

# МЕТОДИКИ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕДУГОВ

# Возвращение равновесия здоровья 1

## Первые два месяца

Во время еды пить **сбор печеночный № 1** и **сбор печеночный № 2**, чередуя их между собой по седмице (неделе) в течение двух месяцев.

После еды принимать настойки **иммунные № 1** и **№ 2**, чередуя их между собой по седмице.

Во время еды пить регуляторы гормонов (настойку звездчатки или другие, обычно женщинам).

В еду добавлять, чередуя по седмице, два пищевых масла: укропа и кориандра.

На ночь принимать **энтеросорбент ряску маленькую** в сухом виде.

Вместо чая, кофе, какао или колы пить травяные чаи по несколько дней (травы не смешивать), перечень см. ниже. Если от какой-либо травы самочувствие особенно комфортно и вкус нравится, эту траву пить дольше.

Полезно ежедневно или через день употреблять в пищу кисломолочные продукты: кефир, ряженку, ацидобиофиллин, биобаланс и пр. Или подбирать закваски, например: казачью кисломолочную, грузинский мацони, аптечную нарине. В животе должно быть комфортно, и стул регулярным и оформленным.

## Вторые два месяца

Во время еды пить **сбор восстанавливающий почки и печень № 1** и **сбор восстанавливающий почки и печень № 2**, чередуя их между собой по седмице в течение двух месяцев.

После еды принимать настойки **иммунные № 3** и **№ 4**, чередуя их между собой по седмице.

Во время еды пить регуляторы гормонов (настойку звездчатки или другие, обычно женщинам).

В еду добавлять, чередуя по седмице, два пищевых масла: базилика и цикория.

На ночь принимать сухим **порошок корней лопуха**.

Продолжать пить иные травяные чаи, что не использовались ранее, перечень см. ниже.

Ежедневно или через день употреблять кисломолочные продукты.

## Третьи два месяца

Перед едой пить **сбор противодисбактериозный № 1** и **сбор противодисбактериозный № 2**, чередуя их между собой по седмице в течение двух месяцев.

Во время еды пить регуляторы гормонов.

После еды принимать настойки **иммунные № 5** и **№ 6**, чередуя их между собой по седмице.

В еду добавлять по седмице оставшиеся пищевые масла.

На ночь принимать **порошок травы с корнями одуванчика**. Если случается изжога, пить чай из травы алтея.

Допивать оставшиеся травяные чаи. Регулярно употреблять кисломолочные продукты.

С 15 августа до окончания снега весной (около 15 апреля) в чередование иммунных настоек раз в два месяца вставлять по две седмицы **настойку родиолы розовой**. В это время настойки иммунные не принимаются, приём остальных фитопрепаратов остаётся прежним. Таким образом, учитывая две седмицы приёма родиолы, иммунные пьют по полтора месяца. Регуляторы гормонов только под контролем врача.

Перечень травяных чаёв (выбирает врач): боярышник листья с цветками; грыжник трава; иссоп лекарственный, трава; кукурузные рыльца; лабазник вязолистный, листья с цветками; листья липы; мелисса лекарственная, репяшок аптечный, ромашка аптечная, чабрец, череда, трава; смородина, листья; сборы витаминные № 1 и № 2 и др. В холодильнике (от моли) при +5<sup>0</sup> хранятся боярышник, витаминный 2, кукурузные рыльца, лопух, одуванчик, сбор противодисбактериозный № 1

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

Методика работает при синдроме хронической усталости, ускоряет выздоровление после тяжёлых болезней, используется при сложных сочетаниях болезней, при некоторых формах аутоиммунной патологии, при бесплодии, в неясных случаях и при неустановленных диагнозах, при опухолевых процессах. На необходимость данной методики особенно указывают деформация желчного пузыря, дискинезии, кисты в почках, печени, камни почек, песок, нарушения минерального обмена (НМО), узлы щитовидной железы, склонность к отёкам, ухудшение памяти и зрения.

Иногда бывают обострения. Например, выход песка и камней из почек или желчного пузыря. Поэтому перед началом приема фитопрепаратов разумно сделать УЗИ брюшной полости и почек. Если причины обострения не ясны, на всякий случай уменьшить дозу фитопрепаратов в три раза. При выходе солей из почек принимают сбор почечный противовоспалительный с травой алтея. При низком артериальном давлении настойку иммунную № 3 (которая снижает давление) заменяют на иммунную № 13. Кофе или чай желательно пить реже, например, только утром.

Диета должна быть разумной и простой. Например. На завтрак каша, травяной чай. На обед обязательно первое блюдо, плюс, если хочется, второе блюдо и салат, травяной чай. На полдник фрукты, ягоды, кисломолочные продукты. На ужин второе блюдо, салат, травяной чай. На ночь не наедаться, лучше съесть фрукты, кисломолочный продукт, либо травяной чай с бутербродом. Питание должно быть умеренным. По возможности и переносимости больше свежих овощей и фруктов. Привычное семейное питание менять постепенно и осторожно.

