оболочек, снижающих врожденные защитные



свойства организма. Если требованияния дня были нарушены и энергия была использована неправильно, возможно обострение аллергических и аутоиммунных заболеваний.

Одннадцатый лунный день

В классической астрологии одиннадцатый лунный день считается энергетически самым мощным во всем лунном цикле. Если не были приняты профилактические меры, то заболевания, начавшиеся в этот день, могут представлять опасность для женщин и быть менее значительными для мужчин. Одиннадцатый лунный день связан с позвоночником.

Благоприятный день для очищения физического, астрального и ментального тел. Можно начинать цикл 24- и 36-часового голодания.

Главное требование дня — правильное использование мощных энергоинформационных потоков лунного дня, при неправильном использовании которых могут появиться боли в шейном, грудном, поясничном, крестцовом или копчиковом отделах позвоночного столба.

Двенадцатый лунный день

В классической астрологии двенадцатый лунный день считается крайне неблагоприятным как для начала каких-либо дел, так и для состояния здоровья. Болезни, начавшиеся в этот день, могут быть опасными и для мужчин, и для женщин. День связан с органами дыхания.

Благоприятный день для начала курса ампелотерапии (лечения виноградом или виноградным соком) и сокотерапии — показаны все овощные и фруктовые соки, за исключением яблочного. В двенадцатый лунный день наибольший терапевтический эффект достигается при употреблении отваров и настоев золототысячника, девясила, мать-и-мачехи, шалфея, фиалки трехцветной.

Главное требование дня — запрет на физические нагрузки и исключение из диеты грубой пищи. При нарушении требо-



ваний дня возможно обострение болезней сердца и заболеваний верхних дыхательных путей.

Тринадцатый лунный день

В классической астрологии тринадцатый лунный день считается неудачным для всех дел и начинаний. Болезни, начавшиеся в этот день, могут затянуться, хотя с другой стороны — в это же время оптимизируются процессы регенерации на клеточном уровне и хорошо усваиваются медикаментозные средства. День связан с железами внешней и внутренней секреции — прежде всего, с поджелудочной железой. Это день полноценной качественной еды, как и пятый.

Благоприятный день для очищения органов пищеварения и кровообращения — главным образом, печени.

Главное требование дня — соблюдение сбалансированной (ни в коем случае не ограничительной) диеты. Если энергия лунного дня была использована неправильно, возможны нарушения обмена веществ — прежде всего, углеводного и липидного обмена.

Четырнадцатый лунный день

В классической астрологии четырнадцатый лунный день считается в целом благоприятным и даже удачным для состояния здоровья. Заболевания, начавшиеся в этот день, переносятся легко, заканчиваются быстрым выздоровлением без каких-либо осложнений. День связан с вегетативной нервной системой.

Благоприятный день для очищения организма от шлаков.

Главное требование дня — не перегружать психику и органы зрения. Если требование было нарушено и энергия дня использована неправильно, возможны нарушения функции кишечника.

Пятнадцатый лунный день

В классической астрологии пятнадцатый лунный день считается днем неопределенности — в том числе и применительно к



здравому. Повышенена травмоопасность, но в целом заболевания этого дня не представляют собой угрозы для жизни. День связан с органами дыхания — прежде всего диафрагмой.

Благоприятный день для фитотерапии. Наибольший терапевтический эффект достигается при употреблении отваров и настоев калины, клюквы и рябины. Под запретом употребление яблок, капусты и чеснока.

Главное требование дня — дифференцирование и устойчивость эмоций, а также воздержание.

Если требование было нарушено и энергия дня использована неправильно, возможны перепады настроения и даже развитие психогений.

Шестнадцатый лунный день

В классической астрологии пятнадцатый лунный день считается благоприятным для любых начинаний. Заболевание, начавшееся в этот день, протекает легко и без осложнений. День связан с селезенкой.

Благоприятный день для занятий спортом, выполнения одного из комплексов физических упражнений.

Главное требование дня — умеренность в еде. Под запретом грибы, животная пища и афродизиаки.

Если требование дня было нарушено, возможно подавление функций селезенки — прежде всего, иммунобиологической и защитной.

Семнадцатый лунный день

В классической астрологии шестнадцатый лунный день считается особенно неблагоприятным, если приходится на субботу. Заболевание, начавшееся в этот день, поддается лечению, но с большим трудом. Прогноз на полное выздоровление — неопределенный. День связан с эндокринной системой.

Символ семнадцатого дня — виноградная гроздь. Показана ампелотерапия — лечение виноградным соком.

Главное требование дня — не подвергаться сверхперегрузкам и вести здоровый образ жизни. Если нет прямой угрозы



зы здоровью, в этот день желательно не употреблять никаких медикаментозных лекарственных средств — особенно наркотических. Под запретом и алкогольные напитки.

Несоблюдение требований дня может привести к подавлению функций желез внутренней секреции — гипофиза, эпифиза, половых желез, надпочечников, околощитовидной железы.

Восемнадцатый лунный день

В классической астрологии восемнадцатый лунный день считается благоприятным для начинаний разного рода, если проявлять при этом благоразумие, сдержанность и осторожность. Заболевание, начавшееся в этот день, может принять затяжной характер, но болезнь особенно тяжелой не будет. День связан с почками.

Благоприятный день для очищения организма и водных процедур. Рекомендована растительная диета. Под запретом животная пища и алкоголь.

Главное требование дня — хранить спокойствие, не поддаваться плохому настроению и избегать конфликтных ситуаций. Если требование дня было нарушено, возможны затруднения с выведением избыточной жидкости из организма и, как следствие, отравление конечными продуктами обмена веществ и токсическими соединениями.

Девятнадцатый лунный день

В классической астрологии девятнадцатый лунный день считается крайне неблагоприятным и даже опасным. Если есть такая возможность, то лучше всего провести его дома, не выходя на улицу. Болезни, начавшиеся в этот день, не опасны и быстро поддаются лечению. День связан с аппендицитом, пупком (пуповиной, пупочными артериями и пупочной веной у младенцев) и прямой кишкой.

Благоприятный день для покаяния и астрального очищения. Полезны картофель, капуста, репа, свекла и другие овощи округлой формы. Не рекомендуется употреблять в пищу кабачки, огурцы, морковь и другие овощи удлиненной формы.



Главное требование дня — своевременное очищение и опорожнение кишечника. Если требование дня было нарушено, это может привести к отравлению организма метаболитами.

Двадцатый лунный день

В классической астрологии двадцатый лунный день считается благоприятным и даже удачным для любых начинаний. Болезнь, начавшаяся в этот день, может затянуться, но со временем наступит полное выздоровление. День связан с плечевым поясом и заднебоковой поверхностью грудной клетки.

Благоприятный день для обертываний и контрастных водных процедур. Противопоказано употребление тяжелой жирной пищи.

Главное требование дня — не перегружать глаза и избегать травм спины — даже микроскопических. Если требование дня было нарушено, возможно резкое ослабление мышц спины, которое со временем может привести к развитию сколиоза — стойкого бокового отклонения позвоночника от нормального срединного положения.

Двадцать первый лунный день

В классической астрологии двадцать первый лунный день считается благоприятным для здоровья. Заболевание, начавшееся в этот день, не представляет опасности для жизни, но больному требуется своевременный и квалифицированный уход. День связан с системой кровообращения.

Наиболее благоприятный день для гигиенических и очистительных процедур — прежде всего, кровоочистительных. Благоприятное время для траволечения и фитотерапии. Особенно полезны морковный, клюквенный, свекольный, рябиновый и гранатовый соки.

Главное требование дня — не допустить перегрузки печени, исключив из рациона тяжелую жирную пищу и алкоголь.

Если требование дня не будет выполнено, это может привести к нарушениям основного и энергетического обмена.



Двадцать второй лунный день

В классической астрологии двадцать второй лунный день считается неблагоприятным для любых начинаний и опасным для здоровья. Заболевание, начавшееся в этот день, затягивается. Лечению поддается, хотя и с большим трудом. День связан с тазобедренным поясом — прежде всего, тазовой костью (подвздошной, седалищной и лобковой) — и копчиковым отделом позвоночного столба.

Главное требование дня — избегать чрезмерной физической нагрузки. Рекомендуется исключить из гигиенического комплекса физкультуры наклоны туловища и прогибы.

Если требования дня было нарушено, возможно появление болей в нижней части спины и тазобедренных суставах.

Двадцать третий лунный день

В классической астрологии двадцать третий лунный день считается благоприятным для завершения дел и неблагоприятным для любых начинаний. Болезнь, начавшаяся в этот день, как правило, затягивается, но опасности для жизни не представляет. День связан с иммунной системой и позвоночником.

Неблагоприятное время для оперативного лечения. Рекомендуется ограничить употребление мясных продуктов, отдавая предпочтение растительной или молочной пище.

Главное требование дня — не допускать микротравм кожи и повреждений слизистых оболочек.

Если требование дня было нарушено, это может привести к ослаблению иммунной системы — способности организма противостоять действию повреждающих агентов.

Двадцать четвертый лунный день

В классической астрологии двадцать четвертый лунный день считается нейтральным для здоровья. Заболевания, начавшиеся в этот день, не опасны и протекают без осложнений. День связан с половой сферой.

Наиболее подходящее время для приготовления всевозможных лекарственных форм. Благоприятный день для физической активности, выполнения одного из силовых комплексов упражнений.

Главное требование дня — соблюдение полноценной диеты, активное оздоровление организма. Если требования дня были нарушены и энергия лунного дня была использована неправильно, возможно обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Двадцать пятый лунный день

В классической астрологии двадцать пятый лунный день считается критическим для здоровья. Заболевание, начавшееся в этот день, может стать смертельно опасным, если больному своевременно не была оказана экстренная медицинская помощь. День связан с очищением органов и систем, связанных с зодиакальным местонахождением Луны.

Наиболее благоприятный день для выполнения одного из комплексов дыхательных упражнений. Неблагоприятное время для пирсинга и прокалывания ушей. Рекомендуется ограничить употребление жидкости и исключить из диеты грубую пищу.

Главное требования дня — не перегружать органы и системы, связанные с зодиакальным положением Луны.

Если требования дня были нарушены, возможно обострение хронических заболеваний.

Двадцать шестой лунный день

В классической астрологии двадцать шестой лунный день считается одним из наиболее опасных для здоровья. Заболевание, начавшееся в этот день, требует безотлагательной медицинской помощи. День связан с энергообменом на клеточном уровне.

Благоприятное время для комплексного очищения организма и водных процедур. Неблагоприятный день для стоматологических операций. В этот день показаны растительная диета и рыбная кухня.



Главное требование дня — исключить физическое перенапряжение и максимально разгрузить почки.

Если требования дня было нарушено, возможно отравление организма токсическими соединениями и развитие заболеваний обмена веществ.

Двадцать седьмой лунный день

В классической астрологии двадцать седьмой лунный день считается благоприятным и даже удачным для состояния здоровья. Заболевания, начавшиеся в этот день, непродолжительны, легко поддаются лечению и проходят без осложнений. День связан с желудочно-кишечным трактом.

Благоприятное время для творчества, неспешной интеллектуальной деятельности.

Главное требование дня — не перегружать пищеварительный канал. Рекомендуется исключить из диеты цитрусовые и крахмалсодержащие продукты питания.

Если требования дня не были выполнены, возможно обострение хронических заболеваний толстого кишечника.

Двадцать восьмой лунный день

В классической астрологии двадцать восьмой лунный день считается в целом благоприятным — и для начинаний, и для здоровья. Заболевание, начавшееся в этот день, бывает непродолжительным и легко переносится. День связан с сердечно-сосудистой системой и органами зрения.

Благоприятный день для очистительных процедур и психоанализа. Противопоказано употребление соков — особенно овощных.

Главное требование дня — снизить нагрузку на сердце. Рекомендуется ограничить чтение — особенно лежа.

Если требование дня было нарушено, возможны скачки артериального давления и обострение хронических болезней сердца.



Двадцать девятый лунный день

В классической астрологии двадцать девятый лунный день считается наиболее неблагоприятным и несчастливым во всем и для всего. Ничего не следует начинать, ничего не следует завершать, ибо все пойдет сикось-накось. Заболевания, начавшиеся в этот день, могут быть опасными и представлять серьезную угрозу для здоровья. День связан с прямой кишкой и анусом.

Благоприятное время для генеральной уборки и окуривания помещений. Показаны пост и воздержание.

Главное требование дня — дифференцирование эмоций и борьба со злом — в самом широком смысле этого слова.

Если требование дня было нарушено, возможно обострение и развитие хронических заболеваний конечной части пищеварительного канала.

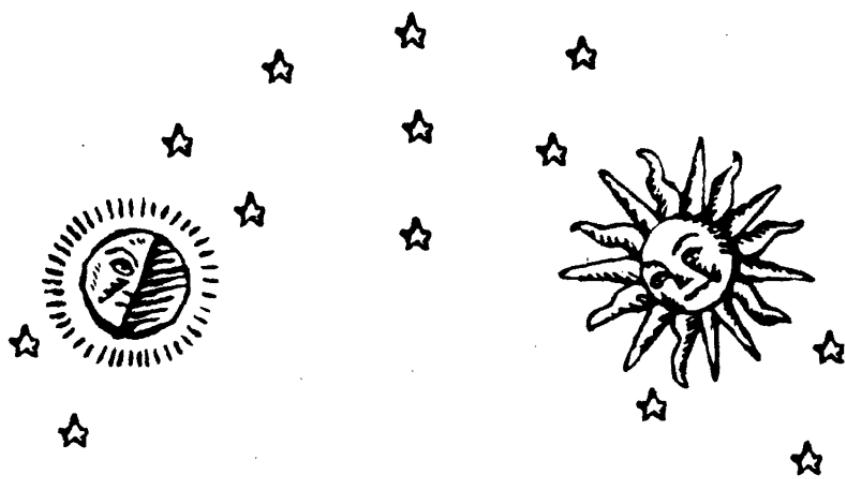
Тридцатый лунный день

В классической астрологии тридцатый лунный день считается днем великой меры, равновесия и гармонии. Заболевание, начавшееся в этот день, может пройти само собой или потребует долгого и кропотливого лечения. День связан с очищением сердца и сосудистой системой.

Благоприятное время для очищения — в том числе и на астральном уровне. Противопоказана тяжелая, грубая и мясная пища.

Главное требование дня — не подвергать перегрузке органы обоняния и не допускать повреждений и микротравм кожи.

Если требования дня были нарушены, и лунная энергия была использована неправильно, возможно обострение и развитие аллергических и сосудистых заболеваний.



Знак Зодиака и ваше здоровье





Рак

Раки обладают способностью не только впадать в состояние депрессии, но и ввергать в него окружающих. Пессимизм — одна из его характерных черт, он часто пребывает в этом состоянии. Раки необычайно эмоциональны.

Чаще всего Раки страдают от болей в груди и грудной клетке, коленях, у них слабые почки, мочевой пузырь, пищеварительная система и лимфообразование, чувствительная кожа. Раки часто впадают в уныние, это ухудшает их самочувствие. Однако те из них, кто сохраняет бодрость духа, доживают до глубокой старости. Здоровье ни одного другого знака Зодиака до такой степени не подвержено смене настроений, как у Рака.

Следствием черных мыслей и слез являются болезни, а хорошее настроение и положительные эмоции ведут к исцелению. На это стоит обратить особое внимание. Склонность Рака к перееданию делает необходимой для него строгую дисциплину в диете.

Это, пожалуй, единственный знак Зодиака, которому пользу того или иного лекарства доказать чрезвычайно сложно. Он может начать лечение, но после нескольких процедур ему покажется, что ему стало хуже или средство не помогло — и лечение отвергнуто. В этом виновата излишняя мнительность Рака.

Растения-целители для Рака: редис, морковь, капуста, свекла, изюм, земляника, жимолость, жасмин, ежевика, маргаритка, петрушка, пастернак.

Деревья-целители: береза, вяз, пихта, яблоня.



Лев

Здоровье у Львов достаточно крепкое, слабые места организма: сердце, крупные кровеносные сосуды, спинной мозг, щитовидная железа. Достаточно часто случаются переломы, подвержены острым инфекционным заболеваниям.

Львы обычно не уделяют внимания своему здоровью, а зря. В питании Лев позволяет себе лишнее, он должен следить за своим весом (особенно Львицы). Для похудения лучше всего подходят периоды полного голодания, когда организм очищается от шлаков. Однако многие Львы любят сладкое. Во время нервных перенапряжений Львы «отвлекаются» едой — сладкими пирогами, тортами, жареной картошкой. Такая перегрузка для организма Льва чревата отложением холестериновых бляшек.

Для регуляции уровня холестерина в крови Львам полезны маслины и оливки. В меню могут присутствовать белое мясо (индейки, куры), нежирная говядина и баранина. Львам не рекомендуется жирная свинина. Обязательно для этого знака Зодиака включение в рацион чеснока и лука. Сливы и апельсины, снимающие сердечное напряжение, оказывают благотворное влияние на организм Льва. Следует употреблять в пищу овощи, содержащие грубую клетчатку, чтобы избежать запоров.

Выносить плод для Львиц — большая нагрузка, чем для других знаков Зодиака. У них наблюдаются токсикозы примерно до середины беременности, нередки и поздние токсикозы. Так как у Львов не все в порядке бывает со щитовидной железой, то Львицам просто необходимо в течение беременности поддерживать свою щитовидку в активном состоянии, укреплять костную систему, нормализовать нервную систему. Это благотворно скажется на здоровье будущего ребенка. Львята обычно очень беспокойные и капризные в первые месяцы от рождения.



Ножные ванны хорошо влияют на Львов — они снимают напряжение мышц ног, благотворно сказываются на кровеносной системе, снабжающей нижние конечности.

Львам полезны: татарник, шалфей, настурция, картофель, капуста, горох, чечевица, изюм, перец, кукуруза.

Деревья-целители: кипарис, тополь.



Дева

Девы способны к длительной умственной работе, однако не следует перенапрягаться, так как может произойти нервный срыв. От природы они здоровые люди, если не испортили здоровье чрезмерными нагрузками на работе. Девы заботятся о своем питании. Они страдают расстройством желудка, головными болями, хроническими заболеваниями кишечника и болезнями ног.

Для этого знака важны диета и регулярное питание. Многие Девы вегетарианцы. Овощи (вареные), крупы, макаронные изделия должны составить основу диеты. Мясо лучше есть отварным или тушеным. Овощи рекомендуется употреблять в пищу с грубой клетчаткой. Лучше всего приготовление пищи использовать растительное масло.

Девы имеют слабый желудок. Все, что не может усвоить желудок, организм впитывает через кожу. Девы хорошо переносят примочки, компрессы, втирания.

Девы должны серьезно относиться к простудам, которые могут осложниться легочными заболеваниями. Они подвержены полиартритам, ревматическим болям в суставах, пояснице, плечах и руках.

Растения-целители Дев: яблоня, груша, инжир, чечевица, пшено, ячмень, рожь, овес, пшеница, кукуруза.

Деревья-целители: сосна, липа, ива.



Весы

Вопреки символу, соответствующему этому знаку, людей, рожденных под этим знаком нельзя назвать уравновешенными. Обычно Весы, психически и физически здоровые люди, избегают большого умственного напряжения, стрессов, физических переутомлений.

Часто Весы страдают от переедания и злоупотребления спиртным, у них появляются проблемы с печенью и почками.

Женщина-Весы любит сладкое, но стремление к гармонии помогает сбросить и нормализовать свой вес.

Чаще всего Весы страдают от болей в почках, расстройством функции выделения, им следует удалять из организма шлаки и соли. Плохое выделение отражается на состоянии кожи. Угри могут возникнуть у Весов в подростковом возрасте. Нужно приучать ребенка к нормальному стулу, если он склонен к запорам, заменить черный чай на зеленый и лекарственные чаи, которые способствуют нормализации стула и выведению шлаков.

Нужно провести серию очистительных клизм, пользоваться парной баней или сауной, так как кожа должна тоже выводить напливающиеся шлаки из организма. После бани необходимо обливаться холодной водой. Из-за плохого удаления лишних солей из организма они имеют свойство накапливаться в суставах, поэтому Весы часто страдают от остеохондроза, артритов и радикулита.

Весам не следует перегружать организм жирами и сладким (сладости понижают иммунитет к любой инфекции). Им показаны мучные и макаронные изделия, блюда с пониженным содержанием соли, приправленные ароматическими травами. Не рекомендуются сыропеченные изделия, маргарин и избыточное потребление молока. Молочнокислые продукты хорошо влияют на обмен веществ у Весов. В диете должно присутствовать достаточное количество хлеба, риса, вареных и све-



жих овощей, фруктов (слив, персиков и абрикосов). Для укрепления вен Весы нуждаются в постоянном поступлении в организм витамина Е, естественными источниками которого являются пророщенные злаки, солод, люцерна, растительное масло. Для улучшения крови Весам требуется медь, которая содержится в моллюсках, огурцах, редисе, салате, свекле, черной смородине, клубнике, клюкве. Полезно ежедневно выпивать натощак стакан воды.

Растения-целители Весов: календула, одуванчик, шпинат, сельдерей, проросшие семена, тысячелистник.

Деревья-целители: маслина, клен, орешник.



Скорпион

Жизненные силы Скорпиона велики. Его здоровье находится в его власти; он может исцелить себя, собрав всю свою силу воли и желание исцелиться. Скорпионы болеют редко, но болезнь зачастую протекает в тяжелой форме. Чаще всего Скорпионы страдают от болей в носу, горле, у них иногда болят сердце, спина, ноги; случаются болезни кровеносной системы и варикозное расширение вен.

Скорпион восприимчив к инфекции, особенно горла и мочеполовой системы. Воспаление придатков — очень распространенное женское недомогание.

Скорпионы не любят лечиться, но если приступают к лечению, то доводят его до конца.

Яблоки обычно Скорпионы не любят, так же как и остальные калийсодержащие овощи и фрукты, они потребляют много жидкости, поэтому им введение в организм калия необходимо.

Женщинам Скорпионам можно делать горячие ванны с лекарственными травами для профилактики воспаления придатков и молочницы.

Мужчинам полезны расслабляющие, снимающие напряжение и усталость ножные ванны, так как их слабое место — ноги, которые часто отекают.



Наиболее эффективны будут результаты, если Скорпион отнесется к лечению серьезно и до начала курса процедур сделает все очистительные мероприятия (исключить можно очищение печени, которое может делать подготовленный человек).

Диета Скорпионов должна быть направлена на повышение защитных сил крови, состояние которых зависит от ее чистоты, степени загрязненности продуктами распада в результате обмена веществ. Скорпиону нужно соблюдать умеренность в еде и питье, отказаться от спиртного, жирной и острой пищи. Следует употреблять те продукты, которые способствуют кроветворению: злаки, молоко, гречневая каша, говяжья печень. Из кровоочищительных трав можно рекомендовать горец птичий, спорыш, крапиву, которые можно заваривать вместо обычного чая. Из животных белков лучше всего усваиваются организмом Скорпиона мясо птиц, говядина и баранина. Для придания пикантности блюдам рекомендуется использовать чеснок, шалфей, розмарин. Не рекомендуется использовать при приготовлении пищи перец и острые приправы.

Деревья-целители: каштан, орех, жасмин.



Стрелец.

Стрелец может дожить до глубокой старости. Однако Стрельцам следует беречь бедра, легкие, печень, руки, плечи и кишечник. Часто из-за того, что они носятся сломя голову, Стрельцы попадают в аварии, однако выздоровление происходит быстро.

Слабые места их организма — печень, кровеносная система, нервная система. Стрельцу следует настойчиво заняться профилактикой заболеваний нервной системы.

Всасывание через кожу именно у Стрельцов идет медленно. Для укрепления нервов им предпочтительнее пить успокаивающие травы с медом, а не принимать ванны.

На них почти не действуют ножные ванны для снятия напряжения мышц ног, для Стрельцов полезнее разогреть мыш-



цы ванной с горчицей или содой для возбужденного состояния при депрессиях или сильных нервных перегрузках.

Чтобы минеральные соли и витамины максимально усвоились, необходимо правильно питаться — не вредить печени и укреплять стенки кровеносных сосудов, избегая всего, что способствует развитию спазмов.

Стрелец любит поесть, нужно быть умеренным в еде, ограничить животную пищу, животные жиры заменить растительными, исключить алкогольные напитки. Употреблять в пищу малокалорийные блюда из гороха, фасоли, а также свежие овощи и фрукты.

Старинные гороскопы включают целебные растения Стрельца: полынь, сельдерей, бузину, чабрец, цикорий.

Деревья-целители: бук, граб, инжир, ясень.



Козерог

В детстве Козероги бывают слабыми и болезненными, но, взрослея, набирают силу, среди них нередки долгожители.

У Козерогов нежная, чувствительная кожа, что приводит к заболеваниям инфекционного и аллергического характера. Они подвержены и заболеваниям кишечника, почек, сильным головным болям, расстройствам нервной системы, травмам коленных чашечек и суставов.

Этот тип физической конституции отличается общей вяльостью процессов обмена, что выражается в нарушении стабильности коллоидных систем организма и выделении ими твердых частиц, раздражающих трущиеся части сочленений и часто являющиеся центрами камнеобразования.

В обиходной речи эти процессы называют отложением солей.

Мужчине Козерогу эффективнее всего лечиться ваннами — это стимулирует обменные процессы и способствует лучшему выделению токсинов через кожу. Хорошо также принимать энергетическую смесь, но без примеси люголя — с щи-



тovidкой у Козерога все нормально. В период беременности именно у представительниц этого знака в организме быстро накапливается мочевая кислота, и лучше всего ее выводить лекарственными травами.

Козероги очень подвержены желудочным заболеваниям, и прием энергетической смеси может спровоцировать повышение кислотности желудочного сока. А вот обливания подкисленной водой, втирание в кожу яблочного уксуса всегда дают превосходный эффект.

Особое внимание следует уделить кальциевому обмену, поскольку это основной обменный процесс в костях, а именно костная ткань Козерога, в первую очередь, страдает от нарушения обмена. Представителям этого знака рекомендуется раздельное питание. Единственному из всех знаков Зодиака Козерогу не противопоказано пропускать рюмочку спиртного перед обедом «для аппетита». Меню должно состоять из постного мяса, кефира, макаронных изделий, хлеба (эти продукты не смешивать), свежих и вареных овощей.

Полезно (в детском возрасте особенно) употребление толченой скорлупы куриных (но ни в коем случае не утиных) яиц, предварительно хорошо промытой и ошпаренной кипятком для дезинфекции. Куриная скорлупа содержит все элементы, необходимые для питания костной ткани, причем в легкоусвояемом виде.

Из фруктов для Козерога предпочтительны черешня, вишня, клубника, ежевика, слива. О жирной рыбе, консервах, икре, дичи, жареном мясе, жареном картофеле и шпинате Козерогу лучше забыть. На обеденном столе должны присутствовать петрушка и сельдерей. Творог лучше заменить кефиром. Соли следует потреблять немного. Для очистки почек и печени Козерогу полезно больше пить воду, лучше слабоминерализованную.

Растения-целители Козерога: бузина черная, василек, черника, сельдерей, настурция, щавель, свекла, овес, облепиха, лук-порей, орехи, черная смородина.

Деревья-целители: вяз, пихта, яблоня.



Водолей

Болезни Водолея связаны с кровеносной системой. Зимой он мерзнет, летом страдает от жары и влажности. К старости у Водолеев иногда возникает варикозное расширение вен и закупорка сосудов, случаются и перебои сердца.

Водолеи не любят бегать, быстро ходить, однако им необходимо двигаться и много бывать на свежем воздухе, так как они имеют предрасположенность к бессоннице. Организм Водолея предрасположен к нарушениям циркуляции крови и неустойчивости функций гормональной системы, обслуживающей центральную нервную систему.

Это знак, который заботится о своем здоровье, но к официальной медицине относится с явным недоверием. Женщины знака Водолея хорошо знают лекарственные травы и методы народной медицины. Они порой являются настоящими фанатами оздоровительных методик — голодают, очищаются, испытывая на себе нетрадиционные методики, такие, как иглоукалывание и др. Обычно они неизменно относятся с доверием к тому способу лечения, который избрали и прочувствовали на себе.

Диета у Водолеев не очень строга, она способствует профилактике нарушений кровообращения и расстройств нервной системы. Необходимо заботиться о чистоте крови, тотчас реагируя кровоочистительными средствами на любые признаки ее загрязнения (высыпания, гнойнички, сухость кожи и слизистых оболочек).

Водолею показана вегетарианская диета, следует ограничить употребление мучных изделий и алкоголь. Вечером лучше ложиться спать натощак или приняв стакан кефира. Мясо Водолею лучше употреблять не чаще раза в неделю. Рыба рекомендуется нежирная, вместо сливочного масла приготовлении пищи лучше использовать растительные жиры. Сахар следует заменить медом, а соль — ароматическими травами.



Кисломолочных продуктов можно есть неограниченно, а количество хлеба, макарон и риса по возможности уменьшить. Из фруктов в этот период для Водолеев очень полезны гранаты, поддерживающие кислотно-щелочной баланс в организме.

Растения-целители Водолея: фиалка, репяшок, татарник, тысячелистник, дымянка, ячмень, овес, облепиха, лук-порей, черная смородина.

Деревья-целители: кипарис, тополь.



Рыбы

Рыбы любят кофе, чай, фруктовую воду, соки. Им нельзя увлекаться спиртным.

Рыбы — очень слабые, болезненные дети. Они плохо едят, беспокойны, часто выглядят сонными, т.к. плохо спят. У Рыб бывают часто простуды, расстройства желудочно-кишечного тракта, проблемы с печенью, у них слабые легкие. Чтобы прийти в себя после эмоционального перенапряжения, Рыbam нужен хороший, полноценный отдых, хорошо побывать одному.

У Рыб ослаблен обменный процесс, плохо происходит процесс обезвреживания ядов (детоксикация) и удаление шлаков. Поэтому Рыбы часто получают пищевые отравления.

Всасывание через кожу у них происходит медленнее, чем у остальных знаков, поэтому время принятия ванн нужно удлинить.

Рыbam следует уменьшить потребление мяса и сахара. Могут быть осложнения из-за избытка принимаемой жидкости, поэтому в летнюю жару лучше стараться пить немного. Следует отказаться на период лечения от жареного, соусов, содержащих животные жиры и пряности. Показано употребление мучных изделий, каш из неочищенного зерна, риса. Из фруктов следует выбирать наиболее богатые фосфатами и железом: виноград, яблоки, орехи, гранаты. Очень хорошо употреблять в пищу подсолнечные и тыквенные семечки. Из ранних овощей полезно есть редис.



Растения-целители для Рыб: овощи с крупными листьями: огурцы, тыква, дыня.

Деревья-целители: ива, сосна, липа.



II

Близнецы

Напряженная умственная работа Близнецов требует длительного отдыха. К сожалению, Близнецы часто подвержены бессоннице, поэтому ночью плохо отдыхают, они должны уметь расслабляться, чтобы предотвратить нервное напряжение и возможные нервные срывы.

Чтобы предупредить болезни, Близнецы должны следить за своим здоровьем, чаще бывать на свежем воздухе и принимать воздушные и солнечные ванны. С ними достаточно часто происходят несчастные случаи; они подвержены болезнями легких и кишечника, а также артритам, ревматизму и головным болям. Близнецы заболевают скорее от скуки и одиночества.

Близнецам помогут при лечении болезней: зеленые стручки фасоли, грибы, хмель, тутовник, маргаритки, мак, nasturции.

Деревья-целители: ясень, граб, инжир.



Овен

Овен обладает решительностью и отвагой, но при этом плохо переносит физическую боль, особенно зубную.

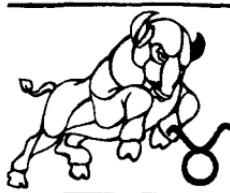
Овен должен регулярно бывать у стоматолога, проверять зрение, следить за питанием, не злоупотреблять алкоголем. Ему следует опасаться костных заболеваний, простуд, высокого кровяного давления. Организм у Овна крепкий, выносливый, но иногда и он не выдерживает излишеств, к которым пристрастен.



Сила воли — одна из самых привлекательных черт характера Овна. Усилием воли Овен может приостановить или облегчить течение болезни.

Наиболее благоприятными лекарственными растениями для Овна называют: амарант, боярышник, горошек, хрен, майоран, первоцвет, портулак.

Деревья-целители: дуб, орешник, рябина, клен.



Телец.

Обычно Телец обладает отменным здоровьем, редко болеет, а если заболевает, выздоровление затягивается, главным образом, из-за его упрямства, нежелания терпеливо следовать указаниям врача и недостатка оптимизма.

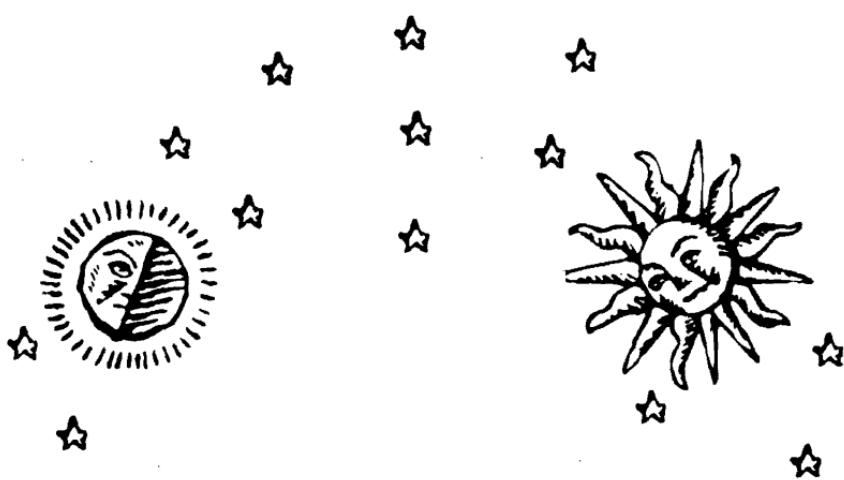
Чаще всего болит горло, шея, ноги, лодыжки, половые органы, спина и позвоночник. Избыточный вес может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, варикозному расширению вен. Им также угрожает подагра. Зная все это и не пренебрегая занятиями спортом и прогулками на свежем воздухе, Тельцы могут избежать болезней.

Телец много работает и поэтому нуждается в отдыхе, это условие обязательно должно выполняться, иначе у него появится раздражительность. Ему нельзя навязывать темп работы, ругать за медлительность, он все равно будет работать по собственному графику.

Женщины-Тельцы терпеливо переносят боль, стрессы и эмоциональное напряжение.

Лекарственные растения Тельца: картофель, укроп, морковь, салат, шпинат, мята, мать-и-мачеха, подсолнух, фасоль.

Деревья-целители: орех, жасмин, каштан.



Диета для знаков Зодиака



Влияют ли звезды на нашу жизнь? Вряд ли кто-нибудь даст точный ответ на этот вопрос, как и на любой другой вопрос подобного рода. Пожалуй что влияют.

Не стоит ли вам попробовать действовать в соответствии с теми рекомендациями, которые были выработаны на основе многовекового опыта изучения связей между перемещениями звезд на небе и нашей земной жизнью?

Покровительство звезд помогает нам не гнаться за журавлями в небе и достигать поставленных целей естественным образом, не насилая ни себя, ни других людей. Куда же деться от нашей сущности, которая все равно даст о себе знать? Поймите себя — и вам будет проще справиться с любой трудностью.

Водные знаки (Рак, Скорпион, Рыбы)

Водные знаки связаны с пищеварительной и выделительной системами, а потому перед представительницами этого знака стоит задача — способствовать выведению лишней жидкости из организма. Средство — пища, богатая калием. А он содержится в клубнике, спарже, мускусной дыне, бананах, миндале, картофеле, кунжуте, семенах подсолнечника, тунце.



Водным знакам также полезна любая «водяная» пища, например, водяной кресс или арбуз, а также мочегонные продукты, очищающие почки: редис, сельдерей, огурцы, петрушка, спаржа, фасоль, овсянка и др.

Если вы принадлежите к одному из водных знаков (Рак, Скорпион, Рыбы), то необходимо питаться трижды в день. Можно сочетать наборы продуктов из любого дня, главное — не заменять завтрак обедом, а обед — ужином. Есть и еще одно исключение: не ешьте яйца чаще двух раз подряд.

Длительность диеты — 7 дней. Спустя это время желательно сделать перерыв. При желании вы можете повторять диету, используя ее четыре дня в неделю, а в остальное время, питаясь исходя из разумных соображений, то есть, не переедая.

Если вы не можете пить чай и кофе без сахара, используйте подходящий подсластитель!

1-й день	Завтрак	вареное яйцо, 3 диетических хлебца, намазанные тонким слоем облегченного масла, половина грейпфрута, чай или кофе без сахара
	Обед	100 г адыгейского сыра, неограниченное количество овощного салата, заправленного одной ложкой растительного масла, ломтик отрубного хлеба, смазанный тонким слоем облегченного сливочного масла, 130 г любых фруктов
	Ужин	90 г окорока с ломтиком ананаса, свежего или консервированного без сахара, или яблока, половина помидора, 50 г риса, сваренного с половиной луковицы, 30 г отварных вешенок или шампиньонов, 30 г консервированной кукурузы, 150 г капусты, тушеной с измельченным болгарским перцем, обезжиренный йогurt
2-й день	Завтрак	150 мл натурального сока цитрусовых, 150 мл обезжиренного молока, 50 г пищевых отрубей, чай или кофе без сахара
	Обед	80 г отварной морской рыбы, неограниченное количество овощного салата, заправленного одной ложкой растительного масла, ломтик отрубного хлеба, смазанный тонким слоем облегченного сливочного масла, 130 г любых фруктов



	Ужин	80 г отварной постной свинины, 40 г риса, сваренного с половиной небольшой луковицы, 130 г измельченного отварного шпината, 40 г кураги, обезжиренный йогурт
3-й день	Завтрак	130 г консервированной красной фасоли, 150 мл томатного сока, ломтик отрубного хлеба, чай или кофе без сахара
	Обед	50 г адыгейского сыра, 50 г нежирной ветчины, два помидора, ломтик отрубного хлеба, смазанный тонким слоем облегченного сливочного масла, 130 г любых фруктов
	Ужин	100 г вареной трески, 130 г картофеля в мундире, 100 г отварной стручковой фасоли, 150 г вареной цветной капусты, обезжиренный йогурт
4-й день	Завтрак	100 г морской рыбы, запеченной с одним помидором, 150 мл натурального не подслащенного сока цитрусовых, чай или кофе без сахара
	Обед	100 г морской рыбы, консервированной в собственном соку, 50 г измельченной зелени (петрушка, укроп, сельдерей), 30 г измельченного лука, листья салата, ломтик отрубного хлеба, смазанный тонким слоем облегченного сливочного масла, 130 г любых фруктов
	Ужин	150 г запеченного куриного филе без кожицы, приправленного лимонным соком и измельченным зубком чеснока, столовая ложка мелко порезанной петрушки; 130 граммов картофеля, сваренного в мундире, 40 граммов вареной моркови, 100 г мороженого
5-й день	Завтрак	2 ломтика нежирной ветчины, 50 г отварных вишнек, апельсин, чай или кофе без сахара
	Обед	1 измельченное вареное яйцо, приправленное низкокалорийным майонезом, листья салата, ломтик отрубного хлеба, смазанный тонким слоем облегченного сливочного масла, 130 г любых фруктов
	Ужин	50 г молодой нежирной говядины, запеченной с 3 помидорами, маленькой луковицей и подходящими приправами, 50 г варенных спагетти, 30 г консервированного зеленого горошка, половина мороженого «Пломбир»



6-й день	Завтрак	2 ломтика отрубного хлеба с 15 граммами облегченного сливочного масла и двумя столовыми ложками меда, чай или кофе без сахара
	Обед	100 г отварной нежирной говядины, 50 г консервированного зеленого горошка, помидор, сырой или разрезанный пополам и запеченный, не более 250 г салата из любых трех сырых овощей
	Ужин	150 г любой белой рыбы, вареной или запеченной с приправами, 100 г вареного картофеля, 100 г любых вареных корнеплодов, половина мороженого «Пломбир»
7-й день	Завтрак	1 ломтик хлеба с половиной плавленого сырка, два помидора, чай или кофе без сахара
	Обед	50 г нежирной ветчины, 130 г консервированной красной фасоли, помидор, сырой или запеченный, не более 250 г салата из любых трех сырых овощей
	Ужин	100 г говядины, тушеной на воде с 1 ст. л. томата и лавровым листом, 100 г картофеля, запеченного с небольшой луковицей, 100 г любых вареных корнеплодов, 100 г измельченной зелени (петрушка, укроп, зеленый лук, сельдерей, базилик и др.)

Земные знаки

Для земных знаков, пожалуй, самым важным является строительный материал для костей. Чтобы получить его в достаточном количестве, необходимы продукты, богатые кальцием и протеином: молоко, сыр, мясо, растительные белки (неочищенный темный рис и бобовые). Конечно, земные знаки могут есть и белки животного происхождения, тем более что представители других знаков не могут сравниться с ними по способности их перерабатывать. Но злоупотребление жирным мясом на пользу не пошло еще никому, во всем нужно знать меру.

Чтобы не допустить переизбытка кальция, который непременно будет откладываться в самых неподходящих местах, вы должны поддерживать на нормальном уровне кислотно-щелочной баланс. Самое простое средство, которое следует освоить, — это стакан воды с лимонным соком или яблочным уксусом (чайная ложка) и медом (еще чайная ложка) натощак.



Длительность диеты, которую разработали астрологи, составляет 1–2 недели. Затем необходимо сделать перерыв. Повторять диету вы можете, но не чаще, чем раз в полтора месяца.

В качестве дополнения к предлагаемым меню вы можете съедать в день 1–2 диетических хлебца и выпивать 300 г обезжиренного молока, а также пить кофе и чай в неограниченном количестве, но обязательно без сахара. Кстати, диета для знаков, принадлежащих к стихии Земли, предполагает еще и бонусы.

1-й день	Завтрак	полгрейпфрута, 50 г пищевых отрубей или овсяных хлопьев с 150 г обезжиренного молока
	Обед	50 г сыра, овощной салат, яблоко, «докторская» булочка
	Ужин	100 г постной ветчины, запеченной с ломтиком ананаса или банана и половиной помидора
2-й день	Завтрак	яйцо, сваренное по вкусу, ломтик отрубного хлеба с тонким слоем облегченного масла, 150 г натурального апельсинового сока без сахара
	Обед	50 г отварной постной говядины, овощной салат, груша
	Ужин	180 г запеченной трески, 120 г отварного картофеля, стручковая фасоль, морковь, обезжиренный йогurt
3-й день	Завтрак	ломтик постной ветчины, 50 г грибов, тушеных в бульоне, ломтик отрубного хлеба или 2–3 диетических хлебца
	Обед	90 г морской рыбы, консервированной в собственном соку, овощной салат, апельсин
	Ужин	100 г печени, поджаренной без масла на сковороде с тефлоновым покрытием, 40 г вареного риса, паренный или отварной шпинат, морковь, 250 г дыни
4-й день	Завтрак	полгрейпфрута, 50 г пищевых отрубей или овсяных хлопьев с 150 г обезжиренного молока
	Обед	50 г постной ветчины, овощной салат, 70 г винограда
	Ужин	150 г курицы, запеченной без кожицы, 100 г отварного картофеля с постным маслом, цветная капуста, консервированная кукуруза, клубника (или банан)



5-й день	Завтрак	вареное яйцо, ломтик отрубного хлеба с тонким слоем облегченного масла, 150 г натурального апельсинового сока без сахара
	Обед	100 граммов фасоли с томатным соусом, ломтик отрубного хлеба, банан
	Ужин	180 г трески, запеченной со 100 г картофеля и заранее отваренными в слегка подсоленной воде стеблями сельдерея
6-й день	Завтрак	80 г морской рыбы, запеченной с двумя помидорами
	Обед	100 г альгейского сыра, овощной салат, апельсин
	Ужин	100 г нежирной молодой баранины, поджаренной без масла на сковороде с тефлоновым покрытием, отварная цветная капуста, морковь, консервированный зеленый горошек
7-й день	Завтрак	вареное яйцо, ломтик отрубного хлеба с тонким слоем облегченного масла, 150 г натурального апельсинового сока без сахара
	Обед	овощной салат
	Ужин	100 г тушеной постной говядины, 100 г отварного или печенного картофеля, брюссельская капуста, пастернак, обезжиренный йогурт, банан

А теперь о бонусах, то есть о том, что вы можете позволить себе в любое время, которое не является ни завтраком, ни обедом, ни ужином. Здесь все не совсем просто. Для самых безвольных астрологи предлагают достаточно большой бонус — это:

50 г шоколада
 пакетик чипсов
 50 г соленого арахиса
 пончик или пирожок
 50 г конфет
 сдобная булочка с изюмом

Естественно, «или — или»: выбирайте, что вам нравится, но только не все сразу, потому что нельзя превращать диету в безмерное обжорство и потакание своим слабостям!

Для тех, кто выносливее, астрологи предлагают заменить любой из перечисленных выше бонусов любым фруктом, на



ваше усмотрение, но обязательно одним. Тоже бонус, но уже не такой опасный для талии.

Наконец, для самых сильных духом те же астрологи предусмотрели еще один бонус — наверное, самый привлекательный для тех, кто стремится похудеть. А называется он просто: НИЧЕГО!

Огненные знаки

Поскольку стихия огня — это прежде всего система кровообращения, для Овнов, Львов и Стрельцов забота о ней — то, что доктор прописал! Все, что касается крови, сосудов, сердца, требует особого внимания со стороны огненных знаков.

Что следует делать? Во-первых, увеличить в своем рационе количество продуктов, которые содержат витамин Е. Этот витамин способствует очищению крови и поглощению кровяными клетками дополнительного количества кислорода, а также осуществляет профилактику, предупреждая повышение кровяного давления. И помните, что глотать таблетки — это лишь полдела. Включите в свой рацион продукты, которые богаты витамином Е: проращенная пшеница, семечки подсолнечника, лосось, арахисовое масло, грибы, петрушка, кабачки, спаржа, морковь, брокколи, авокадо, шпинат, мясо индейки и др.

Во-вторых, откажитесь от продуктов, в которых содержится большое количество холестерина. Это вещество необходимо для организма, но есть обоснованное мнение, что его переизбыток приводит к серьезным проблемам с сосудами. В общем, меньше жиров, яиц и мороженого — здоровье обеспечено!

