

УДК 615.89

ББК 53.58

Н82

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

Норбеков, М.

Н82 Быть здоровым без таблеток / Мирзакарим Норбеков, Алефиров Андрей. — М.: Издательство АСТ, 2019. — 352 с.

ISBN 978-5-17-117596-2 (Классика жанра психологии)

ISBN 978-5-17-118331-8 (Библиотека Норбекова)

Фитотерапия еще со времен глубокой древности по праву считается одним из самых действенных методов лечения. Как и все остальное, травы не являются панацеей от всех недугов, но иногда творят самые настоящие чудеса. Многие проблемы легко решаются при помощи трав и без медикаментов. Те способы лечения травами, которые описаны в этой книге, в основном подобраны так, чтобы ими можно было пользоваться самостоятельно.

В книгу вошли старинные рецепты, которые помогли многим поколениям людей через силу природы восстановить здоровье, обрести молодость и долголетие. В каждой главе разобраны основные моменты теории болезни, а затем переходит к практическим рекомендациям по выбору трав.

УДК 615.89

ББК 53.58

ISBN 978-5-17-117596-2 (Классика жанра психологии)

ISBN 978-5-17-118331-8 (Библиотека Норбекова)

© Норбеков М. С., предисловие

© Алефиров А. Н., текст

© ООО «Издательство АСТ», 2019

Исправить интеллектуального века

Как-то раз в одном престижном журнале я натолкнулся на рубрику «Советы психолога». Журналистка, ведущая эту тему, писала о том, как правильно создавать семью, как вести себя с мужем и детьми, как решать те или иные семейные конфликты, как преодолевать разногласия и т.д. и т.п. Прочитав все это, я ужаснулся! Если следовать этим рекомендациям, то любая семья в первый же месяц распадется!

Мир тесен, и случилось так, что через какое-то время я познакомился с владелицей этого журнала. Мы с ней разговорились, и я вспомнил ту статью:

— Солнышко мое, мне кажется, что автор этих советов сама разведена.

Оказалось, что та журналистка не только разведена, а трижды разведена! И этот человек всем читателям советует, как улучшить взаимоотношения с мужем! Да это же цианистый калий для любой семьи!

И это не единичный случай. Такая отравка в красивой оболочке предлагается нам повсеместно: и в газетах, и на экране телевизора, и в книжных магазинах, и...

Для целой армии борзописцев обман стал профессией. Таким образом они зарабатывают на жизнь, таким хлебом кормят своих детей.

В некоторых издательствах сидят целые коллективы подобных «литераторов», которые считают себя «специалистами» во всех отраслях знаний и пишут на любые темы. Им только задай предмет, и через неделю книга, скажем о козявках или о том, как более эффективно размножить тараканов в своем доме, готова. На что сегодня может «клюнуть» читатель, такую «наживку» ему и предлагают.

Эти писуны совершенно не задумываются о таком странном для них понятии, как мораль. Они просто изучают рейтинг продаж и знают, какой вопрос или проблема сейчас в моде, и тут же создают очередной «шедевр». Причем совершенно неважно, какой текст, самое главное для них — это обложка!

Берется нужная обложка, вкладывается внутрь, скажем, телефонный справочник двадцатилетней давности, и все, дело сделано.

Другие предприимчивые писаки нашли для себя угоды, на которых пасутся, — это популярные писатели, ушедшие в мир иной. Вот тогда и появляются, например, «Записки садовода» Александра Пушкина.

В предисловии будет сказано, что недавно на каком-то чердаке нашли новые рукописи великого русского поэта. Оказывается, Александр Сергеевич всю жизнь выращивал розы и его уникальный метод...

Записки будут представлять собой пособие по выращиванию роз, украденное из уголка юного натуралиста в областном Дворце пионеров.

С писателями-современниками тоже особо не церемонятся.

Так из одного-единственного гениального труда издательская братия штампует целые сотни серии опусов. Я лично знаком с несколькими авторами, которые оказались в такой ситуации.