Простуду желательно лечить травами, чтобы не использовать аптечные иммунодепрессанты (жаропонижающие и болеутоляющие, антибиотики). Лучше: **противопростудные сборы № 1, № 2, девясил, исландский мох** по 3 дня, масло мелиссы (чабреца) в нос и **НПВ полоскать** при ангине (см. противопростудную методику).

## Возвращение равновесия здоровья 2

### Первые два месяца

Во время еды пить **солянку холмовую и пупавку красильную**, чередуя их между собой по седмице.

После еды принимать **настойки иммунные № 7 и № 8**, чередуя их между собой по седмице.

Во время еды пить регуляторы гормонов (настойку звездчатки и другие, обычно женщинам).

В еду добавлять, чередуя по седмице, два пищевых масла, фенхеля и редиса.

На ночь принимать **энтеросорбент ряску маленькую** в сухом виде.

Вместо чая, кофе, какао и колы желательно пить травяные чаи (травы не смешивать), перечень см. ниже.

Полезно употреблять в пищу кисломолочные продукты: кефир, ряженку, ацидоби-филлин, биобаланс и пр. Или использовать закваски, например, казачью кисломолочную или мацони, аптечную нарине. Закваски подбираются опытным путём. В животе должно быть комфортно и стул регулярным, оформленным.

### Вторые два месяца

Перед едой пить **желудочный № 1 и поджелудочный № 2**, чередуя их между собой по седмице.

После еды принимать настойки **иммунные № 9 и № 10**, чередуя их между собой по седмице.

Во время еды пить регуляторы гормонов (настойку звездчатки и другие, обычно женщинам).

В еду добавлять, чередуя по седмице, два пищевых масла, эстрагона и петрушки.

На ночь принимать **порошок корней лопуха**.

Продолжать пить иные травяные чаи, нежели применявшиеся ранее, перечень см. ниже.

Регулярно потреблять кисломолочные продукты.

### Третьи два месяца

Перед едой пить **сбор противодисбактериозный № 3 и сбор противодисбактериозный № 4**, чередуя их между собой по седмице.

После еды принимать настойки **иммунные № 11 и № 12**, чередуя их между собой по седмице.

Во время еды пить регуляторы гормонов (настойку звездчатки и другие, обычно женщинам).

В еду добавлять оставшиеся пищевые масла.

На ночь принимать **порошок одуванчика**. Если случается изжога, пить чай из **травы алтея**.

Допивать оставшиеся травяные чаи. Регулярно потреблять кисломолочные продукты.

С 15 августа до окончания снега весной (около 15 апреля) в чередование иммунных настоек раз в два месяца вставлять по две седмицы **настойку родиолы розовой**. В это время настойки иммунные не принимаются, приём остальных фитопрепаратов остаётся прежним. Таким образом, учитывая две седмицы приёма родиолы, иммунные пьют по полтора месяца. Женщинам с сохраненными месячными родиолу принимать с первого по 14-й день менс. раз в два цикла. Регуляторы гормонов только под контролем врача.

Перечень травяных чаёв (выбирает врач): боярышник листья с цветками; грыжник, иссоп лекарственный, трава, кукурузные рыльца, лабазник вязолистный листья с цветками, листья липы, мелисса лекарственная, репешок аптечный, ромашка лекарственная, смородина золотистая, чабрец, череда, трава, сборы витаминные № 1 и № 2. В холодильнике (от моли) при +5° хранятся боярышник, кукурузные рыльца, лопух, одуванчик, сбор противодисбактериозный № 4.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

Возвращение равновесия здоровья 2» чаще используется после «ВРЗ» 1, но можно начинать и с неё.

Иногда бывают обострения. Например, выход песка и камней из почек или желчного пузыря. Поэтому перед началом приёма фитопрепаратов разумно сделать УЗИ брюшной полости и почек. Если причины обострения не всегда ясны, на всякий случай уменьшить дозу фитопрепаратов в три раза.

Диета должна быть разумной и простой. Например. На завтрак каша, травяной чай. На обед обязательно первое блюдо (борщ или суп — это отвар лекарственных растений). Плюс, если хочется, второе блюдо и салат, травяной чай. На полдник фрукты, ягоды, или кисломолочный продукт. На ужин второе блюдо, салат, травяной чай. На ночь не наедаться, вечером лучше съесть фрукты, кисломолочный продукт, либо травяной чай с бутербродом. Питание должно быть умеренным. Привычное семейное питание менять постепенно и осторожно. По возможности и переносимости больше свежих овощей и фруктов. Кофе или чай желателно пореже, например, только утром.

Простуду желателно лечить травами, чтобы не использовать аптечные иммунодепрессанты (жаропонижающие и болеутоляющие, антибиотики). Лучше **противопростудные сборы № 1, № 2, девясил, исландский мох** по 3 дня, масло мелиссы (чабреца) в нос и **НПВ** при ангине (см. противопростудную методику).

# ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕДУГА ПРОСТУДЫ

**Упрощённый комплекс.** Три дня пьют противопростудный сбор № 1, затем три дня противопростудный № 2, затем три дня девясил, затем три дня исландский мох. При высоком давлении пьют противопростудный № 1 ГБ вместо № 1. Желательно параллельно сразу начать пить иммунную настойку № 1 (или № 9), которая обладает выраженным противовирусным действием. В нос закапывают масло мелиссы (вероники, чабреца) до окончания насморка. При подозрении на ангину полощут горло НПВ.