Специальная диета для огненных знаков предполагает целых шесть приемов пищи в день! Вы заметите, что на один раз звезды вам выделяют не так уж много. Если вы не доедите салат, не отдавайте его никому. Он пригодится во время следующего приема пищи.



Если вы решите воспользоваться этой диетой, то вам придется пить не меньше полутора литров воды в день. Это правило, от которого вы не должны отступать ни на шаг.

И каждый раз, когда астрологи скажут: «чашка кофе или чая», это будет значить, что пить ее вы будете без сахара. Но в качестве исключения вы можете использовать любой подсластитель и обезжиренное молоко.

1-й день	первый прием	два банана, 130 г обезжиренного молока, чай или кофе
	второй прием	70 г винограда
	третий прием	100 г нежирной копченой морской рыбы, помидор, чашка салата с капустой, кусочек отрубного хлеба
	четвертый прием	250 г салата из овощей
	пятый прием	100 г отварной нежирной говядины, 50 г вареного риса, 100 г овощей
	шестой прием	яблоко, две чашки чая или кофе
2-й день	первый прием	30 г отрубей со 150 г нежирного кефира, чай или кофе
	второй прием	два мандарина
	третий прием	два бутерброда с отрубным хлебом, ложкой легкого масла, 50 г сыра и кусочек огурца
	четвертый прием	250 г салата из любых доступных овощей
	пятый прием	100 г отварной нежирной говядины, 130 граммов фасоли, тушеной с томатом, помидор
	шестой прием	груша, две чашки чаю или кофе
3-й день	первый прием	банан, яблоко, 150 г нежирного молока, чай или кофе
	второй прием	50 г адыгейского сыра, два кусочка хлеба или тоста
	третий прием	100 г морской рыбы, консервированной в собственном соку, 150 г смеси из отварных или консервированных бобовых с растительным маслом, 2–3 хрустящих хлебца
	четвертый прием	250 г салата из овощей
	пятый прием	100 г курицы без кожи, отварной или запеченной в гриле, 100 г отварной или запеченной картошки с ложкой растительного масла, 100 г любого овощного салата
	шестой прием	два мандарина, две чашки чая или кофе



4-й день	первый прием	30 г пищевых отрубей и 40 г измельченной кураги с 150 г обезжиренного молока или нежирного кефира, чай или кофе
	второй прием	70 г винограда
	третий прием	два бутерброда с отрубным хлебом и яйцом, сваренным вскруты, измельченным и перемешанным со столовой ложкой низкокалорийного майонеза
	четвертый прием	250 г овощного салата
	пятый прием	150 г вареной или запеченной морской рыбы с лимоном и петрушкой, 100 г вареной картошки, 50 г консервированного зеленого горошка
	шестой прием	банан, две чашки чая или кофе
5-й день	первый прием	два банана, 150 г обезжиренного молока, чай или кофе
	второй прием	2–3 диетических хлебца с тонким слоем облегченного масла и ломтиком помидора
	третий прием	два бутерброда с отрубным хлебом, тонкими ломтиками постной ветчины, одним плавленым сырком и листиками салата
	четвертый прием	250 г овощного салата
	пятый прием	130 г вареной картошки в мундире, посыпанной 50 г измельченного адыгейского сыра и зеленым луком
	шестой прием	яблоко, две чашки чая или кофе
6-й день	первый прием	вареное яйцо, ломтик отрубного хлеба с тонким слоем облегченного масла, чай или кофе
	второй прием	фруктовый салат из одного порезанного банана и 25 г измельченных фиников
	третий прием	3–4 хрустящих диетических хлебца с пастой из 50 г измельченного адыгейского сыра и четырех оливок
	четвертый прием	250 г овощного салата
	пятый прием	брокколи, запеченная с ветчиной и сыром, и два диетических хлебца
	шестой прием	небольшой банан, небольшой апельсин, две чашки чая или кофе



7-й день	первый прием	ломтик ветчины, запеченный с двумя половинками помидора, кусочек отрубного хлеба, чай или кофе
	второй прием	ломтик отрубного хлеба или два-три диетических хлебца с 1 ст. л. меда
	третий прием	салат из 50 г измельченных креветок или отварной морской рыбы, сельдерея, половины небольшого яблока, заправленный столовой ложкой подсолнечного масла, столовой ложкой томатного и столовой ложкой лимонного сока, плюс ломтик отрубного хлеба
	четвертый прием	250 г овощного салата
	пятый прием	100 г жареной печени, 50 г вареного риса, 100 г сваренного на пару шпината
	шестой прием	фруктовый салат, две чашки чая или кофе

О рецептах некоторых блюд, которые входят в диету.

✿ Брокколи, запеченная с ветчиной и сыром

Возьмите четыре тонких ломтика постной ветчины (каждые по 25 г), оберните их вокруг заранее отваренных в слегка подсоленной воде брокколи, закрепите шпажкой, а сверху положите $\frac{1}{2}$ плавленого сырка. Все это запеките в микроволновке или духовке.

✿ Жареная печень

Возьмите 100 г печени, разрежьте на ломтики и поджарьте без масла на сковороде с тефлоновым покрытием вместе с небольшой измельченной луковицей, 50 г порезанных грибов и измельченным очищенным помидором.

✿ Фруктовый салат

Нарежьте половину яблока, смешайте с небольшим измельченным апельсином, бананом и 50 г винограда, сбрызните натуральным апельсиновым соком — вкуснейший салат готов!

Приятного аппетита!



Воздушные знаки

Если вы относитесь к воздушным знакам, непременно нужно уделить особое внимание нервной системе и ментальной энергии. Здесь помогут морепродукты: морская рыба, морская капуста, устрицы. Ешьте побольше продуктов, богатых витамином В₁₂. Он содержится в мясе, соевых продуктах, швейцарском сыре, соленьях и маринадах, печени, обезжиренном белом мягким сыре, приготовленном из кислого молока. А еще на деятельность нервной системы и мозга хорошо влияют салат, сельдерей, миндаль.

Для представителей воздушных знаков — Близнецов, Весов, Водолеев — астрологи предлагают диету конструктор. Это всего лишь набор продуктов — тот самый «паек»! — который вы можете съесть за день, не выходя за его пределы. Как вы распорядитесь этим добром, ваше личное дело. Главное — соблюдать количество и способ приготовления, а еще — пить. Не менее полутора литров жидкости в день.

В остальном — полная свобода! Это касается и специй, которые вы будете использовать при приготовлении блюд, и употребления сладкого, и даже умеренного потребления алкоголя, который идеи диеты противоречит. На это, впрочем, астрологи указывают специально. Так что не удивляйтесь, что советуют выпить немного вина.

1-й день	1—4 чашки чая с лимоном или обезжиренным молоком без сахара, 2—3 чашки кофе без сахара, 150 г натурального сока цитрусовых, 130 г обезжиренного молока. 50 г пищевых отрубей, два ломтика отрубного хлеба, два варенных или поджаренных без масла на сковороде с тефлоновым покрытием яйца 100 г курятины без кожи, отварной, запеченной или поджаренной без масла на сковороде с тефлоновым покрытием, 150 г картофеля, сваренного в мундире или запеченного, неограниченное количество овощного салата,
-----------------	---



	100 г отварной моркови, небольшой обезжиренный йогурт, банан, апельсин, 130 г любого белого вина
2-й день	1–4 чашки чая с лимоном или обезжиренным молоком без сахара, 2–3 чашки кофе без сахара, 130 г обезжиренного молока, 50 г мюсли, два ломтика отрубного хлеба или 3–4 диетических хлебца, 100 г адыгейского сыра, 15 г облегченного сливочного масла, 150 г отварной или запеченной морской рыбы, 150 г картофеля, сваренного в мундире или запеченного, неограниченное количество овощного салата, 50 г консервированной сладкой кукурузы, половина небольшой дыни, апельсин, банан, 50 г шоколада
3-й день	1–4 чашки чая с лимоном или обезжиренным молоком без сахара, 2–3 чашки кофе без сахара, 150 г натурального сока цитрусовых, два ломтика отрубного хлеба или 3–4 диетических хлебца, 15 г облегченного сливочного масла, 2 ст. л. меда, 50 г вареного риса, 50 г сыра, 150 г помидор, сырых или тушеных, 80 г постной ветчины, неограниченное количество овощного салата, яблоко, апельсин, 30 г изюма, 0,33 пива
4-й день	1–4 чашки чая с лимоном или обезжиренным молоком без сахара, 2–3 чашки кофе без сахара, 130 г обезжиренного молока, 50 г пищевых отрубей, два ломтика отрубного хлеба или четыре диетических хлебца, 15 г облегченного сливочного масла, 100 г морской рыбы, консервированной в собственном соку,



	100 г печени, сваренной или поджаренной без масла на тefлоновой сковороде, неограниченное количество овощного салата, 50 г отварной моркови или свеклы, обезжиренный йогурт, апельсин, груша, банан, 50 г мартини
5-й день	1–4 чашки чаю с лимоном или обезжиренным молоком без сахара, 2–3 чашки кофе без сахара, 130 г обезжиренного молока, 50 г пищевых отрубей, 2 ломтика отрубного хлеба или четыре диетических хлебца, 15 г облегченного сливочного масла, 100 г адыгейского сыра, 50 г постной отварной говядины, 50 г консервированной красной фасоли, 50 г вареного риса, 100 г помидоров (сырых, запеченных или пареных), 100 г вареного или печеного лука, обезжиренный йогурт, банан, половина дыни, грейпфрут, 130 г любого красного вина
6-й день	1–4 чашки чаю с лимоном или обезжиренным молоком без сахара, 2–3 чашки кофе без сахара, 130 г обезжиренного молока, 50 г мюсли, два ломтика отрубного хлеба или четыре диетических хлебца, 15 г облегченного сливочного масла, 100 г отварной морской рыбы, 100 г курятины без кожицы, отварной, запеченной или поджаренной без масла на сковороде с тefлоновым покрытием, 150 г картофеля, сваренного в мундире или запеченного, неограниченное количество овощного салата, 100 г отварной свеклы, 100 г винограда, апельсин, банан, 25 г любого ликера



7-й день	1–4 чашки чаю с лимоном или обезжиренным молоком без сахара, 2–3 чашки кофе без сахара, 150 г натурального сока цитрусовых, два яйца, сваренных по вкусу или поджаренных без масла на сковороде с тефлоновым покрытием, два ломтика отрубного хлеба или четыре диетических хлебца, 15 г облегченного сливочного масла, 100 г морской рыбы, консервированной в собственном соку, 100 г нежирной ветчины, 100 г картофеля, сваренного в мундире или запеченного, неограниченное количество овощного салата, 150 г любых отварных корнеплодов, яблоко, банан, полгрейпфрута, мороженое (без добавок: шоколада, орехов, глазури и т.д.)
-----------------	---

Диета по группе крови

Автором этой диеты является американский врач Джеймс д'Адамо, который выявил неожиданные закономерности между особенностями обмена веществ, психологическим типом и группой крови.

Помимо похудения питание по группе крови позволяет решить множество проблем, например улучшить состояние кожи, замедлить старение, очистить организм, без таблеток избавиться от аллергии, обрести дополнительную энергию, повысить выносливость. Питание по группе крови может быть очень важной частью лечения самых разных заболеваний — от сердечных до онкологических. Оно полезно и для мужчин, потому что помогает решить проблемы с потенцией.

Кстати, эта диета разрабатывалась не для тех, кто хочет похудеть, а в качестве одной из составляющих здорового образа жизни. Возможность похудеть и избавиться от ожирения — это лишь одно из благоприятных воздействий на организм, которые она способна оказать.



Что же происходит в организме, если человек питается неправильно? Воспаляется слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта. Неприятные ощущения в желудке известны большинству людей.

Пищеварение дает сбои, что проявляется во вздутии живота, в замедлении усвоения пищи и, как следствие, в неспособности организма эффективно использовать те ресурсы, которые он получает с пищей.

Нарушается деятельность гормональной системы организма, прежде всего — щитовидной железы. В частности, изменяется уровень выработки инсулина. Это ведет к сахарному диабету. Есть еще множество заболеваний, обусловленных гормональными нарушениями, и симптомом подавляющего большинства из них является нарушение веса (как в сторону его увеличения, так и в сторону его уменьшения).

В организме начинают скапливаться жиры. А жиры — это не только проблема для внешности, они являются основным накопителем токсинов, которые отравляют наш организм.

Главное — выяснить свою группу крови и усвоить простую истину: есть продукты, которые для вас являются полезными, нейтральными и вредными. К какой категории отнести себя, зависит непосредственно от ответа на первый вопрос — вопрос о вашей группе крови.

РЕКОМЕНДАЦИИ ЛЮДЯМ С I ГРУППОЙ КРОВИ

Обладатели этой группы крови — подлинные охотники, даже хищники. Это люди с ярко выраженным лидерскими качествами. Они отличаются хорошо действующей пищеварительной системой, сильным иммунитетом. Но в жизни, как и питании, им нужно постоянство: слишком плохо они переносят изменения во внешней среде и своем рационе.

Как питаются охотники и хищники? Преимущественно мясом. Поэтому их пища богата жирами и белками, но бедна углеводами. Если вы принадлежите к их числу, необходимо



питаться точно так же. Подойдут также кремлевская диета и диета Аткинса.

Рекомендуется налегать на мясо и птицу. Главное, чтобы они не были слишком жирными. Из мяса предпочтительна говядина, баранина, телятина, печень и сердце. Свинина (светлое мясо) наименее предпочтительна. Единственное условие, когда употребление мяса следует ограничить, — это желание похудеть. Желудки обладателей первой группы крови приспособлены для хищничества, но это все равно ведет к образованию жировых отложений. Поэтому в день вы должны съедать не более 100–150 г мяса (для мужчин порцию можно увеличить). Хорошо, если пару дней в неделю вы вообще есть его не будете.

В рыбе можете себе не отказывать! Особенно полезными будут виды, живущие в северных морях: треска, сельдь, скумбрия. А также палтус, сиг, желтый окунь, щука...

Дело не только в том, что рыбий жир вообще не способствует увеличению веса, а охотник, хищник — одновременно и рыболов. Рыбные продукты помогут восполнить недостаток йода, от которого страдают обладатели этой группы крови. Полнота — один из признаков гипотиреоза, болезни, причиной которой являются неполадки щитовидной железы, ведущие к плохому усвоению йода.

Ту же проблему помогут решить морская капуста, брокколи, шпинат, а из мяса — домашняя птица и молодая баранина.

В качестве гарнира к рыбе лучше использовать овощи. А вот от картофеля, капусты и макарон следует отказаться. Впрочем, и здесь есть «противопоказания». Откажитесь от копченого лосося, соленой сельди, моллюсков и осьминогов.

Следует отказаться и от употребления молочных продуктов. Или, по крайней мере, существенно ограничить его. Если не можете без молочных продуктов, пейте соевое молоко и ешьте соевый сыр. Позвольте себе 50 г сыра или стаканчик йогурта, но не чаще трех раз в неделю.

Чтобы восполнить недостаток кальция, который мы обычно получаем через молоко, используйте пищевые добавки.



Следует отказаться от зерновых продуктов, в первую очередь, от овсянки и всего, что изготовлено из пшеницы. Клейковина, которая в них содержится, негативно влияет на обменные процессы. В результате этого замедляется метаболизм инсулина, калории используются неэффективно, что и приводит к избыточному весу.

Конечно, отказаться от мучного сложно, поэтому исключите полностью из своего рациона продукты, приготовленные из цельного зерна. Попытайтесь заменить все это продуктами, приготовленными на основе гречихи, риса или топинамбура (земляной груши). Бобовые можно спокойно включать в свой рацион. Из напитков лучше всего подходят зеленый чай, а также настой из шиповника, мяты, липы, имбиря, лакрицы. От кофе лучше вообще отказаться, то же касается крепких алкогольных напитков.

Как сбросить лишние килограммы людям I группы крови

Следует исключить из рациона следующие продукты (или значительно снизить их употребление): свежую капусту, бобовые, кукурузу, пшеницу, картофель, цитрусовые, мороженое, сахар, маринады.

Цели этого ограничения — повысить выработку инсулина и гормонов щитовидной железы, чтобы ускорить обмен веществ. А у «охотников» он обычно низкий.

Хорошую поддержку окажут также витамины и пищевые добавки, содержащие большое количество витаминов группы В и витамина К, а также йода, марганца, кальция. А вот витаминами А и Е злоупотреблять не стоит.

Все остальное, помня о разумных пределах, можете по-глощать спокойно. И эффект от диеты будет гораздо заметнее, если вы будете хорошо нагружать себя физически. Бегайте, плавайте, ходите на лыжах, займитесь аэробикой — все, что заставит хорошенъко пропотеть, будет полезно.



РЕКОМЕНДАЦИИ ЛЮДЯМ СО II ГРУППОЙ КРОВИ

По своей натуре эти люди «земледельцы», их отличает организованность и способность хорошо работать в коллективе. Как это ни странно, «земледелец» гораздо лучше адаптируется к изменениям в окружающей среде, а также в рационе.

Если вы принадлежите к этому типу, вам показана вегетарианская диета. Прежде всего, только в этом случае иммунная система будет достаточно крепкой, чтобы противостоять агрессивным вторжениям из внешней среды. А нужно признать, что у «земледельцев» она особой силой не отличается. Не замечали ли вы, что чаще, чем другие люди, страдаете от инфекций?

Кстати, следование вегетарианской диете поможет снизить риск сердечных, онкологических заболеваний, а также заболеваний крови, печени и желчного пузыря, от которых «земледельцы» страдают чаще, чем обладатели других групп крови.

Если у «охотников» метаболизм замедляет потребление пшеницы и цельного зерна, то у «земледельцев» к тому же эффекту приводит большое количество мяса в рационе. Результат — рост жировых отложений. Объяснить это нетрудно. Обладателям крови II группы свойственна пониженная кислотность, вследствие чего мясо очень медленно переваривается. Так что «земледельцу» от мяса вообще лучше отказаться.

Но не отказывайтесь от яиц: они для «земледельца» являются важным источником белка и полезных микроэлементов.

Иначе обстоит дело с рыбой. Она вполне подходит, если вы обладаете II группой крови. Исключите из рациона только палтус, камбалу, сельдь, икру и морепродукты.

«Земледельцы» могут есть молочные продукты, но им они показаны в ограниченном количестве. Лучше всего, если в их рационе будет немного нежирного сыра, брынзы, творога, а также любых кисломолочных продуктов (свежее молоко пить не стоит).

Исключите из рациона острую пищу: перец и почти все другие специи, кетчупы, уксусы. То же сделайте и со всеми



кислыми овощами, фруктами и ягодами, солью. Разве вы не замечали, как нежен желудок, как болезненно он реагирует на «переизбыток острых ощущений»?

Если вы без острого не можете, то ешьте лук и чеснок: они подействуют на ваше состояние самым лучшим образом.

Вегетарианская диета предполагает употребление фруктов. Ешьте их как можно больше, они принесут лишь пользу. Исключите из своего рациона апельсины, мандарины, бананы, кокосы, папайю и ревень.

Как сбросить лишние килограммы людям II группы крови

Следует исключить из своего рациона: мясо (исключение можно сделать для небольшого количества курицы или индейки), изделия из пшеницы, молочные продукты, мороженое, сахар, шоколад, любой перец, арахисовое и кукурузное масло.

Есть нужно овощи и фрукты (особенно ананасы), любые продукты из сои; отдавай предпочтение оливковому или льняному маслу. В остальном — по вашему усмотрению, но без эксцессов.

Хорошо, если вы будете принимать витамины В, С и Е. Кроме того, нужны цинк, железо, кальций и селен. А витамин А следует принимать в очень ограниченных количествах (вполне достаточно того, что вы получаете из пищи).

Займитесь физическими упражнениями. Сильные нагрузки вряд ли подойдут. Остановите свой выбор на йоге или тай-цизи-циоань, это поможет лучше.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С III ГРУППОЙ КРОВИ

По своей природе эти люди «кочевники». Они обладают развитыми творческими способностями, характеризуются гибкостью, сбалансированностью. У них прочная нервная система, хо-

роший иммунитет, они хорошо адаптируются к изменениям во внешней среде и легко переносят резкие смены в рационе.

«Кочевники» всеядны. Другими словами, в их рационе должны присутствовать продукты из самых разных групп (конечно, здесь тоже есть ограничения, но они в основном носят частный характер).

Для «кочевника» подходит любое мясо, за исключением курицы и утки, а также свинины. Обязательными для их рациона являются также яйца. Они могут есть рыбу. Однако следует избегать морепродуктов: моллюсков, осьминогов и прочих аналогичных даров моря. В рационе должны быть молочные продукты. При этом предпочтение следует отдавать обезжиренным и кисломолочным продуктам.

Нежелательно есть лишь гречку, кукурузу и пшеницу. Все остальные крупы очень хорошо воспринимаются их организмом.

«Кочевники» могут есть овощи, поскольку проблем для здоровья от них быть не может. Овощей, которые желательно исключить из питания, не так много: это помидоры, тыква и оливки. Нежелательно пить томатный и тыквенный соки.

Хороши любые фрукты, за исключением кокосов и ревеня.

Как сбросить лишние килограммы людям с III группой крови

Чтобы нормализовать свой вес, «кочевник» должен исключить из своего рациона: свинину, чечевицу, кукурузу, гречку, арахис, пшеницу, помидоры. Одновременно следует ограничить потребление жиров и сахара, не исключая их из рациона полностью.

Сама по себе пшеница не приносит особого вреда организму «кочевника». По крайней мере это происходит не в такой степени, как у обладателя I группы крови. Сочетание продуктов из пшеницы с кукурузой, чечевицей, гречкой и арахисом убийственно для «кочевника», которому стало трудно передвигаться из-за лишнего груза, скопившегося в жировых складках.



Оптимальное питание должно включать яйца, телятину, печень, зеленые салаты, травы. Подойдут также продукты из сои, хотя они и не дают такого же эффекта. Правильное питание сочетайте с приемом пищевых добавок, восполняющих недостаток магния, а также с приемом лецитина.

Если вы готовы сочетать питание с физическими нагрузками и принадлежите к данному типу, то подойдут йога и тай-цизи-циоань. Положительное влияние окажут и нагрузки, которые предполагают баланс физического и психического: ходьба и езда на велосипеде, теннис и плаванье.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С IV ГРУППОЙ КРОВИ

Эта группа сочетает в себе признаки II и III групп. Это означает, что подавляющее большинство продуктов, которые подходят обладателям крови последних двух групп, вполне подойдут и для IV групп.

1. Прежде всего, им следует отказаться от изделий из пшеничной муки. Потому что они вызывают в мышечной ткани кислую реакцию, тогда как избавление от лишних килограммов предполагает, что среда в этих тканях щелочная.

Следует отказаться и от употребления гречки, кукурузы, орехов.

2. В рационе должно быть достаточно мяса, птицы, рыбы, кисломолочных продуктов и бобовых (за исключением фасоли: она входит в список запрещенных продуктов). Употребления мяса бояться не стоит, поскольку оно является источником важных для организма витаминов. Главное — есть очень качественное и свежее мясо. Наиболее предпочтительны для этого типа баранина, индейка и кролик.

Из рациона представителям этого типа необходимо исключить морепродукты, кукурузу, черные оливки, гречку, перец, а также кислые и резкие фрукты.

3. Для общего укрепления организма следует употреблять больше фруктов и овощей, отдавая предпочтение тем, что



имеют зеленый цвет. Все это нужно для укрепления иммунной системы (которая, кстати, у представителей этой группы не отличается особой силой).

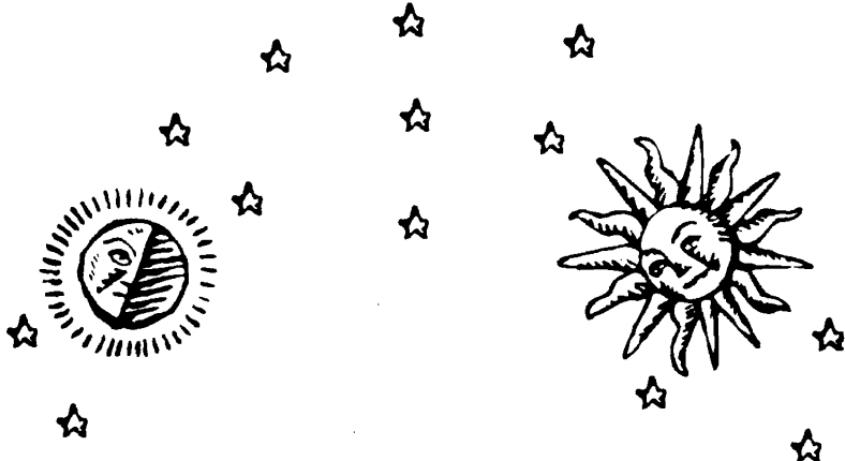
Как сбросить лишние килограммы людям с IV группой крови

Чтобы сбросить лишний вес, обладатели IV группы крови должны исключить из своего рациона: красное мясо, ветчину и бекон, кукурузу, бобовые, гречку, пшеницу, подсолнечные семечки, перец.

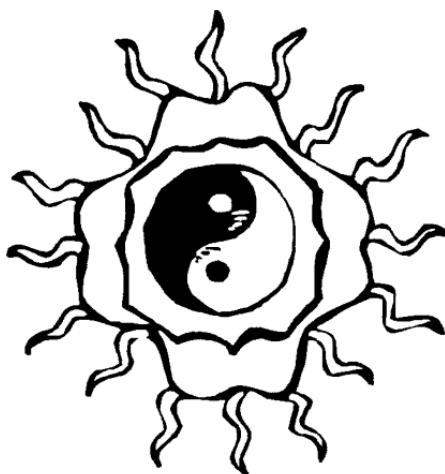
При этом их рацион должен быть богат кисломолочными продуктами, зеленью. Хорошо, если вы будете есть ананасы. Употребление мяса лучше ограничить, введя вместо него овощи и соевый сыр (тофу). Остальные продукты — в соответствии с общими указаниями.

Дополните свое питание приемом витамина С, пищевых добавок, богатых селеном, цинком, препаратов боярышника и эхинацеи.

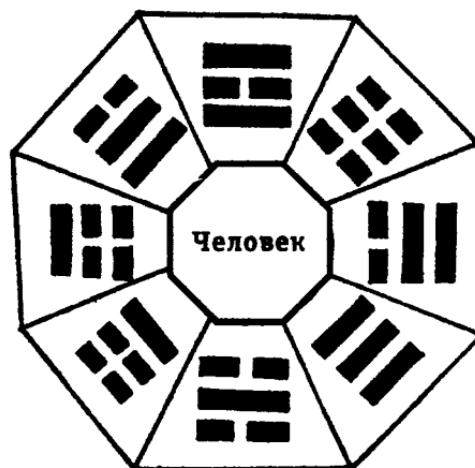
И о спорте. Если ваша кровь принадлежит к IV группе, вам наверняка будет неинтересно заниматься теми его видами, которые предполагают соперничество и конфронтацию. Это не недостаток, это ваша природная особенность, которой обладают многие люди, такие же, как и вы. Лучше отдать предпочтение пешим и велосипедным прогулкам, бегу, а также заняться гимнастикой, аэробикой, танцами или попробовать свои силы в плавании.



Женъ син — Философия здравъя



В каноническом трактате «Чжоу-и» сказано: «...Так распределяются гуа по сторонам света: на юге — Ли-гуа, на севере — Кань-гуа, на востоке — Чжэнъ-гуа и на западе — Дуй-гуа. Человек же находится посередине...».



Центральный сектор матрицы Ба-Гуа традиционно трактуется как центр здоровья, хотя на самом деле значение его гораздо шире. Центр — это рассвет и закат, свет и тьма, это белое и черное, это ян и инь, это прошлое и будущее, это монада — неделимые духовные первоэлементы, составляющие основу мироздания...

Один из величайших философов Древнего Китая, Лао-Цзы, великий современник великого Конфуция, живший в VI–V вв. до н. э., говорил: «Пре-дыдущее и последующее ходят друг за другом»... Жизнь, однако, устроена так, что чем дольше мы

не можем расстаться со старым, чем дольше противимся неизбежным переменам в жизни, тем дольше нарушаем основополагающий принцип Мироздания — принцип Гармонии.

Следует позволить событиям идти своим чередом, не нарушать целостности и органичности мира внутреннего и мира внешнего, составной частью которого является каждый разумный человек. Человек должен жить в согласии с краеугольными законами Природы, раствориться в ней, преклонить колени перед ее невысказанной Мудростью.

Это и есть великий путь Дао...

Любой квалифицированный врач, следующий принципам традиционной аллопатической медицины или избравший для себя Дао медицины Востока, направляет все свои усилия на прекращение страданий больного и его исцеление. Однако два подхода кардинально различаются — если на Западе занимаются исключительно болезнями, то на Востоке — здоровьем! Не возьмусь утверждать, что два подхода к восстановлению утраченного здоровья — с помощью лекарственных препаратов и путем мобилизации естественных ресурсов и защитных сил организма — взаимоисключающи или противоречат один другому, но факт остается фактом. Запад есть Запад, а Восток — это Восток...

На мудром Востоке не принято говорить о неизлечимых болезнях, как не принято здесь отрицать и существование определенной категории неизлечимых больных, утративших разум для осознания целительных сил Природы и силу воли для преодоления недуга. И это тоже одно из проявлений извечного противоборства противоположных сил инь и ян.

Если вы материалист или, допустим, монист и вам трудно принять краеугольную дуалистическую концепцию древнекитайской философии и, кстати говоря, медицины тоже, то назовите ее «единством и борьбой противоположностей» или как вам будет угодно. Мир от этого не изменится, как не изменится и вечное движение монады — вечное превращение света в тьму, дня в ночь, холода в жару, лета в осень, молодости в старость, жизни в смерть...



В классической китайской философии — конфуцианстве и даосизме одно из центральных мест занимает концепция жэнь син — концепция природы человека. Под «классической» подразумевается древнекитайская философия от конца эпохи Чуньцю (770–481 гг. до н. э.) до конца периода Чжаньго (480–222 гг. до н. э.).

Представители обоих основных направлений классической китайской философско-религиозной мысли, размышляя о естестве человека, исходили из наличия или отсутствия в Природе фундаментальных этических основ «правильного» и «неправильного», «достойного» и «недостойного», «высокого» и «низкого»...

В конце периода Чжоу была сформулирована космологическая концепция пяти первоэлементов и двух начал — «инь» и «ян», связавшая воедино социум и естественную природу. Вода, Огонь, Металл, Дерево и Земля считались пятью первоэлементами. Основные свойства пяти первоэлементов описываются иногда по аналогии со свойствами физических явлений и субстанций, ими обозначаемыми, однако уместно рассматривать Воду, Огонь, Металл, Дерево и Землю как первозданные природные силы.

Китайские философы периода Чжаньго считали, что первичная энергия и первичный эфир *ци*, из которого состоит Вселенная, связаны с началами *инь* и *ян*. *Инь* и *ян*, в свою очередь, трактовались как форма существования и проявления *ци*, с одной стороны, либо как сила, управляющая движением первичной энергии, с другой. При этом *инь* считалось символом слабого, темного, пассивного, негативного и деструктивного начала, а *ян* — светлого, сильного, активного, позитивного и созидательного.

Довольно долгое время изначально дополняющие друг друга противоположности «инь — ян» и концепция пяти первоэлементов существовали автономно как с философской, так и с практической точек зрения. Однако с течением времени они слились в единую космогоническую теорию взаимодействия и взаимопревращения тонких энергетических потоков. Считалось,

например, что каждый из пяти первоэлементов вначале доминирует над всеми природными явлениями, а затем постепенно приходит в упадок, причем возвышение и упадок каждого из первоэлементов связывалось с действием соответствующих сил — ян или инь...

Древнекитайская философия отличалась вариативностью представлений об отношениях между пятью первоэлементами, вырабатывавшихся в период доминирования одного из них. Даосы полагали, что каждый элемент может либо подчинить и разрушить тот, что ему предшествует, либо породить тот элемент, который следует за ним. Впоследствии именно эти представления и легли в основу циклов созидания и разрушения Фэн-Шуй...

Представители конфуцианской школы делили все объекты Вселенной на «высшие» и «низшие», «достойные» и «недостойные», «правильные» и «неправильные»... Согласно конфуцианским представлениям об универсуме, в макровселенной действуют своеобразные нормы космологической морали, позволяющие судить о «правильности» или «неправильности» взаимоотношений между различными ее объектами. Причем главным мерилом «правильности» считается соблюдение строжайшей иерархии отношений, позволяющей «...ясно различать высокое и низкое, а всякий достопочтенный и презренный располагаются на своих местах...»

В соответствии с представлениями последователей Конфуция, ян следовало относить к «высокому», а инь — к «низкому». Соответственно, Небо, например, характеризовалось как «благородное» (ян), а Земля — как «презренная» (инь). Таким образом, конфуцианцы утверждали, что в изначальной природе заложен принцип неравенства, предопределяющий иерархически-подчиненный характер отношений между объектами Вселенной.

Отсюда же вытекает и конфуциансское понятие ли — воплощенный социально-иерархический порядок во Вселенной, утверждающий необходимость подчинения и соблюдения соответствующих различий между «высоким и низким», «благородным и подлым»...



Следует отметить, что первоначально применение термина *ли* ограничивалось сферой церемониально-религиозных ритуалов и означало «жертвоприношение». С течением времени его значение несколько расширилось и стало включать в себя всю обязательную церемониальную атрибутику, регламентирующую придворный и дворцовый этикет. В настоящее время с помощью *ли* принято обозначать вообще все кодифицированные нормы, правила и обычаи межличностного общения.

Концепция *ли*, которая определяла иерархический характер отношений между объектами универсума, рассматривалась конфуцианскими философами в качестве базовой модели социальной структуры человеческого сообщества. Другими словами, конфуцианские мыслители, ратовавшие за гармонию человека и Природы, настаивали на том, что единственной гарантией мира и процветания социума могут быть только... социальные различия между людьми. А сам миропорядок, воплощенный в принципе *ли*, считался незыблеблемым и настолько же естественным, насколько естественно одно время года сменяется другим. Нужно сказать, что тезис об иерархическом устройстве макрокосма не привел конфуцианцев к выводу о некоем изначальном природном неравенстве людей, как это произошло с последователями Платона в Древней Греции.

Знаменитый китайский философ Дун Чжуншу (179–104 гг. до н.э.) революционизировал конфуцианскую концепцию вертикальных и горизонтальных связей человека и Природы, установив строгую математическую зависимость между отдельными явлениями природы, ее объектами, а также свойствами и качествами личности, ее действиями и поступками. Все вышесказанное было увязано им с магическим числом «пять» — символом мироздания в китайской, японской, кельтской и других традициях.

Так, пяти первоэлементам — Воде, Огню, Металлу, Дереву и Земле соответствовали:

- пять стран света (север, юг, запад, восток, центр);
- пять основных цветов;
- пять музыкальных тонов;



- пять основных вкусов;
- пять качеств человека (мышление, речь, облик, зрение, слух).

Помимо этого, все объекты и явления живой и неживой Природы были разделены на пять групп, каждая из которых в свою очередь также связывалась с тем или иным первоэлементом. Дун Чжуиншу полагал, что все объекты и явления, относящиеся к данной конкретной группе, оказывают друг на друга не столько механическое, сколько резонансное воздействие.

Так, категории «Восток», «Дерево», «Зелень» (зеленый цвет), «Ветер» и «Весна», входящие в одну группу, считаются резонансными. Зеленый — «женский» цвет в Китае, а зеленый нефрит, символизировавший бессмертие, силу и магическую власть, ассоциируется, прежде всего, с династией Минь. Ли предписывал императору в обязательном порядке облачаться весной в зеленые одежды, поскольку, не сделай он этого, «нарушились» бы законы мироздания, например, установленный порядок смены времен года...

Энергетический аспект резонансного взаимодействия и резонансной взаимозависимости человека и Природы обусловлен общностью происхождения микрокосма человека и макрокосма Природы, поскольку и один, и другой представляют собой продукт первичной субстанции *ци*. Иными словами, если в Природе доминируют *инь*-силы, то *инь* может одержать верх над активным, светлым, позитивным и созидательным в психике человека, провоцируя его на пассивное, негативное или даже деструктивное поведение...

После такого короткого экскурса в конфуцианскую историю философии Древнего Китая можно сделать следующий вывод: в классических трактатах эпохи Чжоу была всесторонне проанализирована проблема так называемого ограниченного фатализма, согласно которой далеко не все явления и события в жизни человеческого сообщества, не все повороты и зигзаги судеб отдельных людей и не все качества их характера предопределяются Небом.



Представители конфуцианской школы философии говорили о предопределенности судеб отдельных людей и людских сообществ, вернее, о божественной воле Неба применительно к продолжительности человеческой жизни, некоторым природным и социальным катастрофам, а также отдельным свойствам и качествам личности. Все остальное, считали они, находится в руках человека!

Конфуцианские мыслители особо отмечали, что всякая достойная цель достижима: нет и не может быть никакого предопределения свыше, которое могло бы помешать человеку быть хозяином собственной судьбы — «...следовать велениям оценочного ума и чувства морального долга...».

Космологическая теория даосов имеет в своей основе постулат, согласно которому Вселенная состоит из материальной субстанции *ци*, находящейся в постоянном процессе перемен. При этом важнейшим условием, причиной и воплощением самого этого процесса выступает принцип «Дао», предопределяющий характер перемен, претерпеваемых *ци*.

Дао порождает все объекты универсума и предопределяет все перемены субстанции *ци*, не отдавая предпочтения одним явлениям и не подчиняя себе другие. Более того, все объекты Вселенной порождаются несознательно и без какой-либо цели, ибо Дао стремится лишь к обеспечению постоянства и необратимости перемен.

С помощью символики колеса можно описать характер отношений данного конкретного Дао и окружающего его мира. Дао — центральная часть колеса, точнее, отверстие ступицы, равноудаленное от объектов универсума, образующих эфемерный обод колеса. Представление об эфемерности обода колеса связано с тем, что все объекты Вселенной возникают и проявляются в конкретных формах син лишь на какое-то время, а потом изменяются и перевоплощаются в другие формы под воздействием необратимых перемен.

Действие матрицы Ба-Гуа построено на использовании этого фундаментального философского постулата. Согласно учению Фэн-Шуй, восемь потоков *ци* порождают восемь основных про-



явлений жизни, создавая восемь основных поведенческих моделей и восемь секторов в любом жилище. Девятый сектор отождествляется с Дао, точнее, с ничего не содержащей в себе пустотой отверстия в центре колеса. Но не будь этой пустоты, не было бы и вращения, как известно, превращающего квадрат или восьмиугольник в круг!

В соответствии с философией даосов, Дао проявляется в каждом объекте живой и неживой Природы — в том числе и в человеке. Даосы использовали специальные понятия и категории, с помощью которых описывали всевозможные формы присутствия Дао, модели взаимодействия и принципы проявления Дао в человеке, важнейшим из которых является принцип Дэ, определяющий форму, содержание, порядок и характер изменений, написанные у каждого на роду. Иными словами, Дэ есть внутреннее Дао человека, ведущее его по предначертанному жизненному пути.

...Образы великого Дэ подчиняются только Дао. Дао — вещь неясная и туманная. О, туманное! О, неясное! В нем заключены образы. О, неясное! О, туманное! В нем заключены вещи. О, бездонное! О, туманное! В нем заключены семена. Его семена совершенно достоверны, и в нем заключена истина. С древних времен до наших дней его имя не исчезает. Оно существует для обозначения начала всех вещей. Почему я знаю начало всех вещей? Только благодаря ему...

В трактате «Дао дэ цзин», известном также, как «Лао-цзы», древнекитайский философ Лао-цзы (Ли Эр), считающийся современником Конфуция, подразделял принцип Дэ на высший и низший, образно сравнивая его с плодом и цветком Дао:

«...Человек с высшим Дэ не осуществляет добрые дела, поэтому он является добродетельным; человек с низшим Дэ не оставляет добрых дел, поэтому он не является добродетельным; человек с высшим Дэ бездеятелен и действует посредством недеяния; человек с низшим Дэ деятелен и действует с напряжением; человек «высшей гуманности» действует, и его деятельность осуществляется посредством недеяния; человек «высшей справедливости» деятелен и действует с на-



прожением; человек «высшей почтительности» действует, и ему никто не отвечает. Тогда он принуждает людей к почитению. Вот почему «добродетель» появляется только после утраты Дао, «гуманность» — после утраты добродетельности, «справедливость» — после утраты гуманности, «почтительность» — после утраты справедливости. «Почтительность» — это признак отсутствия доверия и преданности. Она — начало смуты. Внешний вид — это цветок Дао, начало невежества. Поэтому великий человек берет существенное и оставляет ничтожное. Он берет плод и отбрасывает его цветок. Он предпочитает первое и отказывается от второго».

Интересно, что в трактате «Чжуан-цзы», написанном в форме притч, новелл и диалогов, древнекитайский философ Чжуан-цзы (около 369–286 до н. э.), второй столп даосизма, использовал вместо Дэ понятия чжэнъ цзай и чжэнъ цзюнь («подлинный правитель»), в известном смысле тождественные Дао и чан синь («постоянный ум») — символам сущности человека, не поддающимся рациональному познанию.

Если возвратиться к использованному Чжуан-цзы образу колеса, то убеждаешься в том, что чан синь уподобляется отверстию ступицы и символизирует необходимость погруженности в абсолютную ментальную пустоту для постижения сущности тех перемен, которые претерпевают объекты, расположенные на ободе колеса. То есть «постоянный ум» представляет собой Дао в тех его проявлениях, в каких оно присутствует в каждом человеке!

Чжуан-цзы уподоблял чан синь зеркалу, всего лишь отражающему объекты и никогда их не оценивающему. Это краеугольный камень философской концепции даосов, наглядно поясняющий, как благодаря «постоянному уму» каждый человек может уловить временный характер всех форм, в которых предстают перед ним любые объекты, постичь непостоянство тех конкретных свойств объектов, которые обнаруживаются в данный момент, и понять, что и форма, и содержание предметов и явлений неизбежно претерпят изменения...



Даосы утверждали, что, достигнув «девственной чистоты ума», точнее, позволив «своему уму следовать за Дао», человек в состоянии постичь изменения и перемены, происходящие с любыми объектами и любыми явлениями, и «примирить» себя и с первыми, и с последними! И только тот, кто перестает связывать свои представления об истине и миропорядке с конкретными сиюминутными формами и содержанием, в состоянии увязать истину с вечным процессом перемен. А это и есть величайшее умение адаптироваться к любым явлениям и проявлениям окружающего мира, точнее, способность постичь собственное Дао и познать мир, не дезориентируя, прежде всего, самого себя.

По утверждению даосов, только вставший на этот путь человек в состоянии проявлять истинную терпимость к окружающим, какими бы преходящими качествами они ни обладали, и приспособливаться к любым внешним обстоятельствам, какими бы эфемерно-неблагоприятными они ни оказывались. Даосы называли образ действий, точнее, образ мышления и образ жизни такого рода «полировкой зеркала». Прими перемены, говорили они, стань их составной частью, что позволит тебе «жить хорошо вне зависимости от характера твоего века»...

Три богатства

Мир понятий и концепций древнекитайской медицины кажется настолько далеким от теории и практики современного европейского здравоохранения, что ты поначалу можешь посчитать, будто два этих противоположных подхода к проблеме здоровья и болезни не имеют и не могут иметь никаких точек соприкосновения. Но так кажется только на первый взгляд!

Чтобы помочь тебе проникнуться духом древнего китайского искусства врачевания, приведу здесь одну короткую даосскую притчу.



Цзи Лян, друг Ян Чжу, заболел, и на седьмой день болезнь усилилась. Сыновья, оплакивая, окружили его. Позвали лекаря.

— Какие неразумные у меня сыновья, — сказал Цзи Лян своему другу Ян Чжу.

— Не споешь ли ты вместо меня им в поучение?

Ян Чжу запел:

Что и природа не знает,
Откуда узнать человеку?
Небо ничем не поможет,
Зла не свершит человек.
То, что лишь мы с тобою
Двое на свете знаем,
Разве узнает лекарь,
Разве узнает колдун?!

Но сыновья Цзи Ляна ничего не поняли и пригласили в конце концов трех лекарей. Первого звали — Обманщиком, второго — Поддакивающим Каждому, третьего — Игроком. Осмотрели больного, и сказал Цзи Ляну Обманщик:

— В твоем теле неравномерны холод и жар, неуравновешены пустое и полное. Болезнь твою вызвали не Небо и не души предков. Она происходит и от голода, и от пресыщения, и от вожделения, и от наслаждения, и от забот душевных, и от беззаботности. Но несмотря на это, я постепенно ее одолею.

— Лекарь, каких много, — заключил Цзи Лян и поспешно его прогнал.

Поддакивающий Каждому сказал:

— У тебя с самого начала, еще во чреве матери, не хватало жизненной энергии, материнского же молока получал в избытке. Причина болезни возникала постепенно, не за одно утро и не за один вечер, и вылечить тебя нельзя.

— Лекарь хороший, — заключил Цзи Лян и велел его накормить.

Игрок сказал:

— Болезнь твоя не от Неба, не от человека и не от душ предков. От природы родилась и с телом оформилась. Мы ведаем о ней настолько, насколько ею управляет естественный закон. Чем же помогут тебе лекарства и уколы камнем?

— Лекарь проницательный, — заключил Цзи Лян и, щедро наградив его, отпустил.

А болезнь Цзи Ляна вдруг сама собой прошла...

В основе древнекитайской медицины лежат представления об энергетических потоках *ци*. Это может быть энергия Вселенной, некогда разделившаяся на *инь-ци* и *ян-ци* — отрицательную и положительную, что, обрати внимание, целиком и полностью соответствует сегодняшним представлениям ядерной физики о... двух энергетических потоках, образовавшихся непосредственно после «большого взрыва»! Другое «медицинское» значение *ци* — энергия, поступающая в организм в процессе дыхания, или та энергия, которая «питает» органы в процессе пищеварения. Кроме того, в медицинских текстах *ци* приобретает значение специфической энергии, ответственной за общее жизнеобеспечение.

