**Фитотерапия на каждый день**

200 лет тому назад более 90 % всех медицинских назначений приходилось на долю растений. Метод лечения травами, цветами и кореньями называется фитотерапией.

Тысячелетиями люди наблюдали за природой, и при возникновении заболеваний лечились цветками, листьями, корой и корнями растений.

Правда, на первых порах знахари пользовались методом проб и ошибок, все больше полагаясь на интуицию. Таким путем накапливался опыт врачевания. Рецепты передавались из поколения в поколение. Фитотерапия с успехом использовалась многие столетия, а затем с развитием фармакологии отошла на второй план.

Из растений были выделены составляющие, основной упор сделали на лечение фармпрепаратами. И фитотерапия 100 лет назад была представлена древней старушкой, практикующей в деревнях. На научных конференциях ее всячески дискредитировали, устраивали гонения. В настоящее время у нас в стране более 85% назначений составляют: анальгетики, антибиотики, анаболики, гормональные препараты. Со временем выяснилось, что и они далеки от совершенства, и обладают рядом побочных действий.

Время идет, сама жизнь подсказывает пути эффективного лечения: обратиться к лучшему другу и учителю - природе, растениям.

С годами отношение к фитотерапии стало меняться в лучшую сторону. В последнее время все чаще наблюдается содружество традиционной и официальной медицины.

И если раньше врачи из официальных учреждений относились к траволечению как к знахарству, то сейчас отношение в корне изменилось. В любой аптеке вы найдете отдел, где продаются различные сборы трав. Это объясняется тем, что врачи и пациенты начинают понимать: созданный самой Природой комплекс биологически активных веществ и их соотношение в рамках Золотого сечения является наиболее оптимальным.

В настоящее время в Голландии более 20 % жителей применяют фитотерапию, в США 33 % жителей признают фитотерапию, в Великобритании - 75 %. В нашей стране фитотерапию признают 12 % людей, все это говорит о том, что у нас есть огромный резерв укрепления здоровья.

В настоящее время все чаще проводятся научные исследования растительного сырья, разрабатываются новые технологии получения лекарственных средств на их основе, проводятся и научные конференции. На них непременно бывают представлены доклады по фитотерапии.

В частности в Москве прошло уже шесть конгрессов "Человек и лекарство", на каждом из которых было представлено около 5000 научных докладов, причем часть докладов была посвящена лечению с помощью растений.

Растения содержат комплекс биологически активных веществ, которые крайне необходимы для жизнедеятельности человеческого организма.

Перечислим основные из них: витамины, микроэлементы, углеводы, гликозиды, дубильные вещества, эфирные масла и фитонциды. Растения содержат вещества, которые регулируют деятельность мозга, принимают активное участие в обмене веществ и являются составной частью человеческого организма.

Однако, несмотря на достижения науки, даже при хорошем знании химических составов не всегда представляется возможным синтезировать и выделить в чистом виде многие природные соединения. Но даже если и удастся выделить необходимое вещество, то при лечении им не всегда удается добиться желаемого результата.

Рассмотрим, в чем же причина?

Во-первых, в процессе выделения и очистки снижается их активность.

Во-вторых, при использовании человеком природных средств срабатывает эволюционная приспособленность нашего организма к так называемой биогенной среде, созданной в процессе эволюции за тысячи лет.

Человек, животные и растения - неразрывное биоэнергетическое существо. И поэтому лечение методом фитотерапии более физиологично, нежели лечение химическими препаратами. Замечено, что для усиления лечебного эффекта и увеличения его спектра действия лучше всего использовать специально подобранные сборы трав.

Разумеется, что лечение растениями требует высочайшей квалификации врача и знаний. На память приходит один анекдотический случай.

Современная фитотерапия лечит различные заболевания, хронические в том числе. Причем главное ее преимущество в том, что она не вызывает аллергии и не дает негативных последствий. Так, например, сопора японская применяется при воспалительных процессах в печени, почках, гастрите, способствует очищению и укреплению стенок сосудов, понижает уровень холестерина, вследствие чего применяется при лечении тромбофлебита. Восстанавливает сетчатку глаз, улучшает зрение. Хорошо помогает при лечении сердечнососудистых заболеваний. Делает капилляры более гибкими и пластичными.