## **Лечение простуды подробно. Первые три дня**

1. **Противовирусное и противомикробное лечение.** В первые три дня даже без повышения температуры давать **сбор противопростудный № 1** по два глотка каждые час — два кроме времени сна (болящего не будить, — он должен отдыхать). Со второго дня каждые два-три часа. С первого дня начать пить иммунную настойку № 1 (или № 9).

2. **Удаление вирусов и микробов из носоглотки.** Процесс начинается с носоглотки, откуда в течение суток происходит генерализация (распространение) через кровь на весь организм. Необходимо срочно удалить из носоглотки патогенные микроорганизмы. Промывают нос слабосоленым настоем противопростудного № 1, завершая полосканием горла, каждые 2 часа (кроме времени сна) в первый день и каждые 4-6 часов во второй день, при необходимости продолжают промывание и далее 2 раза в сутки. Утром и на ночь обязательно. Маленьким детям чаще достаточно только частого питья. После промывания капают в нос **масло мелиссы или чабреца, или вероники**. Если у ребенка “поплыли глаза” вечером, часто мамы знают, что это повышение температуры. Если успеть попить детей в этот период противопростудным № 1, многие дети выздоравливают уже утром следующего дня или через день. При заболевании уха капают настойку противовоспалительную и ранозаживляющую (НПВ) в ухо (в слуховой проход по 1 капле) 1 раз в день 3 дня. Если эффекта нет, обратиться к ЛОР-врачу.

3. Создание в носоглотке **антисептической** (противомикробной) среды. Удерживают во рту после каждого полоскания кусочки смолы с хвойных деревьев размером с горошину. Через 10-15 минут сплевывают. Нежелательно глотать во избежание отрицательного действия смолы на почки. Кроме того, в питание вводят противовирусные и противомикробные пищевые растения: сырые морковь, свеклу, понемногу лук, чеснок, черемшу. Если потребляются вареные блюда, вводятся противовирусные специи: имбирь, кориандр, майоран, тмин или фенхель за 1 минуту до отключения огня. Чем лучше запах специй, тем сильнее действие. При подозрении на ангину полощут полость рта **настойкой противовоспалительной (НПВ, детям 20 капель = 1мл настойки смешать с 50 мл кипятка, остудить, использовать в течение дня)**. Желательно каждый день смотреть зев болящего. При ангине через три дня полосканий НПВ, если её недостаточно (почти всегда достаточно 1-2 дня), её прекращают и полощут полость рта разбавленной **настойкой прополиса** три раза в день.

4. **Прекращение «подкормки»** патогенных микроорганизмов и предотвращение образования слизи. Желательно исключить слизеобразующие продукты: сладкое; мучное, в том числе хлеб и макаронные изделия, оладьи, блины, вареники, пельмени; молочное; крахмалы; картофель, рис, манку в первые три дня. После облегчения состояния добавлять их понемногу.

5. **Снятие гиперэргической реакции** организма. Исключают продукты, способствующие повышению избыточной температуры: слизеобразующие (в том числе молоко с мёдом, малиновое варенье и проч.) и избыток жиров. Морс должен быть без сахара.

Для взрослых при отсутствии аппетита эффективно сухое голодание лучше (но не обязательно) сделать микроклизму со 100-200 мл противостудного настоя № 1, не пить, не есть 24-48 часов). Пусть работает саногенез.

**6. Снятие избыточной температуры.** Температура около 38<sup>0</sup> - 39<sup>0</sup> нужна для улучшения работы иммунитета. Однако, если она выше 39<sup>0</sup> - 40<sup>0</sup>, нужно 1-2 раза в первый день сделать микроклизму с настоем противостудного сбора № 1. Во второй день повторить. Даже если температура упала не сильно, болящему становится гораздо легче вследствие детоксикации (удаления каловых масс). Полезно в первую ночь укутаться в одеяло и попотеть. Сбор № 1 обладает потогонным действием.

## Период выздоровления (чаще с четвертого дня от начала болезни)

1. Улучшение отхаркивания и **подавление патогенной** микрофлоры. Три дня пьют сбор противостудный № 2 каждые 2-3 часа по 2 глотка в течение дня. После улучшения можно его пить как чай. После 3 дня девясил и после него 3 дня исландский мох. В периоде выздоровления главное — разобраться, что это инфекционный процесс или аллергический. При аллергическом антибиототики и аспирин принимать вообще вредно. Обычно аллергики и астматики свою проблему знают. При ОРВИ с кишечным синдромом (понос) пьют сбор противопоносный.

**2. Снятие сухого кашля.** Желательно исключить из питания продукты, которые «сушат» дыхательные пути: сладкое, мучное, в т.ч. хлеб и макаронные изделия, картофель, рис, манку, орехи. Вводить продукты, которые смягчают кашель и способствуют отхаркиванию: горячие супы, борщи; сырые овощи, особенно репу, редис, редьку, капусту, в том числе квашеную, хрен, сочные спелые фрукты (например, цитрусовые) и ягоды. Вечером полезно жирное: сало, жирная рыба или мясо, много сливочного масла, в том числе с гречневой кашей. В посты рыба и обильное количество постного масла, жарка из овощей. Горячие ингаляции чаще не нужны и даже вредны. Лучше использовать ингалятор Махольда с эфирными маслами.