В соответствии с представлениями китайской медицины все внутренние органы человека обладают собственной — каждый из них отличной от других — энергией. Кроме того, все внутренние органы одновременно рассматриваются не столько как физические тела, сколько как воплощения и проявления определенной энергии. Благодаря этому становится понятной энергетическая взаимосвязь и взаимообусловленность всех систем и подсистем организма. Интересно, что гипотеза древнекитайских медиков о функционировании энергетической цепочки «мышиление — *ци* — внутренние органы и системы» получила подтверждение в ходе современных медицинских экспериментов!

Древние китайские медики напрямую связывали проблему здоровья и болезни с наличием (или отсутствием) у человека «трех богатств»: *шэнъ*, *цзин* и *ци*, — что соответствует современным представлениям науки о высшей психической деятельности (*шэнъ*), половой и репродуктивной функциях (*цзин*) и обмене веществ («энергии тела», включающей в себя внутреннюю и внешнюю *ци* — *нэй-ци* и *вай-ци*).

Идеи даосов о здоровье и здоровом образе жизни неразрывно связаны с духовной природой человека. Даосы, категорически отрицавшие неизбежность существования социальной иерархии, оценивали людей по степени воплощения их добродетелей. Отсюда происходят даосская классификация со-



циума и часто встречающиеся в древних трактатах термины: *тинь жень* («небесный человек»), *шэнь жень* («духовный человек»), *чжэнь жень* («подлинный человек»)...

Каждый из упомянутых выше терминов обозначает меру выявления каждой, отдельно взятой, личностью собственного Дэ и, соответственно, прочность и осознанность ее союза с Единым. Таким образом, проблема здоровья сводилась даосскими мудрецами к трем аспектам — интеллектуальному, физическому и нравственному.

Интеллектуальное здоровье человека связано с осмысливанием извечного существования вертикальных и горизонтальных связей Вселенной, пониманием того, что все объекты живой и неживой Природы происходят из единого общего источника, а в основе перемен, претерпеваемых микро- и макрокосмом, лежит единый объективный принцип.

Физическое здоровье (или нездоровье) каждого человека зависит от его интеллектуального здоровья и сводится к установлению долговременных и прочных связей между тем *ци*, из которого состоит он сам, и тем, которое наполняет Вселенную. Китайские мудрецы считали, что соединение собственного *ци* с *ци* Вселенной достигается контролем над собственным дыханием. И во Вселенной, и в человеке *ци* складывается из противоположных друг другу, противоборствующих друг с другом, противостоящих друг другу и дополняющих друг друга начал *инь—ян*. Но если во Вселенной царит гармония, то человеку нужно ее еще достичь. Контроль над дыханием и есть тот самый путь, который ведет человека к гармонии и слиянию личностного *ци* с изначальным. Даосы называли такое состояние души и тела «девственной чистотой» и уподобляли его зеркалу.

Проблема нравственного здоровья слишком широка и всеобъемлюща, чтобы быть всесторонне рассмотренной в этом издании, поэтому я только обозначу основные рекомендации древнекитайских медиков. Представления о нравственном здоровье связывались с умением управлять «семью эмоциями»:



размышлением, радостью, гневом, печалью, скорбью, страхом и испугом. Даосские мудрецы относили размышление к «чувствам», поскольку ход наших мыслей «подчинен зову сердца» и через него связан с внутренними органами и потоками энергии, на них воздействующими...

Пять стихий

Еще тысячелетия тому назад врачеватели Поднебесной подразделяли внутренние органы человека на полые и плотные, относя к ним и так называемые обогреватели. Так, к пяти плотным органам относились сердце, печень, селезенка, легкие и почки, а к неизменно-полым органам — диафрагма, головной мозг, костный мозг, кости, сосуды и матка...

На числе пять — священном символе человека и Центра Мира в Древнем Китае, объединяющем в себе тройку (знак Неба) и двойку (знак Земли), зиждутся фундаментальные законы Природы, искусства и... врачевания. Согласно с доктриной пяти первоэлементов каждому плотному органу соответствует своя стихия: сердцу — Огонь, селезенке — Земля, легким — Металл, почкам — Вода, печени — Дерево и Ветер (Ветер относится к шести внешним *ци*, которые, в свою очередь, также связаны с тем или иным первоэлементом).

Сердце

Древнекитайские медики считали, что сердце довлеет над духовной энергией *шэнъ*, волей *чжи* и сосудами *сюэ-май*. *Шэнъ* и *чжи*, пользуясь медицинскими понятиями дня сегодняшнего, подразумевают психически-мыслительную деятельность и функции головного мозга, *сюэ-май* — сердечно-сосудистую систему человека.

Что знает современная медицина о крови, которую безостановочно перекачивает наше сердце? Наша кровь — это однородная густая жидкость, циркулирующая по кровеносной системе. Кровь состоит из жидкой части, так называемой плаз-



мы, и форменных элементов: эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов. В 1 кубическом миллиметре крови здорового человека содержится от 4,0 до 5,0 миллионов эритроцитов и 6–8 тысяч лейкоцитов.

Лейкоциты, белые кровяные тельца, курсируют по кровеносной системе организма. Главная функция лейкоцитов, бдительных стражей нашего организма, заключается в обнаружении и ликвидации микроскопических чужеродных тел, например вирусов и бактерий.

Эритроциты, красные кровяные клетки крови, не имеют ядер, но содержат гемоглобин — дыхательный пигмент крови, придающий ей красный цвет, причем в 100 см³ крови содержится от 13 до 16 г гемоглобина.

Тромбоциты, безъядерные кровяные пластинки, обеспечивают быстрое прекращение кровотечения, то есть свертывание крови, при этом в 1 мм³ крови содержится примерно 200—300 тысяч тромбоцитов.

У здорового человека кровь характеризуется сравнительным постоянством ионного состава, активной реакции и постоянством осмотического давления. Кровь — внутренняя среда организма, выполняющая целый ряд важнейших физиологических функций. Она протекает через все органы и ткани человеческого организма, доставляя необходимые для нормальной жизнедеятельности вещества и унося образующиеся при этом продукты обмена.

Артериальная кровь протекает по капиллярам легких, обогащается кислородом благодаря гемоглобину и освобождается от углекислоты. Протекая по капиллярам тканей, кровь отдает кислород и забирает углекислоту — такая кровь называется венозной. Кроме транспортировки кислорода и углекислого газа, кровь разносит по организму поступающие в нее активные вещества, образовавшиеся в процессе обмена и участвующие в регуляции жизнедеятельности организма.

Но вернемся к представлениям древних китайских медиков.

Кроветворными источниками, по мысли врачей древности, выступают тонкие элементы Воды и Злаков — символы питья

и пищи, соответствующим образом переработанные селезенкой и желудком. Выделяя особую роль сердца, взаимодействующего с сосудами и приводящего кровь практически в безостановочное движение, врачеватели древности говорили: «Вся кровь принадлежит сердцу».

Если исходить из того, что сердце — главный орган человеческого организма, приводящий в движение кровь, то сила сердца и его слабость могут влиять на полнокровие и неполнокровность и определять достаточность или недостаточность функции питания человеческого организма.

В «Хуанди нэйцзин» сказано: «Цвет сердца — на лице, его наполнение — в крови и сосудах». Более того, китайцы считали, что сердце открывает особые полости в языке, называя последний «ростком сердца», довлеющим над речью и различием вкуса! В одном из древних медицинских трактатов написано: «Ци сердца проходит через язык. Соединенное с ним, оно познает пять вкусов...»...

Легкие

Чжао Сянь-кэ, придворный врач династии Мин, привел образное описание легких в знаменитом труде «И гуань» («Медицинская служба»): «...Прямо под горлом — легкие, два листа прозрачные, именуются крышкой цветка, для закрытия всех плотных органов, пустые, как пчелиные соты; снизу у них нет сквозной полости, поэтому на вдохе легкие наполняются, на выдохе пустеют. Выдох и вдох — суть этого явления в отсутствии полости. Чистое и грязное попеременно движется, меха и флейта — в человеческом теле...».

Если символика флейты — деревянного духового инструмента высокого тона — понятна без особых разъяснений, то «меха» — приспособления с растягивающимися складчатыми стенками для нагнетания воздуха — символизируют у Чжао Сянь-кэ безостановочность вдохов и выдохов.

В древнекитайских источниках легкие называются «господином ци», довлеющим над энергией жизни! Благодаря «мяг-



кому ветру» дыхания, позволяющему постоянно брать у Неба и Земли их чистейшую ци и «сплевывать» отработанную и загрязненную ци внутренних органов, человек не только пополняет и укрепляет истинную ци тела, но и стимулирует циркуляцию энергии и крови во всем организме.

В знаменитом трактате «Хуанди нэйцзин», в главе «О возникновении и становлении пяти плотных органов» написано следующее: «...Кожа едина с легкими, главное великолепие ее — пушковые волосы». Легкие «управляют» кожей и волосами. «Кожа и волосы» — это обобщающий термин, обозначающий кожный и волосяной покровы, а также потовые и сальные железы. Иначе говоря, речь идет обо всех внешних «защитных устройствах», дарованных человеку Природой, располагающихся на поверхности его тела и защищающих его от патогенных ци и загрязнений окружающей среды.

Тонкие элементы воды и злаков благодаря взаимодействию легких с кожей и волосами распространяются по всему телу. Легкие, кроме того, «вырабатывают» защитную ци, поднимающуюся из глубины тела к его поверхности. Защитная ци согревает и питает кожу и волосы, регулирует открывание и закрывание потовых желез, защищает организм, противодействуя внешней патогенной энергии и препятствуя проникновению внешних загрязнений.

Ци и кровь свободно проходят по всему телу, питая и вдыхая живительную силу в пять плотных и шесть полых органов, конечности и сто костей. В «Цзин Юэ цюань шу» сказано: «...Легкие довлеют над опусканием, почки — над набором, посему легкие — хозяин ци, почки — корень ци...».

Почки

Медики Древнего Китая придавали почкам огромное значение. В древнекитайских медицинских источниках почки называются «источником жизни» и «корнями прежнего неба». Почки, расположенные по левую и по правую стороны в поясничной области, включают точку, известную как «воро-

та жизни». Этот орган владеет воспроизводящей энергией и хранит ее.

Почки управляются Водой и главенствуют над Водой, они «отвечают» за сто костей человеческого тела и «порождают» костный мозг — «когда костный мозг проходит в головной мозг, то его великолепие — в выпускании»...

В трактате «Тайные записи из каменной комнаты» сказано: «Сердце обретает ворота жизни — и свет духа приобретает господина, являя ему возможность пользоваться вещами; печень обретает ворота жизни — и думает думы; желчный пузырь обретает ворота жизни — и бесповоротно прерывает; желудок обретает ворота жизни — и может обретать и в дальнейшем; селезенка обретает ворота жизни — и может передавать; легкие обретают ворота жизни — и управляют звеньями; толстая кишка обретает ворота жизни — и ведет передавая; тонкая кишка обретает ворота жизни — и перераспределяет преобразования; почки обретают ворота жизни — и создают прочность; три обогревателя обретают ворота жизни — и отторгают скверну; мочевой пузырь обретает ворота жизни — и собирает, и сохраняет»...

Если «ворота жизни» и почки укреплены и защищены, то пять плотных и шесть полых органов справляются с присущими им «обязанностями» и усиливаются, а следом за ними укрепляются, защищаются и объективно улучшаются все внутренние органы и системы организма. Если изначальная ци почек пополняется и обновляется, происходит постоянное накапливание и усиление воспроизводящей энергии, при этом мышление становится подвижным, память укрепляется, а «силы ума» раскрываются.

Когда изначальная ци почек «не рассеивается как дым», укрепляются суставы и кости. Движения человека приобретают характерные мягкость и плавность, походка становится легкой, быстрой и уверенной. Когда сила ци почек прибывает и не расходуется зря, наступает улучшение при заболеваниих шейных и других позвонков, при костных шипах и пролиферации костной массы, проходят болезни костей и зубов. Кро-



ме того, по наблюдениям китайских медиков, достаточность ци почек способствует излечению таких заболеваний и функциональных нарушений, как бесплодие, сердцебиение, бессонница, ночные недержание мочи и другие болезни, вызываемые разрушением связей между сердцем и почками.

Печень

Печень «ответственна» за хранение крови. Как говорится в одном из трактатов: «*Печень сберегает кровь, а сердце ведет ее, ибо человек движется, и тогда происходит движение по всем каналам, если же он находится в состоянии покоя, то кровь возвращается к хранению в печени...*». Этот орган довлеет над мышцами и сухожилиями, проходимостью и истечением, его «*истинное великолепие в ногтях, его открытая полость в глазах*».

Печень не терпит перевозбуждения. Если возбуждения длительны и постоянны, если утрачиваются проходимость и истечение, ци печени может быть неспокойной, провоцируя подавленность и меланхолию. *. Пустота ци печени есть страх, говорили древнекитайские медики, полнота ее есть гнев.*

Все сухожилия связаны с суставами и сохраняют нормальную подвижность только в том случае, если полнокровная печень дает им должные «увлажнение и подпитку». Если кровь в печени «в пустоте», то сухожилия становятся мягкими и бессильными, а ногти тонкими и ломкими...

Печень неразрывно связана с глазами — «*посланниками сердца, жилища шэнь*». Иными словами, ци зрения отображает уровень концентрации духовной энергия (шэнь), над которой главенствует сердце. Как сказано в древнем медицинском трактате: «*Если ци печени проходит в глаза, а сама печень пребывает в гармонии, то глаза различают пять цветов*».

Сочетание некоторых дыхательных упражнений с характерными движениями глаз (см. «Гигиеническая гимнастика тайди») способствуют профилактике близорукости, дальтоноркости и «искрения в глазах из-за дряхлости»...

Селезенка

Селезенка расположена в брюшной полости и участвует в кроветворении и обмене веществ. Этот орган главенствует над переработкой тонких элементов жидкостей и злаков.

В трактате «Хуанди нэйцзин» отмечается: «Селезенка, желудок, толстая кишечка, три обогревателя, мочевой пузырь есть основа складов и житниц... Они могут преобразовывать отходы, изменять вкусовые ощущения, а также вводить и выводить...».

Функциональная достаточность селезенки проявляется в комплексном улучшении переваривания пищи, поглощении и удалении, поэтому древнекитайские медики, относившие селезенку и желудок к корням «последующего неба» и считавшие два этих органа равноправными и равнозначными, сформулировали знаменитый «объединительный» тезис: *есть ци селезенки и желудка — жизнь, нет ци селезенки и желудка — смерть...*

Шесть загрязнений

В книге «Цзо чжуань», известной также как «Цзо-ши чуньцю» («Весны и осени господина Цзо») — одном из древнейших медицинских трактатов, написанном более двух с половиной тысячелетий тому назад! — «шестью загрязнениями» называются шесть болезнестворных видов *ци*.

«...Небо владеет шестью *ци*, загрязнения порождают шесть болезней. Шесть болезней называются: инь, ян, ветер, дождь, мрак, свет. Болезни разделяются по четырем временам года, кроме того, иньское загрязнение — это болезнь холода, янское загрязнение — болезнь жары, ветряное загрязнение — болезнь конечностей, дождевое загрязнение — болезнь живота, загрязнение от мрака — болезнь заблуждения, загрязнение от света — болезнь сердца»...



Древнекитайские медики связывали возникновение любого заболевания с действием шести негативных энергетических потоков и неумением человека обуздать собственные эмоции. Если организм ослаблен и не в состоянии воздвигнуть мощный энергетический барьер на пути проникновения вредоносных энергетических потоков, это неизбежно приведет к развитию патологических состояний.

В «Хуанди нэйцзин» («Трактате желтого Правителя о внутреннем»), древнейшей медицинской книге, дошедшей до наших дней, говорится о том, что *«гнев поражает печень, радость поражает сердце, размыщение поражает селезенку, тоска поражает легкие, страх поражает почки...»*.

Иными словами, перепады настроения отрицательно скрываются на циркуляции ци внутренних органов, ритмичности и цикличности движения потоков энергии, вызывают неблагоприятные приливы и отливы инь и ян, приводят к закупорке энергетических каналов. Ибо *«гнев поднимает ци, радость замедляет ци, тоска уничтожает ци, испуг снижает ци, страх путает ци, а размыщение связывает ци...»*...

Пресловутая азиатская невозмутимость «построена» на строжайшем расчете, точнее, на непоколебимой уверенности в том, что подверженность аномальным изменениям настроения и частые его перепады оказывают разрушительное воздействие на здоровье.

Не подумай, что я призываю тебя глядеть на мир эдакой букой, вернее, держать себя с людьми неприветливо или угрюмо! Более того, китайский образ жизни не имеет ничего общего с нелюдимостью, хотя всякий китаец скорее интроверт, чем экстраверт. Однако это, в свою очередь, скорее плюс, чем минус. По крайней мере, применительно к здоровью!

А знаешь ли ты, что древнекитайские мудрецы считали смех «проявлением сердечного здоровья»? Чувство радости — это сильнейшая эмоция, обозначающая отсутствие патологии во внутренних органах, точнее, знак того, что ци питания и ци защиты должным образом отрегулированы, энергетические каналы очищены, циркуляция потоков не затруднена...



Вот формула долголетия, здоровья и полноценности жизни по-китайски:

«...Ци радости сберегай чистой для возвращения шэнъ, немножко размышилай и редко желай — тогда не будешь стареть сердцем; ешь вполсыта и без смакования пищи, пей вино, но не более трех долей и не слишком часто; всякое слово произноси кротко, незлобиво и как бы с полуулыбкой; если тебя часто посещают чистые и радостные мысли, то возмущение не возникнет никогда; люди будут уважать тебя, если будешь уважать людей — и пусть тебе доведется испытать блаженство, пройдя через сто весен...»...

Заболевания при нарушении равновесия «инь — ян»

Любое явление, любая сущность и любой метод состоит из противоположных друг другу, противоборствующих друг с другом, противостоящих друг другу и дополняющих друг друга начал. Это в полной мере относится и к методам лечения, и методам диагностики заболевания.

Инь и ян охватывают все феномены и все объекты живой и неживой Природы. Непрерывное развитие и взаимопревращение всех предметов и всех явлений — результат непрерывного движения инь — ян. Инь и ян дуалистичны и всегда представляют собой две стороны процесса или явления. Более того, и сами инь и ян могут разделяться на... инь и ян, точнее, обе стороны, инь и ян, в определенных условиях могут переходить друг в друга.

Два начала, инь—ян, находятся не в статическом, а в динамическом равновесии: когда «ян растет — падает инь, когда падает ян — растет инь». Обрати внимание, физиология человека является более чем достаточным и убедительным подтверждением этого тезиса.

Ян растет, а инь падает, когда орган выполняет свойственные ему функции, расходуя определенное количество пита-



тельных веществ. Для переработки полученных с пищей питательных веществ также требуется израсходовать определенное количество энергии, поэтому в этом случае *инь* растет, а *ян* падает. Такое соотношение *инь* и *ян*, точнее, стимулирующая роль обоих начал является непременным условием нормального развития живого организма.

Одним из принципов древней китайской медицины было утверждение, что при патологическом развитии *инь* и *ян* непременно обращаются в свои противоположности. Древние медики говорили: «Тяжелеет *инь*, обязателен *ян*, тяжелеет *ян* — обязательна *инь*», то есть предельное и запредельное использование возможностей (способностей, умений, навыков, сил...) объекта или явления неизбежно приводит к противоположному результату.

В одном из старинных медицинских трактатов эта мысль излагалась следующим образом: «С утра до середины дня — *ян* дня, *ян* в *ян*; от середины дня до вечера — *ян* дня, *инь* в *ян*; от «закрывания ночи» (то есть с вечера) — до «крика петуха» — *инь* дня, *инь* в *инь*; от «крика петуха» до утра — *инь* дня, *ян* в *инь*... Спина — *ян*, *ян* в *ян*, сердце; спина — *ян*, *инь* в *ян*, легкие; живот — *инь*, *инь* в *инь*, почки; живот — *инь*, *ян* в *инь*, печень; живот — *инь*, *инь* достигает *инь*, селезенка».

Эта концепция используется в медицине, благодаря ей вполне объяснимыми становятся определенные сложности, возникающие и в физиологии, и в патологии. *Инь* — тело, *ян* — функция, а в то же время *ян* — это орган, а *инь* — это пища. Процесс непрерывного превращения, движения и изменения требует постоянного поддержания баланса. При нарушении баланса *инь* — *ян* возникают болезненные изменения в организме. Следовательно, нельзя, чтобы *ян* слишком возвышался над *инь*, но нельзя допускать и того, чтобы *инь* слишком возвышалась над *ян*, потому что нарушение равновесия обоих начал ведет к развитию так называемых *ян*- и *инь*-состояний.

Ян-состояние обозначает некоторую избыточность чего-либо по сравнению с нормой, например, жар или диарею. В свою очередь *инь*-состояние обозначает недостаточность чего-либо



по сравнению с нормой, например озноб или запор. Соответственно подразделяются все симптомы и синдромы заболеваний, а также и сами заболевания. Лечение при этом сводится к восстановлению нарушенного равновесия инь и ян.

Избыточность инь	Избыточность ян
Проявляется избыточностью холода, препятствующего распространению тепла.	Проявляется избыточностью тепла и жара, препятствующих распространению холода.
Развитие инь-заболевания проявляется в стремлении больного к самоизоляции, одиночеству и тишине. Меридианы инь расположены на передней и внутренней сторонах конечностей, а также на передней поверхности тела. Инь статична и теплолюбива, поэтому для инь-состояния характерно тяготение к тёплой пище, тёплому питью и домашнему очагу.	Ян характеризуется подвижностью. Меридианы ян, расположенные на наружной и боковой сторонах конечностей и на задней поверхности тела, замыкаются в том числе и наружу, поэтому больной ищет общения, ограничивая свои гастрономические притязания холодной пищей и предпочитая прохладно-шёлковистые одежды и прохладу в доме.
Люди, испытывающие инь-недомогания, могут болезненно реагировать на самый тихий голос и даже шёпот, кроме того, малейший шум может привести их в состояние крайнего раздражения.	Ян-больные не реагируют на звуки и голоса, а их состояние не только не ухудшается в самой шумной толпе, но и сами они стремятся провести время там, где громче всего разговаривают или поют.
Чаще всего различные болезни принимают хроническую форму.	Чаще всего различные болезни принимают острую форму.
Заболевания внутренних органов и систем.	Кожные заболевания, патологии развития органов чувств.
Предрасположенность к дегенеративным изменениям.	Предрасположенность к инфекционным заболеваниям.
Бледный цвет лица.	Румянец на щеках.
Избыточное слюноотделение.	Ощущение сухости во рту.
Обычная потребность в жидкости.	Постоянное чувство жажды.
При избытке инь предпочтение отдаётся тёплым напиткам.	При избытке ян предпочтение отдаётся холодным напиткам.
Предрасположенность к отёкам.	Предрасположенность к воспалительным процессам и лихорадочным состояниям.
Слабая иммунологическая реакция на бактерии, вирусы и прочие вредные влияния извне.	Сильная иммунологическая реакция на бактерии, вирусы и прочие вредные влияния извне.



Избыточность инь	Избыточность ян
Паралич.	Судороги.
Расслабленность.	Спазм.
Обильные менструации.	Скульные менструации.
Удлинённый менструальный цикл.	Укороченный менструальный цикл.
Покой.	Движение.
Тихий невыразительный голос.	Громкий богатый интонациями голос.
Жирная и гладкая кожа.	Сухая и шелушащаяся кожа.
Болевые ощущения снижаются после прикладывания льда.	Болевые ощущения снижаются после прикладывания грелки.
Боли давящие и тупые.	Боли острые и пульсирующие.
Боль внутренняя.	Боль поверхностная.
Обострение заболевания и усиление болей случается ближе к вечеру и ночью.	Боль усиливается спонтанно, течение болезни обостряется чаще всего во второй половине дня.
Сахарный диабет.	Онкологические заболевания.

Двенадцать меридианов

Одним из значительнейших достижений древней китайской медицины является концепция меридианов цзин-ло. Согласно представлениям древних врачевателей Поднебесной, человеческий организм пронизывают 12 меридианов или каналов, связывая его в единое целое и создавая своеобразную сеть, по которой циркулируют кровь и жизненная энергия ци.

Читаем в «Хуанди нэйцзин»:

...Вот загрязнения в формах тела. Непременно вначале поселяются в коже и волосах, где остаются и не уходят, входят и поселяются в побеговых поперечных каналах; остаются и не уходят, входят и поселяются в продольных каналах, внутри соединяются с пятью плотными органами, а потом распространяются в кишечнике и желудке; инь и ян — все испытывают, а пять плотных органов остаются пораженными. Таков порядок проникновения загрязнения от кожи и волос до пределов пяти плотных органов...

Древнекитайские медики утверждали, что кругооборот жизненной энергии в человеческом организме совершается за сутки, причем каждый орган и каждая система настроены на



своеобразные внутренние биологические часы. Кроме того, считалось, что в каждом из энергетических каналов регистрируются двухчасовые периоды максимальной и минимальной активности энергии.

Органы и системы	Периоды активности		Энергия	Характеристика
	Максимум	Минимум		
Печень	01.00 – 03.00	13.00 – 15.00	Инь	Период максимальной (минимальной) регуляции тока крови и желчи. В эмоциональном плане характеризуется преобладанием гнева. Время сна, отдыха и постепенного угасания негативных и других эмоций.
Лёгкие	03.00 – 05.00	15.00 – 17.00	Инь	Период максимального (минимального) потребления и распределения кислорода. Период выведения избыточного газа из тканей, органов и систем. Первая волна саморегуляции и энергетической подпитки мозга.
Толстая кишка	05.00 – 07.00	17.00 – 19.00	Ян	Период максимальной (минимальной) гормональной регуляции и аккумуляции энергетических запасов. Активизация органов выделения
Желудок	07.00 – 09.00	19.00 – 21.00	Ян	Время первого (последнего) приёма пищи. Первичная активация системы пищеварения и частичное переваривание пищи. Период активности органов выделения: мочеиспускание и дефекация. Начальный этап саморегуляция и восстановления нарушенного баланса инь – ян.



Органы и системы	Периоды активности		Энергия	Характеристика
	Максимум	Минимум		
Селезёнка, поджелудочная железа	09.00 – 11.00	21.00 – 23.00	Инь	Период максимального (минимального) подключения важнейших регуляторов и регулирующих систем организма. Трансформация пищевых продуктов в питательную смесь. Контрольный период регуляции тока крови. Активная фаза саморегуляции и восстановления нарушенного баланса инь – ян.
Сердце	11.00 – 13.00	23.00 – 01.00	Инь	Период максимальной (минимальной) эмоциональной и физической нагрузки на организм. Время концентрации сознания и наиболее эффективной работы кровеносной системы.
Тонкая кишка	13.00 – 15.00	01.00 – 03.00	Ян	Эмоционально-физическая перегрузка органов и систем продолжается, однако пик уже пройден. Период максимальной (минимальной) гармонизации сердечной мышцы.
Мочевой пузырь	15.00 – 17.00	03.00 – 05.00	Ян	Вторая волна саморегуляции. Максимальная концентрация жидкой среды. Период релаксации, а в активном периоде – максимально благоприятное время для социального общения. Время психической и эмоциональной уязвимости, период наибольшей подверженности негативному воздействию среды.



Органы и системы	Периоды активности		Энергия	Характеристика
	Максимум	Минимум		
Почки	17.00 – 19.00	05.00 – 07.00	Инь	Саморегуляция на глубинном уровне. Максимальная (минимальная) активация функции накопления микро- и макроэлементов, а также распределения и фильтрации жидкостей. Период размышлений, погружения в свой внутренний мир, релаксации и общения в товарищеском кругу.
Система кровообращения	19.00 – 21.00	07.00 – 09.00	Инь	Период максимальной (минимальной) регуляции периферической нервной системы, ее симпатического и парасимпатического стволов. Регуляция системы кровообращения. Пик психофизической защищенности организма. Период тотальной мобилизации защитных сил.
Легкие, печень, почки	21.00 – 23.00	09.00 – 11.00	Ян	Подключение и активация меридианов трех обогревателей – легких, печени и почек. Период общего накопления энергии. Первая ступень подготовки к ночному отдыху.
Желчный пузырь	23.00 – 01.00	11.00 – 13.00	Ян	Период максимальной (минимальной) активности желчного пузыря и желчевыводящих путей. Время гнева и агрессии, стимуляции половых органов и активации либидо. Время отдыха и сна.

Наряду с учением о началах инь–ян, доктриной полых и плотных органов и целым рядом других лечебно-терапевтических концепций учение о 12 каналах цзин-ло считается важнейшей составной частью теории нетрадиционной китайской медицины.

Древние китайские медики придавали огромное значение учению о 12 каналах. Во многих медицинских трактатах того



времени говорится о том, как важно для врача знание теории цзин-ло. Так, в трактате «Исюэ жумэнь» среди прочих наставлений можно встретить и такое: «*Врачевателю не знать каналов — все равно что ночью ходить по улицам без фонаря*». В трактате «И мэнь фа луй» («Законы и правила медицинских школ») сказано: «*Лечить болезнь, не зная каналов — открывать или закрывать рот, шевелить или не шевелить руками — все будет неправильным*».

Подробное изложение теории 12 каналов цзин-ло дается в знаменитом медицинском «Трактате о внутреннем» и во многих других, посвященных теории медицины и практическим методам лечения.

В «Трактате о внутреннем» каналы цзин-ло подразделяются на продольные (цзин-май) и поперечные (ло-май). Во избежание путаницы нужно определиться со значениями терминов. Цзин-ло в буквальном переводе обозначают «меридиан и параллель» или «основа и уток», термин «май» — это «жила» или «кровеносный сосуд». В некоторых источниках термин «цзин» употребляется в значении «тропа», которая действительно произносится как «цзин», но только обозначается другим иероглифом.

В одном из древних трактатов сказано: «*Двенадцать каналов преимущественно проходят между мышцами, глубоко и невидимо... Все каналы, которые выходят на поверхность и обычно видны, есть ло-май...*». Ли Чань образно сравнивал ло с сетью, накрывающей промежутки между продольными каналами, проходящими через все тело.

Продольные каналы цзин-май идут вертикально и залегают относительно глубоко между мышцами. Поперечные каналы ло-май — ответвления продольных, идут поперек, залегая относительно неглубоко. Кроме этого, древнекитайская медицина описывала и так называемые побеговые каналы сунь-май, представляющие собой ответвления поперечных каналов.

Двенадцать продольных меридианов — иногда их называют «прямыми каналами» или «основными стволами» продольных



каналов — связаны с конечностями и суставами «снаружи» и с плотными и полыми органами «внутри». Каждый продольный канал подразделяется на правую и левую ветви, кроме того, древнекитайские медики различали три иньских и три янских канала.

Физиология *цзин-ло*

Двенадцать продольных каналов являются основными магистралью прохождения ци-крови, «соединяющими инь—ян для процветания тела». Кроме них, восемь так называемых чудесных каналов предназначены для регулирования прибытоков и убытков в двенадцати меридианах.

От движения ци-крови в каналах зависит функционирование всех систем и подсистем организма, плотных и полых органов, тканей и клеток. Так как каналы располагаются кольцеобразно, ци циркулирует безостановочно.

О порядке циркуляции ци в организме рассказывается в фундаментальном «Трактате о трудностях»: «Начало их выходит из среднего обогревателя (из меридиана легких), вливается в великий инь рук и янский свет, янский свет вливается в янский свет ног и великий инь... и возвращается в великий инь рук... как кольцо без конца, вращение с взаимоорошением...».

По двенадцати продольным каналам движутся питательная и защитная энергии человеческого организма. Однако здесь есть существенное отличие. Питательная энергия циркулирует внутри каналов, не выходя за их границы. Что касается защитной энергии, то она движется без ограничений со стороны каналов, придерживаясь направлений продольных и поперечных каналов, а не их границ.

Различия в циркуляции защитной и питательной энергий определяются спецификой движения энергетических потоков. Вот каким образом это излагается в трактате «Линшу», в «Главе о рождении встреч питательной и защитной»: «Питательная ци кружится без отдыха и после пятидесяти оборотов возвращается к большой встрече, инь и ян пронизывают друг



друга, как кольцо без конца. Защитная ци ходит в инь двадцать пять мер, ходит в ян двадцать пять мер, разделяясь на день и ночь...».

То есть речь идет о том, что питательная энергия движется по всем меридианам безостановочно, днем и ночью. Дневная защитная энергия циркулирует днем по янским меридианам, а ночная защитная энергия — по иньским меридианам.

Следует отметить, что янские меридианы доминируют над поверхностными, иньские — над внутренними. При циркуляции защитной энергии по янским меридианам ци меридианов рассеивается по поверхности тела, по путям своего кольцеобразного следования, надежно его защищая. Ветру и холodu трудно застать человека врасплох в период бодрствования. При прохождении защитной энергии по иньским меридианам согреваются, прежде всего, внутренние органы, поэтому в период отдыха всякий человек наиболее ослаблен и наименее защищен от негативного воздействия ветра, холода и окружающей среды.

Все внутренние органы человеческого организма связываются в единое целое двенадцатью продольными каналами. Янские меридианы, принадлежащие полым внутренним органам, соединяются с плотными органами, которые в свою очередь сочетаются с полыми. Иньские меридианы, принадлежащие плотным внутренним органам, соединяются с полыми органами, которые в свою очередь сочетаются с плотными — при этом каждому плотному органу соответствует свой полый орган...

Диагностика изин-ло

Кроме того, что по каналам циркулирует ци, по двенадцати продольным каналам передаются болезнетворные загрязнения и негативная энергия. Когда организму недостает правильной жизненной энергии чжэн-ци и в нем преобладает извращенная энергия се-ци, каналы лишаются защиты извне и одновременно утрачивают своюственную им функцию внешней защиты.



При нарушении функции внешней защиты загрязнения беспрепятственно распространяются по поверхности тела, затем внедряются по каналам снаружи внутрь, проникая в плотные и полые органы. Так как каналы соединяют поверхностное и внутреннее, плотное и полое, а все органы и системы организма связаны между собой в единое целое, то заболевание плотного органа отрицательно сказывается на функциональном состоянии полого органа — и наоборот.

Все каналы связаны с плотными и полыми органами внутри и с соответствующими конечностями и суставами снаружи. Расположенные на поверхности тела так называемые канальные зоны позволяют выявлять патологические изменения и заболевания внутренних органов. Таким образом, становится понятным значение диагностического аспекта цзин-ло.

Вот что написано по этому поводу в медицинском трактате «Хуанди нэйцзин»: «Заболевание печени проявляется болями в обоих боках и напряжением низа живота; заболевание сердца — болями внутренних поверхностей рук; заболевание селезенки — болями в ступнях ног; заболевание легких — болями в плечах и спине; заболевание почек — болями в верхней и нижней частях живота...».

Терапия цзин-ло

Терапевтический аспект учения о 12 каналах до сих пор остается актуальным. Концепция двенадцати меридианов широко используется в различных разделах традиционной и нетрадиционной медицины Китая. Следует отметить, что теоретические обоснования древнекитайских врачевателей до сих пор используются, например, не только в иглоукалывании и прижигании, но и при медикаментозном лечении. Современная китайская терапия увязывает специфическое воздействие тех или иных медикаментозных средств с учением о двенадцати меридианах, руководствуясь известным постулатом целителей древности: «лекарства принадлежат каналам».



Гигиеническая гимнастика тай-ли

Многие знаменитые целители древнего Китая придавали большое значение физическим упражнениям. О значении для здоровья гимнастики говорится во многих известных медицинских трактатах.

Знаменитый врач Хуа То, живший в Древнем Китае в эпоху династии Хань во II веке нашей эры, писал: «...Если двери часто открывают и закрывают, то ручка никогда не заржавеет. Так и человек, если он много двигается, никогда не подвергается гнилости и не болеет...». Еще один древнекитайский эскулап, Чждан-Чжу, утверждал, что «человек, занимающийся гимнастикой, дышит глубже и чаще, и тогда из него выходит старое, испорченное, входит же в него новое и свежее...».

В народной медицине в лечебно-профилактических целях с успехом применяется национальная древнекитайская гигиеническая гимнастика, которая пришла к нам из глубокой древности.

Каждый день в садах и скверах китайских городов можно увидеть множество людей, с увлечением выполняющих комплексы разнообразных упражнений на свежем воздухе. Гимнастика на свежем воздухе — вторая составная часть ежедневной «гимнастики долголетия», а первую часть комплекса выполняют рано утром, сидя в кровати.

Прежде чем приступить к упражнениям, нужно войти в особое состояние, которое называют «отдыхом души». «Пусть ваша душа будет подобна яркому, чистому зеркалу и тихой спокойной воде», — говорят китайцы, не без основания полагающие, что мудрый и уверенный в себе человек защищен от множества болезней. Тем не менее правила занятия гимнастикой чрезвычайно просты.

Прочитай и, главное, проникнись глубоким смыслом философии Востока:



Дядя Дракона сказал Вэнь Чжи:

— Тебе доступно тонкое искусство. Я болен. Можешь ли меня вылечить?

— Повинуюсь приказу,— ответил Вэнь Чжи. — Но сначала расскажи о признаках твоей болезни.

— Хвалу в своей общине не считаю славой, хулу в царстве не считаю позором; приобретая, не радуюсь, теряя, не печалюсь. Смотрю на жизнь, как и на смерть; смотрю на богатство, как и на бедность; смотрю на человека, как и на свинью; смотрю на себя, как и на другого; живу в своем доме, будто на постоянном дворе; наблюдаю за своей общиной, будто за царствами Жун и Мань. Меня не прельстить чином и наградой, не испугать наказанием и выкупом, не изменить ни процветанием, ни упадком, ни выгодой, ни убыtkом, не поколебать ни печалью, ни радостью. Из-за этой тьмы болезней не могу служить государю, общаться с родными, с друзьями, распоряжаться женой и сыновьями, повелевать слугами и рабами. Что это за болезнь? Какое средство может от нее излечить?

Вэнь Чжи велел больному встать спиной к свету и стал его рассматривать.

— Ax! — воскликнул он. — Я вижу твое сердце. Его место, целый цунь, пусто, почти как у мудреца! В твоем сердце открыты шесть отверстий, седьмое же закупорено. Возможно, поэтому ты и считаешь мудрость болезнью? Но этого моим ничтожным искусством не излечить!

Упражнения начинают только тогда, когда душа становится подобной «спокойной воде». Поэтому перед тем как приступить к выполнению упражнений, рекомендуется расслабиться, немного посидеть с полузакрытыми глазами, подумать «о приятных вещах», стараясь дышать как можно ровнее, спокойнее и глубже.

Дифференцированная нагрузка на организм подбирается исходя из состояния здоровья и подготовленности. В зависимости от этого варьируется продолжительность сеанса (от нескольких минут до одного часа), число повторений каждого движения (от 5–10 раз до 50 раз и более), темп движения (медленный или быстрый), амплитуда движения (очень малая



и более широкая), число и продолжительность коротких пауз между отдельными упражнениями.

Многочисленные медицинские наблюдения за характером физиологических реакций организма человека, выполняющего комплекс упражнений, а также анализ движений одного из наиболее распространенных стилей гигиенической гимнастики *тай-ди* подтверждают, что *тай-ди* оказывает серьезное оздоровительное воздействие на организм, создавая условия для усиления кровообращения и кровоснабжения сердечной мышцы, увеличения вентиляции легких и улучшения снабжения организма кислородом...

25 классических упражнений оздоровительной гимнастики *тай-ди* выполняют только в утреннее время, сидя в постели или на стуле (табурете). Комплекс гигиенических движений для всех мышечных групп выполняется в комбинации с самомассажем.

Все упражнения, кроме 24–25-го выполняются в исходном положении — сидя на кровати и скрестив ноги по-восточному. Такая поза может быть несколько затруднительной для людей пожилого возраста, поэтому им рекомендуется слегка согнуть ноги в коленях, одновременно вытянув их немного вперед или же изменить исходное положение: сидя на стуле, слегка расставить ноги.

Главная особенность китайской оздоровительной гимнастики — самомассаж, причем особая ценность предлагаемых упражнений заключается в том, что их легко индивидуализировать, все они достаточно динамичны и принципиально несложны. Следует особо отметить, что самомассаж способствует поднятию тонуса центральной нервной системы, обыкновенно несколько сниженного после сна.

Обрати особое внимание на упражнения 2, 7, 8 и 12, при выполнении которых достигается физиологический эффект, аналогичный воздействию на организм разнообразных приемов самомассажа. Упражнения 3, 4, 5 и 18 подготавливают к работе органы пищеварения. Упражнения 18, 21 и 22 способствуют

ликвидации застойных явлений и улучшению кровообращения в брюшной полости.

Упражнение 1

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая, глаза полузакрыты, ноги скрещены по-восточному, ладони обеих рук лежат на коленях. Сделай 15–20 глубоких вдохов и удлиненных выдохов, втягивая в себя живот на выдохе и «выпячивая» при вдохе. Упражнение можно выполнять сидя на стуле или на табурете, слегка расставив ноги и положив руки на колени.

Упражнение 2

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая, глаза закрыты. Массируй ушные раковины, «растирая» их большим и указательным пальцами левой и правой руки, а затем ладонями. Опуская ладони вниз, следи за тем, чтобы и уши отгибались вниз, складываясь «бантиком». Массируй уши движением ладоней вверх и вернись в исходное положение. Рекомендуется массировать уши пальцами и ладонями по 20–25 раз.

Упражнение 3

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая, глаза открыты. Плотно сожми зубы и ослабь нажим. Проделай упражнение 20–30 раз. Переходи ко второй части упражнения, сделав 30–40 постукиваний зубами верхней и нижней челюстей.

Упражнение 4

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая, глаза открыты. Сделай 20 круговых движений языком по передней поверхности зубов верхней и нижней челюстей по часовой стрелке. Повтори упражнение, выполняя 20 круговых движений языком против часовой стрелки.



(Слюну, выделяющуюся при выполнении упражнения 4, следует не сплевывать, а глотать).

Упражнение 5

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая, глаза открыты. Плотно сожми губы и начни «надувать» щеки в среднем темпе, выполняя упражнение 30–40 раз.

Упражнение 6

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая, глаза полузакрыты. Тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев кистей обеих рук массируй боковые стенки носа.

Массирующие поглаживания следует производить с легким нажимом, причем движение начинается у переносицы, затем фаланги пальцев опускаются к углам рта и поднимаются в обратном направлении. Приступай к самомассажу боковых стенок носа с 15–20 движений.

Упражнение 7

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая, глаза полузакрыты. Приступай к массированию головы раскрытой ладонью правой руки. Движение начинается ото лба в направлении затылка и обратно. Выполни упражнение 10–15 раз и повтори движения раскрытой ладонью левой руки.

Приступай ко второй части упражнения №7: кончиком большого (указательного или среднего) пальца произведи вибрирующие надавливания на условную точку соединения затылка с шейными позвонками. Первичная продолжительность надавливающих вибрирующих движений должна составлять не более 10–20 секунд.



Упражнение 8

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая, глаза полузакрыты. Приступай к легкому массированию бровей тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев левой и правой рук движением от переносицы к вискам и в противоположном направлении. Выполняй упражнение 20–30 раз с закрытыми глазами.

Упражнение 9

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая. Закрой глаза и приступай к выполнению круговых движений глазными яблоками: налево-вверх, направо-вниз. Повтори упражнение в обратном направлении. После десятикратного повторения движений легкими движениями подушечек указательных пальцев погладь закрытые глаза, затем раскрой их и сделай несколько быстрых мигательных движений.

Упражнение 10

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая, подбородок слегка приподнят, правая рука вытянута в сторону, кисть прямая, пальцы расставлены. Зафиксируй взгляд на кончиках пальцев вытянутой руки и скоси глаза вправо. Начинай перемещение вытянутой в сторону правой руки перед лицом по горизонтали в направлении левого плеча, следя взглядом за перемещением руки и постепенно скашивая их влево. Повтори упражнений 5 раз. Выполни аналогичное движение, вытянув в сторону левую руку.

При выполнении упражнения № 10 голова должна оставаться неподвижной и в движении по горизонтали принимают участие только глаза!

Упражнение 11

Прими исходное положение: правая рука вытянута вперед и слегка в сторону, кисть разогнута, пальцы раздвинуты. Мед-



ленно приближай кисть к носу, сгибая руку в локтевом суставе, затем возвращайся в исходное положение, фиксируя взгляд на ногте среднего пальца двигающейся руки.

Выполнни упражнение 10–15 раз и повтори аналогичные движения, вытянув вперед левую руку.

Упражнение 12

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая, глаза открыты.

Приступай к легкому массажу левой и правой щек ладонями раскрытых рук. Производи движения, как при умывании лица по часовой стрелке, захватывая виски. После 10–15 движений повтори упражнение и против часовой стрелки.

Упражнение 13

Прими исходное положение, сидя на кровати: туловище слегка наклонено вперед, подбородок слегка опущен вниз, пальцы обеих рук скрещены, заведены за голову и лежат на шее. Приступай к выполнению упражнения, стараясь отогнуть голову назад. При этом руки, лежащие на шее, должны «оказывать сопротивление» предпринимаемым тобой попыткам. Выполняй упражнение в среднем темпе, 10–15 раз.

Упражнение 14

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая. Приступай к массажу области левого плеча ладонью правой руки, производя круговые движения по часовой и против часовой стрелки. Сделай аналогичный массаж области правого плеча ладонью левой руки. Движения варьируются от легких и поверхностных до энергичных и с нажимом. Повтори упражнение 20 раз.

Упражнение 15

Прими исходное положение, сидя на кровати: правая и левая рука согнуты в локтевых суставах, как при беге трусцой.



Начинай движение согнутыми в локтях руками, при этом правая рука идет вперед, левая — назад. Затем повтори движение, при этом левая рука должна пойти вперед, а правая — назад. Выполняй упражнение 20–30 раз в среднем темпе.

Упражнение 16

Прими исходное положение, сидя на стуле или табурете: пальцы обеих рук сложены «в замок» и прижаты к груди. Начинай упражнение, вытягивая сцепленные таким образом руки вправо и вверх, слегка приподнимаясь на полусогнутых ногах. Повтори движение в другую сторону: влево и вверх. Сделай попеременно по 10–15 вытягиваний рук влево и вправо.

Упражнение 17

Прими исходное положение, сидя на кровати: слегка наклонись вперед, заведи раскрытые ладони обеих рук за спину, положив их на поясницу. Приступай к выполнению упражнения, растирая поясничную область движениями вверх и вниз с легким нажимом. Каждая из кистей рук поднимается до максимально высокой точки на спине и опускается до крестца. Обе руки движутся в противоположных направлениях, причем движения начинаются у позвоночника и постепенно отводятся к боковым поверхностям поясничной области. Повтори упражнение 20–30 раз в среднем темпе.