Особенно это важно для головного мозга, что позволяет применять это растение для профилактики и лечения атеросклероза и инсульта. Снимает многие виды аллергии, повышает иммунитет. Выводит соли тяжелых металлов и шлаки. И еще многое можно написать только про одно растение. А ведь целебных растений - тысячи. Наша задача - показать читателю путь к здоровью через растения и заинтересовать в результатах своего труда.

Опыт работы показывает, что почти нет болезней, перед которыми фитотерапия оказалась бы бессильной. К ним относятся: сердечнососудистые заболевания, нарушения обмена веществ, пищеварения и широкий спектр воспалительных процессов.

Справедливости ради необходимо отметить, что ряд заболеваний невозможно вылечить одними только растениями. Поэтому лечение сборами и синтетическими препаратами ни в коем случае не стоит противопоставлять. При острой форме заболевания, при необходимости оказания срочной медицинской помощи, безусловно, необходимо пользоваться последними достижениями науки - фармакологическими препаратами. Однако при хронических стадиях заболеваний следует пользоваться растениями, ведь они менее токсичны и обладают щадящим действием.

Подбирая растения для лечения, необходимо учитывать множество факторов: само заболевание, сопутствующие заболевания, тяжесть протекания болезни, а также доступность требуемых компонентов сбора, т. е. наличие в аптеке или возможность сбора растений в определенное время года.

Принимать лекарственные препараты из растений чаще всего рекомендуется за 20-30 минут до еды.

При подборе растений следует, прежде всего, исходить из максимального их воздействия на пораженный орган. Наиболее наглядно этот метод работает при лечении гриппа. На нем и остановимся подробнее.

Лечение гриппа. Наверное, нет в мире человека, который ни разу не болел бы гриппом. И вроде бы все знают, как с ним бороться. Но почему же так велик процент осложнений от этого вируса и даже люди умирают?

Еще древние китайцы говорили: "Не тот врач хорош, который лечит, а тот, который предупреждает болезни". Профилактика - вот главное в борьбе с гриппом. Помогает ежедневный прием аскорбиновой кислоты - не менее 1-2 граммов. Хорошо вечером съесть, в дополнение к цитрусовым, клюкве и квашеной капусте, несколько зубчиков чеснока и небольшую головку лука. Этот метод на Руси издавна почитался как один из самых действенных способов.

Если мучает насморк, также хорошо закапать несколько капель лукового сока в нос - это написано в лечебнике Филагрея 1534 года. Помогает лук и при кашле: лук нарезать мелко, залить медом, пить по 2-3 чайные ложки в день.

Грипп - острая вирусная болезнь, с интоксикацией и поражением верхних дыхательных путей. Различают три вида вируса гриппа: А, В, С. Причем все виды быстро погибают при нагревании, кипячении, воздействии ультрафиолетовых лучей и дезинфицирующих средств.

Источник инфекции - больной человек. Путь передачи - воздушно-капельный. В клинической картине заболевания выделяют два синдрома: интоксикация (озноб с подъемом температуры, головная боль, боль в глазных яблоках) и поражения верхних дыхательных путей (кашель, насморк).

Горячая вода дает глубокое прогревание, массирует кожу, смывает токсины, выделяющиеся во время болезни в большом количестве. Если они остаются на коже, особенно в носоглотке, происходит вторичное заражение.

Хорошо помогают паровые ингаляции с липовыми и березовыми листьями - это усиливает потоотделение, оказывает противовоспалительное, бронхорасширяющее действие.

При сильном сухом кашле полезно пить отвар изюма по полстакана 3-4 раза в день. 100 граммов изюма сварить на медленном огне под крышкой, затем остудить, а изюм отжать.

Стебель алоэ измельчить, отжать сок, соединить с подогретым медом 1:1, пить три раза в день по столовой ложке. Также капать в нос. Горчица в смеси с медом и сок лука с медом избавляют от кашля.

А теперь несколько слов о влажном кашле. Это одно из самых неприятных проявлений гриппа, которое на самом деле является защитным рефлексом организма. Без него бронхи и легкие напоминали бы рассадник бактерий, которые поселяются в мокроте. Кашель изгоняет мокроту из дыхательных путей, тем самым обеззараживая их. Мокрота бывает недостаточно жидкой, то есть вязкой, и плохо отхаркивается. В этих случаях нужно применять настои, имеющие отхаркивающее действие: первейшее средство - анис, чай из листьев мать-и-мачехи. Заварите сухие листья так, чтобы отвар был насыщенным и приятным на вкус, и пейте вместо чая.