**3. Предотвращение иммунодепрессии.** Большинство простуд имеет вирусное происхождение. Против вирусов химические лекарства малоэффективны. Таким образом, единственный фактор в организме может противостоять вирусам, — собственный иммунитет, при поддержке фитотерапии. Применяя лекарства, большинство из которых понижают иммунитет, болящий повышает риск осложнений, — удлинение периода воспаления, появление бронхитов, пневмоний, аллергий и проч. Синтетические лекарства в первые 3 дня приносят только вред. Самые распространенные иммунодепрессанты: антибиотики, сульфаниламиды, жаропонижающие, противовоспалительные средства и проч. Если болезнь затягивается и отсутствует положительная динамика более 7 дней, следует обратиться к врачу. Если на 5-й день наступает ухудшение, а до этого было лучше, следует обратиться к врачу. В ряде случаев чем пугаться и глотать таблетки, лучше не принимать лекарств вообще, а с молитвой принять болезнь. Пусть работает саногенез, иммунитет, созданный Богом.

4. Единственная необходимость приёма жаропонижающих, — гипертермические судороги при судорожном синдроме у детей в ответ на высокие цифры температуры тела более 39<sup>0</sup> - 40<sup>0</sup>. При этом анальгин гораздо безвреднее парацетамола и его аналогов.

5. Сочетание фармакотерапии и фитотерапии. Если по каким-либо причинам болящий всё же решил (или врач настаивает) принимать синтетические лекарства, фитотерапия полезна и параллельно, потому что уменьшает побочные действия лекарств, повышает эффективность фармакотерапии и уменьшает риск осложнений, в том числе лечит дисбактериоз.

# ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕДУГА АДЕНОИДОВ И РИНОФАРИНГИТА (ЧБД)

## **Первые два месяца**

После еды принимать сбор противогрибковый № 1 и сбор противогрибковый № 2, чередуя между собой по седмице. Их можно пить как чай, щепоть на стакан кипятка на 7 минут, но лучше настаивать в термосе 1-2 часа.

Вместе с чаем пить настойки иммунные № 1 и № 2, чередуя их между собой по седмице, добавлять их деалкоголизированными в чай.

В еду добавлять, чередуя по седмице, два пищевых масла, укропа и кориандра.

Вместо чая, кофе, какао или колы можно дополнительно к противогрибковым пить травяные чаи (травы не смешивать), в произвольном порядке, в любое время, перечень см. ниже.

Полезно употреблять в пищу кисломолочные продукты: кефир, ряженку, ацидобиофиллин, биобаланс и пр. Или использовать закваски, например, казачью кисломолочную или мацони, аптечную нарини и др. Закваски подбираются опытным путём, по ощущению комфорта в кишечнике и нормализации стула.

Промывать нос настоем репешка аптечного (утром) и шалфея остепнённого (вечером), завершив полосканием рта и горла.

Раствор для промываний готовят следующим образом. Сначала чайную ложку травы заливают стаканом воды, потом добавляют 1 мл разбавленной иммунной настойки, затем ставят на баню. Либо в термос кладут 1 чайную ложку травы, заливают крутым кипятком и сразу добавляют 1 мл иммунной настойки. Термос закрывают на 1-2 часа. Настой, приготовленный на бане или в термосе процеживают. В стакан процеженного настоя добавляют 1/4 чайной ложки поваренной соли, размешивают, процеживают снова (от соли на дне). Раствор готов для промываний и полосканий, годен при хранении в темном месте при комнатной температуре сутки. Перед промыванием носа ребенку мамочка должна сначала попробовать на себе. Настойка иммунная в раствор добавляется та же, что принимается внутрь текущую неделю.

После промывания в нос капать масла: чабреца (утром) и вероники (вечером).

## **Вторые два месяца**

После еды принимать сбор противодисбактериозный № 1 и сбор противодисбактериозный № 2, чередуя по седмице. Их можно пить как чай, щепоть на стакан кипятка на 7 минут, но лучше настаивать в термосе 1 час.

Вместе с чаем пить настойки иммунные № 3 и № 4, чередуя их по седмице, добавлять их деалкоголизированными в чай.

В еду добавлять, чередуя по седмице, два пищевых масла, базилика и цикория.

Продолжать пить иные травяные чаи, что не использовались ранее, перечень см. ниже.

Регулярно потреблять кисломолочные продукты.

Промывать носоглотку водным настоем чабреца (утром) и ромашки лекарственной (вечером).

После промывания в нос капать масла: василька (утром) и календулы (вечером).



## Третьи два месяца

После еды принимать сбор противодисбактериозный № 3 и сбор противодисбактериозный № 4, чередуя по седмице. Их можно пить как чай, щепоть на стакан кипятка на 7 минут, но лучше настаивать в термосе 1 час. Вместе с чаем пить настойки иммунные № 5 и № 6, чередуя их между собой по седмице, добавлять их деалкоголизированными в чай.