Упражнение 18

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая, подбородок слегка приподнят, глаза полузакрыты. Производи спиралеобразные движения ладонью правой руки, с легким нажимом растирая область живота по ходу часовой стрелки, не замыкая круг, а обрывая движение в завершающей стадии. Движения начинаются в области пупка, расширяясь, доходит до периферии области живота, затем вновь укорачиваются и завершаются в области пупка. Про-



изведи 25–30 спиралеобразных движений ладонью правой руки, и сделай аналогичный массаж области живота ладонью левой руки.

Упражнение 19

Прими исходное положение, сидя на кровати: слегка наклонись вперед, положи ладони обеих рук на коленные суставы. Начинай круговые растирающие движения коленных суставов вначале против часовой, а затем и по часовой стрелке. Выполнни по 20–30 растираний в одну и в другую сторону с легким нажимом и в среднем темпе.

Упражнение 20

Прими исходное положение, сидя на кровати: сильно наклонись вперед, раздвинь ноги и захвати обеими руками ступни левой и правой ноги. Приступай к растиранию ступней, причем большие пальцы обеих рук растирают подошву, а остальные — переднюю поверхность ступни. Движение начинается от пальцев ступни к пяткам, а затем в противоположном направлении. Повтори упражнение 20–30 раз в среднем темпе.

Упражнение 21

Прими исходное положение, сидя на кровати: откинься назад, обопрись на заведенные за спину руки, глаза открыты. Разогни правую ногу в коленном суставе, стараясь вытянуть ее вперед с оттянутыми носком, и вернись в исходное положение. Сделай аналогичное упражнение для левой ноги. Повтори движения 15–20 раз в среднем темпе в течение одной минуты.

Упражнение 22

Прими исходное положение, сидя на кровати: плечи расправлены, спина прямая, руки лежат на бедрах. Начинай круговые, вращательные движения туловища в пояснице по ча-



совой стрелке. Амплитуда движений — небольшая, затем расширяется и постепенно сужается. Темп упражнения — средний: относительно быстрый в начале движения и замедленный в момент наивысшей амплитуды вращательного движения туловища в пояснице. Сделай 15–20 вращательных движений и повтори упражнение против часовой стрелки.

Упражнение 23

Прими исходное положение, сидя на кровати: туловище слегка наклонено вперед, руки лежат на коленях, глаза полузакрыты. Сделай 15–20 максимально глубоких вдохов и выдохов, причем на каждом вдохе живот «выпячивается» вперед, а при выдохе — втягивается.

Упражнение 24

Прими исходное положение, сидя на кровати: ноги расставлены, глаза полузакрыты. Раскрытыми ладонями обеих рук сделай по 10 легких ударов-шлепков по лбу, щекам, шее, груди, животу, ягодицам и бедрам.

Упражнение 25

Прими исходное положение, встав с кровати: плечи расправлены, спина прямая, ноги на ширине плеч, глаза открыты. Приступай к ходьбе на месте, максимально высоко поднимая колени вверх и по возможности касаясь ими области живота. Темп выполнения движений — вначале медленный, убыстряющийся через минуту энергичной ходьбы и замедляющийся в конце второй минуты упражнения. Дыхание глубокое, руки согнуты в локтевых суставах, как при беге трусцой.



Китайская кулинария как идеология здоровья

Начну с притчи, которая прекрасно иллюстрирует китайский подход и к проблеме полноценного питания, и к проблеме полноценного и здорового образа жизни.

...Повар царя Прекрасномилостивого взялся разделывать туши быка. Каждый взмах руки и наклон плеча, каждый шаг ноги и сгибание колена сопровождались треском отделяемой от кости кожи и стуком ножа. Работа спорилась и шла в четком ритме, словно танец «В тутовой роще» или «Цзин шоу».

— Ах, как же прекрасно! Как же совершенно твоё мастерство! — воскликнул Прекрасномилостивый.

Опустив нож, повар сказал:

— Я, ваш слуга, привержен пути более, нежели своему мастерству! Когда я, ваш слуга, стал впервые разделывать быка, то видел лишь туши, а через три года перестал замечать животное как единое целое. Теперь же я не смотрю на него, а понимаю его разумом, не воспринимаю его органами чувств, а действую лишь умом. Следуя за естественными волокнами, режу сочленения, прохожу в полости, никогда не рублю то, что слишком твердо,— центральные жилы и связки, а тем более — большие кости.

Хороший повар режет, а посему меняет нож раз в год. Посредственный рубит и меняет нож раз в месяц. Ножу вашего слуги ныне девятнадцать лет, я сделал им много тысяч бычьих туш, а лезвие у него словно только что заострено на точильном камне.

Между сочленениями есть щели, а острие ножа не имеет утолщения. Когда вводишь в щель тонкое лезвие, находится с избытком места, где есть разгуляться ножу. Поэтому и через девятнадцать лет его лезвие словно только что заострено на точильном камне. Но, несмотря на это, каждый раз, подойдя к сложному сплетению, вижу, как трудно с ним справиться, страшусь и остегаюсь, не отвожу глаз, веду нож медленно, едва шевеля. И вдруг так быстро заканчиваю разделку, точно рассыпаю ком земли. Подняв нож, я постою, оглянусь по сторонам, пройдусь в нерешительности и, удовлетворенный, оботру нож и спрячу.

— Отлично! — воскликнул Прекрасномилостивый. — Услышав рассказ повара, теперь я понял, как достичь долголетия...



В теории все знают, что развитие большинства заболеваний, которые принято относить к так называемым болезням цивилизации — будь то гипертония, аллергия или диабет,— связано с неправильно подобранный диетой или привычной нехваткой жизненно необходимых биокомпонентов в рационе питания. Наиболее продвинутые едоки не преминут добавить, что здоровье человека прямо пропорционально сбалансированности питания на клеточном уровне. Сейчас уже трудно найти «гастроэномически безграмотного» человека, однако ни наши клетки, ни мы сами лучше не питаемся и здоровее от «диетической образованности» не стали. Почему? Потому что это тот самый случай, когда количество знания не перешло ни в качество питания, ни в качество здоровья.

Китайская кухня... Нужна ли она нам? Давай внесем ясность. «Кулинарная география» и безосновательные ссылки на национальные пристрастия в еде не помощники в решении проблем сбалансированного питания, оздоровления и здоровья. Затем следует разобраться в том, должен ли человек русский, православный, питаться так, как питаются монголы, тибетцы, дунгане, уйгуры, китайцы и прочие народы и народности, населяющие Китай? Вернее, в состоянии ли себе позволить перейти на китайский рацион жители Крайнего Севера или, к примеру, Нечерноземья? Напрашивается примерно такой ответ: скорее, нет. Действительно, одно дело время от времени лакомиться блюдами китайской кухни в ресторане, другое — перейти на китайскую кулинарию целиком и полностью, постоянно проживая при этом, допустим, в средней полосе России. Кстати говоря, народная мудрость гласит: ешь то и лечись тем, что растет поблизости! Это естественно, физиологично и полезно для здоровья.

Видимо, ответы на поставленные вопросы следует искать не столько в «продуктовой», сколько в иных плоскостях — эстетической, психологической и философской. Именно идеологическими соображениями и должен объясняться выбор в пользу китайской кухни. Я не призываю тебя питаться исключи-



чительно «мраморными яйцами» хотя бы потому, что это было бы своего рода культурологическим и гастрономическим шоком для среднего российского едока. Хотя «утка по-пекински» обедни стоит. Поверь... Впрочем не будем отвлекаться. Итак, почему все же китайская кухня?

Можно привести тысячу доводов в ее пользу, но я ограничусь одним, зато основополагающим. Дело в том, что упомянутый выше принцип «инь — ян» лежит в основе не одних только китайской философии и медицины, но и кулинарии. Можно соблюдать некий гастрономический кодекс поведения, уметь пользоваться практически безграничными оздоровительными возможностями китайской кухни, знать теорию и применять знания на практике, даже проживая в Ростове-на-Дону, Владивостоке или Москве...

Традиции национальной кухни

В традиционной кулинарии Китая бережно сохраняются национальные обычаи питания, обрядовая сторона каждого-дневного приема пищи, этические и эстетические воззрения древних китайцев на пищевые продукты. Китайская кухня — это своеобразная летопись, по которой можно изучать многовековую имперскую историю Поднебесной и современной Китайской Народной Республики.

Китайская кухня неразрывно связана с древнекитайской философией, вернее, представляет собой гастрономическое уточнение, дополнение и продолжение последней. Кстати говоря, проблема полноценного и сбалансированного питания, над решением которой с разной степенью успеха бывутся лучшие диетологические умы Запада, была решена на Востоке еще во II тысячелетии до н.э. Имеются в виду китайский мыслитель И Инь и созданная им теория «гармоничного питания». В свое время даже Конфуций не обошел стороной проблему идеального питания, посвятив ее изучению немало времени и изложив свои взгляды на кулинарию в основополагающих



трудах, ставших краеугольным камнем так называемой конфуцианской кухни, необыкновенно популярной и по сей день, например, в провинции Шаньдун. Заметим в скобках, что великий философ вел этот своеобразный гастрономический мастер-класс более двадцати пяти веков тому назад...

Ни одна другая кухня мира не отличается таким многообразием школ, направлений и ответвлений, как китайская. Разнообразие географических, климатических и социально-экономических условий привели к тому, что утка, приготовленная в Пекине, отличается от кантонской примерно так, как инь отличается от ян, Небо от Земли, а шанхайец от ростовчанина! Вкусовые «расхождения» такого рода принципиально незнакомы российским едокам. Например, пельмень, приготовленный в Красноярске, отличается от своего петербуржского собрата размерами, формой и, разумеется, фаршем для начинки. Но, как говорится, пельмень — он и в Москве пельмень: маленькое с уксусом и мясом!

Местные кухни Китая разнообразны и по-своему уникальны. Южная хунаньская, например, отличается острыми экзотическими для европейца блюдами. Близка к русской кухне Харбина, среди блюд которой можно встретить и балык, и икру, и черный хлеб. А есть еще шаньдунская, ханчжоуская, хэнаньская, хуайянская, фуцзянская, хуэйчжоуская кухни и множество других, одно только перечисление которых заняло бы немало места.

Китайская кухня — это сотни и тысячи разнообразных ингредиентов и блюд. Не бывает несъедобных продуктов, утверждают китайцы, есть только плохие повара! При этом гастрономической утилизации подлежит все, что бегает, прыгает, ползает, скачет или просто сидит на ветке и не прибито к ней гвоздями! Змеи, лягушки, кузнечики, вяленые медузы, ласточкины гнезда и прочие эксклюзивные блюда на столе китайца, ввергающие в настоящий культурологический ступор человека должным образом не подготовленного, не имеют ничего общего с гурманством. Это суровая необходимость для



миллионов и миллионов китайцев, вынужденных использовать практически все, что дает Природа. Ну а особенно в последнее время, когда появилась мода на все китайское, летучие мыши и какие-нибудь кроты стали не такими уж и частыми гостями на повседневном столе простого китайца. Дорого...

Такого рода экзотические и эксклюзивные блюда — это уже другой уровень кулинарии: праздничный или даже парадный. С праздничным меню знакомы многочисленные посетители китайских ресторанчиков. Отведать парадных блюд из так называемой кулинарной коллекции мандаринов удавалось гораздо меньшему числу едоков, к которым относятся дипломаты, VIP-персоны и нувориши, завсегдатаи пятизвездочных отелей и ресторанов высшей категории.

Вместе с тем китайцы, свято блюдущие древние обеденные ритуалы, необыкновенно неприхотливы в еде. Прием пищи, как правило, трехразовый. Завтрак ранний и легкий. На обед подаются блюда из риса с овощами, зеленью и многочисленными специями и приправами, придающими пище неизменную привлекательность вкуса, цвета и аромата. Триединство этих начал — основа основ китайской кулинарии. Добавь сюда еще и непременное качество ингредиентов. Но все это имеет место в самом Китае. А у нас? Да и не только у нас одних, а практически везде, где предприимчивые дельцы прибывают над входом в придорожную забегаловку дощечку с грубо намалеванными иероглифами и подают «ценителям» фирменные блюда под названием типа «Орел злобно клюет змею» или же «Змея недовольно шипит на орла»...

Визит в такого рода заведение обойдется тебе в лучшем случае несварением желудка, однако наглость и безнаказанность «рестораторов» дошла до того, что в результате их, с позволения сказать, гастрономической деятельности появился даже специальный медицинский термин, как то: «синдром китайского ресторана». Как известно, китайский синдром сопровождается потливостью, жжением кожи и головной болью, однако «повинна» в этом не безупречная китайская кулинария, а вкусовой усилитель глутамат и прочие искусств-



венные химические добавки к пище, служащие причиной развития острых форм аллергии и аллергического шока. Усили-
тели и химические добавки, которые никогда и ни при каких обстоятельствах в китайской гастрономии не употребляются.

Но это так, к слову, а нас интересует подлинная китайс-
кая кухня, вернее, отношение к еде — то, что можно на-
звать идеологией питания. Любая идеология — кулинарная в
том числе — есть система идей, представлений и понятий.
В нашем конкретном случае выражается она гастрономиче-
скими формами общественного сознания, являясь отражением
кулинарного бытия в сознании людей. Возникнув тысячи лет
тому назад, кулинарная идеология активно воздействует на
развитие не только гастрономии, но и самого общества...

Из пространного введения в китайскую кулинарию нам с
тобой нужно вынести следующее:

 Блюда, стоящие на твоем столе, должны быть не только вкус-
ными и полезными, но и ублаждать глаз и взвеселять душу.

Нельзя есть на ходу, второпях, поспешно, ведя разговоры и от-
влекаясь на что бы то ни было.

Следует отказаться от сырой пищи, ибо обжаривать или готовить
на пару нужно абсолютно все продукты, кроме фруктов, — даже
помидоры и огурцы.

Вместе с тем, только минимальная тепловая обработка сохраня-
ет и приумножает энергию пищевого продукта.

Еду следует готовить не быстро, а очень быстро, вернее, молни-
еносно, моментально «прокаливая» овощи — например, на ско-
вороде — и практически без жира.

Стремление к мясной пище грехом не считается, однако мясо
может быть только приятным дополнением к блюду, но не его
основой. Кстати говоря, в ежедневном рационе китайца белкам
животного происхождения отводится не более двадцати про-
центов.



Пять вкусов китайской кулинарии

Традиционная китайская кухня «построена» на соблюдении, сохранении, подчеркивании и усилении вкуса каждого пищевого продукта посредством разнообразных пряностей, специй и приправ. Именно вкусовые ощущения являются важнейшим критерием, согласно которому можно судить: показано или противопоказано данное блюда не только больному, но и условно здоровому человеку.

Вкусов пять — сладкий, кислый, соленый, острый и горький — по числу пяти первоэлементов Земли, рожденных чередованием двух противоборствующих сил: пассивной силы инь и активной силы ян. Вкусом инь обладают преимущественно теплые продукты, окрашенные Природой в свойственные им теплые тона. Вкусом ян обладают холодные продукты холодных тонов. Сочетания инь- и ян-вкусов делает питание сбалансированным и здоровым.

Вкус	$t^{\circ}\text{C}^*$	Позитивное воздействие	Негативное воздействие
Сладкий	37°	Селезенка, желудок	Может проявиться при заболеваниях кровеносной и мочевой систем, почек и мочевого пузыря
Кислый	10° – 15°	Печень, желчный пузырь	Может проявиться при заболеваниях системы пищеварения, селезенки и поджелудочной железы
Соленый	10° – 15°	Почки, мочевой пузырь	Может проявиться при заболеваниях сердечно-сосудистой и эндокринной систем, а также при заболеваниях кишечника, прежде всего тонкой кишки
Острый	10° – 15°	Легкие, толстая кишка	Может проявиться при заболеваниях иммунной системы, печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей
Горький	37°	Сердце, тонкая кишка	Может проявиться при заболеваниях дыхательной системы, прежде всего лёгких, и заболеваниях кишечника, прежде всего толстой кишки

* — идеальная температура для раскрытия «ароматического букета» и употребления блюд



Сочетание продуктов китайской кухни

Продукты, входящие в ежедневный рацион питания, следует подбирать, сообразуясь со своим самочувствием, временем года, часом дня и цветом, точнее, энергетикой пищи, поскольку каждый цвет «отталкивает» подобное и «притягивает» противоположное — комплементарное.

Комплементарные цвета инь и ян

Инь	Ян
Голубой	Красный
Зеленый	Малиновый
Лиловый	Жёлтый (кадмий)
Синий	Оранжевый
Фиолетовый	Жёлтый (стронций)

Инь- и ян-продукты

В китайской кулинарии принято четкое разграничение пищевых продуктов по их энергетическому началу и климатическому «происхождению». Например, считается, что плотные и жесткие ян-растения произрастают в климате инь, а водянистые и охлаждающие инь-растения — в климате ян. Растительные продукты инь и ян могут употребляться за один прием пищи при условии их гармоничного сочетания. Ни одна из энергий не должна преобладать на вашем столе. При составлении ежедневного рациона питания следует учитывать время года, погоду, температуру воздуха, свое самочувствие и дополнительную информацию о пищевых ингредиентах.

В приведенной ниже таблице инь- и ян- продукты расположены по принципу «от более сильного выплеска энергии к более слабому». Вы не найдете здесь рис — «второй» или даже «первый» китайский хлеб, поскольку этот зерновой продукт относится к промежуточным, то есть равносочетающим оба энергетических начала.



Инь-продукты	Ян-продукты	Инь-продукты	Ян-продукты
Злаки			
Кукуруза	Пшено	Заяц	
Овёс		Кролик	Индюк
Рожь	Пшеница	Свинина	Голубь
Ядра злаков	Гречиха	Телятина	Куропатка
Ячмень		Цыпленок	Фазан
Овощи			
Артишок		Яйца куриные (не-оплодотворенные)	Яйца куриные (оплодотворенные)
Баклажаны	Одуванчик	Молоко, молочные и кисломолочные продукты	
Бобы	Петрушка	Кефир	
Грибы		Маргарин	
Зелёный горошек		Масло	
Кабачки		Сметана	
Капуста белокочанная		Голландский сыр	
Картофель	Капуста савойская	Швейцарский сыр	
Огурцы	Морковь	Плавленые сырки	
Перец стручковый	Редис	Простокваша	
Помидоры	Лук-порей	Творожная масса	
Свёкла		Фрукты, ягоды и орехи	
Спаржа	Кресс-салат	Ананас	Яблоко
Фасоль	Репа	Апельсин	
Чеснок		Арбуз	
Чечевица		Банан	
Щавель		Виноград	
Рыба и дары моря			
Камбала		Груша	
Карп	Сом	Дыня	
Рак	Сельдь	Земляной орех	
Судак	Креветки	Лещина	
Тунец		Лимон	
Угорь	Сардины	Манго	
Устрицы	Икра	Маслины	
Форель		Миндаль	
Щука		Персик	
Мясо и птица			
Баранина		Слива	
Говядина	Утка	Финики	
Жиро- и углеводсодержащие продукты			
		Жир животный	
		Масло оливковое	

Инь-продукты	Ян-продукты
Масло подсолнечное	
Патока	
Сахар	Мёд
Вина, напитки и чаи	
Вино сухое	Настойка элеутерококка
Вода минеральная	
Кафе	Кола
Липовый настой	Чай зеленый
Пиво	
Подслащённые напитки	
Шампанское	Отвар шиповника

Инь-продукты	Ян-продукты
Приправы и специи	
Анис	Куркума
Ваниль	Хрен
Гвоздика	Шалфей
Горчица	Петрушка
Имбирь	Корица
Лавровый лист	Шафран
Лук репчатый	
Мускатный орех	
Перец красный	Укроп
Перец чёрный	Тимьян
Соль поваренная	Соль морская
Тмин	
Уксус	
Чеснок	Цикорий
Эстрагон	

Фэн-Шуй пряностей, приправ и афродизиаков

В китайской кухне подавляющее большинство приправ употребляется в молотом виде, за исключением имбиря, можжевельника и кардамона, которые рекомендуется просто крошить.

✿ **Бадьян** (звездчатый анис) — эфиросодержащие плоды вечнозеленого дерева семейства магнолиевых, слегка напоминающие анис по вкусу и по запаху, но не имеющие с ним ничего общего. Китайские кулинары добавляют бадьян, являющийся главным компонентом знаменитой национальной пряной смеси «Пять вкусов», в блюда из свинины и птицы. Бадьян — идеальная приправа для жареных цыплят и рыбы, кроме того, его используют для ароматизации ликеров и жевательной резинки.

✿ **Базилик** — приправа и афродизиак Металла и Огня. Листья базилика, сорванные до начала цветения, используются в китайской и мировой кулинарии как пряная приправа с характерным освежающим и кисловатым вкусом. Базилик добав-



ляют в супы, салаты, соусы, блюда из рыбы и... пряники. Однако лучше всего это приправа сочетается с блюдами из помидоров — соками, супами, соусами, пюре и т. д. С другими приправами — за исключением чеснока — обычно не употребляется.

✿ **Ваниль** — приправа, пряность и афродизиак Земли. Пахучие красно-бурые плоды тропической орхидеи с черной сочной мякотью сладковатого вкуса, стручки лучших сортов достигают в длину 10–15 см. Сравнительно дорогостоящая пряность, которую рекомендуется заменять ванилином или ванильным сахаром. Используется при приготовлении напитков и при выпечке кулинарных изделий.

✿ **Водоросли** — афродизиак и приправа Воды. В группе низших водных растений, насчитывающей около тридцати тысяч видов, не так уж и много съедобных: морская капуста, порфира, ульва, ламинария, спирулина...

✿ *Spirulina platensis* — сине-зеленая водоросль, считается прародительницей флоры на Земле и относится к числу древнейших растений на нашей планете. В Европе известна немногим более пяти веков, хотя гастрономическая история спирулины насчитывает тысячи лет. Первые упоминания об употреблении водорослей в пищу восходят к временам испано-португальской конкисты и разрушения Теночтитлана — столицы древнего государства ацтеков в 1521 г.

По свидетельству современников, даже неприхотливые в еде конкистадоры Эрнана Кортеса были немало удивлены тому, с каким аппетитом поглощают неаппетитную на вид растильность местные индейцы, а те из испанцев, которые пре-возмогли презрительность и решились отведать диковинную водоросль, остались вполне довольны ее необычным вкусом...

Второе «открытие» спирулины датируется новейшим временем и связано, как это ни удивительно, с космическими исследованиями, вернее, с поисками подходящих компонентов для биокомплексов систем жизнеобеспечения космических кораблей. Что, в общем-то, и закономерно, если учесть, что



тело спирулины — так называемый таллом, не расчлененный на стебли и листья, — содержит едва ли не всю периодическую таблицу элементов Менделеева: железо, кальций, медь, магний, марганец, цинк, фосфор, селен...

Наконец, часть третьего и последнего «открытия» спирулины принадлежит современной диетологии, а связано оно с обостряющимся продовольственным кризисом и поисками «чудо-пищи» будущего. И в этом смысле *Spirulina platensis* представляется наиболее перспективной и многообещающей из всех съедобных видов водорослей, а Всемирная организация здравоохранения прогнозирует широчайшее использование спирулины в качестве лечебно-профилактического компонента питания XXI в.

Спирулина богата легкоусвояемым белком, причем в 100 г продукта содержится от 60 г до 70 г белка, что в три раза больше, чем в свинине, в два раза больше, чем в говядине и рыбе, и примерно в полтора раза больше, чем в бобах сои! Усвоемость белков спирулины в организме доходит до 65–80%, кроме того, в них содержится 18 необходимых аминокислот, 8 из которых относятся к незаменимым, то есть не синтезируемым в организме. Наряду с микро- и макроэлементами спирулина содержит бета-каротин и другие витамины, нуклеиновые кислоты, гамма-линоленовую кислоту, холинэстеразу, хлорофилл, фикоцианин, ферменты и другие биоактивные вещества.

❖ Гвоздика — дикорастущее на Молуккских островах и возделываемое на Мадагаскаре гвоздичное дерево семейства миртовых. Классическая приправа и классический афродизиак Металла и Земли представляет собой нераспустившиеся почки гвоздичного дерева, отличающиеся пряным ароматом и острым, жгучим, остро-жгучим и горьким вкусом. Измельченные или цельные, ароматные, с острым жгучим вкусом гвоздички используются при изготовлении самых разнообразных блюд, а также для приправы напитков, бульонов, соусов, маринадов, сладких водок, овощных, фруктовых и медовых напитков.



Гвоздику решительно необходимо добавлять во все блюда с кисло-сладким вкусом — от маринованных груш до тушеной красной капусты. Не повредит она и при изготовлении пряников и глинтвейна. Одна гвоздичка, воткнутая в луковицу для бульона, существенно «облагородит» его цвет.

✿ Гвоздичный (ямайский) перец — приправа Металла, отличающаяся острым привкусом, напоминающим смесь перца, гвоздики, корицы и мускатного ореха. Горошины принято добавлять в маринады, мясные и рыбные бульоны, кроме того, гвоздичный перец используется при засолке мяса. Ямайский перец используется при приготовлении кетчупов, пикулей и колбас, а также придает неповторимо-пряный вкус пирожным и джемам. Эта приправа хороша при проблемном кишечнике и расстройствах пищеварения, ее рекомендуется добавлять в любые трудно усваиваемые блюда.

✿ Гибискус (суданская роза) — афродизиак Дерева. Чай из суданской розы или гибискуса совершенно не похож на традиционный ни видом, ни цветом, ни запахом. Кроваво-красный, с приятной кислинкой, напиток этот и в самом деле имеет непривычный вкус, а в разбавленном виде напоминает компот из малины пополам с клубникой. Многие выращивают гибискус как декоративное комнатное растение. В тропиках произрастают гибискус съедобный, или бамия, из семян которого изготавливают лучший суррогат кофе, и гибискус сабдарифа, или суданская роза. Последние повсеместно используются в кулинарии. Свежие листья суданской розы добавляют в овощные и фруктовые салаты, а семена, вкусом напоминающие кунжут, поджаривают, размалывают и используют для приготовления супов и разнообразных кондитерских изделий.

Для чая собирают не лепестки цветов, как это подчас указывается на упаковке, а чашечки. После увядания цветка чашечка разрастается, увеличивается в размерах в пять, а то и в шесть раз, становясь сочной и «мясистой». Сбор чашечек совпадает со сбором зрелых плодов гибискуса, из которых варят фруктовые супы и компоты, а в свежем виде их ис-

пользуют для приготовления желе, по многим качественным показателям идентичного желе из красной смородины. Плоды гибискуса маринуют, используют для подкраски «бледноватых» консервированных фруктов — тех же ананасов, придавая им нежно-розовый цвет! В чистом виде гибискус используется в купажах фруктовых чаев, например в смеси с шиповником.

❖ **Горчица** — приправа Металла. Горчичная мука приготавливается из семян однолетнего масличного растения семейства крестоцветных. Горчица прекрасно сочетается с маринованными овощами, мясом и сельдью. Так называемая французская горчица употребляется в смеси с водой, уксусом, солью, сахаром и разнообразными пряностями; в английской преобладает горький перец; ярко-желтая американская горчица, отличающаяся подчеркнуто мягким вкусом, добавляется в гамбургеры и хот-доги; немецкая горчица — чаще всего сладкая — ароматизируется различными приправами; дижонская горчица — эксклюзивный продукт, как это видно по названию, производящийся только в Дижоне и только по специальной рецептуре; темная горчица божоле представляет собой смесь красного вина и семян горчицы крупного помола...

❖ **Грибы** — афродизиак Земли. Согласно новейшим данным микологии — науки о грибах, это царство живых организмов, некогда относимое к низшим растениям, сочетает признаки как растений (неподвижность, верхушечный рост, наличие клеточных стенок...), так и животных (гетеротрофный тип обмена, наличие хитина, образование мочевины...). На сегодняшний день известно свыше ста тысяч видов грибов, произрастающих в диком виде в Европе и Северной Америке. Некоторые виды плесневых грибов используются в микробиологической промышленности для получения витаминов, антибиотиков, ферментов, стероидных гормонов... Многие грибы съедобны, а дрожжи применяются в хлебопечении и пивоварении. Ряд видов — например, шампиньоны и трюфели — культивируют



Отдельные родители не боятся кормить детей грибами и даже уверены в том, что такая еда пойдет на пользу малышам, видимо, не зная о том, что организм ребенка не вырабатывает ферментов, которые были бы способны перерабатывать белок, содержащийся в грибах.

Вот почему в последнее время резко участились случаи отравления детей даже вполне съедобными грибами. Пищевые отравления — а в особенности грибами — тяжело переносят и взрослые, однако дети переносят их еще тяжелее. Токсикологи предупреждают: грибы опасны и для детей, и для людей преклонного возраста, чей организм уже не в состоянии справляться с тяжелой белковой нагрузкой.

Более того, под воздействием неблагоприятных экологических факторов отмечается повсеместное перерождение стопроцентно съедобных грибов. Случаи массовых отравлений детей и взрослых в грибной сезон не останавливают бесстрашных «грибоедов», отчего-то уверенных в том, что грибной яд можно удалить, прокипятив «дары леса» в течение нескольких часов. Это не так, поскольку подавляющее большинство грибных ядов в высшей степени термостойко. «Продезинфицировать» организм взрослого человека не удастся и с помощью спиртных напитков, более того, алкоголь не только противопоказан при отравлении грибами, но и усугубляет его.

И последнее: дикорастущие грибы не собираются и не употребляются в пищу нигде, кроме России. Подчеркиваю: нигде! Это означает, что люди идут в лес не с лукошком и ножиком, а просто так — погулять. Некоторые французские рестораны берут понемногу и с опаской — дикорастущие трюфели, шампиньоны же выращиваются только культурно. Имейте это в виду...

Имбирь — приправа и афродизиак Металла. В зависимости от того, очищены ли корневища многолетнего тропического растения семейства имбирных от поверхностного слоя или нет, различают белый и черный имбирь. Ввиду возможной подделки последнего (крахмалом, желудями и перцем!) не рекомендуется покупать имбирь в измельченном виде.

Используется при приготовлении как острых, так и сладких блюд. Может добавляться и в пряники, и в пудинги, и в печенье, и в мясные блюда. Имбирь облагораживает и придает пафоса фруктовым салатам, мармеладу, бульонам, паштетам, рубцу, красной капусте, свинине, кислому молоку. В компоты, пиво, вино или чай лучше всего добавлять не искрошенный имбирь, а кусочки корня.

✿ Кардамон — приправа и афродизиак Металла. В домашней кулинарии используются семена тропического растения семейства имбирных с тонким пряно-жгучим вкусом и легко узнаваемым камфорным запахом. Плоды кардамона несъедобны, используются же только маленькие, очень твердые семена темно-коричневого, почти черного или зеленого цвета.

На Востоке принято добавлять семена кардамона в кофе, в Скандинавии — в хлеб, в Китае — в копчености и мясо, а также в пресноватые блюда из курицы или кролика, добиваясь их необыкновенной остроты, изысканности, праздничности и торжественности.

В европейской кулинарии используется при выпечке кулинарных изделий — как добавка в печенье, марципаны, медовые пряники, коврижки, куличи и пироги из дрожжевого теста, а также как ароматизатор конфет, сдобы, мороженого... Кардамон незаменим при приготовлении компотов, блюд из фруктов, разнообразных горячих напитков на основе меда... В небольшом количестве существенно улучшает вкус супов, соусов, подливок, блюд из рыбы, мяса, птицы... Используется и при домашнем консервировании ягод, груш и других фруктов.

✿ Кориандр (кишинец) — приправа и афродизиак Металла. Кориандр посевной — род однолетних трав семейства зонтичных, культивировавшийся еще в Древнем Египте и Древней Греции, широко используется в мировой кулинарии. Семена добавляют в печенье, пряники, коврижки, капусту, паштеты из дичи и птицы, в красную свеклу, яблочное пюре, морковь. Приправа существенно улучшает вкус блюд из гороха, фасоли, чечевицы... Практически обязательна при изготовлении



домашних колбас, тушении мяса и дичи, мариновании рыбы и овощей, засолке капусты, огурцов, помидоров...

Молодые стебли кориандра, называемые в просторечии *кинзой* (или *киндзой*), активно используются при приготовлении жареного мяса, рыбы, разнообразных салатов, мясных и овощных супов...

 **Корица** — приправа и афродизиак Земли. В зависимости от качества очистки и способов сушки коры тропических деревьев семейства лавровых различают цейлонскую, китайскую, индийскую и другие сорта корицы. Светло-желтая цейлонская, красновато-бурая китайская, красная или серая «малабарская» представляет собой полоски или трубки высушенной коры со сладковатым, терпким и даже жгучим вкусом в зависимости от сорта пряности.

Сочетается как со сладкими, так и с острыми блюдами из баранины, телятины, гусятины или ягнятины. Корица — важный ингредиент пряников, пирогов, конфитюров, компотов, наливок, глинтвейнов. Любители добавляют корицу в кофе, чтобы придать ему особые пряность и аромат. В современной кулинарии чаще всего употребляется в молотом виде для ароматизации напитков, сиропов, кремов, а также используется при выпечке мучных изделий.

Однако лучше всего покупать корицу в виде кусочков или трубок и измельчать в ступке непосредственно перед употреблением, поскольку при неправильном хранении корица-порошок быстро утрачивает свой первоначальный вкус и аромат.

 **Лаванда** — пряное и лекарственное растение, относящееся к роду кустарников и полукустарников семейства губоцветных, считается классическим афродизиаком Огня. В качестве пряности используются только листья или веточки с листьями и цветками лаванды, обладающие сильным пряным ароматом и горьковатым вкусом.

Лаванда необыкновенно популярна в восточной и средиземноморской кухне. Из-за сильного и выраженного аромата эту приправу добавляют только в некоторые блюда. Лаванда —



прекрасный ароматизатор. Так, при домашнем копчении колбас и окороков веточки лаванды вместе с ягодами можжевельника добавляют в тлеющие опилки. Некоторые продвинутые гурманы используют приправу для приготовления зеленого масла и разнообразных блюд из овощей, сочетающихся с чабрецом, укропом, шалфеем...

❖ **Лавровый лист** — листья вечнозеленого лаврового дерева, содержащие летучие масла,— относятся к приправам Металла. Засушенные листья лавра благородного, произрастающего во всех средиземноморских странах (листья зеленого цвета имеют лучший аромат, чем побуревшие), рекомендуется добавлять в разнообразные кулинарные блюда в небольшом количестве, поскольку пряная приправа перебивает вкус и запах других ароматических веществ. Лавровый лист хорош в маринадах для мяса и селедки и решительно необходим в супах, рыбных отварах и для ароматизации жаркого.

❖ **Лимонная кислота** — приправа Дерева, представляющая собой белый кристаллический порошок, приготовляемый из натурального лимонного сока.

❖ **Любисток (зимний сельдерей)** — афродизиак Металла. Молодые побеги и листья многолетнего травянистого растения с пряным запахом, сладковато-острым и умеренно горьким вкусом используются как в свежем, так и в сушеном виде. Любисток незаменим при приготовлении овощных салатов, блюд из круп и овощей, супов, маринадов, блюд из птицы, рыбы и мяса. Немного приправы, добавленной к крепкому мясному бульону, подчеркивает и усиливает вкус мяса.

❖ **Майоран (колбасная трава)** — приправа Металла. В мировой кулинарии используются листья и цветочные почки как в свежем, так и в сушеном виде. Майоран замечательно сочетается с мясными, рыбными, яичными и овощными блюдами. Без него практически невозможно представить себе ни жареного гуся, ни утки, ни домашней колбасы... Эта приправа используется при приготовлении салатов из рыбы и сыров, овощных и мясных супов, рубца, жареной свинины и баранины, бобовых...



✿ **Медовый куст** — афродизиак Дерева. «Ханибуш» (Honeybush — Cyclopia intermedia) — уникальное растение, произрастающее и культурно возделываемое в Южной Африке. Местное население вот уже много веков использует листья медового куста для приготовления ароматного и вкусного напитка — заменителя чая. В высушенном виде медовый чай представляет собой довольно-таки необычное зрелище: удивление вызывают не только непривычные глазу листья и соцветия, но и коротенькие иголочки яркого красно-коричневого цвета. Диковинные иголочки не пахнут, но стоит только залить их кипятком, как по всей комнате распространяется волна тончайших медовых эфиров вместе с приторно-терпким ароматом сухофруктов.

Насыщенный и яркий настой чем-то неуловимо напоминает хорошо заваренный крепкий чай. Напиток получается умеренно сладким, напоминая вкусом компот с экзотической кислинкой. К безусловным достоинствам нового для европейцев напитка следует отнести отсутствие в нем кофеина, консервантов и искусственных пищевых красителей. Кстати говоря, медовый чай не уступит байховому и содержанием макро- и микроэлементов!

✿ **Мелисса** — многолетнее душистое растение семейства губоцветных относится к афродизиакам и приправам Дерева. Употребляется как в свежем, так и в сущеном виде. Высушенную зелень мелиссы не рекомендуется подвергать термической обработке, поэтому чаще всего ее используют для ароматизации уже готовых горячих напитков.

✿ **Мускатный орех** представляет собой крупное зернышко мясистого фрукта и относится к приправам Металла. Мускатный орех используется и при приготовлении напитков, и для ароматизации выпечки, и при приготовлении мясных и овощных блюд. В скандинавской кулинарии принято добавлять мускатный орех в гуляш, макароны, картофельное пюре, фруктовые пудинги, блюда из белокочанной и цветной капусты. Для средиземноморской кухни характерно употребление



соусов, приготовленных на основе мускатного ореха, с блюдами из овощей, говядины и телятины. На Востоке им приправляют баранину и ягненку.

Возможно, ты не поверишь, но *передозировка* мускатного ореха чревата не только испорченным ужином, но и сонливостью, эйфорией и прочими галлюциногенными проявлениями!

✿ *Мята перечная* — приправа Дерева. Сушеные и свежие листья мяты — многолетнего травянистого растения из семейства губоцветных — используются для приготовления классического британского мятного соуса для жаркого из баранины, салатов из овощей (прежде всего, из помидоров и шпината), «зеленого» творога, сиропов, настоев и отваров, а также для ароматизации компотов и киселей.

✿ *Петрушка* — афродизиак Дерева. Зеленые листья и корень двухлетнего корнеплода семейства зонтичных используются для приготовления блюд из овощей, мяса, рыбы, дичи, супов, салатов и бутербродов, употребляются как пряная приправа при приготовлении овощных соков и отваров.

✿ *Перец* — одна из самых популярных приправ в России; черный перец представляет собой незрелые плоды перечного кустарника вместе с шелухой, белый перец — зрелые плоды без шелухи, красный перец (приправа Огня) — плеву или семена стручкового перца, ямайский (гвоздичный) перец — шаровидные зерна с пряным запахом и острым вкусом, наконец, испанский, или турецкий стручковый перец используется при приготовлении домашних напитков, прежде всего овощных соков.

✿ *Тимьян* (чабер, чабрец) — приправа Огня. В современной кулинарии используются как листья, так и стебли. Тимьян необыкновенно хорош и в свежем, и в сушеном виде. Он улучшает не только качество и вкус мясного блюда, но и пищеварение, поэтому многие диетологи и кулинары рекомендуют приправлять им блюда из баранины и жирной рыбы. Тимьян прекрасно сочетается с перцем, усиливая его вкус и



подчеркивая свой. Без него абсолютно пресными и бездарными будут и фасолевый суп, и жаркое из свинины.

✿ Тмин — приправа Металла. Семена двухлетнего растения семейства зонтичных необыкновенно популярны в центрально-европейской и азиатской кухне. Тмин используется для ароматизации напитков, прежде всего молочных коктейлей, фруктовых и овощных соков, а также при выпечке хлебобулочных изделий. Кроме того, его добавляют в колбасы, капусту, супы, сыры... Тмин хорош сам по себе и плохо сочетается с другими приправами, исключая соль и перец.

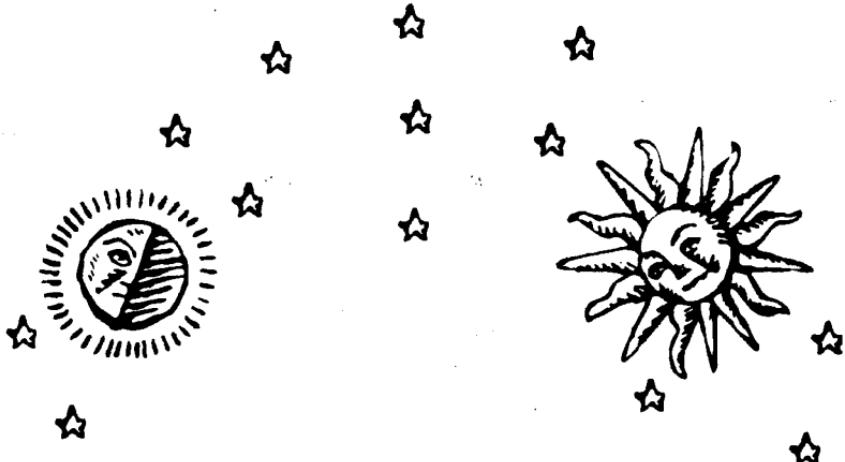
✿ Хрен — приправа Металла. Хрен — многолетнее растение семейства крестоцветных — в измельченном виде (обычно его натирают на терке или пропускают через мясорубку) употребляется как приправа к мясным и овощным блюдам, для ароматизации овощных бульонов и отваров, также используется в домашнем консервировании.

✿ Чеснок — универсальная приправа Металла. Широкое использование чеснока в кулинарии — в частности, при приготовлении мясных и овощных блюд, при заготовке продуктов и закладке их на длительное хранение, при консервировании, солении, квашении... — объясняется широчайшим спектром его оздоровительных возможностей. Известно, например, что чеснок оказывает противоглистное, бактерицидное, антисклеротическое и дезинфицирующее воздействие. Он понижает кровяное давление и уровень сахара в крови, расширяет сосуды, поддерживает функцию сердечной мышцы и клеток мозга...

✿ Шафран — афродизиак Огня. В мировой кулинарии широко используются цветки дикорастущего или возделываемого шафрана — рода клубнелуковичных растений семейства касатиковых — в качестве ароматизирующих и красящих добавок. Невероятно, но на 1 кг приправы идет около 100 000 мелких цветков с красно-фиолетовым венчиком и желтыми тычинками!

❖ Эстрагон (*тархун*) — приправа Земли. Многолетнее растение семейства сложноцветных, содержащее эфирные масла с пряным запахом, используется, подобно укропу, в качестве приправы, а также для ароматизации напитков, при солке огурцов, помидоров, грибов...

Эстрагон не варят и не сушат. Чтобы он не терял свой аромат, его рекомендуется добавлять в уже готовые блюда, например, посыпать свежими листиками эстрагона салат из помидоров, отварные яйца или творог. Если ты хочешь получить отменную «долгоиграющую» заправку для овощных салатов, положи веточку эстрагона в бутылку с уксусом и дай настояться.



Астрономическая гастрономия

или

гастрономическая астрономия

(ВЕСЕЛО И ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН)



Тело — багаж, который несешь всю жизнь.
Чем он тяжелее, тем короче путешествие.

Арнольд Глазгоу

Конечно, я располнела! После рождения я весила всего три килограмма!

Пшекруй



РАК¹

Время	21 июня — 22 июля
Планета	Луна
Фрукты и ягоды	виноград, кокосы, лимоны, папайя, арбузы
Овощи	капуста, картофель, репа, тыква, бобовые, огурцы
Приправы и специи	цитрон, шалфей, кэрри, хрен, горчица, тмин, ваниль
Блюда	морепродукты
Напитки	вермут

Согласно образному определению астрологов, Рак — это вода, бьющая из источника. С ним связаны образы рождения, воображения, детства.

¹ Раздел написан З. Воскресенской

Благодаря своей развитой интуиции Раки — прекрасные кулинары.

Ракам астрологи рекомендуют отказаться от сладкого и мучного, а также от алкоголя. Конечно, в гомеопатических количествах его принимать можно, но ведь гомеопатия — это лечение... Считается, что Раки, как представители ни одного другого знака, рисуют стать жертвами алкогольной зависимости.

Что касается похудения, то здесь астрологи тоже посторались. И вот что они советуют тебе — если, конечно, ты принадлежишь к славному племени членистооногих обитателей неба.

• Едва ли не самая серьезная опасность для тебя — расплыть «за компанию». Тебе особенно трудно отказывать другим людям, потому что не хочется причинять им боль. Это качество в тебе крайне ценно. Но и оно иногда не доводит нас до добра. Просто потому, что мы съедаем все, что нам положили. До последней крошки. А если еще что-то было приготовлено именно для тебя...

Кошмар какой-то! Ну нельзя же забывать о себе до такой степени!

Тебе не нужно отказываться от своей деликатности. И иногда можно... даже не соврать, нет, я тебе этого не предлагаю, а тактично приукрасить действительность. Скажи, что ты не голодна, что только что очень плотно поела. В общем, придумай что-нибудь.

В этом тебе поможет твое упорство, которое все равно просматривается через твою мягкость. Поддерживай баланс между этими двумя качествами — ты всегда найдешь решение в самой сложной ситуации, которые только могут возникнуть в сложных межчеловеческих отношениях.

• Ты заботлива, как мама, причем не только по отношению к своим детям. Естественно, ты всегда хочешь накормить их сытнее, вкуснее... Похвально! Но подумай, чем это завершается лично для тебя? Тем, что ты ешь так же вкусно и сытно, как твои близкие.



Наверное, ты понимаешь, что с этим следует что-то делать. Не обязательно отказываться от своей заботы. И, тем более, от желания накормить других. Просто тебе самой стоит есть меньше, думая о том, что ты стараешься не для себя. А если тебе хочется угостить случайно зашедшего гостя вкусным пирогом, который ты только что испекла, угощай — но не больше: сиди и смотри, как благодарный гость уплетает за обе щеки твое кушанье. От этого ты получишь больше удовольствия, чем от куска, который ты съешь с гостем за компанию!