Сами они написали всего несколько величайших книг, а на полках магазинов стоят десятки «их» трудов! А я-то раньше удивлялся: почему у одного и того же человека рядом с такими прекрасными работами существует такая пошлость?!

Вашего покорного слугу постигла та же участь! Я уже привык к тому, что на одну мою настоящую книгу появляется 5–6 фальшивых. На сегодняшний день в моей коллекции уже больше 20 таких трудов.

А недавно это «собрание сочинений» еще пополнилось двумя произведениями, написанными... Мирзакаримом Норбековым. Я эти книги КУПИЛ.

Вы в детстве разгадывали головоломки из серии «Найди десять отличий»?

Вот когда я эти опусы в руках держал, невольно вспомнил о детской игре! Оформлены точь-в-точь как мои настоящие книги. На обложке — моя фотография, даже предисловия взяты из моих настоящих книг и скомпонованы, подделаны под стиль, но содержание!..

В одной из этих книг описывается лечение природными ископаемыми, разными живностями и попой соседа, даются рекомендации, как нормализовать давление путем поглаживания блохи по спине... и главное — они все собрали в одну кучу и глину, и камни, и рыбок, и животных, и... И назвали это естеством!..

Когда прочитал, мне стало плохо!

А вот вторая книга — о траволечении — называлась она тогда «Моя прабабушка дает советы, или Как Баба-Яга лечила свою костяную ногу».

За короткое время я разузнал, кто те существа, которые выпустили эти книги. Ба-а, знакомые все лица! Ничего нового! И тогда уже разобрал смех.

Паганини говорил: «Талантливым завидуют, одаренных — ненавидят, гениям — мстят».

Я не гений, но мне все равно мстят. Я не президент, но обо мне все равно пишут Моника Лисовские и Левинские.

Благодаря им у меня появилось много новых родственников — жён, пражён, прабабок, прадедок!

Мои близкие и знакомые часто спрашивают: «Почему ты, зная, кто эти люди, постоянно их прощаешь?!» Скажите, и вы мне предлагаете их наказать?..

У меня время от времени тоже возникает такое желание, как-никак я такой же человек, как вы, может,

только чуть-чуть больше работающий над собой под руководством строгих Наставников. Воплотить эти желания в жизнь юридическим путем никакого труда не составит, но это будет означать, что они добились того, чего хотели — опустили меня до своего уровня! А равняясь с низостью, как ты потом будешь смотреть в глаза своего отражения в зеркале?

Тем более что они САМИ СЕБЯ УЖЕ НАКАЗАЛИ. Не зря говорят, что в первую очередь ненависть убивает самого ненавидящего.

Думаете, я таким был всегда?

Когда-то мне было достаточно услышать одно слово, как тут же «отрывал голову» того, кто стоял напротив меня! Ну только буквально не понимайте, пожалуйста!

Отвечать на зло злом — значит превратиться в животное, а в моем случае — еще отправить коту под хвост столько лет жизни, столько лет труда, столько лет тренировок! Для этого никакого ума не надо!

И может быть, я бы давно мстил, если бы на практике не изучал людей, испытавших клиническую смерть.

Смерть отсутствует, дорогие мои!

С последним вздохом жизнь не заканчивается. И там, куда мы попадаем, притворяться невозможно, там ничего скрыть невозможно! Это я вам говорю как практик, проводивший тысячи исследований!

Человек пришел в этот мир сделать выбор между добром и злом, познать любовь, приумножить любовь — в этом главное назначение каждого из нас, но при этом у каждого из нас есть свобода выбора!

Мои родимые! Зло и добро не находятся на небесах или в преисподней. Каждый из нас является слугителем Бога или дьявола.

Выбор ада или рая, тьмы или света находится в нашем сознании.

Говорится — дьявол ежедневно сорок раз дает совет, как идти по его пути, а Господь — в сорок раз больше, чем дьявол, нам в душу закладывает путь к свету.

Выбирайте сами — выбор за вами.

Мсть — это нечеловеческий путь. Не судите людей, не будете судимыми! Путь зла легок. Отвечая злом на зло, вы себя наказываете.