В еду добавлять оставшиеся пищевые масла. Допивать оставшиеся травы.

Регулярно потреблять кисломолочные продукты.

Промывать носоглотку водным настоем астрагала (утром) и лабазника (вечером).

После промываний в нос капать масла: сирени (утром) и шиповника или девясила (вечером).

Все иммунные настойки для приема внутрь освобождать от этилового спирта (деалкоголизовать)!

С 15 августа до окончания снега весной (около 15 апреля) в чередование иммунных настоек раз в два месяца вставлять по две седмицы настойку родиолы розовой. В это время настойки иммунные не принимаются, приём остальных фитопрепаратов остаётся прежним. Таким образом, если принимается родиола, иммунные настойки принимаются по полтора месяца.

Перечень травяных чаёв: астрагал эспарцетовидный, иссоп лекарственный, лабазники, липа листья, мелисса лекарственная, репяшок аптечный, ромашка лекарственная, смородина, чабрец, череда, сборы витаминные №1 и № 2 и др. В холодильнике во избежание появления моли при +5° хранятся сборы противодисбактериозные № 1 и № 4.

Промывать нос шприцем без иглы просто запрокинув голову назад. После закапывания масло. Взрослым можно пробовать научиться самим промывать нос: задержав дыхание, через нос вбирать настой, а через рот выливать. Детям можно предложить игру «в кита»: задержав дыхание, мама и ребенок опускают нос в тарелку с настоем, и, вынув нос, посоревноваться, «кто дальше выпустит фонтанчик». Промывания носа всегда завершаются полосканием полости рта и горла водными настоями трав с добавлением иммунных настоек и соли (см. выше). При заболевании уха капают настойку противовоспалительную и ранозаживляющую (НПВ) в ухо по 1-2 капли 1-2 раза в день, два дня, либо обрабатывают 1-2 раза в день ватными палочками, смоченными в НПВ. Если уши продолжают болеть, на третий день следует обратиться к ЛОР врачу. При воспалении миндалин полоскать раствором НПВ после полосканий травами, теми же, которые используются для промываний носа, в т.ч. противопростудными сборами № 1 и № 2.

## Дополнительные пояснения

Методика используется в случаях, когда требуется санация (очищение) носоглотки. Однако всё в организме взаимосвязано, поэтому затрагиваются и иные участвующие в воспалении носоглотки причины. Нужно ограничить слизеобразующие продукты (сладкое, мучное, несброженное молоко и творог из супермаркета). По-возможности находить натуральные продукты. Адреностимуляторы (капли в нос от насморка) использовать нежелательно, - они могут приводить к хроническому инфицированию придаточных пазух носа и способствовать образованию полипов. Неразумно использовать иммунодепрессанты (антибиотики и жаропонижающие, вакцины и проба Манту), которые могут вызвать появление категории «часто болеющие дети» (ЧБД) и «часто болеющие взрослые». Поэтому простуду желательно лечить по нашей методике (см.).

## ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕДУГА ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

1. Начинают приём настойки боярышника три раза в день. Лучше работает настойка боярышника, приготовленная из плодов, листьев и цветков (Алифанов и Лес). Вместо настойки можно чай: 4-5 плодов и 1 чайную ложку листьев с цветками залить утром 0,5 л кипятка в термос. Выпить в 4-5 приёмов за день.

2. Продолжая приём боярышника, со второй седмицы начинают пить настойку разжижающую кровь № 1 (НРК № 1). Если на фоне трав АД стабилизируется и болящий ранее принимал синтетические препараты, понижающие давление, можно их дозу пробовать начинать уменьшать по четвертушке таблетки каждую неделю под контролем АД. Если давление повысится, всегда можно вернуться на предыдущую дозу. Препараты ацетилсалициловой кислоты отменяют сразу (есть замена из настоек, разжижающих кровь).

3. Продолжая приём боярышника и НРК № 1, с третьей седмицы начинают приём настойки понижающей давление № 1 (ПД № 1). Если АД стабилизируется, продолжать осторожное снижение дозы химических лекарств или отмену некоторых из них под контролем врача.

4. При повышении давления или гипертоническом кризе можно временно повышать дозировку химических средств. Если их приём ранее прекращён, выпить четверть таблетки. Если не поможет, через два часа ещё половину таблетки. Чаще для снятия кризов применяют блокаторы кальциевых каналов (нифедипинсодержащие). Однако при кризе лучше обратиться в медицинское учреждение.

В течение года из-за толерантности (один фитопрепарат «работает» в среднем два месяца) чередуют по два месяца НРК № 1, НРК № 2, НРК № 3, № 4 и настойку защищающую сосуды (НЗС). Затем снова НРК 1, 2, 3, 4 и НЗС и так далее. Параллельно принимают настойки понижающие давление (ПД) 1, 2, 3, 4, 5, 6 чередуя их по два месяца. Настойку боярышника пьют круглый год, так как на неё толерантности нет. При одновременном приёме все настойки можно капать в одну рюмку и добавлять кипяток для освобождения от этилового спирта (при приеме синтетических препаратов это делать обязательно!!! Они со спиртом несовместимы!).