• Раз уж ты родилась под знаком Рака, у тебя есть еще одна черта: тебе невероятно важно чувствовать, что о тебе заботятся, как о маленьком ребенке, что тебя по-настоящему любят. Возможно, это один из источников твоей заботливости: часто мы принимаем на себя и начинаем играть роль, которую должны по отношению к нам играть другие люди. Малейшая неудовлетворенность в этом отношении может стать причиной серьезной фрустрации, плохого настроения. Ученые выяснили, что многие из нас переедают только из-за того, что не получают достаточного количества любви. Не исключено, что и ты относишься к числу этих людей, потому что в тебе потребность в любви заложена от природы.

Надеюсь, ты уже давно разобралась с этой своей особенностью. Если нет, то это путь для познания себя. Двигайся по нему смело.

• Ты наверняка склонна к самокритике. Это хорошо, потому что самокритика — один из самых мощных «моторчиков», которые вынуждают нас развиваться, двигаться вперед. Но будь осторожна, если с этим делом переборщить, то уныние и неверие в себя тебе будут обеспечены! А если учесть, что на увеличение массы тела ты склонна реагировать ухудшением настроения...

В общем, ты понимаешь, что ни к чему хорошему тебя это не приведет.

Чтобы у тебя все было в порядке, в том числе и с телом, тебе придется научиться находить гармонию с самой собой, успокаивать себя, обретать внутреннюю ровность и уверен-

ность в себе. Воспринимай, все что происходит, как касающееся тебя, но проходящее мимо тебя и растворяющееся где-то у тебя за спиной. Выработай привычку вести постоянный диалог с собой и своим телом. Но не болтай попусту! Тебе надо научиться спрашивать свой внутренний голос по поводу того, что для тебя хорошо, а что — плохо. Прислушивайся к своим ощущениям. И по жизни, и садясь за стол. Что касается последнего случая, не ешь ничего, пока твое тело не даст тебе знать, стоит ли это делать, хочет ли оно этого.

Для тебя очень важно научиться отрешаться от того, что происходит в твоей жизни. Чтобы не переживать без поводов, а самое главное — давать себе отдых. Принцип: «Гори оно все синим пламенем» — тебе стоит запомнить, чтобы в нужный момент с необходимым пылом произносить эту волшебную фразу. Она научит тебя не беспокоиться и спасет от заедания своих волнений.

- Лучшее время начинать диету, как и любое другое дело, — это новолуние. Ты Рак и, возможно, уже заметила, что особенно чувствительна к лунным ритмам. Используй это осознанно!

- И последнее. Постарайся найти вдохновение и без оглядки броситься в процесс похудения. Поймав «волну», тебе не составит труда добиться своего. Твоя особенность, выгодно отличающая тебя от представителей других знаков, заключается в том, что ты способна погружаться в дело с головой. И тогда все препятствия рушатся сами собой! К тому же тебе не составляет труда превратить любое дело в способ выражения своей неповторимой личности. Если применить это к диете...

В общем, выводы делай сама!



СКОРПИОН

Время	23 октября — 21 ноября
Планета	Марс
Фрукты и ягоды	грейпфрут, арбуз
Овощи	репа, свекла, капуста, морковь, лук, перец, тыква, редиска, лук-шалот
Приправы и специи	базилик, кориандр, кардамон, шалфей, ваниль, женьшень, цитрон морепродукты, рыбные деликатесы
Блюда	шампанское и мускат
Напитки	

Скорпион — это стоячая болотная вода, потому что этот знак относится к группе фиксированных (что на человеческом плане проявляется как некоторая «уперտость» и сопротивление переменам). Образы, которые астрологи традиционно связывают с этим знаком, — превращение, созидание, таинственность. В общем, сплошной туман, так что сразу не разберешься.

Скорпионы не только прекрасные кулинары, которые всегда сумеют вкусно накормить гостя, они еще могут буквально из ничего сделать такие украшения для стола и так все расставить, что садиться за стол будет жалко.

Скорпионам лучше отказаться от острых приправ, которые они, кстати, очень любят, а также ограничить употреб-

ление алкоголя, поскольку он плохо влияет на их мочеполовую систему (самое уязвимое скорпионье место!). В остальном особых ограничений нет. Разве что молоко и продукты из него — их можно есть только в ограниченном количестве.

А теперь — несколько советов, которые помогут сложным Скорпионам сбросить лишние килограммы.

• Одна из основных особенностей Скорпионов состоит в том, что они могут измениться, только полностью порвав с прошлым. Полумеры, попытки сохранить существующее положение вещей, возможность выбора — это то, с чем Скорпионам лучше дела не иметь. И с чем они дела, как правило, не имеют. Может быть, ты уже замечала, что только намерение полностью порвать с чем-то приводило тебя к серьезным изменениям в жизни?

Это имеет отношение и к похудению. Возможно, переезжать в другой город или разрушать семью не стоит... Но то, что касается питания, тебе придется изменить самым коренным образом. И чем решительнее ты будешь действовать, чем серьезнее будет твое намерение ИЗМЕНИТЬСЯ ПОЛНОСТЬЮ, тем больше шансов на успех у тебя будет.

• Рассматривай похудение как способ проявить свою недюжинную силу, свой характер. Или даже как условие, от которого зависит твое выживание. Тебе это придаст необходимые для успеха силы. Что поделаешь, такова уж твоя природа... Страдать от этого? Зачем? Не лучше ли обратить эту свою особенность самой же себе на пользу?

Другими словами, ты просто обязана превратить свои лишние килограммы в вызов, который бросила тебе жизнь. Не мириться с ней, а воспринять как урок, который ты должна с достоинством пройти. Принимать этот вызов необходимо с полной готовностью бороться до конца. И этот вызов нужен, потому что без него жизнь останавливается, наполняется нестерпимой скучкой, утрачивает смысл...

Ставь себе смелые цели. Лишние пятнадцать килограммов? Не проблема, справимся! Главное — доказать себе и другим, что ты можешь. И поставить цель, которая требует от тебя



усилий по совершенствованию себя, достижению новых вершин. Таких, о которых другие даже не могут мечтать.

» И это очень важно. Если ты еще не пробовала, поставь себе такую цель, которую все остальные посчитают неосуществимой. Поверь, если эта цель не будет надуманной, если это будет твоя цель, у тебя все получится! Именно это и является основным источником энергии для Скорпиона.

Хорошо, если ты понимаешь это. Если же не понимаешь, то тогда тебе нужно пересмотреть свои взгляды на жизнь. Неужели ты боишься трудностей? Это не в твоей природе! Скорпионы всегда отличались почти мистической способностью проходить через самые страшные жизненные перипетии — и при этом не только оставаться в живых, но и набираться новых сил. Другим такое даже во сне не снилось! И сколько можно позорить славный скорпионий род своим малодушным поведением и до безобразия спокойной жизнью?

Откройся переменам! Ты и так слишком держишься за устоявшийся порядок, закрываясь от всего нового. Возможно, похудение — не исключение. Преодолей свою косность, ты будешь удивлена, как все изменится!

- Следи за своими эмоциями. Ты всегда живешь очень богатой, глубокой внутренней жизнью, в которой, к сожалению, есть место сомнениям. А сомнения подтачивают! Допустишь одно — придут и другие, а когда их будет много, депрессии уже не миновать. Естественно, для тебя впасть в депрессию — значит поставить крест на любом начинании.

Чтобы преодолеть мучительные переживания, отправься в путешествие, послушай музыку. А еще лучше — сходи на концерт любимой группы. Сейчас это нетрудно совместить с путешествием...

И вообще запомни: значительная часть проблем, с которыми ты сталкиваешься в жизни, — результат эмоциональных бурь, бушующих в твоей душе. Это хорошо, потому что Скорпион в бою только закаляется, и жить ему без трудностей неинтересно. Но все равно делай выводы — и допускай сомнения там, где это необходимо.

• Для тебя очень важно уважать себя. Ценить. Бесконечно. Без уверенности в себе ты не сумеешь достигнуть того, что тебе нужно. А как можно увеличить самоуважение, если не путем победы, в том числе и над собой и своими слабостями? Похудение — прекрасное место для приложения усилий. И когда ты увидишь результаты, ты поймешь, что это такое — настоящее самоуважение...

• Относись внимательно к себе, доверяй своему чутью. А оно у тебя очень развито! Интуиция выведет тебя туда, куда ты движешься. Естественно, это не означает, что от рационального подхода следует отказаться. Тем более что ты, как никто другой, способна понимать смысл, который скрывается за самыми, казалось бы, несущественными деталями. В общем, слушай то, что тебе говорят другие, но помни, что окончательный вердикт вправе выносить только ты. И никто иной.

• Тебе не помешает завести новый роман. Как известно, обилиеекса очень хорошо оказывается на нашем весе: лишние килограммы улетучиваются! Не сами собой, естественно. А для этого нужен хороший, неуемный партнер, с которым ты почувствуешь себя наверху блаженства.

Вот только не останавливайся на ком попало... Помни о главном принципе жизни Скорпионов: «Любить — так короля, воровать — так миллион!» Партнер, который не будет тебе ровней, не будет вызывать ничего, кроме скуки. Даже если ты будешь всячески с ней бороться и подавлять ее.



РЫБЫ

Время	20 февраля — 20 марта
Планета	Юпитер
Фрукты и ягоды	финики, фиги, манго
Овощи	артишоки, брюссельская капуста, эндивий, капуста
Приправы и специи	эстрагон, тмин, кэрри, имбирь, чеснок, перец, цедра лимона
Блюда	морепродукты, рыбные деликатесы
Напитки	водка (в меру!)

Хотя рыба водится везде, и в реках, и в океанах, сущность астрологических Рыб — это бескрайний океан, то место, куда стремится вся вода нашего мира. В океане нетрудно затеряться, а потому океан — это бесконечность, даже космос, в котором все растворяется, тает, испаряется...

Кулинарная сущность Рыб — это романтический ужин при свечах. Рыбы всегда склонны к камерности, уединению.

Как и все другие водные знаки, у Рыб достаточно быстро развивается алкогольная зависимость, так что от употребления горячительного — но не горячего! — им желательно отказаться. А похмелья у Рыб — не дай Бог! Рыбам также противопоказаны консервы из-за высокой опасности пищевых отравлений. Чтобы похудеть, Рыbam необходимо придерживаться следующих правил.

- Главный секрет похудения для тебя, если ты родилась под знаком Рыб, — это планомерность и систематичность. Надеж-

ды на «быстрый сброс балласта», к сожалению, придется оставить. Скорее всего, хотя кто знает! Но в любом случае, приготовься к длительным усилиям. И помни поговорку: «Вода камень точит». А ты, как-никак, водный знак... Одно из хороших действий, в которых может проявиться твоя систематичность, — это ведение дневника, в котором ты будешь фиксировать все, что происходит с тобой и твоим телом. Я говорю не только о физической стороне. Как и у представителей других водных знаков, тело Рыб всегда тонко реагирует на изменения в жизни (не важно, эмоциональной или материальной). Так что дневник будет для тебя отличным способом проследить эти зависимости, чтобы затем использовать их. Во благо себе.

• Тебе может оказаться неоценимую услугу твое воображение. Оно у тебя достаточно сильное, иногда даже настолько, что уводит тебя от этого мира, мешая эффективно действовать и жить здесь и сейчас. Но если ты будешь его использовать, чтобы представить себе, как ты будешь выглядеть, когда обретешь желанную стройность, то наверняка приблизишь свой успех. Главное — не только фантазировать, но и делать что-то для реализации своей мечты.

• На твоем пути может возникнуть препятствие в виде любви все откладывать на потом. Частенько ты отказываешься от своих планов не потому, что ленива, а потому, что боишься провала. Это чувство вкупе со страхом перед неизвестным порой заставляет тебя мириться не то что с синицей — с чахлым воробышком в руках! Не исключено, ты уже давно лелеешь мечту стать стройной, однако, боясь потерпеть неудачу в таком сложном и чреватом неожиданностями деле, как избавление от лишних килограммов, ты загнала ее глубоко внутрь и привыкла делать вид, что с твоей внешностью все в порядке. Довольно! Ты хочешь быть стройной? Ты становишься такой, если приложишь хотя бы минимум усилий.

• Для успешного похудения тебе необходимо создать комфортную атмосферу. И если в настоящий момент ты живешь среди бесконечных реальных и вымыщленных бурь, то над



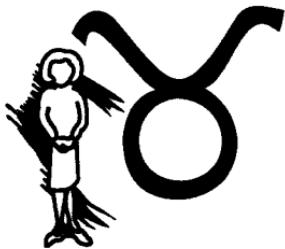
твоим успехом повис огромный знак вопроса. Успокойся, начни жить с радостью и удовольствием! Тогда и меняться тебе будет легче. Конечно, это важно не только с точки зрения обретения идеальной стройности. Тебе вообще будет легче жить, если ты наконец научишься не волноваться по пустякам и сделаешь жизнь удобной для себя. А здесь даже не обязательно менять мир — нужно начать с себя. Ты ведь вольна выбирать людей, с которыми ты общаяешься, занятия, которым ты уделяешь большую часть своего времени, места, которые ты посещаешь... Вот и начни с этого! Повторю: для успеха в любых делах для тебя очень важно удобство, которое ты ощущаешь здесь и сейчас. Сделай это ощущение постоянным, но не расслабляйся до полного безразличия к жизни: спокойствие тебе нужно, чтобы активно действовать.

Один из источников желанного равновесия — это любое творчество. А жизнь подготовила для нас столько сфер, в которых мы можем себя реализовать! Это и искусство, и литература, и рукоделие... Если у самой творить не получается, наслаждайся тем, что делают другие. Да и к обыденным делам тоже можно подходить крайне креативно. Главное — помнить, что настоящее творчество представляет собой создание того, чего раньше не было.

Простенько, конечно... Но какая за этим кроется мощь!

• Отнесись к похудению как к возможности усовершенствовать себя. Тебе же присущи недостатки? Например склонность фантазировать. Или чрезмерная мягкость. Если тебе действительно трудно говорить людям «нет», то для начала научись это делать с продуктами и своими желаниями. Когда ты освоишь это нехитрое мастерство, ты не только похудеешь, но и наберешься опыта в том, как быть более жесткой. Тогда, когда это действительно необходимо.

• Спорт, возможно, занятие не для тебя, хотя я знаю Рыб, которые отлично чувствуют себя в спортзале. И если это так, замени его танцами. Ходи на дискотеки, в клубы. Там ты найдешь прекрасную возможность подвигаться под музыку, которую ты наверняка очень любишь.



ТЕЛЕЦ

Время	20 апреля — 19 мая
Планета	Венера
Фрукты и ягоды	яблоки, авокадо, бананы, вишня, персики, груши, хурма, малина, клубника
Овощи	горох, шпинат, помидоры
Приправы и специи	укроп, фенхель, петрушка, мята, хрень, кэрри, гвоздика
Рекомендуемые блюда	салаты из моркови и капусты
Напитки	вины

В соответствии с моментом рождения, астрологи сравнивают Тельцов с плодородной весенней землей, которая готова принести в мир самые щедрые плоды. Возможно, именно поэтому Тельцы в наибольшей степени по сравнению с другими знаками характеризуются надежностью и чувственностью. И среди них, кстати, очень много известных людей, прославившихся благодаря своим достижениям в области искусства.

С кулинарной точки зрения Тельцы действуют по принципу «Чем больше, тем лучше». Если ты придешь к Тельцу в гости, то наверняка окажешься за столом, на котором обнаружишь множество самых разных яств. И уж точно встанешь из-за него с трудом, потому что заботливая хозяйка будет постоянно подкладывать тебе «еще кусочек». И еще. И еще...



Удивительно, но самое страшное в питании для Тельца — это переедание! И это при всем его чревоугодии...

Вот несколько советов, которые помогут Тельцам сбросить лишние килограммы.

- Диета — это нечто вроде работы скульптора, который из бесформенного камня создает прекрасные формы. Если ты действительно решила сесть на диету, сосредоточься на красоте, которую ты обретешь, когда похудеешь. Ведь Тельцы больше других способны видеть гармонию во всем! Другими словами, они эстеты. И любая диета поэтому должна быть для них еще одним шагом к достижению эстетического совершенства, идеала.

А потому совет первый: представь себе в деталях, как ты будешь выглядеть, когда твои весы покажут именно столько килограммов, сколько тебе нужно. Ни один скульптор еще не создал ничего выдающегося, не имея четкого представления о том, что он собирается сделать. Форма должна быть известна заранее, так тебе будет гораздо проще в нее влиться.

- Тельцы известны как гурманы. А потому стоит ли тебе отказываться от удовольствия вкусно покушать? Похудение похудением, но ведь от своей сущности не уйти! Так что ищи компромисс между «вкусно» и «полезно» — это твой путь.

Поэтому, чтобы восполнить недостаток удовольствия от пищи, начни готовить себе и своим домашним что-нибудь экзотическое. Не бойся, твой природный вкус помешает тебе кормить их оригинально, но... невкусно! Экстрем в виде странных сочетаний продуктов, необычные вкусовые ощущения — все это будет только способствовать утолению твоего голода по Красоте и Гармонии. Ведь именно это — а не набитый желудок! — главный объект твоих желаний.

Кстати, советую тебе больше внимания уделять внешнему виду блюд, которые ты готовишь. Научись есть не только ртом, но и глазами. Это непременно поможет. В какой-то момент у тебя это получится так хорошо, что тебе наверняка просто не захочется есть. Как же, портить такую красоту ради набитого желудка!



А если идти еще дальше, развивай лучшие стороны твоей эстетичной натуры. За прослушиванием музыки, чтением книги или просмотром фильма время летит незаметно и как-то забываешь о том, что хочется покушать... В общем, чем больше красоты, тем лучше!

• И поменьше бессмысленного энтузиазма! Приготовься к тому, что твой путь к стройной фигуре — это не прокладывание дороги через непроходимые джунгли и не авантюрное путешествие, когда тебя на каждом шагу подстерегают неожиданности. Тебе, как воздух, нужен комфорт. Так что не прилагай чрезмерных усилий. Планомерность — это очень хорошо, и это твоей главный козырь. Твой вход в новые формы будет плавным, не резким — как и во всех остальных сферах твоей жизни. И таким же плавным и равномерным должно быть поддержание достигнутого. Наслаждайся собой, радуйся жизни!

Думаю, тебе это будет сделать нетрудно, потому что Тельцы отличаются удивительным постоянством и невероятной систематичностью. И ты, как женщина разумная, хорошо понимаешь, что просто так ничего не происходит, что только постоянное, равномерное усилие приносит результат, который невозможно утратить...

Не менее важно для тебя найти удовольствие в процессе сброса лишних кило. А потому выбирай только то, к чему лежит твое сердце. А ведь любимое и есть, и делать гораздо приятнее, чем то, что доктор прописал.

• И помни, что стабильность, без которой ты не можешь представить себе своей жизни, — это одновременно твоя слабая сторона. Потому что любовь к ней вынуждает тебя отказываться от перемен, даже бояться их. Не лучше ли быть стабильной в стремлении к совершенству, а не в полноте?

• Последний совет, который опять-таки касается твоей планомерности, может показаться тебе странным, но все же... Никогда не ходи за продуктами в состоянии голода! Все очень просто: действия несут на себе непосредственный отпечаток того состояния, в котором мы их совершаем. А потому, зная твою склонность делать все основательно, я могу представить,



чего ты накупишь, если будешь голодна. Колбаска, мясо, картофель, хлеб... В общем, основательно «затаришься» всем самым сытным — чтобы потом напряженно размышлять над вопросом: «Что же я буду делать со всем этим изобилием?» Так что перед выходом в магазин перекуси. Ты не поверишь, как благотворно это влияет на то, что ты оттуда вынесешь!

И не беспокойся о своих близких. Я знаю, что ты их бесконечно любишь, что тебе хочется о них заботиться... Но не стоит ли позволить им заботиться о себе самостоятельно? И уверена ли ты, что плотный вкусный обед — это лучшая форма проявления своей любви? Может быть, свою любовь нужно научиться выражать по-другому?

• Физическими нагрузками не злоупотребляй. Это не означает, что ты можешь от них отказаться. Но факт остается фактом: чрезмерные усилия здесь обычно ни к чему хорошему не ведут. Не спеши в спортзал, лучше займись йогой или аналогичной системой. Они помогут тебе обрести не только внешнюю, но и внутреннюю, духовную красоту.

**ДЕВА**

Время	22 августа — 22 сентября
Планета	Меркурий
Фрукты и ягоды	абрикос, гранат
Овощи	бобы, цветная капуста, сельдерей
Приправы и специи	лавровый лист, цикорий, корица, кардамон, лакрица, ваниль
Рекомендуемые блюда	вегетарианские
Напитки	сухие вина

Что такое сентябрь? Это период сбора урожая. И земля, которая создала все, что была должна, уже устала, отдала свои силы... Этот образ поможет тебе понять сущность Дев. Девы обладают хорошими организаторскими способностями и отличаются особой бережливостью. Кулинарное кредо Дев — «Вкусно и полезно». Подход совершенно разумный, и всем остальным у Дев следует ему поучиться. Идя в гости к Девам, можно не рассчитывать, что тебя будут кормить, что называется, на убой. Но зато как легко потом будет. И в гостях Девы не привередливы, поскольку многое им не нужно.

Чтобы похудеть, Девам следует придерживаться приведенных ниже рекомендаций.

• По своей натуре ты достаточно рациональна, так что поставить свое питание под контроль, правильно организовать его для тебя не составит труда. Будь осознанной и планомерной в своем питании. Я почти уверена, что часто ты не уделяешь достаточного внимания тому, что, где и когда ты ешь. Если это так, тебе придется измениться. А подобрать диету,



которая будет подходить именно для тебя, совсем нетрудно. Главное — изучить себя и свои особенности и на рациональной основе выделить метод, который способен дать необходимый результат.

Затем, когда цель будет поставлена, а метод — выбран, тебе нужно решить, какие конкретные шаги ты должна предпринять, чтобы все получилось. Даже если твой проект очень сложен, выдели из него несколько задач, которые ты сумеешь решить в самое ближайшее время. Остальное оставь на более поздние сроки: дальше будет интересней.

Выделение конкретных задач — это простая, но очень важная составляющая любого начинания, и, пренебрегая ею, ты рискуешь остаться ни с чем.

• Любой из нас хочется результатов — сразу же и более значительных! Но стоит ли так насиливать себя? Всегда лучше придерживаться золотой середины: не спешить слишком сильно, но и не сдаваться, откладывая самые решительные действия на потом. Естественно, регулярность окажет тебе неоценимую услугу.

В процессе похудения чрезмерный напор недопустим! Уверена ли ты, что не хочешь изменить то, что изменить нельзя, например, потому что это дано тебе от природы, досталось от родителей? В общем, подумай хорошенъко, какие пределы имеет твоя власть. Потому что излишний перфекционизм приведет тебя к проблемам со здоровьем и к возрастанию неуверенности в себе.

• Будь планомерной в своих усилиях. Избегай частых смен диет и моделей питания. Я понимаю, что тебе интересно попробовать все, но интересно ли это твоему организму? Хочет ли он этого? И не скажется ли это на твоем здоровье самым плачевным образом? В общем, если выбрали что-то, будь добра, действуй последовательно, пока не получишь результатов. Чтобы не скакать от одного к другому, подойди к выбору своей диеты как можно более основательно.

Для повышения своей эффективности начни вести дневник, в котором ты будешь фиксировать то, что сделала, и то, что

это принесло. В смысле — изменения веса, объемов... Пере-читав дневник спустя какое-то время, ты будешь удивлена тем, насколько ценная информация в нем содержится. Все твои ошибки и правильные решения будут в этом дневнике, как на ладони! И тебе будет гораздо легче скорректировать свои действия, чтобы быстрее приблизиться к заветной цели.

Помни, что каждая из нас, по большому счету, должна придумать свою собственную диету, которая всегда приносит хорошие результаты. И с этой точки зрения ты уже вольна определять, какие продукты в нее входят, а какие следует оставить другим: пусть кушают на здоровье! В твоей же воле определять, какие послабления ты можешь себе позволить. И что тебе за это будет. И как часто тебе есть.

В общем, включай свою фантазию, твори, «крои», если угодно... Она поможет тебе не зависеть от слишком жестких предписаний, которые диетологи выдвигают, абсолютно ничего не зная о тебе.

• Не пренебрегай спортом. Ты, конечно, нуждаешься в постоянном движении, но обычно это почему-то не приводит к желанному результату. Чтобы преодолеть это, займись фитнесом. И постараися подойти к своим занятиям как можно более планомерно. Разузнай хорошенъко, какие варианты имеются, определи, что тебе больше подходит, оцени свои возможности. Внимание к деталям поможет тебе достигнуть результатов быстрее, чем остальным. Главное — подойти к делу основательно и учесть все самые важные факторы.

Я уверена, что посещение спортивного зала не составит для тебя труда. Просто найди время, которое будет тебя устраивать в максимальной степени, и реализуй свой проект, воплоти его в действительность. И будь пунктуальной, не давая себе никаких послаблений.

• Маленький совет в заключение: не ешь впрок. По своему опыту я могу судить, что многие Девы злоупотребляют этим. Уж лучше поголодать некоторое время, чем ходить с полным желудком, который ты набила только потому, что в ближайшее время тебе придется поесть...



КОЗЕРОГ

Время	21 декабря — 20 января
Планета	Сатурн
Фрукты и ягоды	кантаула, дыня, айва
Овощи	свекла, баклажаны
Мясо	ягнятина
Приправы и специи	анис, гвоздика, шалфей, мускатный орех, мята, базилик
Рекомендуемые блюда	все что угодно
Напитки	вины

Астрологи сравнивают Козерогов с мерзлой опустевшей землей, в которой теплится семя жизни, и прописывают им склонность к размышлению, терпение. Наверное, потому, что эти люди рождаются в самое холодное время года. Разве земля в это время не является опустевшей? И разве нам не приходится ждать лучших времен, чтобы все вокруг расцвело, забурлило жизнью?

Несмотря на это, — а может быть, благодаря этому — Козероги всегда были и будут прекрасными, гостеприимными хозяевами. Каждый, кто придет к ним в гости, скорее всего, будет приятно поражен тем, что для него припасено кое-что вкусненькое. Яств на столе много не будет (скорее наоборот), но зато все — на самом высшем уровне.

Что касается особенностей питания Козерогов, то астрологи говорят об опасности нарушения обмена веществ. И, естественно, рекомендуют раздельное питание, хотя Козероги могут позволить себе есть все что угодно.



И, как всегда, советы, которые помогут Козерогам быстрее избавиться от лишнего веса.

• Возможно, самое первое препятствие, с которыми сталкиваются женщины-Козероги, принимая решение похудеть, — это их склонность не верить в изменения. Знаешь ли ты, что под знаком Козерога родился Иисус Христос? И ты хорошо помнишь, что выражение «нести свой крест» — это выражение именно о нем. Так что есть вероятность, что свой излишний вес ты тоже привыкла рассматривать как крест. А если он есть, то его надо нести — смиренно, спокойно, с принятием...

Послушай, это глупости! Конечно, у каждого из нас есть свой крест. Вот только уверена ли ты, что правильно его определила? Может быть, твой крест — это не жировые отложения, которые уродуют тебя, а необходимость что-то делать, чтобы их не было? Не каждому выпадает такое на долю: посмотри, сколько вокруг стройных красавиц, которые к своей изящности не приложили ни грамма усилий?

Согласись, вот это настоящий крест, причем еще более тяжелый, чем любой другой. Вот и неси его себе на здоровье!

• Если ты решила похудеть, тебе стоит сделать своей главной опорой способность вводить все в правило. Здесь тебе можно только позавидовать: никто из представителей других знаков Зодиака не отличается этим качеством в такой же степени. И уж если ты решила, что что-то сделаешь, то тебя с этого пути уже не свернуть... Не бойся рационально планировать: сначала я сделаю это, затем то... Планирование — это твоя сильная сторона; возможно, в других сферах жизни, где требуется эмоциональный подход, она тебе мешает, но это точно не касается такого сложного дела, как сброс лишних килограммов. Чем лучше ты спланируешь свое путешествие к стройности, тем больше у тебя шансов на успех. Заметь, так всегда: чем лучше ты спланируешь, тем больше у тебя шансов на успех.

• Обрати особое внимание на практическую, даже материальную сторону вопроса.

Поскольку ты — человек-распорядок, тебе будет нетрудно ввести свое питание в правильные рамки. Но о чём это я?



Оно, скорее всего, у тебя уже давно в рамках. Просто ты должна понять, что если что-то с твоим весом не в порядке, то тебе нужно изменить в своих гастрономических привычках.

Немного последовательных усилий — и у тебя все получится! Кроме того, создай условия для того, чтобы твой проект по «бросу балласта» увенчался успехом. Не знаю, что ты будешь делать. Например, ты можешь приобрести себе тренажеры или просто подготовить место, в котором будешь спокойно заниматься физическими упражнениями; по крайней мере, походи и разузнай, какой спортивный клуб тебе подходит больше всего. Но это и не важно. Просто конкретные действия помогут тебе понять, что возможностей для отступления нет. И, конечно, начать действовать.

- Некоторое сопротивление может исходить от твоей склонности держаться за старое, от нежелания менять свою жизнь. Но так ли это существенно? Взвесь все на чаще воображаемых весов. Что для тебя важнее — сохранение существующего положения или красота и стройность? Элементарный логический анализ поможет тебе разобраться в этом вопросе. Твой выбор, я надеюсь, будет в пользу стройности...

Дальше будет немного сложнее, потому что тебе придется определить, что именно в твоей жизни мешает тебе достичь желанной цели. А это уже не логический анализ, а настоящая инвентаризация! Выявив эти препятствия, ты сможешь планомерно и последовательно ликвидировать их.

- Для большинства Козерогов характерна страстная любовь к работе, иногда приобретающая патологические масштабы. Они живут в соответствии с правилом: «Сначала работа, отдых потом». Это качество очень хорошее, но и оно может стать причиной некоторых проблем. Прежде всего, ты наверняка ешь в коротких перерывах, которые позволяешь себе между периодами усиленной работы, и при этом даже в эти короткие островки отдыха ни о чем, кроме работы, не думаешь. Так? Тогда тебе непременно придется отучить себя от этого! Для начала — хотя бы думать во время еды только о еде.



ОВЕН

Время	21 марта — 19 апреля
Планета	Марс
Фрукты и ягоды	грейпфрут, арбуз
Овощи	капуста, свекла, репа, морковь, репчатый лук, перец, лук-шалот, редис
Мясо	ягнятину, баранину, козлятина
Приправы и специи	перец, чеснок, тмин, шафран, мята, кориандр, розмарин
Рекомендуемые блюда	все что угодно
Напитки	шампанское

Овен — первый знак из ряда огненных, а потому ему соответствует нечто первобытное. Это брызжущий огонь, искры жизни, которым в человеческом плане соответствуют импульсивность и эмоциональность.

В своем кулинарном поведении Овен — это воплощение экстравагантности. Овну очень нужны похвалы, которые касались бы его кулинарных способностей. Так что, оказавшись у него в гостях, тебе имеет смысл восхититься блюдом, которое он выставил перед собой на стол. Даже если ты его еще не попробовала.

Единственное, от чего Овен по советам астрологов должен отказаться, — это поглощение пищи перед сном.



А еще астрологи рекомендуют Овнам придерживаться следующих правил, которые помогут ему сбросить лишние килограммы.

- Овнов лучше всего характеризует слово «действие». Именно поэтому любые промедления с началом сложного процесса, направленного на сброс лишних килограммов, просто преступны! Скорее принимайся за дело, не трать время на размышления и действуй решительно! Пользу тебе принесет планомерное движение к цели, которое постоянно проявляется в совершенно конкретных поступках.

Сильная сторона часто оказывается одновременно и слабой, а потому любовь Овнов к активному действию, кстати, может стать для них причиной появления лишних килограммов. Ну а как еще быть? Пребывая в постоянной беготне, ты не имеешь ни малейшей возможности думать о том, как тебе лучше питаться. Из-за этого — постоянные перекусы на бегу: надо успеть туда, туда, туда... Единственный вариант в этом случае — действовать и в этом направлении, признав, что прием пищи — это дело, которое не менее важно, чем все остальные. И после этого просто планировать его так же, как ты планируешь все остальные дела.

- Овны склонны к активной борьбе, противостоянию, соперничеству. Кроме того, они амбициозны, хотят добиться успеха и прекрасно выглядеть в глазах окружающих. А что это, если не стремление к борьбе, соперничеству? Найди себе «врага»! Конечно, тебе не придется строить ему козни, создавать неприятности. Просто для тебя, скорее всего, очень важно наличие человека, которому ты сможешь доказать свою ценность, которого ты сможешь превзойти. Вместо того чтобы тратить свои силы на бессмысленное соперничество, используй эту свою особенность во благо себе и другим. И своей фигуре, конечно... Соперничество непременно придаст тебе сил.

А может быть, тебе стоит доказать свою ценность всем без исключения? Чтобы каждый, кто тебя видел, думал: «Какая женщина!»? Это тоже способ выпустить свой конкурентный



дух на свободу — да еще и так, что всем от этого станет только хорошо...

• Поддерживай в себе «горение» на постоянном уровне. Особенность твоего знака состоит в том, что ты не всегда можешь управлять той огненной энергией, которая вложена в тебя от природы. А потому — резкие спады энтузиазма, которые приходят на смену внутреннему подъему и воодушевлению. Так что без разумного контроля за своим психологическим состоянием, без настойчивого поддержания своего энтузиазма тебе не обойтись — даже тогда, когда речь идет не о похудении. Если ты не обратишь на это внимания, ты просто можешь не похудеть! Ну, а если даже похудеешь, сброшенные килограммы вернутся — очень быстро. Потому что сил тебе на диету хватило, а потом ты, как обычно, отвлеклась, перестала поддерживать свой энтузиазм, свою активность. Так что повторю свой совет: планомерность, планомерность и планомерность! А хороший план — это долгосрочный план. Все сразу — не интересно.

Это не означает, что тебе нужно постоянно «подогревать» себя фантазиями о стройной фигуре и успехе у мужчин. Это тоже нужно. Но тебе, возможно, стоит пересмотреть свою жизнь, наполнить ее действительно интересными занятиями. Так, чтобы ни минутки свободной не оставалось! Тогда, глядишь, и «сброс балласта» пойдет быстрее...

Помни, что стройность — это лишь часть твоего идеального образа. И не зацикливайся.

• Овны умеют быть безжалостными к себе. Направь силу, заложенную в эту черту, на постановку цели и ее достижение. И конечно, оставь силы на то, чтобы дисциплинировать себя в своей работе.

• Избегай — особенно в период похудения — общения с представителями водных знаков. Они такие добрые, что того и гляди накормят тебя сытным обедом или ужином. Ведь именно так они проявляют свою любовь к людям. Гораздо больше тебе подойдет компания других огненных знаков. А если твои друзья еще и худеют, то лучшее представить себе просто невозможно!



Лев

Время	23 июля — 21 августа
Планета	Солнце
Фрукты и ягоды	лимон, апельсин, ананас, мандарин
Овощи	маслины, кабачки, баклажаны
Мясо	курица, индейка, дичь
Приправы и специи	эстрагон, анис, гвоздика, базилик, кориандр, имбирь
Рекомендуемые блюда	фрукты, сухофрукты, баклажаны, кабачки
Напитки	марочное крепленое вино

Лев, в отличие от Овна, — это огонь как источник энергии и света, огонь в своем полном проявлении. Скорее всего, именно по этой причине Львы обычно отличаются властностью, стремятся к могуществу. Ведь знаком Льва управляет Солнце! Древние заблуждались, полагая, что Солнце — это планета. А потому даже не подозревали, насколько великая мощь кроется в людях, рожденных под этим знаком.

Не случайно и кулинарное поведение Львов, которые на столе всегда держат тарелочку с осетриной или красной икрой, а то и еще что-нибудь более дорогое и экзотическое. Ведь даже еду они используют для того, чтобы показать свою успешность, силу, богатство. И при этом умудряются быть не самыми лучшими хозяевами: прияя к ним в гости строго в



назначенное время, ты наверняка обнаружишь, что некоторые блюда еще попросту не готовы.

• Ты чрезвычайно амбициозна (да-да, это так, представителям других знаков амбициозность в такой же степени не свойственна). И состояние твоего организма — это показатель того, удовлетворена ли ты тем, что происходит в сфере карьеры, власти, силы. И того, уделяют ли тебе достаточно внимания, дарят ли достаточно восхищения, признают ли твое первенство и лидерство. Наверное, именно поэтому стройная фигура может превратиться для тебя в навязчивую идею. Как же, главное действующее лицо пьесы под названием «Жизнь» не может выглядеть не на все сто!

Конечно, это источник проблем. Но, как это часто бывает, при желании его можно превратить в свою сильную сторону. Только представь себе, в каком все восторге будут от тебя, когда ты обретешь желанную стройность! Не бойся предвосхитить свой триумф, ты должна увидеть и почувствовать его во всех деталях. Почекуй ту гордость, которую ты испытываешь, когда наконец это случится...

Разве этого недостаточно? Ты еще не бросилась в бой?

Возможно, дело даже не в похвалах, потому что есть вещи гораздо более важные. Запомни: стройность — это обязательная составляющая твоей реализации в качестве самостоятельной, полноценной личности. Без нее ты вряд ли сумеешь выразить себя в полной мере.

• В непростом деле похудения тебе стоит положиться на твое упорство, умение дисциплинировать себя, отбрасывать сомнения. Необходимость достижения цели мы уже сформировали, осталось совсем немного — начать действовать. Не думаю, что у тебя будут с этим проблемы, но все же рекомендую постоянно подбадривать себя, вспоминая о своих достижениях в любых сферах деятельности, которыми наверняка пестрит твоя биография.

• Для тебя очень важно, как выглядят люди, которые тебя окружают, потому что ты вряд ли можешь представить себе жизнь без них. Так что посмотри внимательно: как много вок-



руг тебя людей, которые стройной фигурой не отличаются? А среди твоих близких? Лезть в дела чужого веса — дело неблагодарное и не всегда красивое, но себе ты можешь сделать исключение. Вопрос в том, как ты это сделаешь. Можно подтрунивать над другим человеком или, того хуже, издеваться над ним, постоянно попрекая его лишним весом. А если сделать это мягко... Надеюсь, ты найдешь в их лице поддержку и вы отправитесь в поиски красоты вместе!

По крайней мере, благодаря своей уверенности ты наверняка сумеешь заручиться их поддержкой. Не хотят худеть — пусть знают, что худеешь ТЫ! Пусть знают, считаются с этим и помогают тебе в твоем нелегком деле. Ты не поверишь, как положительно скажется твоя настойчивость: волей-неволей окружающим придется создавать все необходимые условия, чтобы помочь тебе.

• Один самых серьезных врагов в деле похудения — это твои привычки. Надо признать, Львицы далеко не всегда хотят менять устоявшийся образ жизни. А иногда даже прилагают все возможные усилия, чтобы сохранить существующее положение вещей! При их упорстве в результате можно не сомневаться... Вот только стоит ли держаться за то, что ничего, кроме неприятностей, не приносит и все дальнее в будущее отодвигает твой триумф?

Причина этого поведения совершенно ясна: Львы не любят и очень плохо переносят перемены. Замечала ли ты, как под видом решительности и желания утвердить свою волю ты просто избегала необходимости изменить себя? Откажись от чрезмерной жесткости! А если тебе нужно сохранить лицо, просто внуши, что другие люди не заметят, почему это ты вдруг изменила привычкам, которые казались твоей сущностью. Ты сохранишь свое лицо и одновременно получишь то, что тебе так нужно!



СТРЕЛЕЦ

Время	22 ноября — 21 декабря
Планета	Юпитер
Фрукты и ягоды	финики, фиги, манго
Овощи	артишок, брюссельская капуста, капуста, бобовые
Мясо	свинина
Приправы и специи	тмин, мята, петрушка, базилик, чеснок, цитрон, женьшень
Рекомендуемые блюда	блюда из бобовых
Напитки	виноградные вина

Стрелец представляет собой огонь, уже прирученный человеком, а потому способный приносить пользу. В человеческом плане это огонь очага или свет знаний.

В еде Стрельцы настоящие гурманы. Они также отличаются прекрасными кулинарными способностями, поскольку умеют отдаваться приготовлению пищи целиком. И как настоящие гостеприимные хозяева, они щедры.

Астрологи советуют Стрельцам пить больше минеральной воды, есть больше бобовых и зелени (петрушки, укропа, сельдерея), а также отказаться от злоупотребления мясом, при необходимости заменив его соевым.

И, если ты Стрелец, советы астрологов помогут тебе избавиться от ненужных жировых отложений.

• Поддерживай в себе природный оптимизм. Твоя вера в успех поможет тебе справиться с любыми препятствиями, не важно, будут они исходить из внешнего или из внутреннего



мира. Да и что все это значит по сравнению с той радостью, которую дарит нам жизнь?

Но помни, что твоя уверенность в светлом будущем часто оборачивается полнейшим невниманием к настоящему. И именно в этом кроется корень твоих проблем. Именно поэтому твое настоящее может быть не таким уж приглядным, как бы того тебе хотелось.

• Страйся делать свою жизнь более разнообразной и интересной. Не думаю, что она у тебя особенно скучна... Но такое все же иногда случается. И, кстати говоря, нередко приводит тебя к злоупотреблению гастрономическими удовольствиями. В общем, начинаешь заедать свою скучку.

Не давай же своему авантюрному духу вяло скиснуть среди унылых будней! Ему непременно нужен выход. Для этого не обязательно отправляться за тридевять земель, можно просто пуститься в освоение нового хобби или попутешествовать за городом. Годится все, что способствует расширению твоих личных горизонтов в любом направлении. Имей в виду, если убивать время на диване с пультом от телевизора в руках, то это симптом, который должен заставить тебя беспокоиться.

И тут, как всегда, нас подстерегает другая крайность, а именно — опасность сделать свою жизнь настолько «интересной», что сил для жизни больше не останется. Это плохо и для здоровья в целом, и для твоей фигуры в частности.

Есть и другая возможность: увлечься так сильно и такими разными вещами, что ни времени, ни сил не будет, чтобы довести дело до конца. Признайся, ты наверняка страдаешь таким поведением! Не лучше ли будет подыскать себе такие занятия, которые делают твою жизнь интересной и в то же время дадут вполне ощутимые результаты?

Планомерность, планомерность и еще раз планомерность — вот то, чего тебе, скорее всего, не хватает. И, один раз решившись, доводи дело до конца. Это касается и диеты, и физических упражнений, от которых ты наверняка захочешь увильнуть, как только на горизонте замаячит что-нибудь более привлекательное. В общем, не отвлекайся!

• Найди опору в своей способности четко представлять результат. Ты должна увидеть, как ты будешь выглядеть, когда все получится, почувствовать, что будет происходить у тебя внутри, представить реакции окружающих. Если тебе это в полной мере удастся, можешь считать, что полдела сделано.

И, конечно, помнить, что другая половина твоего предприятия — самая сложная.

• Возможно, тебе понравится такой совет: найди супермодную новую диету и опробуй ее на себе. Для чего? Конечно, для того чтобы похудеть! Но не только. Представь себе, с каким видом ты сможешь рассказать своим подругам, что ты уже испытала на себе то, о чем все еще только говорят! И если еще и успех будет впечатляющим!

В обратном случае ты с видом знатока сможешь сказать, что все это глупости, девки, лучше не пробуйте... Виновата не ты, а диетологи, которые ради славы сочинили очередную байку. Так что будем ждать другую: авось, в следующий раз получится.

• Тебе наверняка свойственно удовлетворять свои желания одним махом: «Хочу — значит будет!» Причем безотлагательно. Подумай, насколько такой подход к жизни способствует достижению твоей цели?

Во-первых, для Стрельцов очень характерно импульсивное поведение при первых признаках голода. Это означает, что если тебе захотелось есть, то ты просто залезешь в холодильник и возьмешь то, к чему лежит твоя душа. Даже не задумываясь о том, что это вредит твоей диете. А вредные привычки надо ставить под контроль!

Во-вторых, это же справедливо и с точки зрения результатов, к которым ты стремишься. Конечно, можно ставить себе амбициозные цели, решая похудеть на большое количество кило за маленький срок. Но будет ли это полезно для тебя? И какую цену тебе придется заплатить за то, чтобы удержать, сохранить результат? Умеренность еще никому не помешала, а плоды, которые она приносит, часто оказываются более надежными, чем то, что мы взяли «с наскока».



БЛИЗНЕЦЫ

Время	20 мая — 20 июня
Планета	Меркурий
Фрукты и ягоды	абрикосы, гранаты
Овощи	бобы, цветная капуста, сельдерей
Мясо	птица
Приправы и специи	кардамон, мускатный орех, шалфей, ваниль, мята, кунжут
Рекомендуемые блюда	блюда из белковых продуктов (мяса, молока, яиц), сухофрукты, оливки, арахис
Напитки	сухие вина и мускаты

Близнецов можно сравнить с легким ветерком — даже не поймешь, куда и откуда он дует... Просто есть — и все! Возможно, именно поэтому Близнецы особенно склонны к самым богатым (а иногда беспорядочным) контактам. И не случайно то, что каждый Близнец включает две личности: одну, ориентированную на контакт, активную, энергичную, и другую — вдумчивую, спокойную, глубокую... Вот и не ясно от этого при общении с этими людьми, откуда же ветер дует.

Кулинарное поведение Близнеца лучшим образом отражает его сущность, потому что он без ума от самых экзотических кухонь. Именно поэтому у него на столе можно найти все что угодно: от узбекского плова до итальянской пиццы.



Если ты принадлежишь к этому знаку, познакомься с рекомендациями астрологов, которые непременно окажут тебе добрую услугу в процессе похудения.

• Нужно признать, что проблема лишнего веса редко возникает у Близнецов. И даже если она возникает, они сразу же берут ситуацию под контроль, избавляясь от того, что присвоили. Надеюсь, это качество не раз помогло тебе вовремя привести себя в порядок.

Впрочем, все это не означает, что ты можешь расслабиться. Знание о том, что твоя природа не даст тебе превратиться в «пышечку», может сыграть с тобой злую шутку. Оно сгубило не одну из нас. Так что не закрывай глаза на первые признаки выхода из формы, берись за дело сразу же.

• Чтобы похудеть, тебе придется искать такой вариант, чтобы обе части твоей личности одинаково благосклонно его приняли. Без конфликтов. А это невозможно, если ты не научишься делать правильный выбор. И уж точно ты не должна впадать в постоянные смены методик и программ похудения! Такой вариант вполне вероятен, если учесть твою фантастическую способность переключаться с одного на другое.