Старое испытанное средство - сок редьки с медом: взять редьку, вырезать сердцевину и установить "хвостиком вниз", заполнить медом, накрыть, оставить на сутки. Полученный лечебный настой принимать по столовой ложке 3 раза в день. Редьку можно использовать для приготовления сиропа несколько раз.

Из рациона на время лечения необходимо исключить копчености и солености, мясо, мясные продукты и жирные блюда. Желудку больного человека требуется щадящий режим: протертые супы, бульоны, овощи, фрукты, жидкие каши и молоко с медом. А также - йогурт, кефир и простокваша.

Самое эффективное средство при гриппе - черная смородина, причем не только ягоды, но и листья, и веточки.

Приготовьте зимой отвар из измельченных листьев и веточек смородины. Полную горсть залить 2 стаканами воды. Прокипятить 5 минут, затем настаивать 2 часа. Пить ежедневно на ночь в теплом виде.

Отвар из шиповника готовится следующим образом: сухие ягоды шиповника залить водой из расчета 10 столовых ложек ягод на 2 литра. Прокипятить минут 5-7 и дать настояться несколько часов, лучше укутав. Пить по 200 граммов каждые 2 часа. Отвар принимать семь дней.

Отвар липы с калиной. Готовится из соотношения: одна столовая ложка цветов липы, одна столовая ложка плодов калины заливаются двумя стаканами воды. Кипятить 5-7 минут. Пить горячим. Аналогично готовится отвар липы с малиной.

Пусть это кому-то покажется банальным, но тем не менее, защищает от гриппа и здоровый образ жизни: не курить, заниматься закаливанием, не злоупотреблять жирной пищей, чаще бывать на свежем воздухе.

Трудно представать, но сотрудничество с физкультурным диспансером показало, что указанные методы профилактики позволяют людям по 10-15 лет не болеть гриппом.

***Биоэнергетика здоровья***

Время и наука неумолимо движутся вперед, и сегодня можно уверенно пропагандировать целительство. Пожалуй, ни одна из методик не вызывала столько споров, как биоэнергетика. На вопрос об отношении к биоэнергетике хорошо ответила зам. министра здравоохранения, д.м.н. Т. И. Стуколова. Она, в частности, сказала, что данная методика не включена в перечень методик, подлежащих лицензированию, но вполне возможно, что данный метод кому-то может оказать помощь, поэтому не следует с водой выплескивать ребенка. Необходимо детальное исследование каждого положительного случая излечения.

Попробуем и мы проанализировать плюсы и минусы данной методики.

Предоставим слово д.м.н. Ю. М. Левинсону, человеку, который уже более 60 лет исследует биополя. Юрий Михайлович говорит, что каждая клетка живого организма обладает своим специфическим биополем, в результате сложения и взаимодействия этих полей образуется общее поле человека. В любом организме и в пространстве вокруг него существует биоэнергия, соединенная в единое биополе, так называемая аура человека. Согласно теории В. Вернадского, жизнь на Земле возникла как результат воздействия космических излучений, для которых земные условия оказались благоприятными.

Индивидуальная информационная программа жизнедеятельности начинает действовать в биополе человека сразу после оплодотворения яйцеклетки, и впоследствии эти коды отражают все наследственные признаки.

Взаимодействие с положительной и отрицательной биоэнергиями внешнего окружения приводит к улучшению или ухудшению здоровья.

Основной принцип лечения методом биоэнерготерапии базируется на способности целителя модулировать (изменять характеристики) полей и корректировать ауру пациента. Чем выше профессиональный уровень и способности целителя, тем его программы более целенаправленны и эффективны. Достигается это тем, что целитель способен войти в энергоинформационный резонанс с положительной энергетикой и скорректировать ауру пациента.

Способы воздействия на пациента и передачи ему лечебной энергии весьма разнообразны. Каждая школа и каждый целитель используют свои приемы биоэнергетического воздействия. Это воздействие словом, взглядом, пассами и наложением рук, опосредованное воздействие на предметы, воздействие на расстоянии по фотографии, образу, фантому и т. д.