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

1. **Улучшение кровоснабжения** обеспечивают НРК № 1, 2, 3, 4, НЗС. Лабораторный ориентир определяется свертываемостью крови. Густая кровь плохо проходит по сосудам, жидкая наоборот, хорошо продвигается по сосудам. Делаются раз в седмицу два анализа крови из вены: протромбиновый индекс (ПТИ) и международное нормализованное отношение (МНО). ПТИ должен быть менее 100%, МНО должно быть более 1 единицы. Клинический ориентир определяется «сглаживанием скачков» давления, проявлением в голове, уменьшением шума в ушах и головных болей. Мы склоняемся к тому, что клинический ориентир лучше, так как результаты анализов могут меняться каждый день.

2. **Отмена аспирина** (тромбоАССа, кардиомагнила и прочих коммерческих наименований ацетилсалициловой кислоты) проводится сразу, безболезненно, потому что на аспирин в отношении разжижения крови синдрома отмены нет. Бывает синдром отмены в виде головных болей. Этот препарат вреден, так как разрушает почки, печень, кровяной

росток, иммунитет, желудочно-кишечный тракт. И в то же время не предохраняет от инфарктов и инсультов.

**3. Уход за сосудами** и поставка витаминов и микроэлементов. Параллельно с приемом настоек хорошо пить чай из лекарственных трав-ангиопротекторов (защищающих сосуды): астрагала эспарцетовидного, душицы обыкновенной, иссопа лекарственного, лабазника вязолистного или шестилепестного, листьев липы, травы мелиссы лекарственной, ромашки аптечной и др. Пьют как чай вместо чая, или вместе с боярышником. Как мочегонное используются чай с листьями берёзы, травой грыжника гладкого или Бессера, репяшка аптечного, стальника полевого.

**4. Тактика при кровотечениях.** При любом кровотечении (травме) приём НРК и НЗС прекращают на срок до 1 - 2 месяцев. Пьют настойку улучшающую кровоснабжение (НУК) вместо НРК и НЗС. Перед менструальным кровотечением НРК прекращают принимать за три дня, во время и после кровотечения в течение трех дней. Перед удалением зуба НРК и НЗС прекращают принимать за 7 дней, а перед большой операцией за месяц. Также прекращают принимать НРК при травмах, ушибах, когда возможно расширение кровоизлияний и переходят на НУК. НУК не сгущает кровь, а расширяет сеть коллатералей и улучшает кровоснабжение, питание тканей кислородом, предохраняя от инсульта и инфаркта, может рассасывать кровоизлияния, поэтому НУК принимается при травмах, кровотечениях и кровоизлияниях 1-2 месяца.

**5. Другие виды гипертонии.** При болезнях почек повышается давление (почечная гипертензия). Пока почки нездоровы, давление не нормализуется. При камнях почек смотрите методику избавления от недуга мочекаменной болезни. У женщин в переходный (климактерический) период так же может «скакать» давление. Пока не уравнивается гормональный фон, такую гипертензию трудно вылечить. При сердечной недостаточности гипертензия устраняется правильным приемом сердечных гликозидов (настойка адониса, адонизид, дигоксин, целанид и проч. под контролем врача!) плюс травяные препараты. Нужно также следить за состоянием печени и желчевыводящих путей, патология которых может способствовать повышению АД.

Гипертоническая болезнь бывает разных типов, поэтому и лечение разное. Чаще встречается повышенное давление как компенсаторный симптом (повышение давления из-за ухудшения кровотока), — то есть, спасительное повышение давления восстанавливает нарушенный кровоток в обедненной кровью участке и доносит нужный кислород. В таких случаях, если улучшить кровоснабжение, то давление уменьшается до нормы или до «зоны комфорта», которая у разных возрастных групп разная. У одних «зона комфорта» может быть 120/80 мм рт.ст., у других 150/95, у третьих 170-110. Высокое АД, например, может быть у больных хроническим гломерулонефритом. Если стремиться у них сделать АД нормальным назначением множества лекарств, то «выключатся» почки с фатальными последствиями. Пробное лечение. Чтобы установить, не является ли повышенное давление следствием «пережатых сосудов» (атеросклероз, остеохондроз), при повышенном давлении нужно выпить НРК № 1. Другие препараты два часа не принимать. Мерить АД каждые 15 минут. Если давление не снизится, через 45 минут снова принять НРК № 1 в двойной дозе. Если АД значительно снизится, значит это «давление пережатых сосудов», его аптечными лекарствами резко снижать небезопасно. На фоне постоянной фитотерапии можно уменьшить количество химических лекарств, а иногда и убрать их, применяя только при гипертоническом кризе.

# ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОПУХОЛЕВЫХ НЕДУГОВ 1

## Первые два месяца

Во время еды пить **сбор печеночный № 1** и **сбор печеночный № 2**, чередуя их между собой по седмице (неделе) в течение двух месяцев.

После еды принимать настойки **иммунные № 1** и **№ 2**, чередуя их между собой по седмице.

В еду добавлять, чередуя по седмице, два пищевых масла укропа и кориандра.