Делать добро в тысячи раз труднее, потому что это требует усилий ума, души, духа, огромного терпения и воли!

Обращаясь к писающим ребятам, хочу сказать: кто вы, что вы — вся ваша подноготная мне известна. Но ради чистоты фамилии своих детей я вынужден буду забыть все. Я вас прощаю — в очередной раз! Бог вам судья!

Только еще раз предупреждаю: не собирайте сами же на себя проклятия! Не пишите себе приговор! Смерть отсутствует, ребята! Вслушайтесь в слова практика!

Вы точно знаете, что с последним ударом сердца все ваши проделки закончатся, что все подлости уйдут вместе с вами. Только от вашего знания отсутствие смерти не исчезнет! И ваша вера в безнаказанность ваших деяний, если выразаться научным языком, — это чушь собачья!

А теперь возвращаемся к этой книге. Почему, уважаемые читатели, вы держите ее в руках?

Когда читал ее, понял — то, что представлено от моего имени, по-настоящему дельные советы. Только вот горе-писатели в силу своего интеллекта сами такого написать не могли. Стал искать настоящего автора этой книги и нашел, причем за очень короткое время.

Как говорится, нет худа без добра! Благодаря этим пакостям я встретил Андрея Алефирова — врача-фитотерапевта, имеющего огромный опыт работы. И мы, подумав, решили эту книгу выпустить совместно.

Все собранные здесь статьи о траволечении принадлежат перу доктора Алефирова. Что же касается рецептов, которые приведены в этой книге, то они известны людям уже десятки лет, а некоторые — даже веков. Многие поколения испробовали их на себе. Мне хочется, чтобы и вы взяли отсюда для себя что-нибудь полезное.

А на будущее хочу, чтобы вы знали — рецепты я вообще не пишу!

Ваш покорный слуга — практик, и если я собираюсь написать, скажем, о еде, мне нужно будет потратить на это достаточно времени и средств, чтобы выехать в те страны, о чьей кухне собираюсь писать. Вот тогда, если вы будете читать рецепты африканской кухни, с каждой странички этой книги будет идти жар!

В каждой строчке, которая пропущена через труд, есть искренность, а это всегда чувствуется.

Буду с нетерпением ждать встречи с вами в моих настоящих книгах! А пока — с удовольствием передаю слово доктору Алефирову!

От всей души с вами,
Мирзакарим Норбеков

Архаичное искусство

Уже на протяжении многих лет я ежедневно наблюдаю, как с помощью трав люди выздоравливают от самых разнообразных болезней — от простуды до рака. Причем иногда серьезные улучшения у них начинаются буквально через несколько дней после начала приема растений.

Фитотерапия еще со времен глубокой древности по праву считается одним из самых действенных методов лечения. Как и все остальное, травы не являются панацеей от всех недугов, но иногда творят самые настоящие чудеса.

Мой личный путь как травника начался, на первый взгляд, абсолютно случайно. После окончания Медицинской академии я уехал на Дальний Восток, где стал руководить медслужбой одной из авиационных частей.

Лекарств в то время в аптеках практически не было, а те, что имелись, были очень дорогими. Поэтому я потихоньку начал лечить людей с помощью гомеопатии — гомеопатические средства стоили просто копейки. В глубинке этот метод воспринимался чуть ли не как шаманизм. Однако вскоре по маленькому гарнизону поползли слухи, что появился какой-то доктор — занимается он чем-то непонятным, но это помогает.

Это сыграло свою роль, и однажды ко мне пришла знакомая женщина, которая спросила, не хочу ли

я поучиться траволечению. Ясное дело, хочу! Она отвела меня к потомственному травнику Петру Ивановичу Пипко. В его роду знания о травах передавались по мужской линии, а своих детей у него не было.

И вот он кинул клич, что ищет ученика, но поставил свои условия: это должен быть врач, молодой и обязательно со своим автомобилем — за травами надо было ездить достаточно далеко. А я как раз попадал под все эти требования — даже машину только-только купил подержанную.