Особенно интересны наблюдения за людьми, попавшими в зону поля Православия. Состояние здоровья человека находится в прямой зависимости от принятия на психическом уровне основных законов Православия, законов Золотого сечения. Так, человек, не принимающий заповедей Христа, излучает в пространство биоволны, входящие в диссонанс с групповым биополем проживающих рядом верующих людей. Такое состояние ослабляет его энергетику, и человек не в силах противостоять заболеванию.

Недаром в средние века люди, отлученные от церкви, часто умирали. Однако стоит человеку изменить мышление и поступать в соответствии с общепринятыми законами, как его энергетика войдет в резонанс Золотого сечения. Волновой резонанс, как известно, сопровождается преумножением энергии в десятки раз. Поэтому вчерашний атеист, который принял в душе законы, записанные в Евангелии, придя в Храм, вдруг чувствует внезапный прилив сил, который в дальнейшем побеждает болезнь.

Рассматривая болезнь с позиций целительства, можно сказать, что любое заболевание, даже на очень ранних стадиях, вызывает нарушение биоэнергетики. Причем это искажение наиболее выражено непосредственно над пораженной областью. Условно эти ощущения называются сигналом, который определяется как энергетический выброс.

На первом этапе лечения целитель пытается ликвидировать биоэнергетическую сущность заболевания - аномальный сигнал. Если целитель работает с пациентом достаточно долго (5-10 сеансов), то эти искажения, как правило, исчезают.

Труднее исправить сильные деформации. Служители церкви сталкивались с таким явлением. Они окрестили его как одержимость (вселение Беса) и создали методику борьбы с ним. В крупных монастырях не только унаследовали старинные методы лечения от одержимости, но и творчески их дополнили. Мне как-то удалось посмотреть фильм, в котором было показано, как в одном из крупнейших монастырей лечили одержимость. Зрелище, скажу, не для слабонервных: люди корчились, сгибались, кричали, строили гримасы, говорили чужими голосами. А после службы и причастия на их лицах появлялось спокойствие, умиротворенность и надежда на полное исцеление.

Заслуживают внимания приемы лечения и православной молитвой. Произносимый священником текст во время службы оказывает комбинированное лечебное воздействие на больного.

Во-первых, молитва в храме осуществляет концентрацию положительной энергии и передачу ее больным.

Во-вторых, смысловая сторона молитвы воздействует на психику верующих, давая установку на выздоровление.

В третьих, изучая житие святых, люди наглядно видят, что при изменении мышления и образа жизни возможно полное исцеление.

Мы с коллегами договорились: каждый раз, посещая храм или совершая паломничество по монастырям, обязательно заказывать молебен "О здравии" близких людей. Невероятно, но факт: после молебна в семи церквах у больного наступает значительное облегчение.

Читатель спросит, а каковы результаты в целом?

Для того чтобы ответить на этот вопрос, мы провели статистический анализ результатов метода биоэнерготерапии. Несколько раз мы помещали в СМИ анкету с вопросом: каково ваше отношение к этому методу? Затем более года наша научная группа изучала результаты лечения с помощью этого метода. За этот период под наблюдением находилось более 200 пациентов. В этом списке были больные с заболеваниями сердца и сосудов, печени и желчного пузыря, бронхов и легких, почек и половой сферы, нервные заболевания и многие другие.

Наблюдения показали, что особенно хорошо лечатся психические заболевания, стрессы, неврозы, депрессии. Это вызвано тем, что человек познает свою душу и находит первопричины возникновения заболеваний. Сущность этих методов оздоровления заключается в раскрытии и умении пользоваться духовными, психическими и физическими резервами организма.

Полученные результаты лечения порой ошеломляют не только самих пациентов, но и врачей. Они задумываются: как это можно объяснить? Где находит человек резервы для борьбы с тяжелыми недугами, перед которыми бессильна и официальная медицина? Почему энергетические и информационные излучения и воздействия помогают в лечении?

Анализ этих методик показывает, что они связаны с гармонией человека и природы, глубокими знаниями и высокими духовными ценностями.

Феномен Золотого сечения не мистика, он открывает нам двери в неизвестное. Науке брошен вызов, ученые и врачи должны двинуться навстречу пациенту, а не отрицать голословно реально существующее явление.