На ночь принимать **энтеросорбент ряску маленькую** в сухом виде.

Вместо чая, кофе, какао или колы пить травяные чаи (травы не смешивать), перечень см. ниже.

Полезно употреблять в пищу кисломолочные продукты: кефир, ряженку, ацидоби-филлин, биобаланс и пр. Или подбирать закваски, например, казачью кисломолочную или осетинский мацони, аптечную нарине и др. В животе должно быть комфортней и стул более регулярным.

## Вторые два месяца

Во время еды пить **сбор восстанавливающий почки и печень № 1** и **сбор восстанавливающий почки и печень № 2**, чередуя их между собой по седмице в течение двух месяцев.

После еды принимать настойки **иммунные № 3** и **№ 4**, чередуя их между собой по седмице.

В еду добавлять, чередуя по седмице, два пищевых масла, базилика и цикория.

На ночь принимать сухим **порошок корней лопуха**. При невозможности проглотить сухим лопух заваривают.

Продолжать пить иные травяные чаи, что не использовались ранее, перечень см. ниже.

Регулярно потреблять кисломолочные продукты.

## Третьи два месяца

Перед едой пить **сбор противодисбактериозный № 1** и **сбор противодисбактериозный № 2**, чередуя их между собой по седмице в течение двух месяцев. После химиотерапии сборы принимают во время еды.

После еды принимать настойки **иммунные № 5** и **№ 6**, чередуя их между собой по седмице.

В еду добавлять по седмице оставшиеся пищевые масла.

На ночь принимать **порошок одуванчика**. Если случается изжога, пить чай из **травы алтея**.

Допивать оставшиеся травяные чаи. Регулярно потреблять кисломолочные продукты.

Приём **настойки чистотела** или **болиголова** производится только после подготовки печени и почек и по решению врача. Их принимают в разное время, вместе нельзя. Мы никогда не спешим с приёмом ядов и стараемся обойтись без них.

При доброкачественных образованиях с 15 августа до окончания снега весной (около 15 апреля) в чередование иммунных настоек раз в два месяца вставлять по две седмицы **настойку родиолы розовой**, причём особое время приёма для женщин указано в нашей аннотации. В это время настойки иммунные не принимаются, приём остальных фитопрепаратов остаётся прежним. Вместе с родиолой пить аскорбиновую кислоту (витамин С) 7 дней по 0,05 г три раза, 3 дня по 0,05 г два раза, 3 дня по 0,05 г один раз в день. Настойку родиолы розовой можно также сразу после химиотерапии или облучения, но не во время этих процедур. Все иммунные настойки освобождать от этилового спирта.

Перечень травяных чаёв (выбирает врач): боярышник листья с цветками; грыжник, душица, иссоп лекарственный, трава, кукурузные рыльца, лабазник вязолистный листья с цветками, листья липы; мелисса лекарственная, репешок аптечный, ромашка аптечная, чабрец, череда, трава; смородина, листья; сборы витаминные № 1 и № 2 и др. В холодильнике (от моли) при +5<sup>0</sup> хранятся боярышник, кукурузные рыльца, лопух, одуванчик, сбор противодисбактериозный № 1. При болях, вздутиях, газах в животе, чередовать день порошок плодов кориандра в еду, день плодов укропа в еду. Можно заваривать их.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

Сборы трав и настойки иммунные уменьшают побочные эффекты химиотерапии и в то же время повышают её эффективность. Однако в день инъекции химиотерапии и до 5-го дня весь комплекс принимать не нужно, а только одно из следующих растений: аир корни, ольху листья, осину кору, подорожник листья, репешок траву, тысячелистник траву. Чистотел и болиголов в некоторой степени заменяют химиотерапию, если таковая не назначается врачом.

Диета должна быть разумной и простой. Например, на завтрак каша, травяной чай. На обед обязательно первое блюдо, плюс, если хочется, второе блюдо и салат, травяной чай. На полдник фрукты, ягоды, творог. На ужин второе блюдо, салат, травяной чай. На ночь нельзя наедаться, лучше съесть фрукты, кисломолочный продукт, либо травяной чай с бутербродом. Питание должно быть умеренным. Предпочтительнее все виды капусты (по переносимости), помидоры, зелень. Привычное семейное питание резко менять нецелесообразно.

Иногда бывают обострения, связанные с очищением. Например, выход песка и камней из почек или желчного пузыря. Поэтому перед началом приёма фитопрепаратов разумно сделать УЗИ брюшной полости и почек. Если причины обострения не всегда ясны, на всякий случай уменьшить дозу фитопрепаратов в три раза. При низком давлении настойку иммунную № 3 (которая снижает давление) заменяют на иммунную № 13. При стоматите полоскать разбавленной настойкой прополиса.

Простуду желательно лечить по нашей методике, чтобы не употреблять аптечные иммунодепрессанты (снижающие противоопухолевый иммунитет жаропонижающие и болеутоляющие, антибиотики). Она включает **противопростудные сборы № 1, № 2, девясил, исландский мох, масло мелиссы** или чабреца и **НПВ** (см. противопростудную методику).

## ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОПУХОЛЕВЫХ НЕДУГОВ 2

### Первые два месяца

Во время еды пить **солянку холмовую и пупавку красильную**, чередуя их между собой по седмице (неделе).