Так я встретился со своим Учителем. Он оказался исключительным человеком, самым добрейшим в мире! За все годы учебы я ни разу не видел, чтобы он подшутил над кем-то, даже по-доброму. В нем нет ни миллиграмма сарказма. Меня поразило, насколько он уважает каждого. Я таких людей больше не видел.

Когда началась учеба, сначала шло чисто механическое заучивание. Мы просто выходили в поле, Петр Иванович на ходу о чем-то рассказывал. А потом вдруг неожиданно срывал какое-нибудь растение и говорил: «Вот это то-то, помогает от того-то», — и без перехода продолжал свой рассказ.

За одну такую прогулку он мог показать 20–50 растений, и сначала я просто не понимал, как это все можно запомнить. Естественно, у меня был свой гербарий, который я сушил в газетках, все как полагается. Дома я разбирал этот ворох растений, смотрел книжки по травам. Они были куплены во времена учебы и лежали где-то на дальней полке. Раньше я не думал, что когда-нибудь они мне серьезно понадобятся.

По мере того как у меня формировался какой-то минимальный базис знаний, Учитель стал понемногу объяснять, как травами пользоваться, как их сочетать, что из трав лучше, а от чего ожидать неприятностей.

Не нужно думать, что я сидел за партой, как примерный ученик, и, открыв рот, внимал наставлениям. Моим классом были заливные луга вдоль Амура, лист-

венничные леса и сопки. А открывать рот вообще было небезопасно: в одну минуту набивалось столько мошки, что вовек не отплеваться.

Первые ступени учебы заключались в том, чтобы без устали резать и резать травы, часами перебирать их, раскладывать на просушку, измельчать, а попутно слушать Деда, по сто раз повторявшего одно и то же. Эти этапы отнимали больше всего сил и времени. Однако самые важные уроки, преподанные Учителем, он умудрялся укладывать в одну фразу.

Вот пример. Я уже к тому времени практиковал самостоятельно около двух-трех лет и решил обработать накопившийся материал в компьютере. Когда я ввел в базу данных несколько десятков историй болезни, оказалось, что многим пациентам с самой разной и непохожей патологией подчас назначались сходные травяные составы.

Когда я спросил Учителя, почему разным больным помогают одни и те же сборы, он сказал: «Вот видишь, ты сам понял очень важную вещь. Лечит не только трава, но и тот, кто своими руками составляет сбор». Вот так.

У моего Наставника не было учебного плана — он просто вспоминал, как учили его, и передавал мне знания. И со временем я осознал, что фитотерапия — это **искусство**. Именно искусство, которое нельзя ставить на поток.

Можно посмотреть это на простом примере. Есть фабрики по пошиву одежды, которая удовлетворяет требования основной массы населения. Это ширпотреб в хорошем смысле этого слова. А есть кутюрье, Художники, которые сошьют не просто красивое платье, а ту вещь, которая изменит вас! Которая будет невозпроизводимой, подчеркнет вашу индивидуальность!

С точки зрения современной фармакологии траволечение с его ежедневным приготовлением отваров, долгим питьем, очень плавно наступающим эффектом является устаревшим, архаичным методом лечения.

Сейчас вы найдете мало докторов, которым захочется возиться с травами, ведь гораздо проще дать таблетку или поставить укол!

Когда не было таблеток, фитотерапия была широко распространенным и обыденным способом лечения. Любой врач XIX века знал и ежедневно применял около двух сотен растений, и это было рутинной практикой. А сейчас, когда есть множество дешевых и эффективных медикаментов, лечение травами ушло на задний план. И со временем к этому методу стали предъявлять высокие требования, ожидать от него гораздо большего.

Поэтому фитотерапевтов не может быть много. Как и кутюрье. И чтобы фитотерапия заработала, к ней нужно относиться как к искусству.

Те способы лечения травами, которые описаны в этой книге, в основном подобраны так, чтобы ими можно было пользоваться самостоятельно. Многие проблемы легко решаются при помощи трав и без медикаментов.

В каждой главе указано, где траволечение является основным методом, а где второстепенным. Где-то говорится, что лучше лечиться таблетками, где-то — что таблетки можно не применять. Единой рекомендации нет.