***Лечение сном***

Интерес ко всему, что происходит во сне, существовал всегда. Это и неудивительно, ибо во сне мы проводим треть нашей жизни. Как сделать так, чтобы это время лучше использовалось и для полноценного отдыха, и, одновременно, продуктивной работы? В этой главе мы расскажем о сне с точки зрения современной науки, о наших исследованиях.

Сон - основной и ничем не заменимый вид отдыха и восстановления сил. Влияние сна на укрепление здоровья порой недооценивается, и ученым еще предстоит сделать много открытий.

Существует пять функций сна.

Первая и основная - торможение.

Вторая - анализ всех систем и органов организма.

Третья - выработка гормонов, в частности, мелатонина.

Четвертая - анализ мозговой деятельности задень и передача данных из сознания в подсознание.

И пятая - прогноз на будущее и поиск новых путей существования организма.

Следующим важным фактом работы головного мозга является создание оптимальных условий для его функционирования, и здесь сон - тоже хороший помощник. Научившись создавать оптимальные условия для сна, мы значительно увеличиваем работоспособность мозга, а продолжительность сна - уменьшаем.

Мы как-то провели несколько экспериментов, изучая, сколько времени человек может обходиться без сна. Двое суток без сна почти все участники перенесли достаточно спокойно. Затем эксперимент резко усложнили, без сна требовалось провести несколько суток. Это оказалось очень непростой задачей. И в какой-то момент я потерял сознание. Когда привели в чувство, я вспомнил, что провел без сна около пяти суток, правда, не полностью без сна, - на сон, по условиям эксперимента, разрешался час в сутки.

Научных теорий протекания сна несколько десятков. Но большинство ученых склоняются к мысли, что зо время сна происходит перезапись информации из сознания в подсознание, во время сна нейроны восстанавливают свою работоспособность и пополняются энергией.

Для продления активного долголетия необходим сон 7-8 часов. Недостаток сна вызывает психологические расстройства, снижает иммунитет и сокращает жизнь.

Американские социологи провели опрос на тему: хватает ли вам сна? Ответы показали, что 80 % жителей США недосыпают. Нечто похожее происходит и в нашей стране.

Много раз по долгу службы мне приходилось летать в Хабаровск, разница во времени 8 часов. Когда в Москве ложатся спать, там уже встают. И перелеты было очень непросто перенести: то сон не приходит, то приходит тогда, когда начинается совещание.

Товарищ мой тоже очень трудно переносил перелет, и однажды на крупном собрании мы договорились, что во время голосования я разбужу его, чтобы и он отдал свой голос. В это время председатель предложил его кандидатуру на высокий пост. А затем спрашивает: кто за? Поднимите руку. В это время я толкаю его в бок, он просыпается и говорит: я первый буду "за". На что ведущий заметил: "Василий Иванович, скромнее надо быть".

Другой причиной недостатка сна является бессонница.

Человек долго не может уснуть, в голову лезут тревожные мысли, и как только сон наступает, пора вставать на работу. Причиной бессонницы может быть несоблюдение диеты, малоподвижный образ жизни, стрессы, алкоголь и табак.

Нам очень помогает уснуть небольшое упражнение: надо закрыть глаза и внутренним взором постараться увидеть последовательно все цвета радуги, а затем всю радугу целиком. В этот момент и наступает глубокий сон.

Избыток сна тоже не идет на пользу: человек становится вялым, пассивным, у него начинаются депрессии. Во всем должна быть середина или Золотое сечение.

Самое хорошее время отхода ко сну около 23 часов, а подъем в 7 утра. Однако на практике происходит иначе: половина наших соотечественников очень поздно ложится, это наглядно видно тем, кто работает в Интернете. С 24 до часа ночи самая большая нагрузка на компьютерные сети. Читатели могут возразить: все любители Интернета - это "совы". Возможно. А может ли человек быть и "совой", и "жаворонком"?

Сновидения - это сложные психологические процессы. Они основываются на пережитых ранее впечатлениях, образующих порой фантастические связи.