• Хотя ты крайне эмоциональна, думаю, ты принимаешь решения, прислушиваясь к голосу своего разума. Близнецы все такие! Если к тебе это не относится, бери пример с других, более гармоничных представителей твоего знака. И действуй, как менеджер, который всегда четко формулирует цель: «Я должна влезть в эти джинсы через два месяца!» Такие словесные формулировки тебе очень помогут, потому что слова для тебя значат очень много. Так что не забывай о них. И не бойся обсуждать животрепещущие вопросы диетического фронта со своими подругами: глядишь, найдешь себе кого-нибудь в попутчики...

• Твоя увлекающаяся натура может завести тебя в злоупотреблении едой очень далеко. Можно даже сказать, что если уж ты и поправилась, то только потому, что в голове у тебя совсем нет порядка. Вместо того чтобы направить свою безудержную активность в хорошее русло, ты почему-то начала



поглощать все, что попадается под руку, и экспериментировать с пищей.

Помни, в тебе полно кипучего желания действовать, и если ты замираешь перед экраном телевизора, то это желание, скорее всего, выльется в бездумное жевание.

Что, других дел мало? Займись чем-нибудь еще! И уделяй больше внимания внешнему миру. В нем — а не в холодильнике — так много нового и интересного! И постоянно что-то происходит... Твое природное любопытство быстро убьет то, что ты склонна воспринимать как голод. Ищи не еду, а впечатления, информацию, переживания... В общем, для Близнецов, как ни для кого другого, полезно помнить мудрое изречение: «Голова тебе не для того, чтобы есть!» Займи свой мозг активной работой, тебе это пойдет только на пользу. А эксперименты с пищей замени чем-нибудь другим. Например, экспериментами с диетами.

Еще один хороший вариант: влюбись! Так, чтобы о еде не было времени думать...

• Тебе придется приучить себя питаться правильно. То есть вовремя, не на бегу, отдавая этому важному занятию всю себя. Потому что в твоей бесконечной беготне ты не всегда успеваешь делать это, из-за чего бесконечно «хватаешь куски» то здесь, то там. А если научиться правильно питаться не получается, хотя бы следи за тем, что «ташишь в рот». Калории считай, отказывайся от того, что пожирнее, ешь больше фруктов и овощей...

Но мне ли тебя учить?

• Думаю, проблем с физическими нагрузками у тебя не будет: Близнецы по натуре крайне стремительны в своих действиях, а потому бег или занятия в спортивном зале для них одолеть совсем нетрудно.

Если же тебя лично это не касается, постарайся пересмотреть свою жизнь и вскрыть, вывести на поверхность свою сущность. Она дана тебе от рождения.

А может быть, ты просто еще не поняла, какая физическая активность тебе больше подходит? Тогда рекомендую ис-



кать там, где ты можешь найти общение. Спортзал — это всего лишь одно из мест, в которых ты можешь найти новые знакомства. А есть еще и совместные прогулки, в том числе и на велосипеде, работа в саду или огороде, к которой привлекаются другие люди, танцы... Отличная идея! Не стоит ли почаше ходить на дискотеки, чтобы находить множество новых знакомств, вдоволь общаться и танцевать до упаду?

Но и здесь главное — не злоупотреблять. Зная твою внутреннюю вторую половину, которая склонна к одиночеству, уходу в себя, могу сказать, что насилие над собой еще никого до хорошего не довело. Так что, дав волю своему стремлению к контактам, уединись. В нашем случае это значит займись гимнастикой дома. Или, по крайней мере, не болтай без умолку в спортзале со своими новыми подругами: ты ведь пришла сюда заниматься, а не общаться!



ВЕСЫ

Время	23 сентября — 22 октября
Планета	Венера
Фрукты и ягоды	яблоко, авокадо, банан, ежевика, вишня, персик, малина, хурма
Овощи	горох, шпинат, томаты
Мясо	не рекомендуется
Приправы и специи	эстрагон, тмин, клевер, анис, шалфей, гвоздика, укроп
Рекомендуемые блюда	пророщенные ростки злаков
Напитки	выдержаные вина

В отличие от Близнецов Весы — это ветер, который дует в строго определенном направлении. А потому Весы в наибольшей степени склонны самостоятельно выбирать, чем они будут заниматься и с чем они будут иметь дело.

Весы — известные чистюли, любители порядка. А потому не дай Бог, если ты вдруг разольешь что-нибудь на белоснежную скатерть! Ах да, ты сама Весы... Не стоит ли тебе в этом случае быть немного терпимее по отношению к своим развеселившимся гостям?

И уж точно тебе стоит прислушаться к советам астрологов, которые помогут тебе сбросить лишние килограммы.

• Тебе всегда хотелось красоты и гармонии, ты всегда была особенно чувствительна к этой стороне жизни... И если вдруг

оказывается, что твое тело отклонилось от совершенства, которое ему предписано законами красоты, приходят уныние и депрессия. Так вот, никакого отчаяния! Тебе нужно взять себя в руки. Слезами горю не поможешь. Хочешь ты этого или нет, тебе придется отбросить все свои разочарования, чтобы взяться за дело так, как следует. Твое недовольство собой — всего лишь толчок, который пытается дать тебе природа, чтобы ты наконец стала заботиться о себе.

И это будет твоим первым шагом. Прежде чем предпринять что-либо, разберись с собой, наведи порядок в мыслях и эмоциях. Другими словами, создай твердую психологическую площадку, которая и станет для тебя исходной точкой в поисках Красоты.

Пока ты не сделаешь это, за остальное можешь не приниматься!

• Тело Весов — это зеркало их жизни. Как только жизнь успокоилась, вошла в колею, вес тела тоже перестал меняться. Но стоило руслу, по которому течет река жизни, повернуться как-то необычно, сразу же последовали изменения в массе и объемах... Из этой закономерности ты можешь сделать множество самых полезных выводов. Например, о том, что если ты застряла на избыточном весе, это означает, что тебе надо не только голодать и заниматься спортом, но и менять свою жизнь. Пусть это будут не кардинальные изменения, но все же... Новая струя заставит твое тело измениться! Главное — будь решительнее, чем обычно.

• Ты прекрасно знаешь, что за все в этой жизни надо платить. Подойди с этой точки зрения к своему похудению — и считай, считай каждый кусочек шоколада или торта, каждый бифштекс, каждый кусок хлеба... А самое главное — соотноси все это с результатами, которые ты получаешь. Ну, или не получаешь... И, конечно, помни о том идеале, к которому ты стремишься.

Надеюсь, что тебе хватило смелости сформулировать его как можно четче! И что ты не забыла его представить себе во всех деталях.



• Не делай тайны из своих планов. Постарайся рассказать о своем желании измениться другим. Скорее всего, ты найдешь у них поддержку, ведь у большинства людей есть хотя бы какая-то информация об особо эффективных способах похудения. Если эти люди благодушно к тебе настроены, они могут оказать и психологическую поддержку. А она тебе ох как нужна!

И не бойся критики. Критика, которая исходит от других людей, может стать очень хорошим стимулом! Научись слушать то, что говорят другие люди: в их словах есть доля истины. Даже если тебе кажется, что они настроены по отношению к тебе не самым лучшим образом. Поверь, тебе это только кажется, за любым критическим поведением кроется забота. Ну кто станет критиковать тебя, если ему по-настоящему все равно, даже наплевать?!

• В заключение — о спорте и физических нагрузках. Они необходимы, как воздух. Постарайся, чтобы они давали тебе то, чего действительно не хватает. Например, если по долгу службы тебе приходится много двигаться, займись чем-нибудь таким, что не будет требовать больших физических нагрузок. Например, йогой. И наоборот, если работа у тебя сидячая, то выбери то, что обеспечит тебе наибольшую свободу в телесной активности. Вариантов — множество, ты без труда выберешь то, что тебе по душе.

А особенно тебе подойдут загородные прогулки. Пусть даже в одиночестве. Оказавшись вне города, ты наверняка сможешь насладиться свободой, которую ты очень ценишь. И одновременно получишь физические нагрузки, которые приблизят тебя к желанной стройности.



ВОДОЛЕЙ

Время	21 января — 19 февраля
Планета	Сатурн
Фрукты и ягоды	канталиупа, дыня, айва
Овощи	свекла, баклажаны
Рыба	дары моря
Приправы и специи	кардамон, лакрица, тмин, мята, шалфей, ваниль, петрушка
Рекомендуемые блюда	молочные продукты, овощные салаты
Напитки	шампанское и мускаты

Лучший образ, который может прояснить сущность Водолея, — это горный воздух, который стремится вверх, вверх и вверх... Наверное, именно поэтому людям, которые родились под этим знаком, присуще стремление к нематериальному, а следовательно, к прогрессу. А также некоторый идеализм.

Отношение к питанию у них такое же. Несерьезное. И даже если они собирают гостей, они непременно думают, что цель состоит не в еде, а в общении. А потому не удивляйся, если, приходя к ним в гости, ты обнаружишь что-нибудь вроде фуршета. Главное ведь — общение.

Астрологи рекомендуют Водолеям исключить из своего рациона все мучное и сладкое.

• В силу своего индивидуализма Водолеи не придают какого-то особого значения материальной стороне жизни. Это спра-



ведливо и для их отношения к еде. Их принцип в этой сфере можно сформулировать так: «Я ем, чтобы жить, а не живу, чтобы есть». Поэтому освободиться от дурных пищевых привычек тебе не составит особого труда.

Впрочем, эта черта несет в себе и негативную сторону. Не слишком ли попустительски ты относишься к своему питанию? Не стоит ли изменить такое отношение? Ведь отношение к еде как средству поддержания жизни может довести до того, что тебе станет безразлично, что именно ты ешь! Отсюда — поедание того, что есть под рукой, нежелание взяться с готовкой, полуфабрикаты и вообще нездоровая пища...

Не думаю, что это правильное отношение.

• Водолеи — свободолюбивые индивидуалисты и одновременно люди, которые существуют в жестких рамках. Наверное, именно поэтому они любят жить по правилам, которые они сами себе установили. Думаю, это качество тебе следует поставить на службу обретению идеальной стройности. Главное — подобрать те рамки, которые подходят именно для тебя.

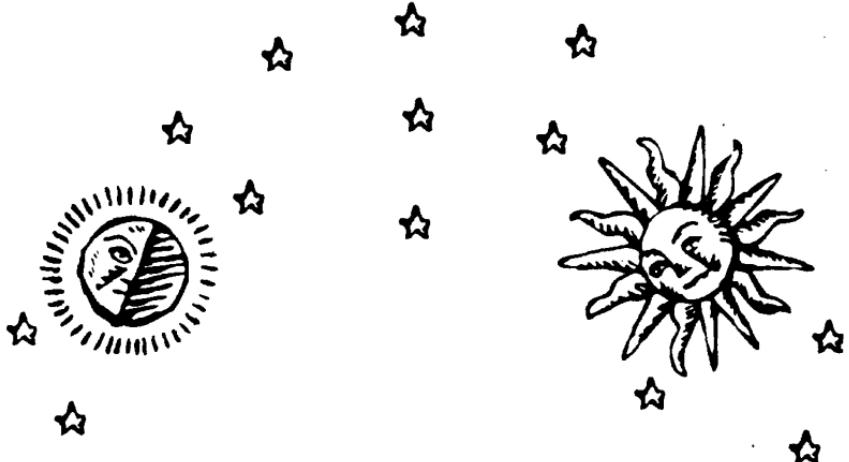
Главная трудность состоит в том, чтобы вогнать себя в эти самые рамки. А это особенно важно, если учесть, насколько невнимательно относятся к своему здоровью Водолеи! Если ты осознаешь эту черту своей личности, тебе стоит взяться за дело и ввести в правило следовать здоровому образу жизни. Диета же — это обязательная его составляющая. Так что, идя от общих целей, ты непременно придешь к частным... И твое упорство будет тебе хорошим подспорьем в их реализации.

• Чтобы повысить свою решимость, тебе имеет смысл перестать смотреть на свой излишний вес как сугубо личную проблему. Подумай, что произойдет, когда ты неожиданно для всех придешь в норму? Конечно, все будут ставить тебя в пример!

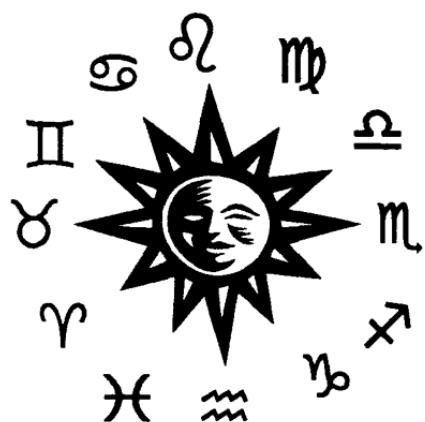
Наверное, это неплохой стимул для работы. Ты лишний раз сумеешь доказать людям, насколько важно поддерживать себя в хорошей форме!

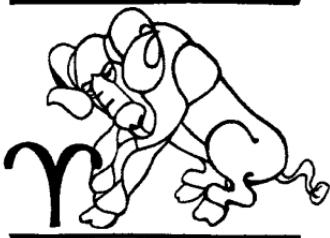


• И еще один способ усиления решимости. Смотри на свои лишние килограммы, как на вызов, брошенный тебе жизнью. Твое бунтарство непременно проявится здесь со своей лучшей стороны. Как, мне терпеть это? Да ни за что! Уж я-то точно решу эту проблему!



Рецепты здоровья





Рецепты оздоровления для Овна

При пародонтозе, кариесе

✿ Смесь соков моркови и капусты образует великолепный источник витамина С как средство очищения, в особенности при инфекции десен, вызывающей пародонтоз.

✿ 60 г корневищ аира болотного залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, настаивать 30–45 мин, процедить. Использовать для полоскания при зубной боли, разрыхлении десен, при плохом запахе изо рта.

✿ 1 ст. л. сухих листьев шалфея залить стаканом крутого кипятка, нагревать на кипящей водяной бане или на плите, следите, чтобы настой не кипел, в течение 15 минут, охлаждать при комнатной температуре в течение часа, процедить. Использовать для полоскания полости рта.

✿ Настой, приготовленный в соотношении 1 ст. л. высушенных цветков календулы (10 г) на стакан воды (200 мл), использовать наружно для полосканий при стоматитах.



При зубной боли

✿ Чеснок растолочь, смешать с кипяченой водой. Тампончик, смоченный чесночной водой, надо подержать на десне возле больного зуба.

✿ Для успокоения зубной боли можно положить между щекой и больным зубом или пожевать листья валерианы.

✿ Вместо анальгина можно принимать отвар ягод, листьев и молодых побегов малины, листьев ивы или осины. Необходимо сразу принять $\frac{1}{3}$ стакана отвара. Действие начнет проявляться через 20–40 минут, а длится около 4-х часов.

✿ Смочите ватку 30%-ной настойкой корней крапивы жгучей или двудомной на 40%-ной водке и вложите в дупло больного зуба при зубной боли.

Чтобы помочь глазам

✿ 30 секунд быстро моргайте, столько же времени смотрите прямо перед собой. Повторите трижды.

Закройте глаза и врашайте по кругу глазными яблоками влево — вверх — вправо — вниз. Страйтесь не хмуриться. Повторите 4 раза.

Закройте глаза и посмотрите вверх — вниз. Повторите 8 раз.

✿ Успокаивающий и освежающий компресс для глаз. Срежьте с сырой картофелины несколько тонких ломтиков и положите на закрытые веки. Расслабьтесь. Через пять минут снимите компресс.

✿ Быстрый способ снять утомление глаз. Несколько раз смочите глаза холодной водой из-под крана. Прижмите веки



пальцами и присядьте на несколько минут, стараясь ни о чем не думать.

Шейный остеохондроз

Шейный остеохондроз — довольно распространенное заболевание, которым страдают преимущественно те люди, которые продолжительное время работают сидя или стоя с опущенной головой.

Предлагаем комплекс упражнений, каждое из которых следует повторять 6–8 раз.

1. Поднять и опустить голову.
2. Повернуть голову сначала в одну, потом в другую сторону.
3. Наклонить голову в одну, затем в другую сторону.
4. Поднять голову вверх — в сторону и опустить. То же — в другую сторону.
5. Поднять, затем опустить подбородком к одному, затем голову поднять и опустить к другому плечу.
6. Движения головы: вверх — в сторону, затем подбородком к плечу. Повторить в другом направлении.

Физкультурную паузу желательно делать через каждые 1,5–2 часа работы

Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями расширяются функциональные и адаптационные возможности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, организм лучше приспосабливается к неблагоприятным условиям внешней среды.

Контроль веса

Первое движение к регулированию веса — это шаг на весы утром до завтрака. В упрощенном варианте принято считать нормальным вес, который равен ($H - 100$) кг, где H — рост человека в сантиметрах.

Идеальным весом можно считать такой вес, который меньше нормального на 10% (у женщин — на 15%). Идеальный вес создает наилучшие предпосылки для крепкого здоровья.



Избыточный вес — вес, который на 10–20% превышает нормальный. Если вес превышает норму более чем на 20%, то речь идет уже об ожирении.

Перейти к рациональной системе питания вам помогут маленькие хитрости:

- готовьте пищу в небольших количествах; подавайте еду на стол в маленьких тарелках, зрительно порции будут казаться больше;
- не ешьте после 18 часов;
- откажитесь от соусов;
- отдавайте предпочтение менее калорийной пище, ешьте меньше мучного и жирного, отдавайте предпочтение сырым или необработанным продуктам;
- устраивайте небольшие паузы во время еды, пережевывайте каждый кусок как можно тщательнее;
- не сочетайте еду с чтением и телевизионными передачами, так как при этом резко ухудшается контроль за приемом пищи;
- время от времени устраивайте себе разгрузочные дни или голодайте;
- поставьте весы перед холодильником, тогда ваше стремление перекусить не будет таким навязчивым.

При *раздельном питании* рекомендуется примерно следующий рацион.

Завтрак — фрукты, фруктовый салат, сыр, сметана, бутерброд из хлеба с отрубями со сливочным маслом или сыром, творог.

Обед желательно готовить из продуктов, богатых белками. Причем традиционные мясные или рыбные блюда подавать без привычного гарнира из картофеля или макарон, их можно дополнить большой порцией салата, овощами, фруктами.

Из первых блюд — овощной суп или овощной бульон, на десерт — несладкие фрукты.

Ужин следует готовить из продуктов, богатых углеводами, так как они быстро усваиваются организмом. Это может быть



картофельная или морковная запеканка, макароны с сыром, сладкие фрукты и др.

Перейти на раздельное питание никогда не поздно, можно постепенно, к примеру, начать с одного дня в неделю. Со временем вы привыкнете к новому сочетанию продуктов и даже ощутите необычный тонкий вкус пищи. Эффект почувствуете через 2–3 месяца или даже раньше, если будете проводить и очистку организма, прежде всего — кишечника.

Исходя из принципов раздельного питания, каждый человек может эту диету приспособить в соответствии со своими индивидуальными или семейными привычками.

Каждый взрослый человек, по мнению специалистов, должен ежедневно ходить в быстром темпе не менее получаса, для более продуктивной работы органов человека время рекомендуется увеличить вдвое, а затем постепенно перейти от ходьбы к легкому бегу.

Многие считают, что бег — это лучшее оздоровительное средство, он полезен почти всем и при любых условиях. Общеизвестно положительное влияние бега на состояние системы кровообращения. При беге усиливается работа сердца, возрастает кровоток в его мелких сосудах, а также в сосудах мозга, почек и других органов, происходит увеличение массы сердечной мышцы.

У занимающихся оздоровительным бегом растет сеть мелких сосудиков, обеспечивающих сердечные мышцы кислородом и питательными веществами.

Начинайте бег с разминки, не форсируйте забеги на длинные дистанции, начинайте с пробежек на 300–500 м, не прекращайте занятий, если после первых тренировок вы ощутили некоторый дискомфорт в мышцах.

Некоторые считают, что более полезен бег в вечернее время, тем более, что это способствует разрядке после напряженного трудового дня и нормализации вегетативных функций организма.

Повышение физической активности после болезни или длительного перерыва в спорте лучше всего начать с утренней гимнастики.

Надо начать с несложных гимнастических упражнений, в дальнейшем нагрузку можно увеличить, а в дальнейшем даже перейти к занятиям каким-либо видом спорта.

Даже на работе можно несколько минут в течение часа активно подвигаться: чаще меняйте положение тела, время от времени вставайте, делайте наклоны, движения руками и ногами.

Если вам приходится много стоять во время работы, постарайтесь переносить нагрузку с одной ноги на другую, периодически садиться.

Во время перерыва рекомендуется разуваться и помассировать ноги.

Повысить физическую активность можно, занимаясь *гимнастикой*. Основное назначение предлагаемого комплекса — предупреждение гиподинамии, щадящая тренировка кардио-респираторной системы. Продолжительность занятий — 10–15 минут.

Исходное положение — сидя.

1. Прислониться к спинке стула, руки на коленях, не напрягаться. Руки к плечам, локти развести в стороны — вдох, опустить руки на колени — выдох (4–5 раз).
2. Перекат с пяток на носки с разведением ног в стороны, одновременно сжимать и разжимать пальцы в кулаки (10–15 раз). Дыхание произвольное.
3. Руки вперед, вверх — вдох, руки опустить через стороны вниз — выдох (2–3 раза).
4. Скольжение ног по полу вперед и назад, не отрывая стопы от пола (6–8 раз). Дыхание произвольное.
5. Развести руки в стороны — вдох, руки на колени, наклонить туловище вперед — выдох (3–5 раз).
6. Сидя на краю стула, отвести в сторону правую руку и левую ногу — вдох. Опустить руку и согнуть ногу — выдох. То же сделать в другую сторону (6–8 раз).



7. Сидя на стуле, опустить руки вдоль туловища. Поднимая правое плечо вверх, одновременно опустить левое плечо вниз. Затем изменить положение плеч (3–5 раз). Дыхание произвольное. Развести руки в стороны — вдох, руками подтянуть правое колено к груди и опустить его — выдох. Сделать то же, подтягивая левое колено к груди (4–6 раз).
8. Сидя на краю стула, руки перевести на пояс. Расслабить туловище, свести локти и плечи вперед, опустить голову на грудь. Делая вдох — выпрямиться, развести локти и плечи, спину прогнуть, голову повернуть вправо. Расслабиться, голову — на грудь. Продолжая делать упражнение, голову повернуть влево — выдох (4–6 раз).
9. Спокойное дыхание (2–3 раза).

Гимнастика для тех, кто работает за компьютером

Если вы работаете за компьютером целый день, то к концу дня шея устает, а иногда даже болит.

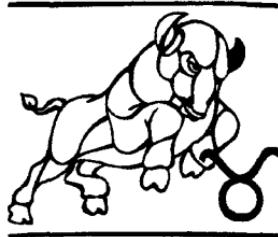
Специалисты рекомендуют во время рабочего дня ежедневно выполнять упражнения на изометрическое напряжение мышц шеи.

- Сядьте прямо, кисти положите одну на другую, образуя замочек. Поднимите кисти к подбородку и надавите подбородком вниз. Ни голова, ни кисти не должны двигаться. Потом расслабьтесь и повторите упражнение несколько раз.
- Положите руки на лоб. Попробуйте давить головой вперед, а руками изо всех сил сопротивляться. Напрягаются только мышцы над плечами, а голова и руки неподвижны. Через некоторое время расслабьтесь.
- Заведите руки за голову, ладони положите на затылок. Поднимите голову, смотрите вверх, на потолок. Сцепленными пальцами надавливайте на затылок, стараясь согнуть шею. При этом шею напрягайте, чтобы оказать

сопротивление давлению. Ладонь положите на висок, большой палец за ухом. Давите головой на ладонь, пытаясь согнуть руку вбок, и в то же время изо всех сил сопротивляйтесь этому давлению. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Для шейного отдела позвоночника полезно выполнение упражнений:

- Поднимайте и опускайте плечи (10–12 раз).
- Наклоняйте голову вправо-влево (по 10 раз к каждому плечу).
- Наклоняйте голову вперед и назад (10–12 раз).



Рецепты оздоровления для Тельца

При ожирении

✿ Разгрузочные арбузные дни рекомендуются при сочетании ожирения с мочекаменной болезнью. В течение дня съедать в 5–6 приемов 1,5–2 кг арбузов при ожирении.

✿ Плоды дыни рекомендуется есть в диетотерапии без ограничения при ожирении. Дыню следует есть отдельно от другой пищи за 2 часа до или через 2 часа после еды.

✿ Апельсины полезны людям, страдающим ожирением. Все цитрусовые помогают очищению крови и кровеносных сосудов.

✿ Морскую капусту, креветки, кальмары, трепанги, морской гребешок рекомендуется систематически включать в пищу как здоровым людям, так и больным ожирением, атеросклерозом, малокровием.

✿ Периодически раз в неделю полезно устраивать разгрузочный рисово-яблочный день, съедая 3 раза в день рисовую кашу, приготовленную из расчета 25 г риса на стакан молока и 0,8–0,9 кг яблок.

✿ Ячменные каши и супы рекомендуется включать в рацион при избыточном весе. Они создают чувство сытости, хотя почти не усваиваются.



✿ Разгрузочные дни рекомендуется проводить с использованием в меню только печеного картофеля с кожурой или сваренного в «мундире» в течение 2–3 дней. Во время разгрузочных дней необходимо съедать 1–1,5 кг картофеля с двумя стаканами сладкого чая. Диета рекомендуется тучным людям, при нарушении обмена.

✿ В диетологии тыква рекомендуется при нарушении обмена веществ, особенно при ожирении. В пищу тыкву употребляют в сыром, вареном, жареном, печеном, консервированном, засушенном виде. Из нее готовят салаты, супы, каши, пловы, соки.

✿ Капусту рекомендуется включать в диету для профилактики ожирения. Свежий сок капусты белокочанной рекомендуется пить тучным людям 3–4 раза в день за 30 мин до еды, начиная с 0,5 стакана на прием и увеличивая до стакана в день в течение 3–4 недель, чтобы избавиться от лишнего веса. Для приготовления свежего сока капусты можно использовать соковыжималки или пропустить капусту через мясорубку и отжать сок через чистую марлю или тонкую ткань в банку или эмалированную кастрюлю. Для этого используют листья спелевшего кочана капусты.

✿ Настой корня петрушки. 2 ч. л. измельченных корней залить в термосе 0,5 л кипятка на ночь, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день при ожирении.

При нарушении обмена веществ

✿ Свежие плоды земляники лесной рекомендуются при ожирении и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

✿ 2 ст. л. измельченного растения земляники настаивать в 2-х стаканах кипятка 2 часа, процедить. Пить теплый настой



по $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$ стакана 3-4 раза в день до еды при ожирении и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

✿ Спелый крыжовник полезен при излишней полноте. Он способствует обмену веществ. Людям, склонным к тучности, вместо черного чая полезно пить зеленый.

Бразильская диета

Диета применяется 14 дней.

Первые два дня: 3 раза в день по одному яйцу вкрутую, чашке кофе, одному яблоку.

Третий день: утром — 2 яйца; в обед — кусок говядины, шпинат; вечером — одно яйцо, шпинат.

Четвертый день: утром — одно яйцо; в обед — отварная рыба, помидор; вечером — два яйца, чашка кофе.

Пятый день: утром — одно яйцо, чашка кофе; в обед — два яйца, помидор; вечером — рыба, жаренная без жира, овощи с уксусом.

Шестой день: утром — одно яйцо, чашка кофе; в обед — половина цыпленка, жаренного без жира, овощи; вечером — половина цыпленка, яблоко, кофе.

В следующую неделю диета повторяется сначала. Кто не любит яиц, тому эту диету лучше не пробовать. За 14 дней диеты можно похудеть на 4-5 кг.

«Жокейская» диета

Диета, применяемая в случае, если необходимо срочно похудеть. Усиливается сауной и массажем.

Первый день: один печенный цыпленок, разделенный на три части.

Второй день: 300 г телятины, жаренной без жира (на решетке), также разделенной на три части.

Третий день: от трех до пяти чашек черного кофе.

Эту диету нельзя выдержать долго.

Молочная диета

Каждый день выпивать 1 л молока по стакану через каждые 2–3 часа. Эта диета очень суровая, но выдержать ее можно, тем более, что она не вредна для организма. Ни в коем случае не применять ее более пяти-семи дней.

Следите за калориями

Если хотите сбросить несколько килограммов, постарайтесь отказаться от калорийных продуктов.

Калории (ккал в 100 г):

- Растительное масло (900 ккал)
- Жареный картофель (240 ккал)
- Сливочное масло (720 ккал)
- Шоколад (550 ккал)
- Сахар (400 ккал)
- Орехи (400–560 ккал)
- Кусок торта (около 450 ккал)
- Водка (250 ккал)
- Пиво (46 ккал).

Можно есть без ограничений (ккал в 100 г):

- Арбуз (12 ккал)
- Дыня (12 ккал)
- Тыква (23 ккал)
- Кабачок цукини (16 ккал)
- Белокочанная капуста (28 ккал)
- Огурец (8 ккал)
- Помидор (15 ккал)
- Редис (10 ккал)
- Салат (14 ккал).

Чтобы нормализовать уровень холестерина, надо отказаться от богатых им продуктов. Но даже если перейти на одни ово-



ши-фрукты, где холестерина практически нет, организм немедленно начнет производить его из собственных ресурсов.

Чтобы уменьшить количество холестерина в еде:

- перед едой срезайте жир с мяса, а с птицы снимайте кожу;
- охлаждайте мясной бульон и снимайте с него верхний слой жира;
- подавайте к мясу овощи;
- запекайте мясо на решетке, чтобы жир стекал вниз;
- при выпечке заменяйте целое яйцо яичным белком и двумя чайными ложками растительного масла;
- вместо майонеза заправляйте овощные салаты лимонным соком и специями.

При болях в ногах

Следует начать с питания. Уменьшаем в дневном рационе потребление мяса, молока и увеличиваем потребление фруктов и овощей.

Сделаем настойку из сабельника.

Сухие стебли сабельника нарезать длиной 1-2 см, насыпать в бутыль $1/3 - 1/2$ и залить водкой или 70%-ным спиртом. Настоять 21 день в темном месте. Принимать от 1 ч. л. до 1 ст. л. 3 раза в день до еды на воде. В особо тяжелых случаях принимать по небольшой рюмке 3 раза в день. Пить желательно в холодное время года. Этой же настойкой растирать больные суставы и делать компрессы. Считается, что для того, чтобы был результат от лечения, надо выпить 2 полулитровые бутылки этой настойки.

Средства для наружного применения при ангине

❖ 1 ст. л. зверобоя залить одним стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 мин, охладить, добавить 40 капель 10%-ной спиртовой настойки прополиса, полоскать горло 2-3 раза в день.

✿ Аналогично приготовить настой из 1 ст. л. листьев подорожника или сбора: ромашка, липа (цветы) по 25,0, эвкалипт (листья) — 30,0, лен (семена) — 30,0.

✿ 2 ст. л. цветков календулы залить стаканом кипятка, настоять в термосе в течение часа. Полоскать горло несколько раз в день.

✿ В стакан теплой воды влить 1 ст. л. лимонного сока, полоскать горло, чередуя с настоями трав.

✿ Смешать сок каланхое с теплой кипяченой водой в соотношении 1:1 и полоскать горло несколько раз в день.

✿ Натереть на мелкой терке красную свеклу, отжать стакан сока, влить 1 ст. л. уксуса, полоскать горло 5–6 раз в день, принимать внутрь по глотку до полного выздоровления.

✿ 1 ст. л. листьев или корней лопуха залить стаканом кипятка, настоять. Полоскать горло для дезинфекции и обезболивания.

✿ Залить стаканом кипятка 2–3 измельченных зубчика чеснока, настаивать 30–60 минут, использовать для полоскания.

✿ В 1 ст. л. сухой ромашки залить 250,0 кипятка, настаивать 15 минут на водяной бане, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Использовать для полоскания и приема внутрь.

✿ Измельчить 1 ст. л. листьев грецкого ореха, залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Полоскать горло при любых формах ангины.

✿ Измельчить 2 ст. л. листьев ежевики сизой, влить 500 мл воды, кипятить в течение 15 минут, настоять, процедить. Полоскать горло несколько раз в день.



✿ Взять среднюю порцию утренней урины и полоскать полость рта и горло несколько раз в день.

✿ Приготовить смесь сока алоэ с медом в соотношении 1:3 и натощак смазывать ею миндалины ежедневно в течение 2-х недель, затем через день еще две недели.

✿ Смешать 78 г меда, 15 г сока каланхое и 8 г 10%-ного спиртового настоя прополиса. Смазывать миндалины ежедневно на ночь 2-3 недели.

✿ Натереть на терке большую луковицу, положить массу в стакан, прикрыть его воронкой из бумаги и делать ингаляцию.

✿ Разогреть гречневую крупу на сковороде, высыпать в чулок и привязать вокруг шеи.

✿ Смешать 2 части меда, 1 часть сока алоэ, 3 части водки. Смочить марлевую салфетку, наложить на горло, сверху обернуть шерстяным платком.

✿ Обложить горло листьями свежей капусты, обвязать теплым шарфом, листья менять каждые 2 часа.

✿ Рекомендуемые эфирные масла — лаванда, герань, лимон, базилик, чабрец, ромашка, пихта, эвкалипт, роза. Способ применения: ароматизация воздуха, ингаляции, полоскание, массаж, компрессы, растирания.

Средства для внутреннего применения:

✿ Приготовить отвар ежевики, малины (ягоды и ветки), пить горячий чай с добавлением сока лимона.

✿ В самом начале заболевания жевать сотовый мед в течение нескольких часов.

✿ При начинающейся ангине медленно разжевать половину лимона вместе с цедрой, в течение часа ничего не есть. Процедуру повторить через 3 ч.

✿ Смешать листья мяты 10,0, эвкалипта 3,0, череды 3,0, зверобоя 2,0 и корня валерианы 2,0. Взять 2 ст. л. сбора, влить 200 мл холодной воды, настоять 20–30 мин, кипятить 10 мин, настоять 40 мин. Принимать горячий отвар по стакану перед сном.

✿ После еды положить в рот кусочек прополиса величиной со спичечную головку и медленно рассасывать его, при этом должно быть чувство жжения и онемения языка.

✿ Смешать свежевыжатый сок лука или луковую кашицу пополам с медом. Принимать по 1 ч.л. каждые 2 часа.

Средства для местного применения при фарингите

✿ В стакан кипяченой воды добавить 1 ст. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда, полоскать горло 3–4 раза в день.

✿ Приготовить следующий сбор: ромашка и цветы липы по 25 г, листья эвкалипта и семена льна по 30 г. 1 ст. л. смеси залить стаканом крутого кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин при закрытой крышке, настаивать полчаса, процедить, добавить 40 капель 20%-ной спиртовой настойки прополиса. Полоскать горло при фарингите и тонзиллите.

✿ Смешать в равных количествах листья мяты перечной и мелиссы лекарственной, взять 15 г сбора, залить стаканом кипятка, настоять 1–2 ч. Использовать для полоскания и ингаляции.

✿ Усадить больного с запрокинутой головой, заложить в обе ноздри небольшое количество меда. Тающий мед, стекая



в носоглотку, оказывает противовоспалительный, противомикробный эффект. Процедуру повторять 2 раза в день в течение 7 дней.

✿ При хроническом фарингите экстракт прополиса смешать с глицерином или персиковым маслом в соотношении 1:2. Смазывать слизистую стенки глотки предварительно очищенную от гнойного секрета. Процедуру выполняют на ночь в течение 10–15 дней.

✿ *Рекомендуемые эфирные масла:* эвкалипт, чабрец, туйя, сосна, лаванда, розмарин, герань. Способы применения — ароматизация воздуха, ингаляции, полоскания, компрессы, массаж.

Средства для внутреннего применения

✿ Смешать по 5 г — листья черной смородины, цветы ромашки и шалфей. Залить стаканом воды, кипятить в течение 5 мин. Настоять час, процедить, добавить 3–5 капель пихтового масла. Выпить перед сном в теплом виде.

✿ 1 ст. л. сбора (донник 2 г, зверобой 10 г, девясил 5 г чабрец 5 г) залить стаканом воды, кипятить 3 мин, настоять час, процедить. Добавить мед по вкусу, принимать перед сном.

✿ В 1 десертную ложку меда добавить 10–15 капель 10%-ной спиртовой настойки прополиса, тщательно размешать. Принимать после еды и полоскания горла 2–3 раза в день в течение 2-х недель.

Для закаливания горла при хроническом тонзиллите

✿ Состав применяется для больных, имеющих осложнения со стороны сердца, почек и др. органов, а также перенесших инфекционные заболевания. Состав содержит: аир бо-

лотный 2 ч. л., девясила высокий 1 ст. л., лапчатка прямостоящая 2 ч. л., щавель конский 1 ст. л. Смесь измельченных корней и корневищ залить двумя стаканами воды и кипятить на медленном огне 12–15 минут. Профильтировать, охладить до 27 градусов. Полоскать горло в первую неделю 3–5 раз в день, затем два раза — утром после еды и вечером перед сном. При этом необходимо через каждые 3–5 дней снижать температуру отвара на один градус и довести ее до 10–12 градусов. Продолжительность процедуры не меньше месяца. Затем можно сменить состав трав.

✿ **Состав:** цветы календулы 1 ч. л., листья мать-и-мачехи, травы зверобоя по 2 ч. л. Измельченные растения залить 0,5 л кипящей воды, выдержать 10 минут на медленном огне, настоять полчаса, процедить.

Практически здоровым людям можно сразу начинать закаливание со второго состава и снижать температуру отвара довольно быстро: через каждые 2–3 дня.

Через месяц закаливания можно перейти на полоскание аналогично приготовленными отварами какой-либо одной травы — ромашки аптечной, шалфея или настойкой эвкалипта, календулы — по 1 ст. л. на стакан воды. В последующем можно использовать йодные (1–2 капли на стакан воды), солевые (1 г соли на стакан) и содовые полоскания (0,5 г на стакан воды).

✿ **В случае обострения хронического тонзиллита следует прекратить холодные процедуры** и в течение нескольких дней полоскать горло 5–6 раз в сутки первым горячим составом максимально переносимой температуры — 38–39 градусов.

Одновременно **проводить ингаляции** следующим образом: в кастрюлю с 1 л воды положить 2–3 неочищенные картофелины и эмалированную кружку с 1 г прополиса. Вода подогревается, а при закипании на медленном огне в нее кладут по



1 ст. л. следующих растений: ромашки аптечной, душицы, шалфея, тимьяна, зверобоя, эвкалипта, мяты, мелиссы.

Вдыхание горячих аэрозолей, фитонцидов и эфирных масел оказывает мощное действие на миндалины. Процедуру проводят 3–4 раза в день. Одновременно можно дышать несколько минут над свежим соком чеснока, разведенным 1:10.

Обязательно проводить *общее закаливание*: солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, утренняя гимнастика, оздоровительная физкультура. Полезно хождение босиком, обливание ног водой с постепенным снижением температуры.

В дальнейшем после достаточной подготовки можно начинать хождение по «ледяной дорожке», которое осуществляется следующим образом: смочить махровое полотенце, отжать, свернуть трубкой и положить в холодильник (в последующем в морозильную камеру). После охлаждения полотенце развернуть на полу и пройти по нему, начиная с нескольких шагов. *Процедуру следует проводить регулярно, но только после предварительного активного закаливания.*

Целесообразно для укрепления горла проводить *точечный массаж* внутренней поверхности козелка – выступа впереди слухового прохода. Выполняется он легким надавливанием и вращением указательным пальцем по часовой стрелке в течение 3–5 мин.



II

Рецепты оздоровления для Близнецов

Для снятия головной боли

- ✿ Разбить в стакане свежее яйцо, залить его доверху кипящим молоком, быстро размешать и выпить. Так делать несколько дней, и мигрень пройдет.
- ✿ Свежий сок калины обыкновенной употребляют внутрь при головных болях нервного происхождения.
- ✿ Сок свежего картофеля по $\frac{1}{4}$ стакана пьют при систематических головных болях.
- ✿ Свежий сок черной смородины рекомендуется пить по $\frac{1}{4}$ стакана при систематических головных болях.
- ✿ Свежие листья мать-и-мачехи прикладывают гладкой стороной к голове при головных болях.
- ✿ Прикройте ладонями глаза, не надавливая на них и не закрывая их.
- ✿ «Смотрите» в темноту примерно 30 с, а затем закройте глаза, отведите ладони и медленно откройте глаза.



✿ Сделайте массаж глазных мышц, не надавливая на глазное яблоко. Если это не поможет, приготовьте холодный компресс и положите на затылок или вдоль лба.

При метеоризме

✿ Смешать 2 части плодов черники и 3 части плодов черемухи. Приготовить из смеси отвар 1:10, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день. Состав усиливает отделение газов при метеоризме, а также является противовоспалительным средством при расстройстве кишечника.

✿ При скоплении газов в кишечнике смешать 2 части тмина, 4 части корней валерианы, 6 частей ромашки аптечной. Взять столовую ложку смеси на стакан кипятка, настаивать полчаса, процедить. Принимать по стакану утром и вечером.

✿ 1 ч. л. льнянки обыкновенной залить стаканом кипятка, заварить как чай. Выпить в течение дня.

✿ Смешать в равных частях траву золототысячника и зверобоя. Взять 1 ч. л. смеси на стакан кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по стакану перед едой.

✿ Смешать равные части цветков ромашки аптечной и душицы. Взять 2 ч. л. смеси на стакан кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

Контроль веса

✿ Сок капусты обладает великолепным очищающим действием и сбывающим вес свойством. Заметно, что когда кишечник в состоянии усвоить капустный сок, то он действует как идеальное очистительное средство, в особенности при ожирении. Сок капусты весьма эффективен, применяется при опухолях и запорах.

Добавление соли к капусте не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

Сок из свежей капусты употребляется при хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, заболеваниях печени и селезенки, ожирении. Принимают 1–2 стакана 2–3 раза в день за час до еды в теплом виде.

Эфирные масла

Эфирные масла — это летучие, с сильным запахом вещества. Эфирные масла растений (запахи) влияют на организм следующим образом:

- возбуждают нервную систему: пижма, камфора, рябина;
- повышают артериальное давление: сирень, тополь, софора, ель, камфорный лавр;
- успокаивают нервную систему: апельсины, лимон, герань, резеда, цикламен;
- снижает повышенное кровяное давление: дуб, береза, душица, лаванда, тимьян, сосна, ель (зимой), лимон, мелисса, валериана;
- улучшают зрение: герань, цитрусовые, розмарин;
- расширяют бронхи: липа, береза, лимон, эвкалипт;
- угнетают дыхание: сирень, тополь, валериана.

Аромотерапия проводится либо непосредственно около живого растения, либо при вдыхании распыленного пульверизатором водного настоя или масла этого растения.

Сборы, рекомендуемые при воспалении толстого кишечника (колите)

✿ Трава полыни горькой — 20 г;
трава шалфея — 30 г.

1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение получаса, процедить. Принимать каждые 2 часа по 1 ст. л.



✿ Плоды кишнеца — 25 г;
 плоды фенхеля — 25 г;
 плоды аниса — 25 г;
 плоды тмина — 25 г.

Хорошо растолочь. 2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день при диспепсии и метеоризме.

✿ Цветки ноготков — 10 г;
 листья ежевики — 20 г.

1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, затем процедить. Принимать по 2 стакана в день до прекращения диареи.

✿ Плоды фенхеля — 10 г;
 плоды тмина — 10 г;
 плоды аниса — 10 г;
 листья мяты перечной — 20 г.

2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка. Остудить, процедить. Пить глотками в течение дня. Рекомендуется принимать при спазмах кишечника и метеоризме.

✿ Корневища лапчатки прямостоячей — 10 г;
 трава тысячелистника — 20 г;
 трава хвоща полевого — 20 г;
 трава полыни горькой — 10 г.

2 ч. л. сбора залить стаканом кипятка. Настоять, затем процедить. Принимать по 1—2 стакана в день при метеоризме и склонности к диарее.

✿ Плоды тмина — 10 г;
 кожура апельсина — 10 г;
 кора крушиньи — 80 г.

1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка. Варить на слабом огне в течение 5—7 минут. Дать настояться полчаса. Пить при вздутии живота по стакану отвара утром и вечером.



❖ Корень валерианы — 10 г;
листья мяты перечной — 20 г;
плоды фенхеля — 10 г;
цветки ромашки аптечной — 60 г.

2 ч. л. готовой смеси на стакан крутого кипятка. Дать настояться, процедить. Принимать в течение дня по 1–2 стакана.

❖ Корень цикория — 10 г;
трава полыни горькой — 10 г;
трава очанки — 30 г;
листья мяты перечной — 15 г;
корень дягиля — 15 г;
плоды можжевельника — 10 г;
листья шалфея — 10 г.

2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка. Настоять, затем процедить. Принимать по 1–2 стакану в день при метеоризме.

❖ Плоды можжевельника — 10 г;
плоды фенхеля — 25 г;
цветки ромашки аптечной — 25 г;
листья мяты перечной — 25 г.

2 ч. л. смеси залить стаканом крутого кипятка, дать настояться, затем процедить. Принимать в течение дня по 1–2 стакана.

❖ Цветы ноготков (календулы) — 10 г;
листья ежевики — 20 г.

4 ч. л. сбора залить 1,5 стаканами кипятка, закрыть крышкой и некоторое время настаивать, затем процедить. Принимать по полстакана в течение дня.

❖ Корень земляники — 8 г;
кора белой ивы — 10 г.

Готовую смесь отварить в 500 мл кипятка 10 минут на слабом огне, затем процедить. Принимать мелкими глотками в течение всего дня.



✿ Чабрец (трава тимьяна) — 25 г;
корневища аира — 25;
листья грецкого ореха — 25 г;
кора дуба — 25 г.

1 полную ч. л. готовой смеси настаивать 6 часов на стакане холодной воды. Затем полученный настой необходимо некоторое время потомить на слабом огне, а затем процедить. Принимать при диарее в течение дня мелкими глотками.

✿ Плоды черники — 15 г;
цветки ромашки аптечной — 50 г;
корневище лапчатки прямостоячей — 20 г;
листья черники — 15 г.

1 полную ч. л. сбора залить 200 мл холодной воды, настоять в течение 6 ч. Затем полученный настой томить на слабом огне 10 мин и процедить. Пить в течение дня глотками.