Некоторые из растений, которые здесь приводятся, редкие и не продаются в аптеках. В таких случаях можно либо вырастить эти растения самому, либо обратиться к знающему человеку — травнику или опытному сборщику.

Собирать же нужные растения самостоятельно, если вы не чувствуете достаточной подготовки, лучше не стоит — можно вместо одного растения набрать что-то совершенно другое — иногда они бывают очень похожи! А последствия могут быть плачевными.

Приступая к траволечению, не забывайте о технике безопасности. Да, фитотерапия — эффективный метод борьбы со многими болячками, но **это вовсе не значит, что надо пренебрегать помощью врача.**

Если вы заболели и не стали обращаться к врачу, вы не правы! Человек, даже будучи профессионально подготовленным, далеко не всегда объективно оценивает свое состояние. Поэтому лучше с помощью профессионала поставить правильный диагноз и найти пути решения проблемы.

Заканчивая вступление, хотелось бы заметить, что если мы не получаем ожидаемого лечебного эффекта от применения тех или иных растений, это вовсе не значит, что эти растения не помогают. Скорее, это у нас внутри есть какие-то нерешенные проблемы, которые мы не хотим или не можем вытащить на поверхность. Ну а чтобы избавиться от них, нужна кропотливая работа над собой. А травы помогут вам в этой работе.

Андрей Алефиров

Раны, ушибы, ожоги

Траволечение — метод медицины такой же древний, как сам мир.

И наверное, первым, что люди научились лечить травами, были различные раны, травмы, ушибы и тому подобные повреждения.

Кое-какие растения даже получили свои названия из-за способности лечить раны.

За примером далеко ходить не нужно. Всем известный тысячелистник в прежние времена в народе называли порезной травой, или солдатской травой. Последнее название дано в том смысле, что растение оказывалось незаменимым при колотых и рубленых ранах, инфицированных или, как говорили встарь, пораженных оружейным огнем.

Недаром латинское название тысячелистника *Achillea* по имени легендарного греческого героя Ахилла. Как известно, герой был неуязвим для оружия (если не считать одного места на пятке). Говорят, что мать Ахилла, когда он еще был младенцем, искупала его в святом источнике, опустив мальчика туда целиком, держа за пятку. Кстати, отсюда выражение «ахиллесова пята», означающее слабое место.

По некоторым версиям, вода, в которую окунали младенца Ахилла, была отваром тысячелистника.

По другим версиям, сам Ахилл, будучи взрослым, лечил свои многочисленные боевые раны именно тысячелистником.

Что из этих версий правда, неизвестно, тем не менее официальное название тысячелистника сохраняется и известно всему миру.

Траволечение ран преследует несколько целей:

1. Остановка кровотечения
2. Уничтожение микробов, попавших в рану и вызывающих воспаление
3. Ускорение заживления

Остановка кровотечения, возникшего в результате ранения, может оказаться весьма хлопотным мероприятием, которое под силу только врачу в условиях стационара. В первую очередь это касается артериального кровотечения при повреждениях крупных артерий. Обычно в такой ситуации все, что можно сделать на месте, это наложить жгут выше раны по ходу сосуда. Понятно, что травы здесь не помогут.

Другое дело, когда кровотечение венозное и тем более капиллярное. С целью остановки венозного кровотечения накладывается давящая повязка. Капиллярную кровь можно унять и без сильного давления.

Под повязку непосредственно на рану накладывают растительную кашку *тысячелистника*, *крапивы двудомной*, *подорожника большого*, *пастушьей сумки*. В полевых условиях для того, чтобы получить кашку, растение нужно просто-напросто разжевать.

Обычно раннее (сразу после травматизации) наложение таких кашек на повреждение не только останавливает кровь, но и предотвращает воспаление и усиливает регенерацию (заживление).

У меня был случай, когда я собирал тысячелистник, срезая его очень острым садовым ножом. И получилось, по неосторожности срезал внушительный кусок кожи на большом пальце правой руки. Так как площадь