Многие десятки изобретений и сотни технических решений пришли к людям во сне. Во сне отключаются все диктаторы, а остаются верные друзья Морфея. Вероятно, этому в немалой степени способствовала правильная организация труда, созданная академиком С. П. Королевым. Стоило кому-либо сделать открытие, и этот человек получал значительную денежную премию, путевку на юг и повышение по службе.

Помимо решения технических задач очень приятно во сне, например, совершить облет земного шара на ковре-самолете. Некоторые говорят, что душа при этом путешествует и отдыхает, нам трудно это подтвердить или опровергнуть. Но десятки сновидений говорят о том, что удается совершить множество различных путешествий.

Во сне многие разговаривают, и этим никого не удивишь. Но студенты рассказывали мне, что, овладев методикой написания юмористических рассказов и изменив образ жизни, они много раз смеялись во сне. Несколько раз я также замечал: если у ребенка днем хорошее настроение, то во сне он заразительно смеется в голос.

Сны также можно разделить по двум основным критериям.

Первая категория - сны-воспоминания, когда человек в памяти перебирает события давно минувших дней, в частности, свою первую любовь. В это время по всем фазам сна крутится одна и та же картинка, как на видеомагнитофоне при стоп-кадре.

И вторая категория - творческие сны, когда процесс мыслительной деятельности продолжается и ночью. Перед сном ставится конкретная задача - найти решение, при этом вспоминается пословица: утро вечера мудренее, а затем следует отбой. Ночью требуется только встать и записать готовое решение и спать далее спокойным сном.

Аналогичным образом можно действовать, если необходимо стереть из памяти нежелательные воспоминания. Для начала можно выполнить следующие простые задания.

Упражнение "заказные сны": увидеть во сне свои руки, распутать клубок пряжи и пройти по темному лабиринту до выхода.

На это упражнение у нас первоначально уходило до четырех часов. Действительно, не все задания получаются с первого раза, но постепенные тренировки, как правило, дают хороший результат.

Расшифровка результатов энцефалографии показала много поучительного. Например, ночью работа мозга производится во многом аналогично дневной работе. Допустим, днем у домохозяйки появляется множество мыслей: накормить ребенка, постирать белье, помыть окна и т. д. Во сне также происходит спонтанная работа мозга. При этом постоянно всплывают обрывки мыслей, происходит нагромождение одного факта на другой, и все без ответа на поставленный вопрос. И совсем по-другому происходит работа мозга у человека, который научился сортировать и структурировать мысли так же, как это делается в компьютере.

Дается четкая команда в мозг: принять решение и спать. Единственное условие: данных для решения должно быть достаточно.

Во сне от каждого органа в соответствующие области мозга поступают последовательные сигналы, происходит процесс, подобный тестированию компьютера во время его включения, поэтому можно заблаговременно узнать о неполадках в различных системах. Например, я увидел и почувствовал во сне, что заболело сердце, и действительно, через месяц из-за стресса появились первые боли.

Вероятно, во сне помимо мыслительной деятельности происходит и неведомая нам паранормальная деятельность мозга. Многие примеры это косвенно подтверждают.

Некоторые люди говорят, что не видят снов. Этому можно также дать два объяснения.

Первое - человек ведет такой спокойный образ жизни, без особого напряжения, что все процессы замедленны и заторможены. В частности, опрос показал, что монахи очень редко видят сны.

Второе - многие видят сны, но не помнят их, поскольку для того, чтобы запомнить сон, нужно очень медленно просыпаться, т. е. фаза пробуждения должна быть растянута во времени.

Полезные советы для борьбы с бессонницей:

Великий Пифагор считал снотворным капусту.

Тибетская медицина для лучшего засыпания рекомендует принимать на ночь пихтовые ванны или ванны с хвойным экстрактом.

В Англии на ночь предпочитают чай с молоком и медом. Исследователи установили, что молоко содержит триптофан - аминокислоту, вызывающую сонливость.

Можно выпить чай из мяты, ромашки и мелиссы.

Откиньте одеяло, встаньте, полейте растения, откройте форточку, постойте на балконе. Дайте себе замерзнуть. Когда укроетесь и согреетесь, сон быстро придет к вам. Спокойной ночи. Как говорил Лабрюй-ер: "Спокойной ночи, сынок, с кем бы ты ни провел эту ночь".

**Список литературы**

Вербин Сергей. Мозг и активное долголетие. Метод золотого сечения. 2000 г