✿ Исландский мох — 15 г;
плоды черники — 20 г;
корневища лапчатки прямостоячей — 15 г;
цветки ромашки аптечной — 20 г.

1 полную ст. л. сбора залить 200 мл холодной воды, настоять в течение 6 часов. Затем полученный настой томить на слабом огне 10 минут и процедить. Пить глотками в течение дня.

✿ Плоды черники — 15 г;
листья подорожника — 15 г;
корневища горца змеиного — 15 г;
корневища лапчатки прямостоячей — 10 г;
исландский мох — 10 г;
цветки ромашки аптечной — 10 г.

1 ст. л. травяного сбора залить стаканом холодной воды, настоять в течение 6 часов. Настой томить на слабом огне 10 мин и процедить. Пить в течение дня глотками. Применяется при расстройствах кишечника, при этом необходимо соблюдать диету.



❖ Корневища лапчатки прямостоячей — 10 г;
цветки ромашки аптечной — 10 г;
листья крапивы двудомной — 10 г;
листья грецкого ореха — 10 г;
листья мяты перечной — 10 г;
листья черники — 10 г.

1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка. Настоять некоторое время, затем процедить. Принимать при расстройствах кишечника по 2–3 стакана в день. При этом соблюдать диету.

❖ Трава пастушьей сумки — 30 г;
трава лапчатки гусиной — 10 г;
цветки ромашки аптечной — 10 г;
корневища горца змеиного — 15 г;
корневища лапчатки прямостоячей — 15 г;
листья мяты перечной — 10 г.

1 ст. л. травяной смеси залить стаканом крутого кипятка. Настаивать в течение некоторого времени, затем процедить. Принимать при расстройствах кишечника по 2–3 стакана в день. При этом соблюдать диету.

❖ 1–2 ст. л. кровохлебки лекарственной настоять в течение 8 часов в 500 мл кипяченой охлажденной воды. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день перед едой при диарее и различных кровотечениях.

❖ Принимать семена подорожника большого (порошок) по 1 г 4 раза в день за 20 мин до еды при диарее.

❖ 1 ст. л. корня окопника варить в течение 5 минут в 500 мл воды. Затем дать настояться 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день перед едой при гастрите и язвенном колите.

❖ Семя горчичное — 20 г;
трава тысячелистника — 10 г;



плоды крушины — 20 г;
плоды аниса — 20 г;
Корень солодки — 30 г.

2 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, прокипятить в течение 10 минут, затем процедить. Принимать при вздутии кишечника по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером.

✿ 1 ст. л. листьев и корня одуванчика залить 500 мл кипятка и настоять в термосе. Принимать при гастрите и колите по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой.

✿ Траву медуницы (25–35 г) настоять в 1 л кипятка. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при энтероколите.

✿ Отварить 50 г шишек ольхи черной в 1 л воды в течение 5–7 минут, дать настояться, затем процедить. Принимать по стакану горячего отвара при диарее.

✿ Листья мяты перечной — 20 г;
кора крушины — 30 г;
цветки ромашки аптечной — 30 г;
плоды аниса — 10 г;
плоды фенхеля — 10 г.

2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка, затем настоять и процедить. Принимать при коликах и чувстве тяжести в желудке, 1–2 стакана в день.



Рецепты оздоровления для Рака

Упражнения по методике А.Н. Стрельниковой

«Шаги» или вдох в движении

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки по швам. плечи прямые, мышцы спины расслаблены. Начинайте дышать — взволнованно, активно! Вдохи шумные, чтобы было слышно на весь дом! — короткие. Делайте носом втягивающие дыхательные движения. Крылья носа не расширяются, а, наоборот, сужаются. Убедитесь в том, что ноздри не неподвижны, а начинают «слушаться» вас.

Освоив этот способ дыхания, переходите к дыханию в движении. Начинаем ходьбу на месте! Делайте вдох на каждый шаг. Шаг левой — вдох. Шаг правой — вдох. Левой, правой... вдох, вдох. А когда же выдыхать? «Отработанный» воздух выйдет сам. Не думайте о выдохе! Для начала сделайте два ритмичных шага на месте и два частых вдоха один за другим. потом — четыре... Разминочная норма шагов-вдохов равна 96. можно и больше, нужно, чтобы вы чувствовали себя при этом комфортно.

Шаги-вдохи можно делать на месте, при ходьбе по комнате или даже переступая с левой ноги на правую — вперёд-назад... Нужно, чтобы движения были ритмичными и частыми:

Понадобится около месяца ежедневных двухразовых занятий, а если и вы стремитесь к тому, чтобы лечебно-профи-



лактический эффект стал постоянным, занимайтесь дыхательной гимнастикой систематически.

«Повороты и наклоны головы»

Исходное положение: ноги уже ширины плеч, спина прямая, подбородок приподнят, руки опущены. Поворачиваем голову вправо и делаем короткий шумный вдох носом. Далее поворачиваем голову влево и также делаем короткий и максимально шумный вдох. Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Мышцы шеи расслаблены, поворачивается только голова, но не плечи. Соблюдайте одновременность вдохов и поворотов головы вправо-влево, не останавливайте голову посреди-не движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе — лёгкие «разгружаются» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один сеанс. Начните с четырёх движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму да восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Категорически запрещается делать резкие движения головой при черепно-мозговых травмах, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении. Поворачивайте голову чуть-чуть, а при особенно плохом самочувствии достаточно только намёка на движение, при этом упражнение можно делать не только лёжа, но и сидя. Главное — это короткий и шумный вдох. Норма движений-вдохов — 24 подхода × 4 вдоха.

«Ушки»

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклоняйте голову вначале к левому, затем к правому плечам.



Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме или в размеренном ритме ходьбы на месте.

Короткий и шумный вдох носом производится одновременно с каждым покачиванием головой. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижными. Соблюдайте одновременность вдохов и наклонов влево-вправо, не останавливайте голову посредине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе — лёгкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один сеанс. Начните с четырёх движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму да восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Категорически запрещается делать резкие движения головой при черепно-мозговых травмах, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении. Наклоняйте голову чуть-чуть, а при особенно плохом самочувствии достаточно только намёка на движение, при этом упражнение можно делать не только лёжа, но и сидя. Главное — это короткий и шумный вдох. Норма движений-вдохов — 24 подхода × 4 вдоха.

«Малый маятник»

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Наклоняем голову вниз и делаем короткий шумный вдох носом. Поднимаем голову вверх и также делаем короткий и максимально шумный вдох.

Вдох и наклон (подъём головы вверх) выполняются в маршевом ритме или в размеренном ритме ходьбы на месте.

Мышцы шеи расслаблены, вверх-вниз поднимается и опускается одна только голова, но не плечи. Соблюдайте одновременность вдохов и наклонов-подъёмов головы вниз-вверх, не останавливайте голову посредине движения, не затягивайте



вдох, не думайте о выдохе — лёгкие «разгружаются» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один сеанс. Начните с четырёх движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Запрещается делать резкие движения головой при черепно-мозговых травмах, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении. Поднимайте и опускайте голову чуть-чуть, а при особенно плохом самочувствии достаточно только намёка на движение, при этом упражнение можно делать не только лёжа, но и сидя. Главное — это короткий и шумный вдох. Норма движений-вдохов — 24 подхода × 4 вдоха.

«Кошка»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч (или чуть уже ширины плеч), спина прямая, руки опущены. Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся вправо, перенося тяжесть тела на правую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся влево, перенося тяжесть тела на левую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Не думайте о выдохе, он происходит непроизвольно между вдохами — без вашего «участия». Следите за тем, чтобы приседание было лёгким, пружинистым и неглубоким. Спина абсолютно прямая, повороты выполняются только в талии.

Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме или в размеженном ритме ходьбы на месте.



Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырёх движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму да восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. Рекомендуется выполнять две «сотни» движений, можно и больше.

Запрещается делать энергичные повороты и приседания при травмах нижних конечностей, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.

При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга.

При плохом самочувствии упражнение рекомендуется выполнять сидя. Норма движений-вдохов — 24 подхода × 4 вдоха.

«Насос»

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, но не по швам, а немного перед собой. Начинайте частые и ритмичные наклоны туловища вперёд. Руки свободно и легко опускаются к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох! Вдыхайте носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища — закончился вдох. Вдох — максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и вдохов и не думайте о выдохе. Выдох — пассивный, ртом. Разогнувшись, не поднимайте голову вверх. *Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме или в размеренном ритме ходьбы на месте.*

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырёх движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму да восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. Рекомендуется не ограничиваться «сотней» движений, а делать 3, 4 и даже 5 подходов по 96 вдохов-наклонов за один урок.

Запрещается делать глубокие наклоны при черепно-мозговых травмах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите,



при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при мочекаменной болезни и камнях в почках, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга.

При плохом самочувствии упражнение можно выполнять и сидя — без наклона, а только с обозначением движения, но с обязательным коротким и шумным вдохом. Норма движений-вдохов — 24 подхода × 4 вдоха.

«Обними плечи»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Разверните кисти обеих рук ладонями к себе и зафиксируйте их перед грудью, немножко ниже шеи. Начинайте движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука «обнимает» правое плечо, а правая — левую подмышку. Следите за тем, чтобы руки шли параллельно друг другу. Вдыхайте носом в тот момент, когда руки сходятся наиболее тесно: закончилось «объятие» — закончился вдох. Вдох максимально шумный и короткий. Не отводите руки далеко от туловища и ни в коем случае не разгибайте локти. Соблюдайте одновременность наклонов и «объятий» и не думайте о выдохе. Выдох пассивный, ртом. Рекомендуется сопровождать выполнение движения мысленной установкой: «Зажимаю там, где болезнь расширила!».

Вдох и движение рук выполняются в маршевом ритме или в размеженном ритме ходьбы на месте.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырёх движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. Рекомендуется не ограничиваться «сотней» движений и делать 2 подхода по 96 движений-вдохов за один урок.

Запрещается делать вдох при сжатии грудной клетки страдающим врожденными пороками и ишемической болезнью сер-



дца. Перенёсшие инфаркт и возвращающиеся к активным тренировкам должны исключить это упражнение из программы первой недели занятий.

«Большой маятник»

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, спина прямая. Приступайте к наклонам туловища вперёд. Руки тянутся к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох. Вдыхайте носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища — закончился вдох. Вдох максимально шумный и короткий. Соблюдайте одновременность наклонов и вдохов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный — ртом. Не останавливая движение, прогнитесь в пояснице, слегка откидываясь назад и обнимая обеими руками плечи. Вдох носом в тот самый момент, когда руки сходятся наиболее тесно. Выдох пассивный.

Вдох и движения выполняются в маршевом ритме или в размеженном ритме ходьбы на месте.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырёх движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. Рекомендуется делать 2 подхода по 96 движений-вдохов.

Запрещается делать глубокие наклоны при черепно-мозговых травмах, при многолетних остеохондрозах и радикулитах, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутритиглазном давлении, при мочекаменной болезни и камнях в почках, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. Кроме того, не рекомендуется делать вдох при сжатии грудной клетки страдающим врожденными пороками и ишемической болезнью сердца.

В тяжёлом состоянии рекомендуется делать не 4 движения-вдоха подряд, а 2 движения-вдоха с трёх-пятисекундным отдыхом между каждым из подходов. Ваша цель — «сотня», однако будьте чрезвычайно осторожны и немедленно прекра-



тите выполнять упражнения, как только почувствуете дискомфорт.

«Полуприседы»

(1) Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, подбородок слегка приподнят, спина прямая. Приступайте к выполнению упражнения, делая лёгкие, едва намеченные полуприседы, как бы танцуя на месте. Выхлопайте носом в конечной фазе каждого полуприседа: закончилось движение — закончился вдох. Вдох — максимально шумный и короткий. Соблюдайте одновременность наклонов и приседов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный, ртом. Вдох и движения делаются в ритме быстрого танца.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырёх движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму да восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

После того как вы хорошо освоите базовое упражнение, можно усложнить его, добавив одновременные встречные движения рук на уровне пояса.

Не рекомендуется делать приседания и полуприседы при травмах нижних конечностей, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.

При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга.

(2) Примите исходное положение: левая нога впереди, правая — сзади; руки опущены вдоль тела, подбородок слегка приподнят, спина прямая. Вес тела перенесён на переднюю ногу, задняя нога только касается пола. Приступайте к выполнению упражнения, делая лёгкие, едва намеченные полуприседы, как бы танцуя на месте. Выхлопайте носом в конечной фазе каждого полуприседа: закончилось движение — закончился вдох. Вдох — шумный и короткий, как укол. Соблюдай-



те одновременность наклонов и приседов и не думайте о выдохе. Выдох — пассивный, ртом. Сделайте 48 движений-вдохов и смените положение ног: теперь правая нога будет впереди, а левая — сзади.

Вдох и движения выполняются в ритме быстрого танца!

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырёх движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму да восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

После того как вы хорошо освоите это базовое упражнение, можно усложнить его, добавив одновременные встречные движения рук на уровне плеч.

Запрещается делать приседания и полуприседы при травмах нижних конечностей, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.

При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга.

(3) Примите исходное положение: левая нога впереди, правая — сзади; руки опущены вдоль тела, подбородок слегка приподнят, спина прямая. Вес тела перенесён на заднюю ногу, передняя нога только касается пола. Приступайте к выполнению упражнения, делая лёгкие, едва намеченные полуприседы, как бы танцуя на месте. Вдыхайте носом в конечной фазе каждого полуприседа: закончилось движение — закончился вдох. Вдох максимально шумный и короткий. Соблюдайте одновременность наклонов и приседов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный, ртом. Сделайте 48 движений-вдохов и смените положение ног: теперь правая нога будет впереди, а левая — сзади. *Вдох и движения выполняются в ритме быстрого танца.*

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырёх движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму да восьми, шестнадцати, тридцати двух,



делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Не рекомендуется делать приседания и полуприседы при травмах нижних конечностей, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.

Рекомендации к дыхательным упражнениям по системе А.Р. Стрельниковой

- Никогда не занимайтесь гимнастикой мимоходом.
- Идеально, если вы выполняете упражнения за час до сна.
- Делая упражнения, думайте только о вдохе и не стесняйтесь шумных звуков.
- Проявляйте максимальную заинтересованность и эмоциональность.
- Соблюдайте одновременность вдохов и движений.
- Главный принцип дыхательной гимнастики: «активный вдох — пассивный выдох».
- Следите, чтобы вдох всегда был несколько громче выдоха.
- Норма движений-вдохов определяется индивидуально, однако их общее число должно быть кратным 2, 4, 8, 16, 32.
- Делайте столько вдохов, сколько дается вам без труда, то есть свободно, комфортно и легко.
- Идеальная продолжительность дыхательной гимнастики составляет 35–37 мин. Сокращать время занятий не рекомендуется, однако при его хронической нехватке можно дышать хотя бы полчаса в день (даже четверть часа ежедневных занятий благотворно скажется на вашем здоровье)!



Рецепты оздоровления для Льва

Для профилактики сердечных болезней

✿ 1 ст. л. листьев мяты перечной залить стаканом кипятка и настаивать два часа. Принимать по столовой ложке, три раза в день до еды в течение двух недель. Успокаивающее, болеутоляющее средство при стенокардии — но главное, предотвращает развитие приступов. Двухнедельные курсы можно повторять после перерыва той же длительности.

✿ 2 ст. л. сухих плодов боярышника растереть и залить стаканом кипятка. Настаивать час, остудить, процедить. Пить в три приема за 30 минут до еды при стенокардии. Средство имеет хороший общий успокоительный эффект при сердечной патологии; рекомендуется пить его длительное время, не менее месяца.

✿ Настой из плодов боярышника в сочетании с настоем травы пустырника пятилопастного (взять сухого сырья в том же количестве, что и боярышник, залить литром кипятка, настаивать в течение суток, процедить) — также эффективное профилактическое средство. В этом случае боярышник принимать, как указано выше, одновременно выпивая по $\frac{1}{2}$ стакана настоя пустырника (длительность такого сочетанного приема — 2 недели).

✿ Натереть на терке один средний лимон и головку чеснока, залить литром кипятка и настаивать в течение трех суток



при комнатной температуре, после чего процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день, до еды в периоды обострения. Длительность курса — пока не закончится средство (хранить в холодильнике).

✿ 2 ст. л. травы сушеницы болотной залить стаканом горячей воды; довести до кипения и держать на водяной бане еще в течение получаса; охладить; процедить через марлю. Настой долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана, 3 раза в день, после еды. Средство профилактики при участившихся приступах стенокардии.

✿ Корень солодки голой — 10 г, корневище с корнями валерианы лекарственной — 5 г, плоды укропа пахучего — 5 г, трава череды трехраздельной — 10 г, соцветия календулы лекарственной — 10 г. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка; настаивать в термосе 1–2 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 2–3 раза в день при болях в сердце.

✿ Плоды тмина обыкновенного — 10 г, плоды фенхеля обыкновенного — 10 г, трава пустырника сердечного — 20 г. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипящей воды; плотно закрыть и настаивать 30 минут; процедить. Выпить в течение дня за три приема. Применять при стенокардии.

✿ На литр кипятка — 4 ст. л. сухих измельчённых плодов шиповника. Варить на медленном огне в течение десяти минут, затем настаивать два часа, после чего процедить. К отвару добавить мёд из расчёта 200 г на литр, размешать до растворения. Пить 3 раза в день по полстакана; перед употреблением взбалтывать. Можно применять на протяжении нескольких месяцев.

✿ Сабельник болотный полезен для сердца и сосудов, так как нормализует уровень холестерина в крови, понижает давление, оказывает успокаивающее и общеукрепляющее действие.



ствие. Чаще всего применяют в виде спиртовой настойки: сухие стебли и корневища растения измельчить, залить водкой в соотношении 1:3 и настаивать 3 недели в темном месте. Пить по 1 ст. л., разведенной в чае, лучше с медом, 3 раза в день до еды. Курс лечения — месяц, после двухнедельного перерыва его можно повторить.

✿ Рекомендуют принимать настойку корневищ шлемника байкальского. 25 г сухого измельченного сырья залить 250 мл водки и настаивать две недели в темном прохладном месте. Принимать по 15 капель 3 раза в день до еды; продолжительность курса — 2–3 недели. После недельного перерыва такие курсы можно повторять.

✿ Чесночная настойка. Очистить 300 г чеснока; положить в пол-литровую бутылку и залить спиртом. Настаивать в течение 3-х недель. Принимать ежедневно по 20 капель в $\frac{1}{3}$ стакана молока. Применять при склерозе, гипертонии, стенокардии, шуме в ушах, головокружении.

✿ В 100 мл кипячёной воды комнатной температуры растворить 1 ст. л. мёда, выпить натощак утром и после этого 2 часа не есть. Вечером натощак, за 2 часа до сна, снова выпить такое же количество воды с мёдом. Курс лечения — месяц. После двухнедельного перерыва курс рекомендуется повторить.

✿ 1 ст. л. мёда и сок половины среднего лимона растворить в стакане минеральной воды (желательно щелочной; лучше всего — боржоми) и выпить утром натощак. Курс лечения составляет две недели и даёт хороший результат.

✿ Мёд смешать с измельченной клюквой (1:1). Принимать смесь по 1 ст. л. 3 раза в день, за полчаса до еды.

✿ Смешать в равных пропорциях мёд со свежеотжатым соком сельдерея. Принимать 3 раза в день по 2 ст. л. Курс лечения — не меньше полутора месяцев.



Рецепты оздоровления для Девы

При гастрите

✿ Аптечная ромашка (1 часть), плоды фенхеля (1 часть), корень алтея (1 часть), корень солодки (1 часть), корневища пырея (1 часть) хорошо измельчить и размешать. 1 ст. л. на стакан воды. Кипятить в течение 10 мин, настаивать, укутав, 3 часа, затем процедить. Принимать на ночь по стакану.

✿ Листья мяты перечной — 20 г, трава золототысячника — 5 г. 2 ч. л. смеси на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин, затем процедить. Принимать по стакану 3 раза в день за 30 мин до еды. Применять при гастритах с жалобами на печень.

✿ 1 ч. л. измельченного корневища аира болотного залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, затем процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой рекомендуется применять при гастритах, протекающих с пониженней кислотностью, колитах, кишечных и желудочных коликах.

✿ Трава тысячелистника — 0,6 части, корневища аира — 1 часть, трава золототысячника — 2 части, лист подорожника —



4 части, трава сушеницы — 4 части, плоды тмина — 1,5 части, лист мяты — 1 часть, трава спорыша — 2 части, зверобой продырявленный — 4 части. 2 ст. л. сбора заварить одним литром кипятка, настаивать в течение 12 ч, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день через час после еды. Применяется при гастритах с повышенной кислотностью.

✿ Отвар травы тысячелистника применяют при хронических гастритах и язвенной болезни. Для приготовления отвара необходимо 1 ч. л. травы залить 250 г кипятка, прокипятить на слабом огне 5–10 минут, затем процедить. Принимать по полстакана в день 3 раза в течение месяца.

✿ Тысячелистник применяют в сборе при гастритах с повышенной кислотностью.

Трава чистотела — 1 часть, трава тысячелистника — 2 части, трава зверобоя — 2 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, 1 ст. л. сбора заварить стаканом кипятка. Применять по $\frac{1}{3}$ стакана 4 раза в день.

✿ Для клизм используют 2%-ный раствор настойки календулы (1 ч. л. настойки на $\frac{1}{4}$ стакана воды). Применяют при проктите.

✿ Листья шалфея — 10 г, трава полыни горькой — 10 г, цветы ромашки аптечной — 10 г, трава тысячелистника — 10 г, листья мяты перечной — 10 г. 2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение 30 мин, процедить. Применять настой горячим по полстакана 2 раза в день за 30 мин до еды при гастритах и энтеритах.

✿ Кожура апельсина — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, корни валерианы — 10 г; листья вахты трехлистной — 10 г. 2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, в течение 30 мин, затем процедить. Применять по стакан-



ну настоя 3 раза в день после еды при гастритах с жалобами на печень.

✿ Трава спорыша — 4 части, листья мяты перечной — 2 части, лист подорожника — 8 частей, семя тмина — 1 часть, трава сушеницы болотной — 8 частей, соцветия тысячелистника — 3 части, корень аира — 2 части, трава золототысячника — 4 части.

2 ст. л. заварить литром кипятка в термосе, настаивать всю ночь, утром процедить.

Выпить натощак стакан, остальное разделить на 4 приема. Применять при воспалениях желудочно-кишечного тракта, особенно при гастритах с пониженной кислотностью.

✿ Трава спорыша — 4 части, лист черники — 3 части, лист мяты перечной — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 4 части, цветы бессмертника песчаного — 2 части, трава золототысячника — 2 части, цветки ромашки аптечной — 1 часть, соцветия тысячелистника — 2 части, 4 ст. л. смеси залить на ночь литром холодной воды. Утром поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 5–7 мин, настоять 20 мин в тепле, процедить, а затем отжать. Применять по стакану 4–5 раз в день за 30 мин до еды при гастрите с пониженной кислотностью.

✿ Листья подорожника большого — 20 г, корень одуванчика лекарственного — 10 г, корень болотного аира — 10 г, листья вахты трехлистной — 10 г, трава шалфея лекарственного — 10 г, цветки ромашки аптечной — 10 г, цветки календулы лекарственной — 10 г, трава мяты перечной — 10 г, трава зверобоя продырявленного — 10 г. 10 г смеси (1–2 ст. л.) поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, держат на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 минут при комнатной температуре, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за



30 мин до еды для лечения хронических гипацидных и анацидных гастритов.

✿ Цветки ромашки аптечной — 20 г, цветки календулы лекарственной — 20 г, листья подорожника большого — 20 г, трава тысячелистника обыкновенного — 20 г, трава череды трехраздельной — 20 г. 10 г смеси (1–2 ст. л.) поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, держат на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимать при острых гастритах 3–5 раз в день по $\frac{1}{3}$ стакана.

✿ Корень алтея лекарственного — 10 г, цветки календулы лекарственной — 10 г, корень солодки голой — 10 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, трава пустырника пятилопастного — 10 г, цветки ромашки аптечной — 10 г, трава сушеницы болотной — 10 г, трава зверобоя продырявленного — 10 г, цветки бессмертника песчаного — 10 г; кора дуба обыкновенного — 10 г. 10 г смеси (1–2 ст. л.) поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, держат на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 мин до еды при хронических гастритах с нормо- или гиперсекрециями.

✿ Цветки ромашки аптечной — 30 г;
трава чистотела большого — 10 г;
трава тысячелистника обыкновенного — 30 г;
трава зверобоя продырявленного — 30 г.

Приготовление настоя: 10 г смеси (1–2 ст. л.) поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, держат на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. При-



нимать по $\frac{2}{3}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при повышенной кислотности желудочного сока.

✿ Трава полыни горькой — 20 г;
корневище аира болотного — 20 г;
листья вахты трехлистной — 20 г;
трава золототысячника малого — 20 г;
кожура апельсина — 20 г.

Приготовление отвара: 10 г смеси (1–2 ст. л.) поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 мин, охлаждать при комнатной температуре 10 мин, процедить, остатки отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл.

Принимать по полстакана отвара 3 раза в день.

✿ Корень валерианы лекарственной — 5 г;
корневище аира болотного — 10 г;
цветки ромашки аптечной — 10 г;
плоды тмина обыкновенного — 10 г;
листья вахты трехлистной — 10 г;
трава золототысячника малого — 10 г;
плоды аниса обыкновенного — 10 г;
листья мяты перечной — 15 г;
трава тысячелистника обыкновенного — 20 г.

Приготовление отвара: 10 г смеси (1–2 ст. л.) поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 мин, охлаждать при комнатной температуре 10 мин, процедить, остатки отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать внутрь по полстакана отвара, на один прием в горячем виде за полчаса до еды, при гастритах и язвенной болезни.

✿ Цветки ромашки аптечной — 25 г;
корни алтея лекарственного — 25 г;

плоды фенхеля обыкновенного — 25 г;
корень солодки голой — 25 г.

Приготовление отвара: 10 г смеси (1–2 ст. л.) поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 мин, охлаждать при комнатной температуре 10 мин, процедить, остатки отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по полстакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды при хроническом гастрите.

✿ Трава полыни — 20 г;
трава золототысячника — 40 г.

Залить стаканом кипятка 1 ч. л. смеси, настоять в течение 10 мин, затем процедить. Принимать по стакану в течение дня при заболеваниях желудка.

✿ Трава горечавки — 5 г;
корневища аира — 5 г;
трава тысячелистника — 20 г;
цветки ромашки аптечной — 10 г;
плоды фенхеля — 10 г;
плоды тмина — 10 г;
листья мяты — 15 г;
плоды аниса — 10 г;
трава золототысячника — 10 г;
листья вахты трехлистной — 10 г;
корень валерианы — 5 г.

1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка. Дать настояться в течение 20 мин в термосе. Выпить в один прием в горячем виде за 30 мин до еды.

✿ Корень алтея — 10 г;
корень окопника лекарственного — 10 г;
корень девясила высокого — 10 г;
корень любистка — 10 г;
листья мяты перечной — 10 г;



листья мать-и-мачехи — 10 г;

трава чистотела — 10 г.

2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, нагревать на водяной бане 5–7 мин, затем настоять. Процедить, принимать по 2–3 стакана в день при гастрите.

✿ Трава бобовника — 2 г.

листья мяты перечной — 15 г;

семена укропа — 15 г;

цветки тысячелистника — 15 г;

Трава зверобоя — 30 г.

1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 2 часов. Остудить, затем процедить. Принимать в течение дня глотками.

✿ Трава спорыша — 15 г;

трава сушеницы болотной — 15 г;

трава зверобоя — 30 г;

цветки ромашки аптечной — 15 г;

цветки тысячелистника — 20 г;

шишки хмеля — 5 г.

семя укропа — 10 г;

корень валерианы 10 г;

кора крушиной слабительной — 20 г;

листья мяты перечной — 20 г.

4 ст. л. сбора залить литром кипятка и поставить на ночь в духовку. Утром полученный настой нужно процедить и выпить натощак стакан. Оставшийся настой разделить на четыре части и выпить в течение дня в 4 приема, каждый раз после еды. Рекомендуется принимать при гастритах. В случае запоров можно принимать в качестве слабительного, увеличивая или уменьшая дозу крушины.

✿ Кора дуба — 20 г;

корневище дудника — 20 г.

4 ст. л. сбора залить литром холодной воды и оставляют на ночь при комнатной температуре. Утром полученный настой прокипятить в течение 5–7 мин, настаивать в течение 30 мин, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день.

❖ Корень валерианы — 10 г.

корень аира — 10 г;

Кора крушины — 30 г;

мята перечная — 20 г;

лист крапивы двудомной — 30 г.

1 ст. л. смеси необходимо залить стаканом кипятка, прокипятить в течение 10 мин на медленном огне, остудить, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день утром натощак и вечером перед сном.

❖ Листья мяты перечной — 20 г;

кора крушины — 20 г.

трава зверобоя — 40 г;

трава золототысячника — 30 г;

трава вереска — 40 г.

2 ст. л. сбора необходимо залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 мин. Весь объем настоя нужно выпить в течение дня в 3–4 приема.

❖ Полынь горькая — 30 г;

корень алтея — 30 г;

трава манжетки — 30 г;

Полученную смесь залить 1 л сухого красного вина, довести до кипения, затем снять с огня. Настаивать в течение 4-х часов. Выпить $\frac{1}{2}$ стакана настоя натощак. Затем принимать по 2 ст. л. после еды через час.

❖ Плоды фенхеля — 50 г;

трава золототысячника — 50 г.

1 ст. л. залить стаканом кипятка, дать настояться 15 мин, потом процедить. Выпивать в течение дня столовыми ложками.



✿ Цветки лаванды — 10 г;
цветки гвоздики — 10 г;
трава чабреца — 20 г;
листья мяты перечной — 20 г.

2 ч. л. сбора залить одним стаканом горячей воды. Довести до кипения на медленном огне, кипятить 5–7 мин, затем процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды.

✿ Листья мяты перечной — 10 г;
листья шалфея — 10 г;
трава чабреца — 10 г;
трава душицы — 20 г;
цветки гвоздики — 10 г;
цветки лаванды — 10 г.
корень дягиля — 10 г;
корневище аира — 10 г.

2 ч. л. сбора залить стаканом горячей воды. Затем на медленном огне довести до кипения, кипятить 5–7 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды.

✿ Цветки лаванды — 25 г;
листья мяты перечной — 25 г;
листья шалфея — 25 г;
трава душицы — 25 г.

2 ч. л. сбора залить одним стаканом кипятка, прокипятить в течение 3-х мин, затем настаивать 30 мин, процедить. Принимать по стакану настоя вечером после еды.

✿ Листья мелиссы — 30 г;
листья мяты перечной — 30 г;
цветки ромашки — 40 г.

2 ч. л. сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать в течение 20 мин, затем процедить. Принимать по одному стакану за полчаса до еды.



✿ Плоды тмина — 10 г.

плоды аниса — 10 г;

плоды фенхеля — 10 г;

листья мяты перечной — 20 г.

2 ч. л. сбора залить одним стаканом кипятка, настоять в течение получаса, затем процедить. Весь объем настоя в течение дня выпивать глотками.

✿ Корневище аира — 20 г;

корень валерианы — 20 г;

листья мяты перечной — 30 г;

плоды фенхеля — 20 г;

цветки ромашки аптечной — 30 г.

2 ч. л. смеси залить одним стаканом кипятка, дать настояться в течение 20 мин, затем процедить. Принимать по 2 раза в день (днем после обеда и на ночь) по стакану настоя.

При повышенной кислотности

✿ Корневище аира — 20 г;

корень солодки — 20 г;

листья мяты перечной — 20 г;

липовый цвет — 20 г.

плоды фенхеля — 20 г;

льняное семя — 20 г.

1 ст. л. сбора залить одним стаканом кипятка, дать настояться в течение получаса. Принимать по 2–3 стакана в день при повышенной кислотности.

✿ Трава чистотела — 10 г;

трава тысячелистника — 20 г;

трава ромашки аптечной — 20 г;

трава зверобоя — 20 г.

1 ст. л. смеси залить одним стаканом кипятка, дать настояться в течение получаса, затем процедить. Принимать по 2–3 стакана в день при повышенной кислотности желудочного сока.



✿ Листья вахты трехлистной — 10 г;
 листья фиалки трехцветной — 10 г.
 корень дягиля лекарственного — 10 г;
 трава чабреца — 10 г;
 трава донника — 10 г.

1 ст. л. смеси залить одним стаканом кипятка, дать настояться в течение 30 мин, затем процедить. Принимать по 2–3 стакана в день при повышенной кислотности желудочного сока.

✿ Плоды фенхеля — 20 г;
 листья вахты трехлистной — 20 г;
 листья мяты перечной — 20 г.
 трава золототысячника — 20 г;
 Трава тысячелистника — 20 г.

2 ч. л. сбора залить стаканом горячей воды. Довести до кипения на медленном огне, прокипятить 5–7 мин, затем процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

✿ Корень дягиля лекарственного — 30 г;
 корень цикория — 10 г;
 трава полыни горькой — 30 г;
 плоды можжевельника — 10 г.
 листья шалфея — 30 г.

2 ч. л. сбора залить стаканом кипятка. Кипятить в течение 3 мин, дать настояться полчаса, затем процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой.

✿ Трава шандры — 20 г;
 листья вахты трехлистной — 20 г;
 шишки хмеля — 20 г;
 листья мелиссы — 20 г;
 трава золототысячника — 20 г.

2 ч. л. смеси заварить стаканом кипятка, кипятить в течение 5–7 мин. Затем остудить, процедить. Принимать по 1–2 стакана в день.



✿ 2 ст. л. травы золототысячника настоять в 0,5 л кипятка в герметично закрытом сосуде 3–6 часов. Принимать за полчаса до еды в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при гиперацидном гастрите, холецистите.

✿ При гастритах очень полезно употреблять облепиховое масло. Для этого нужно собрать облепиху, отжать из неё сок, дать ему немного постоять. После этого нужно снять с нее примерно четвертую верхнюю часть. Вы получите чистое облепиховое масло с незначительным добавлением облепихового сока, который не менее полезен для здоровья благодаря большому количеству витаминов, содержащихся в нем. Принимать его надо по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

✿ При болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки очень рекомендуется пить следующий напиток: заварите душицу как чай, затем добавьте туда порезанное ломтиками яблоко и немного меда. Пить его рекомендуется по утрам, чтобы при этом он был не слишком горячим.

✿ Для тех, у кого проблемы с желудком или кишечником, необходимо пить напиток из алоэ. Для этого нужно срезать несколько листьев, причем тех, которым не меньше трех лет, положить на пару дней в холодильник. Через два-три дня эти листья нужно пропустить через мясорубку, отжать сок и добавить туда такое же количество меда и сухого красного вина. Оставьте этот напиток ещё на три дня в темном прохладном месте. Принимать его следует по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Этот напиток укрепляет слизистую кишечника и двенадцатиперстной кишки.

Алоэ противопоказано при острых заболеваниях почек, желудочно-кишечного тракта, больших сроках беременности, острых воспалительных процессах женских половых органов, заболеваниях сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации, обострениях туберкулеза, осложненных кровохарканьем, и при геморрое.



✿ На редкость простой рецепт для лечения гастрита. Вам понадобится обычная поваренная соль и питьевая вода. В половине стакана воды растворите 1 неполную ч. л. соли. После еды прополосните рот этой соленой водой. Спустя час повторите эту процедуру. Этот метод лечения восстанавливает слизистую желудка и кислотно-щелочное равновесие, необходимое для всего желудочно-кишечного тракта.

✿ Рекомендуется при гастрите. 1 ст. л. меда растворить в стакане теплого кипяченого молока (отвара плодов шиповника, разбавленного водой фруктового или ягодного сока, чая и т.д.). Принимать три раза в день за полтора-два часа до еды (при гастрите с повышенной секрецией), непосредственно перед едой (при энтеритах — воспалениях тонкого кишечника или колитах — воспалениях толстого кишечника). Можно добавлять свежую некислую сметану, однодневную простоквашу. Курс лечения — около двух месяцев.

✿ При гастрите, колите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки положительно воздействует пчелиный хлеб (перга). Принимать по 2–3 г три раза в день.

✿ При хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью, при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при заболеваниях печени и селезенки применяют сок из свежей капусты. Сок можно получить путем отжимания измельченных листьев поспевшего кочана. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за час до еды в теплом виде.

Полученный сок можно хранить в холодильнике не более двух суток. При дальнейшем хранении противоязвенный витамин полностью разрушается.

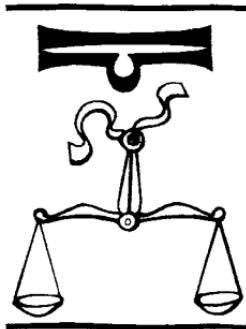
✿ При гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки, энтеритах, энтероколитах, колитах, метеоризме применяют настой и свежий сок из листьев подорожника большого. Для настоя: 1 ст. л. сухих измельченных листьев заварить 1 стаканом



кипятка, настоять в течение 10 мин, затем процедить. Выпить за час глотками — суточная доза. Для сока: хорошо вымытые листья нарезать, намять, выжать сок, смешать его с равным количеством меда, варить 20 минут. Принимать по 2–3 ст. л. в день, хранить в прохладном темном месте в хорошо закрытой посуде.

✿ При гастритах с пониженной кислотностью пьют свежий сок черной смородины по $1/4$ стакана сока 3 раза в день.

✿ При гастрите, диспепсии, плохом пищеварении, изжоге, газах в желудке есть довольно простое лекарство — сок сырой картошки. Надо пить по 1 стакану сока сырой картошки утром натощак. После приема сока надо лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Так делать 10 дней подряд, затем 10 дней пропустить и снова повторить 10-дневное лечение.



Рецепты оздоровления для Весов

При радикулите, ишиасе

- ✿ Экстракт шалфея развести водой в соотношении 1:5 или сделать крепкий отвар из травы шалфея, поставить в морозильную камеру. Этим льдом натирать больные места.
- ✿ 10%-ную настойку стручков перца горького (красного) на водке или 70%-ном спирте, настоянную в течение 10 и более дней, применяют для растирания больных мест.
- ✿ Приготовить в равных частях сок редьки и меда. Втирать в больное место.
- ✿ Листья лопуха прикладывать нижней стороной к коже и перевязать шерстяным платком на ночь.
- ✿ 500 г свежих опилок сосны, ели или пихты настаивать в горячем месте в 1,5 л кипятка в течение 2–3 часов, затем слегка отжать и горячими опилками обложить больное место, накрыть целлофаном, завязать.

- ✿ Смешать 1 ст. л. меда, 1 ст. л. 20%-ной спиртовой настойки прополиса с 1 ст. л. растительного масла. Смесь нанести на горчичники, приложить их к больному месту.

✿ Растирание тертым хреном уменьшает боль при радикулите, люмбаго.

При болях в суставах рук и ног

✿ Вспомните о точечном массаже ног, он поможет избавиться от боли и судорог. А если к массажу добавить и натирание поясничной области и икроножных мышц соком хрена, то будете спать спокойно.

✿ Хрен обыкновенный — старое лечебное средство. В народной медицине его сок издавна применяют для натирований при радикулитах, миозитах, воспалениях суставов. Натертым в виде кашицы хрен применяют для компрессов при головной боли, при болях в пояснице и суставах.

Если у вас проблемная кожа

✿ 1 ч. л. мелко истолченных миндалевых отрубей, 2 столовые ложки круто заваренного липового чая.

Заварить миндальные отруби на водяной бане липовым чаем до получения кашицы, затем наложить эту маску на кожу лица на 15–20 мин, смыть прохладной водой.

Маска рекомендуется для жирной пористой кожи для длительного пользования.

✿ 1 ч. л. любого крема для бритья, $\frac{1}{4}$ чайной ложки мелкой соли, $\frac{1}{4}$ чайной ложки питьевой соды.

В крем для бритья добавить соль и соду, все перемешать, нанести на слегка распаренную кожу лица, через 10–15 мин смыть круговыми движениями косметической щеточкой или бинтиком теплой водой.

Эта маска предназначена для удаления черных точек на носу и подбородке.



✿ 1 яичный белок, взбитый до пены, $\frac{1}{4}$ ч. л. жженых квасцов, $\frac{1}{2}$ ч. л. настойки календулы.

Все компоненты смешать, смесь нанести на лицо на 15–20 мин, смыть прохладной водой.

Маска рекомендуется для очень пористой кожи.

✿ 1 яичный белок, взбитый до пены, 1 ч. л. сока лимона, $\frac{1}{4}$ ч. л. глицерина, $\frac{1}{4}$ ч. л. буры.

Все компоненты соединить, перемешать и кисточкой нанести в 2 приема на кожу лица с интервалом 5 мин. Смыть теплой, а затем прохладной водой.

Маска применяется при веснушках и пигментных пятнах

✿ 1 ч. л. овсяной муки, 2 ст. л. крепкого настоя шиповника.

Заварить овсяную муку в горячем настое шиповника, довести до густоты кашицы, в теплом виде нанести на кожу лица на 15–20 мин, смыть прохладной водой.

Маска эффективна при наличии пигментных пятен, предназначена для длительного пользования.

✿ 1 ст. л. овсяной муки, 2 ст. л. крепкого настоя шиповника, 1 ч. л. сока лимона.

Заварить овсяную муку в горячем настое шиповника, довести до густоты кашицы, добавить сок, в теплом виде нанести на кожу лица на 15–20 мин, смыть прохладной водой.

Маска применяется при так называемом «кирпичном цвете лица», предназначена для длительного пользования.

✿ 1 яичный белок, 5 граммов любого крема для бритья, 5 граммов аптечной 3%-ной перекиси водорода.

Белок хорошо взбить, добавить крем для бритья, разбавленный перекисью, хорошо перемешать, чтобы получилась однородная взбитая масса. Нанести маску на кожу лица, держать 15–20 мин, смыть прохладной водой.

Маска хорошо стягивает поры, отбеливает кожу.

❖ 1 ч. л. сока лимона, 1 ч. л. коньяка, 1 ч. л. аптечной 3% перекиси водорода, 1 яичный желток.

Желток хорошо взбить, добавить все перечисленные компоненты, все хорошо перемешать и кисточкой нанести маску на кожу лица, дать немного высохнуть и еще раз нанести маску, оставив на 15–20 мин, затем смыть прохладной водой.

Маска отбеливает, тонизирует, улучшает цвет кожи.

❖ 1 ст. л. свеженатертого корня хрена, $1/2$ часть зеленого по цвету яблока, натертого на терке, 1 яичный белок.

До пены взбить белок, добавить вышеупомянутые компоненты, всё хорошо перемешать, маску наложить на кожу лица, держать 15 мин, смыть прохладной водой.

❖ 1 яичный белок, 1 ч. л. аптечной 3%-ной перекиси водорода.

Белок хорошо взбить, добавить перекись водорода, размешать, кисточкой нанести на кожу лица, остатки маски нанести на кисти рук, держать маску 15 мин. Смыть прохладной водой.

Маска имеет стягивающий и отбеливающий эффект.

❖ 1 ст. л. свежих дрожжей, 1 ч. л. аптечной 3%-ной перекиси водорода.

Дрожжи размять, добавить перекись водорода, размешать, чтобы получилась однородная масса густоты сметаны. Маску нанести на кожу лица, рук на 10–15 мин. Смыть прохладной водой.

Маска отбеливает, уменьшает поры, подходит для нормальной и жирной кожи.

❖ 1 ст. л. творога, 1 ст. л. горячего молока, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. морковного сока.

Творог растереть с горячим молоком, добавить сок моркови и оливковое масло, все перемешать, нанести густым



слоем на лицо, остатки — на кисти рук, шею. Через 20 мин маску смыть теплой водой.

Хорошо увлажняет, питает кожу.

✿ 2 листа свежего зеленого салата, 2 ст. л. простокваша.

Мелко порезать, хорошо размять листья салата, смешать с простоквашей. Наложить слой на лицо и шею. Смыть через 15–20 мин теплой водой, затем прохладной ополоснуть лицо.

Кожа светлеет, становится мягкой и бархатистой. Маски салата хорошо действуют на утомленную и дряблую кожу. Этую маску можно делать 1–2 раза в неделю.

✿ 1 яичный белок, 1 ст. л. натертого свежего огурца, 1 ча. л. сока свежей петрушки.

Миксером взбить белок до крепкой пены, смешать его с огурцом и соком петрушки и еще немного взбить миксером. Нанести на лицо, шею и открытую часть груди. Держать 20 мин. Смыть прохладной водой.

Маска для всех типов кожи, хорошо отбеливает, тонизирует кожу.

✿ 5–6 отварных зерен фасоли (белых), 1 ч. л. сока лимона, 1 ч. л. оливкового масла.

Фасоль размять, добавить сок лимона и оливковое масло, хорошо все растереть. Кашицу нанести на лицо на 20 мин. Смыть теплой водой.

Маска питает, отбеливает сухую кожу.



Рецепты оздоровления для Скорпиона

При заболеваниях женских половых органов

✿ Зверобой пьют при воспалении половых органов: столо-
вую ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 мин,
процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

✿ Калину обыкновенную пьют как отличное средство, по-
вышающее тонус мускулатуры матки.

✿ Отвар корня девясила употребляют при болезненных и
нерегулярных менструациях, а также для профилактики
преждевременных родов. 1 ч. л. измельченного корня залить
стаканом кипятка, кипятить 15 мин на слабом огне, настаи-
вать 4 часа. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

✿ 1 ст. л. листьев лесной земляники залить 2 стаканами
холодной кипяченой воды. Настаивать 6–8 ч, процедить. При-
нимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя ежедневно при чрезмерных мен-
струациях.

✿ 2%-ный раствор настойки календулы (1 ч. л. календулы
на 1–1,25 стакана воды) используют в виде спринцеваний для
лечения эрозии шейки матки и трихомонадных кольпитов.



✿ Отвар листьев костянки принимают при остановке менструаций, белях и других гинекологических заболеваниях, при геморрое и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

✿ Сок из свежих листьев крапивы двудомной принимать внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день в $1/4$ стакана воды за 20 мин до еды (при чрезмерных менструациях и различных кровотечениях).