После еды принимать настойки **иммунные № 7 и № 8**, чередуя их между собой по седмице.

В еду добавлять, чередуя по седмице, два пищевых масла, фенхеля и редиса.

На ночь принимать **энтеросорбент ряску маленькую** в сухом виде.

Вместо чая, кофе, какао и колы желательно пить травяные чаи (травы не смешивать), перечень см. ниже.

Полезно употреблять в пищу кисломолочные продукты: кефир, ряженку, ацидоби-филлин, биобаланс и пр. Или подбирать закваски, например, казачью кисломолочную или осетинский мацони, аптечную нарине. В животе должно быть комфортнее и стул более регулярным.

### Вторые два месяца

Перед едой пить **желудочный № 1 и поджелудочный № 2**, чередуя их между собой по седмице. После химиотерапии сборы принимают во время еды.

После еды принимать настойки **иммунные № 9 и № 10**, чередуя их между собой по седмице.

В еду добавлять, чередуя по седмице, два пищевых масла, эстрагона и петрушки.

На ночь принимать **порошок корней лопуха**. При невозможности проглотить су-хим его заваривают.

Продолжать пить иные травяные чаи, нежели применявшиеся ранее, перечень см. ниже.

Регулярно потреблять кисломолочные продукты.

### Третьи два месяца

Перед едой пить **сбор противодисбактериозный № 3 и сбор противодисбакте-риозный № 4**, чередуя их между собой по седмице. После химиотерапии сборы принимают во время еды.

После еды принимать настойки **иммунные № 11 и № 12**, чередуя их между собой по седмице.

В еду добавлять оставшиеся пищевые масла.

На ночь принимать **порошок одуванчика**. Если случается изжога, пить чай из **травы алтея**.

Допивать оставшиеся травяные чаи. Регулярно потреблять кисломолочные про-дукты.

Приём **настойки чистотела или болиголова** производится только после подготов-ки печени и почек и по решению врача. Их принимают в разное время, вместе нельзя. Однако в день инъекции химиотерапии и до 5-го дня весь комплекс принимать не нужно,

а только одно из следующих растений: айр корни, ольху листья, осину кору, подорожник листья, репешок траву, тысячелистник траву. Мы никогда не спешим с приёмом ядов и стараемся обойтись без них.

При доброкачественных образованиях с 15 августа до окончания снега весной (около 15 апреля) в чередование иммунных настоек раз в два месяца вставлять по две седмицы настойку родиолы розовой, причём особое время приёма для женщин указано в нашей аннотации. В это время настойки иммунные не принимаются, приём остальных фитопрепаратов остаётся прежним. Вместе с родиолой пить аскорбиновую кислоту (витамин С) 7 дней по 0,05г три раза, 3 дня по 0,05г два раза, 3 дня по 0,05г один раз в день. Настойку родиолы розовой можно также сразу после химиотерапии или облучения, но не во время этих процедур. Настойки иммунные освобождать от этилового спирта!

Перечень травяных чаёв (выбирает врач): боярышник листья с цветками; грыжник, душица, иссоп лекарственный, трава, кукурузные рыльца, лабазник вязолистный листья с цветками, листья липы, мелисса лекарственная, репешок аптечный, ромашка лекарственная, чабрец, череда, трава; смородина, листья; сборы витаминные № 1 и № 2 и др. В холодильнике (от моли) при +5<sup>0</sup> хранятся боярышник, кукурузные рыльца, лопух, одуванчик, сбор противодисбактериозный № 4.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

Сборы трав и настойки иммунные (освобождать от этилового спирта!) уменьшают побочные эффекты химиотерапии и в то же время повышают её эффективность. Хотя схема может работать и без химиотерапии. Чистотел и болиголов в некоторой степени заменяют химиотерапию, если таковая не назначается врачом.

Диета должна быть разумной и простой. Например, на завтрак каша, травяной чай. На обед обязательно первое блюдо, плюс, если хочется, второе блюдо и салат, травяной чай. На полдник фрукты, ягоды, творог. На ужин второе блюдо, салат, травяной чай. На ночь нельзя наедаться, лучше съесть фрукты, кисломолочный продукт, либо травяной чай с бутербродом. Питание должно быть умеренным. Предпочтительнее все виды капусты (по переносимости), помидоры, зелень. Привычное семейное питание резко менять нецелесообразно.

Иногда бывают обострения, связанные с очищением. Например, выход песка и камней из почек или желчного пузыря. Поэтому перед началом приёма фитопрепаратов разумно сделать УЗИ брюшной полости и почек. Если причины обострения не всегда ясны, на всякий случай уменьшить дозу фитопрепаратов в три раза. При стоматите полоскать разбавленной настойкой прополиса.

Простуду желательно лечить по нашей методике, чтобы не употреблять аптечные иммунодепрессанты (снижающие противоопухолевый иммунитет жаропонижающие и болеутоляющие, антибиотики). Она включает **противопростудные сборы № 1, № 2, девясила, исландский мох, масло мелиссы** или чабреца и **НПВ** (см. противопростудную методику).