✿ При эрозиях шейки матки, кольпитах, эндоцервицитах облепиховое масло используется в виде тампонов. Лечение продолжительное, эпителизация наступает через 8–12 дней, иногда и раньше. Результаты стойкие.

✿ Трава тысячелистника — 20 г, лист шалфея — 20 г, лист розмарина — 20 г, кора дуба — 40 г. Сбор заливают 3 л воды, кипятить 30 мин, процедить. Ежедневно проводить по 2 вагинальных спринцевания при белях.

✿ Трава спорыша (в сборе) — 5 частей, лист крапивы — 3 части, кора дуба — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть. 2 ст. л. смеси залить 1 л горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на слабом огне, дать остыть, процедить.

При раздражении мочевого пузыря

✿ При раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию нужно выпить (лучше натощак) чашку чая из кукурузного волоса или стебельков черешни или вишни. Можно прибавить меда по вкусу. По мере необходимости можно повторять несколько раз ежедневно.

Народные средства от недержания мочи

✿ Самым надежным средством от недержания мочи русские народные лекари испокон веков считали смесь двух трав —

зверобоя и золототысячника. Их надо брать в одинаковом количестве (половина на половину), заваривать и пить как чай. При частых позывах к моче следует исключить из диеты сельдерей, арбузы, очень спелый виноград и спаржу до тех пор, пока осложнение с мочевым пузырем не пройдет.

При нарушении венозного кровообращения

✿ Ванна из квасцов с содой успокаивают нервную систему, подготавливают организм и кожу к скипидарным ваннам. Продолжительность 15 мин при температуре 38,5° С. Для приготовления ванны потребуется 70 г порошка квасцов и 200 г питьевой соды.

При мокнущих дерматозах (экземе), ожогах, фурункулезе

✿ Ванну с листьями грецкого ореха применять как гипотермическую ванну. Продолжительность 15 минут при температуре 38,5 °С. Листья грецкого ореха (400 г) залить кипящей водой (1,5–2), настоять в течение 15 мин, процедить и вылить в ванну.

✿ Ванна сенны, успокаивающая. Продолжительность 15 минут, при температуре 38,5° С. Цветки сенны (500 г) залить кипящей водой (1,5–2 л), настоять в течение 15 мин, процедить и вылить в ванну

Средства для местного применения при ларингите

✿ Полезны медовые ингаляции, но необходимо уточнить переносимость меда! Приготовить 30%-ный раствор меда на воде, добавить в чайник с горячей водой и через трубку осторожно вдыхать пары, по мере остывания подогреть смесь. Продолжительность процедуры 15 мин. Аналогичную ингаляцию можно провести с добавлением прополисного масла.



✿ Приготовить настой травы зверобоя (5 г на 200 мл) и настой цветов бессмертника (2 г на 200 мл) и добавить отвар коры дуба (10 г на 200 мл). На одну ингаляцию использовать 30 мл смеси.

✿ *Рекомендуемые эфирные масла:* шалфей, лаванда, роза, сосна, чабрец, кедр, кипарис, ладан, эвкалипт, сандал, ромашка, лимон, пихта. Способ применения — ароматизация воздуха, ингаляции, ванны, массаж, компрессы, растирания.

Средства для внутреннего применения

✿ 2 ст. л. сбора (шалфей и цветы бузины поровну) с вечера положить в термос, залить двумя стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 100 г 4 раза в день.

✿ 3 ст. л. цветов коровяка положить в термос и залить тремя стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 150 г 4 раза в день.

✿ Морковный сок смешать в равных частях с кипяченым молоком, добавить мед, пить в течение дня в теплом виде.

✿ Смешать сок редьки с медом и принимать по 2 ст. л. перед едой и перед сном.

✿ 1–1,5 л воды довести до кипения, насыпать стакан овсяных отрубей и заварить, добавить мед и принимать в течение дня в горячем виде вместо чая. Напиток богат витаминами, микроэлементами, овес способствует очищению организма.

✿ Ежедневно на голодный желудок съедать печенный зубчик чеснока.

✿ Утром, в обед и вечером принимать 1 ст. л. тертой редьки с ложкой меда.

✿ При ларингите и потере голоса, особенно людям речевых профессий, рекомендуется отвар анизовых семян. Положить в кастрюлю полстакана анизовых семян и стакан воды, кипятить в течение 15 минут. Слегка остывший отвар процедить, смешать с четвертью стакана липового меда и еще раз прокипятить. Снять с огня, добавить столовую ложку коньяка. Принимать по 1 ст. л. каждые полчаса.

Средства для местного применения при синусите

✿ Очищать полость носа и носоглотки с помощью раствора соды ($1/2$ ч. л. соды на стакан воды) и щепотки соли.

✿ Приготовить по 1 ст. л. круто заваренного чая, настоя листвьев эвкалипта и пчелиного меда. Закапывать в нос по 5 капель с запрокинутой головой 3–4 раза в день.

✿ Смешать 100 г подсолнечного масла и 10 г багульника, настоять 10 дней в темном, теплом месте, периодически встряхивая. Процедить, закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю.

✿ Отварить картофель в мундире, слить воду, укутаться над кастрюлей и подышать паром картофеля.

✿ Вскипятить воду в кастрюле, влить $1/2$ ч. л. 30%-ной спиртовой настойки прополиса, укутаться и дышать паром.

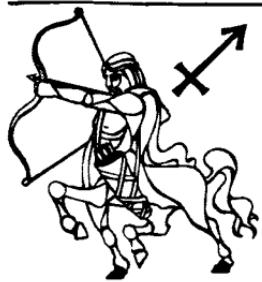
✿ Залить стаканом кипятка сбор из листвьев грецкого ореха — 5 г, травы тысячелистника — 10 г и листвьев подорожника большого — 10 г. Настоять в течение часа, процедить. Использовать на одну ингаляцию 50 мл раствора.

✿ Рекомендуемые эфирные масла: эвкалипт, лимон, сона, кедр, герань, чабрец, анис. Способ применения — ароматизация воздуха, ингаляции, точечный массаж.



Средства для внутреннего применения

- ✿ Жевать медовые соты в течение 15 мин 4–6 раз в день, разжеванную массу выплевывать.
- ✿ Натереть на терке свежий хрен, смешать с соком 2–3 лимонов, принимать по 0,5 ч. л. 2 раза в день. После приема этого лекарства не пить и не есть в течение получаса. В первую неделю приема лекарство будет вызывать сильное слезотечение. В дальнейшем с прекращением слезотечения исчезают и выделения из носа.
- ✿ Взять 20 г пыльцы, 2 г маточного молочка, 500 г меда, тщательно размешать. Смесь поместить в сосуд из темного стекла, плотно закрыть, хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день перед едой.
- ✿ Взять 200 г меда, 200 г кураги, 200 г пропущенного через мясорубку листа алоэ, 200 г тертого лимона, 5 сырых яиц, 0,5 л коньяка, 300 г сливочного масла, все смешать, принимать по 1 ст. л. на ночь.



Рецепты оздоровления для Стрельца

✿ Для тех, кому мешают жить отложения солей, боли в суставах и в позвоночнике, есть очень хорошее лекарство — зеленый чай.

Изучая целебные свойства зеленого чая, ученые заметили, что люди, которые пьют зеленый чай, не ароматизированный, без всяких добавок, гораздо реже, чем остальные, страдают полиартритом и болями в суставах. Оказывается, что зеленый чай обладает очень интересным свойством: он выводит соли из организма. Попробуйте попить самый обычный зеленый чай не день и не два, а от одного до двух месяцев и вы наверняка почувствуете себя лучше.

✿ Ванна с душицей хорошо снимает состояние напряжения (стресс). Она может способствовать нормализации сна при бессоннице и обладает многими другими полезными свойствами.

✿ Хвойная ванна позволяет снять утомление, головную боль, улучшает настроение. Растворить в 200 мл пресной воды 60 г порошка или 100 мл экстракта хвои (можно использовать отвар сосновых игл с веточками). Температура ванны 35–37 °C, продолжительность 10–15 мин.

✿ Ванны из экстракта сосны применяют при болезнях сердца и нервной системы, бессоннице, для восстановления сил после тяжелых болезней и т.п.



Залить холодной водой иглы, веточки и шишки сосны, поставить на огонь и кипятить 30 минут, после чего плотно закрыть и настоять 12 часов. Хороший экстракт имеет коричневый цвет.

✿ *Ванна с лавандовым цветом* помогает при сердечных и нервных заболеваниях, при снижении общего тонуса благодаря ароматическому запаху и тому легкому воздействию, которое он оказывает на кожу. Для ванны нужно 100 г лавандового цвета.

✿ *Ароматерапия* эффективна не только при нервно-психических расстройствах, переутомлениях, апатии, стрессах, бессонницах, сексуальных расстройствах, улучшая циркуляцию крови и лимфатической жидкости, эта методика позволяет повысить сопротивляемость организма внешним воздействиям, повысить иммунитет.

Ароматерапия — один из популярных способов общего укрепления здоровья, иммунитета, поддержания высокой работоспособности, снятия стресса.

Для страдающих бессонницей можно предложить спальную подушечку. Сделайте мешочек произвольного размера, наполните его успокаивающими травами и положите внутрь наволочки на подушке. Мешочек, или, как он традиционно называется, саше, должен быть двухслойный; внутренний — из хлопчатобумажной ткани, а внешний — из декоративной, лучше всего хлопчатобумажной или шелковой ткани.

Наиболее эффективным убаюкивающим наполнителем для спальной подушечки могут быть высушенные и размелченные шишечки хмеля, которые можно также смешать с полынью и лепестками роз и других цветов; душица, змееголовник, лаванда, мелисса, монарда обладают успокаивающим действием.

Распыляя эвкалиптовое, пихтовое или розовое масло, натуральный скрипидар из живицы, вы оздоровляете атмосферу в своей квартире, убивая микробы и вирусы, что позволяя-

ет уберечься от гриппа и другой респираторной инфекции, повысить иммунитет.

Запахи масел розмарина и герани используются для нормализации работы желез внутренней секреции, масло лаванды помогает сохранить бодрость и высокую работоспособность на протяжении многих часов, даже если вы работаете у экрана компьютера, повысить концентрацию и энергетический уровень.

Существует огромное количество масел, которые можно применять для снятия стресса, основные из них: анис, апельсин, базилик, бергамот, душица, ель, жасмин, кедр, кориандр, лаванда, лимон, мандарин, мелисса, мята перечная, роза, розмарин.

При выборе аромата рекомендуется обращать внимание на особенности погоды, сезона. Для холодной погоды лучше выбрать горячие, невлажные ароматы, такие как эвкалипт, камфора, миндаль, роза, корица, афродезия, герань.



Рецепты оздоровления для Козерога

При аллергии

✿ При повышенной сезонной реакции на пыльцу растений рекомендуется, придя домой после улицы, **принять душ, прополоскать горло обычной водой** (можно с добавлением травяных настоев пустырника, валерианы).

✿ Некоторые ученые считают, что аллергию можно ликвидировать путем **изменения пищевого рациона**. Было обнаружено, что многим аллергикам свойственна гипогликемия, которая может быть связана с употреблением большого количества рафинированного сахара, быстро поступающего в кровь и содержащегося в составе конфет, печенья, тортов и прочих сладостей. В ответ в кровоток выбрасывается гормон инсулин. Если глюкозы в крови чересчур много, инсулин выделяется в избытке, что приводит к гипогликемии с характерной тягой к сладкому. Возникает порочный круг. Чтобы разорвать его, следует:

- исключить на одну — две недели рафинад и кондитерские изделия;
- употреблять сложные, несладкие углеводы, содержащиеся в овощах, зерновых и бобовых;
- рацион должен содержать достаточное количество белка (рыба, курятина, творог, орехи, семечки) для обеспечения организма энергией;

- распределять пищу небольшими порциями на пять- шесть приемов.

✿ Врачи, практикующие альтернативные методы, считают одним из лучших способов разгрузки иммунной системы, восстанавливающим ее способность нейтрализовать аллергены, *детоксикационные ванны*. Тепло способствует переходу токсинов из жировых клеток в кровь, откуда они через поверхность кожи покинут организм. Процедура заключается в следующем:

- принять ванну или душ, чтобы смыть с тела жир и грязь с помощью мочалки и тщательного ополаскивания;
- заполнить ванну горячей водой (какую сможете вытерпеть) и погрузиться в нее на 5 мин, держа над поверхностью только голову;
- быстро смыть с кожи выступившие токсины с помощью горячего душа.

Принимать детокс-ванну не чаще трех раз в неделю, постепенно увеличивая продолжительность процедуры. Если возникнет слабость или другие неприятные ощущения, следует спустить воду и посидеть в пустой ванне до улучшения состояния. Когда удастся спокойно просидеть в ванне 30 минут, снизить частоту процедур до одного раза в неделю.

Противопоказанием для этого метода является рассеянный склероз и ишемическая болезнь сердца.

Средства для внутреннего применения

✿ Пить вместо чая и кофе несколько лет подряд свежий отвар череды. Заваривать как чай и пить через 20 минут после заварки без ограничения.

✿ Отжать сок из свежего корня сельдерея, принимать по 1–2 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

✿ Корень одуванчика и корень лопуха растереть в ступке и смешать вместе. Взять 2 ст. л. смеси, залить 3 стаканами



воды и настаивать ночь. Утром прокипятить 10 мин, остудить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 5 раз в день.

✿ Настой травы чистотела большого: 1 ст. л. травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа. Пить по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером.

✿ Настой цветков ромашки аптечной: 1 ст. л. цветков залить стаканом кипятка, запарить на 20–30 мин. Принимать по 1 ст. л. 2–4 раза в день.

✿ Настой цветков календулы лекарственной: 10,0 цветков залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, запарить на 1–2 ч. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

✿ Настой мяты перечной: 10,0 травы залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, запарить на 20–30 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

✿ Настой листьев крапивы жгучей: 2 ст. л. листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день перед едой.

✿ Мумиё 1,0 развести в 1 л теплой воды. Принимать утром за 30 мин до еды, запивая теплым молоком — взрослым по 100 мл, детям до 3 лет — по 50 мл, до 7 лет — по 70 мл в течение 20 дней весной и осенью.

Если у вас проблемная кожа

✿ *Массаж лица по методу цигун* (традиционная китайская медицина) облегчает симптомы аллергического ринита, улучшая кровообращение тканей носоглазничной области. Для этого необходимо массировать область вокруг глаз подушечками больших пальцев мелкими круговыми движениями от переносицы вниз по бокам носа и в стороны по скулам под

глазами. Потом из той же точки тыльными сторонами больших пальцев вдоль бровей к вискам, которые тоже помассируйте.

В период обострения такой массаж следует делать по 5 минут 2–3 раза в день.

✿ 2 ст. л. сметаны, 1 яичный желток, 1 ч. л. сока моркови.

Все компоненты хорошо размешать, нанести на чистую сухую кожу лица, шеи, декольте. Время действия маски 20 минут. Эта маска очень хорошо питает сухую стареющую кожу.

✿ 1 яичный желток, $\frac{1}{2}$ ч. л. растительного масла, 1 свежая клубника.

Все компоненты хорошо растереть, нанести на кожу лица, через 20 мин смыть теплой водой.

Очень хорошо тонизирует все типы кожи.

✿ 1 яичный белок, 1 ч. л. цедры лимона, щепотка соли.

Яичный белок взбить с щепоткой соли, добавить цедру лимона, нанести на кожу лица, оставить на 20 мин, смыть теплой водой, бинтиком делая круговые движения.

Хорошо очищает поры на носу и подбородке.

✿ 1 яичный белок, 1 ст. л. мелко натертого свежего огурца.

Яичный белок хорошо взбить, добавляя натертый на мелкой терке огурец, нанести на кожу лица на 20 мин. Смыть теплой водой.

Маска подходит для сужения расширенных пор.

✿ 1 ч. л. свежих дрожжей, 1 ч. л. оливкового масла, $\frac{1}{2}$ яичного желтка.

Все компоненты растереть, нанести на лицо, через 20 мин смыть теплой водой. Маска полезна для сухой кожи.



✿ 1 пучок свежей петрушки, небольшое количество некипяченого молока.

Нарезать мелко зелень петрушки, отжать сок и добавить такое же количество молока. Намочить марлю и положить на лицо до полного высыхания. Затем слегка умыться водой комнатной температуры.

Маска хорошо отбеливает, тонизирует сухую тонкую кожу.

✿ 1 ст. л. огуречного сока, 1 ч. л. молока, 1 яичный белок, взбитый в пену, 20 капель бензойной смолы, 10 капель розовой воды.

Эту маску можно наносить двумя способами.

1-й способ: наносим с помощью кисточки двумя слоями.

2-й способ: смочить марлю и положить на лицо на 20 мин.

Смыть теплой водой.

Эта маска омолаживает жирную и кожу смешанного типа.

✿ 1 ч. л. окиси цинка, 1 ч. л. белой глины, 1 ч. л. 10%-ного пергидроля, 1 ч. л. лимонного сока.

Окись цинка, белую глину смешать с пергидролем и лимонным соком, кисточкой нанести маску на кожу лица, держать 20–30 мин, смыть теплой водой. После маски возможно небольшое покраснение кожи, следует нанести питательный крем. Маска рекомендуется при веснушках и пигментных пятнах.

✿ 1 ст. л. кислого молока, $1/2$ чайной ложки глицерина, 1 яичный желток.

Все компоненты хорошо перемешать, кисточкой нанести на кожу лица, держать 20 мин, смыть теплой водой.

Маска удаляет пигментные пятна и веснушки.

✿ 1 помидор, 1 ст. л. талька.

В помидорную мякоть добавить тальк, хорошо перемешать, нанести на лицо, держать 15 мин, затем смыть теплой водой.

Рекомендуется при жирной коже землистого цвета с крупными порами.



✿ 1 большой спелый абрикос, 1 ст. л. густого кислого молока.

Абрикос очистить от кожицы, растереть до кашицы, добавить кислое молоко, нанести на лицо, шею, декольте. Смыть через 15 мин.

Очень освежает, омолаживает кожу.

✿ 1 яблоко средней величины, 1 столовая ложка кислого молока, $\frac{1}{2}$ ст. л. талька.

Яблоко очистить от кожицы, потереть на терке, разбавить кислым молоком, добавить тальк, размешать до однородной массы. Нанести на лицо, шею, декольте на 15 мин.

Для жирной и нормальной кожи.

✿ 1 ч. л. мелконарезанной свежей петрушки, 1 ч. л. свежей сметаны.

Сметану перемешать с петрушкой и соком из ее стеблей, нанести на веки и под глазами на 20–30 мин. Смыть теплой водой, после чего нанести под глаза крем от морщин.

Маска улучшает кровообращение.

✿ 50 граммов свежего корня конского щавеля, $\frac{1}{2}$ ч. л. глицерина.

Натереть на мелкой терке свежий корень конского щавеля, добавить глицерин, тщательно перемешать и нанести на кожу лица на 10–15 мин. Маска стягивает кожу, поэтому ее надо смыть водой с соком лимона.

Маска рекомендуется при черных закупоренных порах.

✿ $\frac{1}{2}$ любого фрукта (яблоко, груша, слива, хурма, абрикос и т.д.), $\frac{1}{2}$ ст. л. сливочного масла

Фрукт растереть, размять или натереть на терке, добавить сливочное масло, все хорошо перемешать, нанести на кожу лица, шеи, декольте на 20 мин. Смыть сначала теплой водой, затем прохладной. Маска отлично тонизирует, питает кожу.



Рецепты оздоровления для Водолея

При артериальной гипотензии

✿ 2 ст. л. сбора насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема, теплым, за 20–40 мин до еды.

Сборы:

✿ Корневище аира обыкновенного — 1 часть, трава вербены лекарственной — 2 части, трава дрока красильного — 2 части, трава душицы обыкновенной — 4 части, плоды можжевельника обыкновенного — 1 часть, листья мяты перечной — 2 части, листья подорожника большого — 4 части, трава спорыша — 2 части, плоды шиповника коричного — 6 частей.

✿ Листья березы — 4 части, корни девясила высокого — 1 часть, листья земляники лесной — 2 части, трава иссопа лекарственного — 2 части, трава крапивы двудомной — 2 части, листья мяты перечной — .1 часть, корень одуванчика лекарственного — 4 части, листья смородины черной — 2 части.

✿ Корень любистка лекарственного — 4 части, трава вероники лекарственной — 2 части, лист земляники лесной —

2 части, плоды можжевельника обыкновенного — 1 часть, трава руты душистой — 4 части, трава тысячелистника обыкновенного — 4 части, цветки цикория обыкновенного — 2 части.

✿ Трава вероники лекарственной — 2 части, соцветия бессмертника песчаного — 2 части, листья вахты трилистной — 4 части, корневище с корнями девясила высокого — 1 часть, трава шалфея лекарственного — 3 части, трава зверобоя продырявленного — 5 частей, корень одуванчика лекарственного — 1 часть, соцветия пижмы обыкновенной — 2 части, трава полыни горькой — 1 часть.

Настои

✿ 1 ст. л. листьев чертополоха залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день. Можно использовать и свежий сок (из листьев) — его принимают по чайной ложке в день.

✿ Настой соцветий бессмертника. 10 г сырья на стакан крутого кипятка. Принимать по 20–30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 мин до еды. Можно применять также в виде настойки, (принимать по той же схеме). Кроме того, из бессмертника можно приготовить отвар: 10–15 г сырья на стакан воды. Принимать в охлажденном виде по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Природные тонизирующие средства растительного происхождения

✿ Настойка левзеи сафлоровидной — по 20–30 капель 2 раза в день: перед завтраком и обедом, за полчаса до еды.

✿ Настойка плодов лимонника китайского — по 35–40 капель на столовой ложке кипяченой воды перед завтраком и обедом (за 30 мин до еды).



✿ Настойка корня аралии маньчжурской — по 30–40 капель 3–4 раза в день. Принимать настойку регулярно в течение месяца.

✿ Настойка корневища и корней заманихи высокой — по 30–40 капель 2 раза в день.

✿ Спиртовый экстракт из корня родиолы розовой — по 5–10 капель 3 раза в день за 15–30 мин до еды. Принимать в течение 10–20 дней.

Соки и вытяжки при гипертонической болезни

✿ Сок ягод брусники рекомендуется в народе как хорошее средство на начальной стадии гипертонической болезни. Рекомендуются также ягоды клюквы: 2 стакана ягод размять с сахаром и принимать ежедневно за 2 приема в течение дня до еды.

✿ 2 ст. л. травы пустырника (в сухом измельченном виде) залить 200 мл остуженной кипяченой воды и настаивать в закрытом сосуде 12 ч. Принимайте по 50 мл 3–4 раза в день за час до еды, курс — 2 недели.

✿ Стакан морковного сока, стакан тертого хрена, стакан меда и сок одного лимона перемешать, слить в бутыль, плотно закрыть и хранить в прохладном месте. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — месяц. После двухнедельного перерыва его можно повторять.

✿ Перемешать 1 кг размятой клюквы с 1 кг сахарного песка и принимать по столовой ложке 3раза в день за 30 мин до еды в течение 3-х недель; затем перерыв — неделя и опять принимать в течение 3-х недель.

✿ 4 ч. л. сушеных ягод черники залить стаканом воды, настаивать 8 часов или две чайные ложки измельченных суше-

ных ягод залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Выпить в течение дня.

✿ 1 ст. л. плодов шиповника коричного залить тремя стаканами воды, хорошо прокипятить и настоять четыре часа, укутав. Пить как чай в течение дня (перед приемом средство следует слегка подогревать). Курс лечения — 1,5 месяца.

✿ Взять поровну сухого измельченного сырья: корень девясила высокого и соцветия пижмы. 1 ч. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, держать на водяной бане 1,5 часа, после чего остудить и процедить через марлю. Принимать по полстакана трижды в день за час до еды. Курс — месяц.

✿ Залить 10 г травы пустырника стаканом крутого кипятка, парить на водяной бане три часа, затем остудить и процедить через марлю. Принимать по столовой ложке 3 раза в день, за час до еды. Курс — месяц.

✿ На дно стакана положить 1 ст. л. кукурузной муки и залить горячей водой до полного объема. Настаивать в течение ночи. Утром натощак пить только воду — гущу не размешивать.

✿ 1 ч. л. травы донника лекарственного залить стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 2 ч, процедить. Пить по $1/3$ – $1/2$ стакана 2–3 раза в день. Применять как средство, понижающее артериальное давление и повышающее уровень лейкоцитов в крови.

✿ **Мумие при гипертонической болезни.** Растворить 8 г мумие в полулитре воды. Принимать полученный 1,6%-ный раствор по схеме:

- 7 дней по 40 капель 3 раза в день;
- 7 дней по 1 ч. л. 3 раза в день;
- 7 дней по 1 ст. л. 3 раза в день.



Курс лечения составляет 3 недели. Мумиё оказывает общее нормализующее воздействие на сердечно-сосудистую систему и снижает кровяное давление.

Сборы трав

✿ Трава горца птичьего — 20 г, трава желтушника серого — 20 г, соцветия календулы — 10 г, корневища валерианы лекарственной — 10 г. Приготовить настой и принимать по столовой ложке три раза в день при участившихся подъемах артериального давления.

✿ Трава тысячелистника — 30 г, цветки боярышника кроваво-красного — 15 г, трава хвоща полевого — 15 г, трава омелы белой — 15 г, листья барвинка — 15 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом горячей воды и настаивать три часа, затем кипятить пять минут. Охладить, процедить через марлю. Пить по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день, курс — 2 недели.

✿ Корневище валерианы лекарственной — 15 г, трава хвоща полевого — 10 г, плоды рябины черноплодной — 75 г, семена моркови — 10 г, цветки василька синего — 10 г, плоды боярышника кроваво-красного — 15 г, корни шлемника байкальского — 15 г. Залить 10 г смеси стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин, охладить, отжать, процедить. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Пить по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана три раза в день, курс — две недели.

✿ Трава пустырника пятилопастного — 8 частей, трава сушеницы топяной — 4 части, плоды боярышника кроваво-красного — 2 части, лист мяты перечной — 1 часть, трава пастушьей сумки — 2 части, семя льна культурного — 2 части, листья земляники лесной — 4 части. Взять три столовые ложки смеси, залить в термосе двумя стаканами кипятка. Настаивать 6–8 ч. На следующий день выпить весь настой теплым в три приема за полчаса до еды.

- ✿ Корневище валерианы лекарственной — 15 г, листья мелиссы — 15 г, побеги омелы белой — 30 г, цветки боярышника кроваво-красного — 30 г, плоды тмина — 10 г. Приготовление и дозировка как указано выше.
- ✿ 1 ст. л. травы гвоздики залить стаканом кипятка. Настаивать час, процедить. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день.
- ✿ Соцветия бессмертника — 25 г, листья вахты трилистной — 25 г. Залить смесь двумя литрами воды, вскипятить и выпарить до 1 л. Принимать 3 раза в день по 50 г в течение месяца.
- ✿ Два лимона мелко порезать и засыпать 1,5 стакана сахара. Дать постоять 3 суток, затем выпить все в течение дня.
- ✿ Залить 2–4 ст. л. сухой травы сушеницы болотной двумя стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде в теплом месте 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Применять в качестве гипотензивного средства при легких формах гипертонической болезни.
- ✿ Взять 100 г плодов боярышника кроваво-красного, очищенных от семян, залить с вечера двумя стаканами холодной воды. Утром в этой же воде плоды вскипятить. Дать остывть, процедить через марлю. Выпить в течение дня.

Рецепты при гипертонических кризах

- ✿ Сок плодов рябины черноплодной принимать по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней. Снижает кровяное давление и оказывает благотворное действие на общее состояние.
- ✿ Стакан морковного сока, стакан свекольного сока, полстакана клюквенного сока, полстакана меда. Настоять смесь в



темном холодном месте сутки. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. при повышенном давлении.

✿ Сок красной свеклы перед употреблением выдержать в холодильнике не менее двух часов. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Рекомендуется употреблять длительно, не менее 1,5 месяцев.

✿ Сок лука репчатого также способствует снижению кровяного давления. Выжать сок из 3 кг лука, смешать его с 500 г меда, добавить 25 перегородок грецкого ореха и залить 0,5 л водки. Настаивать 10 суток. Полученное средство принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день месяц.

✿ Сок алоэ рекомендуется принимать ежедневно раз в день (натощак) по 3 капли свежего сока алоэ (разводят в 50 мл холодной кипяченой воды). Курс лечения — 2 месяца.

✿ Рекомендуется принимать 3 раза в день по 1 ч. л. сока, выжатого из травы кress-салата. Не только снижает давление, но и прекрасное общеукрепляющее средство.

✿ Истолочь две большие головки чеснока и залить 250 мл водки. Настаивать 12 суток и пить по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 3 недели.

✿ Три крупные головки чеснока и три лимона измельчить в мясорубке, залить 1,5 л кипятка, плотно закрыть и настаивать в тепле, периодически помешивая, в течение суток. Пропустить. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за полчаса до еды.

✿ Полстакана натертой сырой свеклы смешать с $\frac{1}{2}$ стакана меда; принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды не менее трех месяцев.



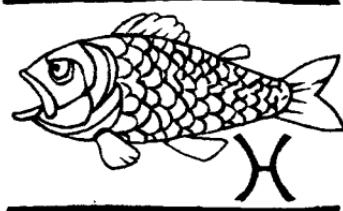
❖ 2 стакана свекольного сока, 250 г меда, лимон, стакан клюквенного сока, стакан водки. Принимать по 1 ст. л. трижды в день за час до еды. Курс — 2 недели.

❖ 1 ст. л. листьев салата посевного заварить стаканом кипятка, настаивать 1–2 ч. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день или стакан на ночь.

❖ Взять 250 г хрена, промытого и очищенного, натереть на крупной терке, залить 3 л холодной кипяченой воды, кипятить 20 мин. Пить по 100 мл 3 раза в день. Нередко после нескольких приемов средства давление нормализуется.

❖ При приеме шлемника байкальского происходит резкое снижение артериального давления, поэтому рекомендуется применять смесь корня шлемника (2,5 г) и корня ревеня (5 г), разведенных жидким медом.

❖ Водный настой цветков софоры японской заметно снижает кровяное давление и укрепляет стенки сосудов. Рекомендуется следующий рецепт. Сбор: цветки софоры японской — 10 г, трава герани — 10 г, трава донника — 5 г. 1 ч. л. смеси залить 150 мл кипятка и, настояв 15 минут, выпить в горячем виде (лучше с медом). Пить 2 раза в сутки — днем и на ночь, до еды. Курс — неделя.



Рецепты оздоровления для Рыб

Средства для внутреннего применения при кашле

- ✿ Горячее молоко с содой, щелочной минеральной водой или медом.
- ✿ Отвар инжира в молоке рекомендуется маленьким детям.
- ✿ Настой земляники или клубники пить вместо чая.
- ✿ Сок черной редьки: вырезать углубление, заполнить медом, накрыть кусочком редьки, настаивать 4 ч. Слить сок, принимать по столовой ложке 3 раза в день.
- ✿ Две луковицы среднего размера мелко нарезать, отварить в стакане молока, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.
- ✿ Весной пить березовый сок с молоком.
- ✿ Отвар цветков и плодов калины обыкновенной: стакан сбора залить 1 л горячей воды, кипятить 10 мин, процедить, добавить 3 ст. л. меда. Принимать по полстакана 3–4 раза в день.
- ✿ Взять по 1 ст. л. овса и изюма, залить тремя стаканами холодной воды, довести до кипения и варить до выпаривания



половины объема. Отвар немного охладить, процедить, отжать лекарственное сырье и в отцеженную жидкость добавить 1 десертную ложку пчелиного меда. Принимать после тщательного перемешивания по $1/2$ стакана 3 раза в день.

❖ Проварить лимон в течение 10 мин в небольшом количестве воды на слабом огне. Разрезать и выдавить сок (без косточек) в стакан, добавить 2 с. л. глицерина и до верха стакана мед. Тщательно перемешать, принимать по 1 ст. л. взрослым и 1 ч. л. дошкольникам 4–5 раз в день.

❖ 0,2–0,3 г мумие смешать с теплым молоком или сливочным маслом и медом в соотношении 1:20. Принимать натощак и вечером перед сном.

❖ Взять 2 стакана листьев алоэ, полстакана травы зверобоя, 0,5 кг майского меда, 0,5 л белого виноградного вина. Траву зверобоя измельчить, залить двумя стаканами кипятка. Варить полчаса на слабом огне, настоять в течение часа, процедить. Промыть листья алоэ, пропустить через мясорубку. Все компоненты хорошо перемешать, перелить в бутылку из темного стекла, плотно закрыть и поставить на неделю в прохладное место. Принимать по 1 ч. л. через каждый час в течение 5 дней, затем по 1 ст. л. каждые 3 ч. Курс лечения — месяц.

❖ Рекомендуемые эфирные масла при кашле: анис, лаванда, эвкалипт, сосна, пихта, мята, кипарис, сандал, базилик, чайное дерево, шалфей, розмарин. Способы применения — ароматизация воздуха, ингаляции, внутренне, ванны, массаж, компрессы, растирания.

Отвлекающие средства при кашле

❖ Полезны натирания грудной клетки: натереть кожу суконной тряпочкой, а затем втереть смесь из 0,5 стакана сока



редьки и 1 ч. л. меда, укрыть полотенцем, шерстяным платком или теплым одеялом.

✿ Для компресса использовать смесь меда, спирта и подсолнечного масла (по 1 ст. л.) намазать на бумагу и приложить к больному месту, сверху бумагу помазать горчицей и покрыть куском целлофана, а затем ватой и теплым платком. Такой компресс обеспечивает длительное, равномерное прогревание тканей.

✿ **Медовый массаж** — изумительное сочетание целебного действия меда и массажа, снимающего усталость, стрессы, улучшающего кровоток и обменные процессы.

Для массажа необходим натуральный не засахаренный цветочный мед. Можно добавить ароматические масла из расчета 5 капель на 1 ч. л. меда.

✿ **Массаж спины.** Разогреть кожу спины обычными приемами массажа, «прогреть» тело энергетически с помощью наложения рук или бесконтактного массажа. Смазать массируемое место слоем меда, давить на тело обеими руками, затем отрывать ладони от поверхности кожи. При этом ладони присасываются, как медицинские банки. Чем сильнее надавливание и резче отрыв, тем больше эффект.

Через некоторое время на коже появляется густая серая масса — это шлаки. Поверхностный слой становится вязким, липким. Сосуды при этом расширяются, кожа краснеет, мед всасывается в кожу. Массажист должен регулярно вытираять пальцы полотенцем для того, чтобы снять прилипшую к пальцам «грязь». Постепенно вся «грязь» перейдет на полотенце, руки перестанут прилипать к телу. Если пациент начнет ощущать дискомфорт, болезненность кожи, это означает, что массаж нужно заканчивать. Затем нужно намочить махровое полотенце в горячей воде, положить на спину буквально на одну минуту. Такую процедуру повторить 2–3 раза. После этого в кожу спины втереть 15–20 г пихтового масла, сверху при-



крыть теплым толстым полотенцем на 10 минут. Медовый тибетский массаж рекомендуется проводить в течение 10 дней, затем повторить, сделав перерыв 10 дней.

✿ После простудных заболеваний восстановить силы помогут *медово-хвойные ванны*. На 150–200 л воды взять 50–60 г меда, добавить хвойный экстракт (300 г хвойных игл заварить в литре молока и кипятить на слабом огне 15 минут). Продолжительность ванны 15 мин. После процедуры больного не вытирать, а завернуть в чистую сухую простыню, уложить в постель и накрыть теплым одеялом. Через час простыню снять, надеть чистое белье.

Термическая ванна

При всех видах простудных и инфекционных заболеваний. Вода обычная, можно с листьями грецкого ореха или желтым скопидарным раствором. Начальная температура ванны 37 °С, за 12–15 мин доводится до 41–43 °С. Оставаться в ванне при такой температуре нужно не более 4–5 мин, после чего завернуться в простыню и 2–3 шерстяных одеяла, принять горячее питье и потеть 45 мин. Затем обтереться полотенцем, простыней и лежать хорошо укутанным еще не менее 2 ч.

Холодная ванна

Всем телом погрузиться в воду и обмывать мочалкой верхнюю часть туловища. Продолжительность не менее $\frac{1}{2}$ минут и не более 3 мин. Такие ванны полезны и больным, и здоровым летом и зимой. Они способствуют укреплению здоровья, очищению кожи, освежают, оживляют весь организм.

Эффективный метод быстрого расслабления

✿ Лягте удобно (одежда должна быть просторной, лучше, чтобы ноги были босыми). Можно накрыться легким покрывалом.



✿ Закройте глаза, лежите спокойно, следите за мыслями, возникающими в голове. Не прогоняйте те мысленные образы, которые у вас возникают.

✿ Вызовите какое-либо приятное представление (вспомните что-нибудь или немного пофантазируйте) и смотрите его, как фильм. Если в дальнейшем будут добавляться неприятные видения, ничего не предпринимайте. Не старайтесь избавиться от них волевым усилием.

✿ Согнув ноги в форме буквы «Л», пожлопайте по ним снизу вверх и обратно, тем самым вы расслабите мышцы.

✿ Сделав глубокий вдох, задержите дыхание. Не делая выдоха, втяните живот и прижмитесь выступающими поясничными позвонками к подстилке, на которой лежите. Зафиксируйте это положение (лежите так до тех пор, пока не утомитесь). Сделайте выдох и полностью расслабьтесь. Полежите немного спокойно. Данное упражнение повторите трижды.

✿ Сделав вдох, на максимальный срок задержите дыхание в грудной клетке. После выдоха полежите в расслабленном состоянии (снова восстановите, но теперь на него не влияйте, пусть тело дышит само). Повторите это три раза.

✿ Сделав вдох, задержите дыхание и, скрестив руки, обнимите себя за плечи, сжимая их как можно сильнее. Утомившись, сделайте выдох и расслабьтесь. Руки можно оставить в прежнем положении. Полежите немного.

✿ Продолжайте держать руки в положении «объятия» (если до этого вы лежали, вытянув их вдоль тела, то вернитесь к указанной позе). При согнутых в коленях ногах, если так удобнее, покачивайтесь из стороны в сторону. Поупражнявшись таким образом, разожмите свои объятия и, оставаясь в положении лежа, прочувствуйте расслабление.



✿ Не спешите закончить релаксацию. Лежите, пока вам этого хочется. Затем потянитесь, словно после пробуждения от сна и, медленно открыв глаза, потихоньку сядьте.

При бессоннице

✿ Растения, обладающие успокаивающим снотворным действием: душица, мак, полынь, сон-трава, ромашка, сушеница, пустырник, хмель, василек, чернобыльник, пион, валериана, мята и др.

Можно использовать сбор трав:

- душица 1 часть;
- валериана 2 части;
- пустырник 1 часть;
- мяты 1 часть;
- хмеля 0,5 части;
- крушина 1 часть;
- ромашка 2 части;

2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка. Принимать по 200 г за 30 мин до сна в теплом виде с 1 ч. л. меда.

✿ Успокаивающий эффект дают:

Настойка хмеля 1:4 по 20 капель перед сном;

Лук, принятый перед сном, дает крепкий сон.

Существуют растения, запах которых успокаивает нервную систему и способствует засыпанию. Это апельсин, лимон, герань, душистая резеда, роза, цикламен.

✿ Ложась спать, мы надеемся отдохнуть и, как известно, проводим во сне треть своей жизни. Подготовка ко сну была важной частью ежедневной жизни христианина. Специальные молитвы на сон грядущий помогали завершить день, защищали от зла ночью.

✿ Триединая структура человека — тело, душа, разум — предполагает, что каждая часть нуждается в попечении, так



как тело проявляется в делах, душа — в словах, а разум — в помышлениях. Вот почему приготовление места для сна очень важно. В русских традициях место для кровати всегда выбирали особо. В новый дом запускали кошку. Места, где кошка садится, люди обходили стороной и никогда не устраивали там спальни. Хорошим местом считалось то, где ложилась собака. Люди знали это еще тогда, когда ничего не было известно о зонах вредного геомагнитного излучения Земли.

Что делать, если постель находится в отрицательной зоне, а квартира не позволяет ее передвинуть? Известно много мер, позволяющих эти зоны нейтрализовать.

Во-первых, их можно экранировать. Постель по периметру, окружают медной проволокой (медным контуром). Применяют и свинцовый экран — это газеты, положенные под матрас.

Во-вторых, от отрицательной зоны можно защищаться и с помощью зерна — обычно пшена, которое рассыпают под матрасом. Зерно это нужно менять каждый месяц.

В Европе издавна в изголовье кровати вешали чеснок для защиты от злых сил.

Также с этой целью в углах комнаты насыпают немного соли и полыни. Эффективно действуют морские раковины, — их размещают у ножек кровати. Чем они крупнее, тем лучше.

Стоит помнить и то, что ванна или душ смывают все отрицательное, что человек «собрал» за день. Лучше принять ванну с настоями трав.

✿ 2 ст. л. мяты залить 2 стаканами кипятка. Принимать 2 раза в день по $1/2$ стакана. Попробуйте также сделать подушку из хмеля — и тогда бессонница и головная боль вам не страшны.



Содержание

Предисловие	3
Деревья-целители и звезды	
(дэндротерапия по знакам Зодиака)	9
Основные понятия	11
Энергетические свойства деревьев	13
Подпитка положительной энергией	15
Описание процесса подзарядки	15
Сброс энергии	16
Взаимосвязь деревьев и людей по дню и месяцу рождения	17
Скипидар и живица	39
Астрологическая фитотерапия 53	
Водолей (20.01–19.02)	55
Рыбы (19.02–20.03)	63
Овен (21.03–20.04)	70
Телец (21.04–21.05)	85
Близнецы (22.05–21.06)	100
Рак (22.06–23.07)	109
Лев (24.07–22.08)	121
Дева (23.08–23.09)	133
Весы (24.09–22.10)	141
Скорпион (23.10–22.11)	150
Стрелец (23.11–22.12)	161
Козерог (23.12–19.01)	171
Биоэнергетика природы 187	
Деревья-доноры по шкале убывания биоэнергетического потенциала	189
Биоэнергетика цвета и знак Зодиака	190

Связь растений с планетами	190
Камни Зодиака	192
Народные рецепты здоровья.....	201
Мужские имена	203
Женские имена	216
От рассвета до заката	223
Управители суток и дней недели	231
Луна, знаки Зодиака и здоровье	245
Овен	249
Телец	250
Близнецы	250
Рак	251
Лев	251
Дева	252
Весы	253
Скорпион	253
Стрелец	253
Козерог	254
Водолей	255
Рыбы	255
Специфические факторы здоровья	256
Лунный месяц	257
Знак Зодиака и ваше здоровье	271
Рак	273
Лев	274
Дева	275
Весы	276
Скорпион	277
Стрелец	278
Козерог	279
Водолей	281
Рыбы	282
Близнецы	283
Овен	283
Телец	284

Диета для знаков Зодиака	285
Водные знаки	287
Земные знаки	290
Огненные знаки	293
Воздушные знаки	297
Диета по группе крови	300
Жень син — философия здоровья	309
Три богатства	320
Пять стихий	324
Шесть загрязнений	330
Заболевания при нарушении равновесия	
«Инь — ян»	332
Двенадцать меридианов	335
Физиология цзин-ло	340
Диагностика цзин-ло	341
Терапия цзин-ло	342
Гигиеническая гимнастика тай-ди	343
Китайская кулинария как идеология здоровья	353
Астрономическая гастрономия (весело и только для женщин) или гастрономическая астрономия	375
Рак	377
Скорпион	381
Рыбы	385
Телец	388
Дева	392
Козерог	395
Овен	398
Лев	401
Стрелец	404
Близнецы	407
Весы	411
Водолей	414
Рецепты здоровья	417
Рецепты оздоровления для Овна	419
Рецепты оздоровления для Тельца	427

Рецепты оздоровления для Близнецов	438
Рецепты оздоровления для Рака	446
Рецепты оздоровления для Девы	459
Рецепты оздоровления для Весов	473
Рецепты оздоровления для Скорпиона	478
Рецепты оздоровления для Стрельца	484
Рецепты оздоровления для Козерога	487
Рецепты оздоровления для Водолея	493
Рецепты оздоровления для Рыб	502

АСТРОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ
лечимся, как подсказывают звезды
все тайны вашего здоровья,
которые вы сможете узнать

Ответственный редактор *Н. Самохина*

Художественный редактор *В. Терещенко*

Редакционно-издательские работы

выполнены ИП «Круг»

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksмо.ru E-mail: info@eksмо.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksмо-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными компаниями
покупателям обращаться в ООО «Дил-Покет»
E-mail: foreignseller@eksмо-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd.
for their orders. foreignseller@eksмо-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118. E-mail: vipzakaz@eksмо.ru

Оптовая торговля бумагой-бумажиной

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный),
e-mail: kanc@eksмо-sale.ru, сайт: www.kanc-eksмо.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Ставки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЦ Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литер «Е». Тел. (846) 269-68-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45.

В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс (044) 501-91-19.

В Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-00-19.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91.
gm.eksмо_almaty@argta.kz

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел. 937-85-81.

Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12. Тел. 346-99-95.

Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать 17.11.2008.

Формат 70×100 $\frac{1}{16}$. Печать офсетная. Бумага тип. Усл. печ. л. 41,28.

Тираж 3000 экз. Заказ № 7868

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



Эта книга расскажет вам о тесном взаимодействии, существующем между здоровьем человека, его знаком Зодиака и положением небесных светил в разные периоды его жизни и разные времена года.

Благодаря этой книге вам станут доступны:

- знания о целебных травах, способных помочь в лечении самых разных заболеваний человеку именно вашего знака Зодиака;
- сведения о том, какую роль в гармонизации вашего здоровья могут сыграть различные натуропатические методы, растения и деревья и каким способом следует использовать их целебную силу;
- астрологические советы о том, когда и как следует начинать процедуры, влияющие на вашего организма и лечение;
- наиболее эффективные способы борьбы с болезнью для людей вашего знака Зодиака и много другой полезной информации.



книги МВ6895129 Астролог
ия здоровья. Лечимся, ка
к подсказывают звезды. В
се Тайны вашего здоровья

Относитесь к своему здоровью серьезно – и позвольте Космосу и Природе помочь вам быть всегда здоровыми!

ISBN 978-5-699-31850-6



9 785699 318506 >